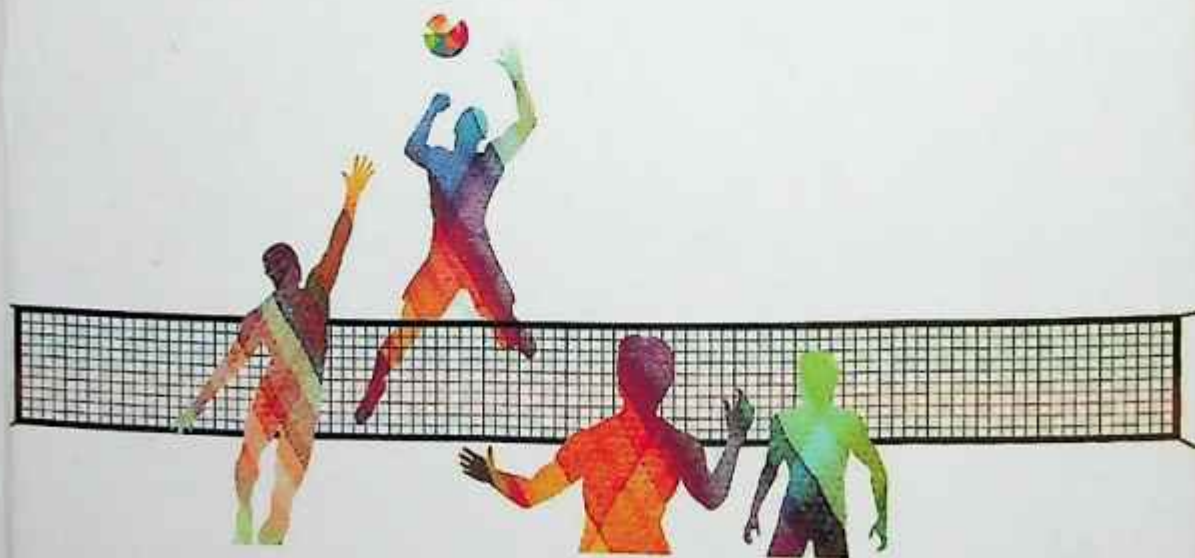


РАХМАНОВ ШУХРАТ ЮСУПОВИЧ

**ВОЛЕЙБОЛ:
ТЕХНИКА, ТРЕНИРОВКА
И СТРАТЕГИЯ**



**РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ИННОВАЦИЙ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
УПРАВЛЕНИЯ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ
ИГР**

РАХМАНОВ ШУХРАТ ЮСУПОВИЧ

**ВОЛЕЙБОЛ:
ТЕХНИКА, ТРЕНИРОВКА
И СТРАТЕГИЯ**

Термез-2024

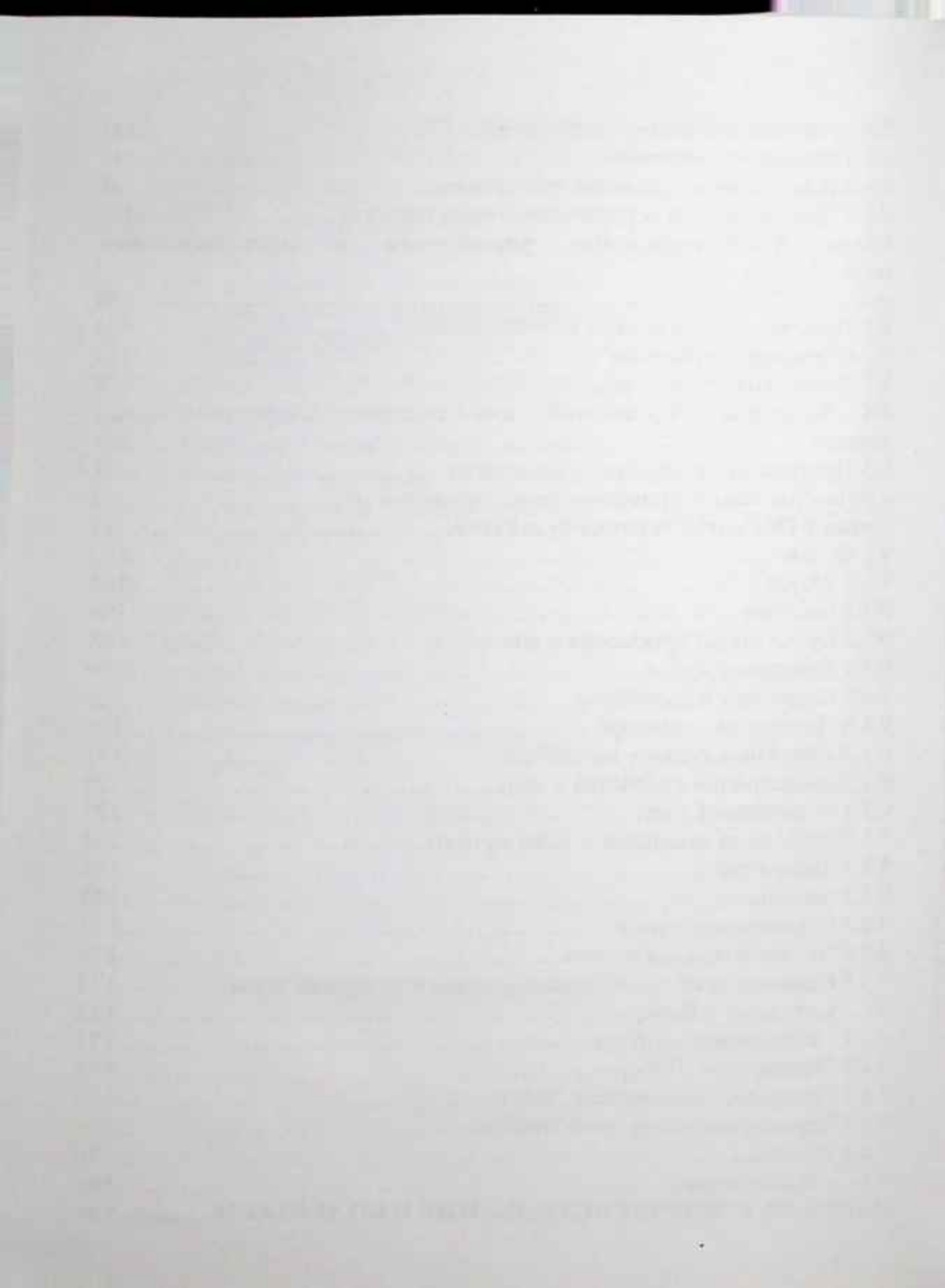
5.5.4 Соприкосновение пальцев с мячом.....	79
5.6 Техника защиты.....	80
5.6.1 Блок в волейболе.....	81
5.6.2 Прием мяча и страховка в волейболе.....	83
5.7 Технические приемы и упражнение.....	85
5.7.1 Примерные упражнения для технической подготовки.....	87
5.7.2 Упражнения на прием мяча различной высоты и скорости.....	88
5.7.3 Упражнения на развитие навыков атаки.....	89
5.7.3 Блокировка.....	91
5.7.4 Упражнение для развития техники защиты.....	92
5.7.5 Упражнение на комбинационную игру.....	93
5.7.6 Упражнения на работу в малых группах в волейболе.....	95
ЧАСТЬ IV: ТАКТИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....	97
Глава 6 Тактическая подготовка.....	97
6.1 Психологическая подготовка.....	104
6.2 Питание и режим сна.....	108
6.3 Специализированные тренировки.....	109
6.3.1 Тренировки для улучшения точности подачи.....	110
6.3.2 Тренировки для улучшения приема мяча.....	111
6.3.3 Тренировки для улучшения атаки.....	112
6.4 Стратегии и тактики волейбола	117
6.5 Тактические подходы и стратегии	123
6.5.1 Тактика атаки	123
6.5.2 Тактика защиты	124
6.5.3 Тактика блокировки	124
6.5.4 Тактика игры в команде	125
ЧАСТЬ V: СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ:	
Глава 7 Тренировочный режим	129
7.1 Планирование тренировочного режима	129
7.2 Выбор упражнений	131
7.3 Упражнений для адаптации тренировочного режима к условиям.....	132
7.4 Упражнения для развития техники.....	136
7.5 Упражнения для развития физических качеств.....	137
7.6 Упражнения для развития тактики.....	138
7.7 Упражнения для развития психологической устойчивости.....	139

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ЧАСТЬ I: ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА.....	8
Глава 1.1 Введение в волейбол.....	10
1.2 Описание истории волейбола.....	15
1.3 Сооружение и оборудывание.....	18
1.3.1 Правила игры и основные понятия.....	23
1.4 Какая позиция за что отвечает.....	29
1.5 Расстановка и амплуа игроков.....	29
Глава 2: Основы техники волейбола.....	30
2.1 Подача.....	30
2.2 Прием.....	32
2.3 Атака.....	34
2.4 Блокировка.....	40
2.5 Защита.....	42
2.6 Расположение на поле.....	45
ЧАСТЬ II: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Глава 3: Упражнение для развитие физических качеств.....	51
Глава 4: Выносливость.....	56
4.1.Важность выносливости в волейболе.....	56
4.2 Прыжки.....	58
4.3 Гибкость и растяжка	59
4.4 Сила и выносливость рук.....	61
4.5 Скорость.....	62
4.6 Ловкость.....	63
4.7 Скорость и ловкость вместе.....	64
ЧАСТЬ III: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Глава 5: Нападающий удар.....	66
5.1 Классификация амплуа игроков и их основные задачи на по- ле.....	66
5.2 Техника удара в волейболе.....	68
5.3 Упражнение для атакующего удара.....	70
5.4 Техники приема мя- ча.....	71
5.5 Передача мяча в волейболе.....	74
5.5.1 Нижняя передача мяча.....	75
5.5.2 Верхняя передача мяча.....	76
5.5.3 Техника второй верхней передачи.....	77

Глава 10. Совершенствование технического мастерства	191
10.1 Совершенствование техники перемещений.....	192
10.2 Совершенствование техники передачи.....	193
10.3 Совершенствование подачи.....	194
10.4 Совершенствование техники атакующих ударов.....	195
10.5 Совершенствование техники приема подачи с низу.....	197
10.6 Совершенствование техники блокирования.....	198
10.7 Особенности технического совершенствование.....	199
Глава 11 Совершенствование тактического мастерства.....	201
11.1 Совершенствование тактических действий в нападении.....	202
11.2 Совершенствование тактических действий в защите.....	205
11.3 Особенности тактического совершенствования.....	206
Глава 12 Продвинутое техники в волейболе	207
12.1 Крутая подача	207
12.2 Атаки с задней линии	208
12.3 Блокировка с одной рукой	209
12.4 Швейцарский подбор	210
12.5 Кидание мяча	210
12.6 Слияние блока	211
12.7 Атаки со сменой рук.....	212
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	213
От автора.....	214

7.8	Общая программа тренировок.....	141
7.8.1	Выбор упражнений	145
7.8.2	Адаптация к условиям тренировки	148
7.8.3	Тренировки на ограниченном пространстве	152
Глава 8	Специальные упражнения и дополнительные	
мето-	ды.....	154
8.1	Прыжковая подготовка волейболистов	155
8.2	Обучение к прыжкам	157
8.3	Скоростная подготовка	158
8.4	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.....	160
8.5	Программа прыжковой подготовки.....	161
8.6	Двигательно координационные способности	162
Глава 9	Обучение технике судейства:	163
9.1	Судьи	163
9.1.1	I-Судья.....	164
9.1.2	II-Судья.....	166
9.1.3	Судья видео просмотра в волейболе	168
9.1.4	Резервный судья	169
9.1.5	Секретарь в волейболе	169
9.1.6	Помощник секретаря	170
9.1.7	Линейные судьи в волейболе.....	171
9.2	Демонстрация судейства в деле	172
9.2.1	Атакующий удар	172
9.3	Контроль за заменами и тайм-аутами	174
9.3.1	Тайм-ауты	174
9.3.2	Замены	174
9.3.3	Ограничение замен	174
9.3.4	Исключительная замена.....	174
9.3.5	Санкции за неправомерные замены и задержки игры	175
9.4	Ситуации с Либеро.....	175
9.4.1	Назначение Либеро.....	175
9.4.2	Экипировка Либеро.....	175
9.4.3	Действия, касающиеся Либеро.....	175
9.4.4	Переназначение нового Либеро.....	176
9.4.5	Резюме.....	176
9.5	Жесты судей	185
ЧАСТЬ-VI. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....		191



ВВЕДЕНИЕ

Данный учебник предназначен для всех студентов, изучающих волейбол в рамках бакалавриата нашей республики. В этом учебнике представлены все необходимые знания и навыки для успешной игры в волейболе. Он содержит обширное описание основ волейбола, техники игры, физической подготовки и тактических приемов. Благодаря этому учебнику, студенты смогут улучшить свои навыки и достичь новых высот в волейболе.

Этот учебник разделен на несколько частей, каждая из которых представляет собой ключевой аспект игры в волейбол. В первой части "Основы волейбола" представлены основные понятия и правила игры, история развития волейбола, а также рассмотрены различные позиции и амплуа игроков на поле.

Во второй части "Физическая подготовка" представлены упражнения для развития скорости, ловкости, силы и выносливости. Эти упражнения помогут спортсменам улучшить свои физические качества и стать более готовыми к интенсивной игре на поле.

Третья часть "Техническая подготовка" посвящена различным аспектам техники волейбола, таким как подача, прием, атака, блокировка и защита. В этой части также представлены упражнения и приемы для совершенствования навыков игроков.

В четвертой части "Тактика в волейболе" рассматриваются различные тактические подходы и стратегии игры, включая тактику атаки, защиты, блокировки и игры в команде. Также в этой части уделено внимание психологической подготовке и специализированным тренировкам.

Пятая часть "Специальная подготовка волейболистов" предоставляет разнообразные упражнения и методы для развития специфических навыков, таких как прыжковая подготовка, скоростные упражнения и двигательно-координационные способности.

В заключительной части "Совершенствование в волейболе" рассматриваются продвинутые техники, такие как крутая подача, атаки с задней линии, блокировка с одной рукой, швейцарский подбор и другие. Эти техники позволят игрокам расширить свой арсенал приемов и стать более эффективными на поле.

Все разделы учебника снабжены подробными инструкциями, иллюстрациями и упражнениями, что делает его полезным и понятным руководством для всех, кто интересуется волейболом и желает повысить свой уровень игры. Надеемся, что этот учебник поможет студентам стать успешными волейболистами и достичь выдающихся результатов на площадке.

ЧАСТЬ-I

Глава 1. ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА

Волейбол - это командный спорт, в котором две команды из шести игроков стараются забросить мяч через сетку на сторону соперника. Игроки должны использовать различные техники, такие как подача, передача, атака, блокировка и защита, чтобы заработать очки.

Вот основы волейбола, которые охватывают ключевые аспекты игры:

1. Команда не может коснуться мяча более чем три раза до его возврата на сторону соперника.

2. Первый контакт с мячом должен быть сделан приемом, который направляет мяч к установленному связующему в вашей команде.

3. подача должна проходить за пределами сетки и попадать на сторону соперника.

4. Команда получает очко, если мяч падает на сторону соперника или если соперник допускает ошибку.

5. Игроки могут менять свои позиции на поле во время игры, но это должно происходить по часовой стрелке и в рамках своих зон на поле.

6. Команды: Волейбол играется двумя командами, каждая из которых состоит из шести игроков на поле во время игры. Есть также резервные игроки, которые могут заменить основных игроков в течение матча.

7. Поле: Поле для волейбола имеет прямоугольную форму и разделено на две равные части сеткой. Сетка находится на высоте 2,43 метра для мужчин и 2,24 метра для женщин. Каждая сторона поля имеет зону подачи, где игроки выполняют подачу мяча.

8. Мяч: Мяч для волейбола обычно имеет окружность около 65-67 см и весит около 260-280 г. Он изготавливается из кожи или синтетических материалов.

9. Очки: Команда получает очки, если противник допускает ошибку, например, выход мяча за пределы поля или нарушение правил. Также очко может быть заработано при успешной атаке, когда мяч коснулся пола на стороне соперника.

10. Поддача: Игра начинается с подачи мяча с одной из зон подачи. Поддача выполняется из-за задней линии, и игрок, выполняющий подачу, должен быть в пределах зоны подачи до того, как он коснется мяча.

11. Прием и передача: Команда должна передвигать мяч сопернику при помощи приема и передачи. Прием выполняется для приема подачи соперника, а передача - для направления мяча к своим атакующим игрокам.

12. Атака: Атака - это попытка направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся пола и принес команде очко. Атакующие игроки атакуют мяч, прыгая с передней линии и ударяя его сильным ударом.

13. Блокировка и защита: Блокировка - это попытка перехватить атакующий удар соперника, поднимая руки над сеткой. Защита - это оборонительные действия для предотвращения падения мяча на пол своей стороны.

14. Переход: По правилам переходы в волейболе осуществляются каждый раз после того, как выигрывают розыгрыш, совершенный соперниками. Если команда выигрывает подачу, участники зонами не меняются, остаются на старых местах.

15. Время игры: волейбольный матч состоит из пяти сетов. Команда, которая первая выиграет три сета, побеждает. Каждый сет играется до 25 очков (при счете 24:24 следующая команда, набравшая двух очковое преимущество, выигрывает сет), и если матч дошел до пятого сета, то он играется до 15 очков.

16. Это основные аспекты волейбола, которые помогают игрокам и командам понять правила и механику игры. Волейбол - это быстрый и захватывающий спорт, который требует хорошей командной работы, тактического мышления и технической подготовки игроков.

17. Размеры поля: стандартное игровое поле волейбола имеет длину 18 метров и ширину 9 метров. Сетка, разделяющая поле, находится на высоте 2,43 метра для мужчин и 2,24 метра для женщин.

18. Позиции игроков: на поле волейбола есть шесть позиций, каждая из которых имеет свою специфику. Позиции - связующий, центральный нападающий, доигровщик, защитник, либеро, диагональный.

19. Техника: чтобы успешно играть в волейбол, необходимо овладеть основными техниками - подачей, приемом, атакой, блокировкой и защитой.

20. Коммуникация: коммуникация является ключевым фактором в волейболе. Игроки должны постоянно общаться на поле, чтобы координировать свои действия и принимать быстрые решения.

Это основные аспекты волейбола, которые помогают игрокам и командам понять правила и механику игры. Волейбол - это быстрый и захватывающий спорт, который требует хорошей командной работы, тактического мышления и технической подготовки игроков.

Глава-1.1 Введение в волейбол

Волейбол - это динамичная и захватывающая игра, которая играет на всем мире. Этот спорт пользуется огромной популярностью как у профессиональных спортсменов, так и у любителей, играющих для удовольствия. В этой главе мы рассмотрим некоторые из основных причин, по которым волейбол является таким увлекательным видом спорта.

1. Универсальный спорт: Волейбол можно играть на любом уровне, от профессионального до любительского, и при этом он остается интересным и захватывающим для всех игроков. Благодаря разнообразию позиций и навыков, волейбол может быть адаптирован для игры в разных возрастных группах и уровнях подготовки. Техническое разнообразие: Волейбол обладает разнообразием технических элементов, таких как подача, прием, атака, блокировка и защита. Это позволяет игрокам развивать и совершенствовать различные аспекты своей игры, что делает волейбол увлекательным и вызывающим интерес.

• Физическая подготовка: Волейбол требует хорошей физической формы, так как игра включает в себя быстрые движения, прыжки и

маневры на поле. Это способствует развитию силы, выносливости, координации и гибкости у игроков.

- Командная игра: Волейбол - это командный спорт, где каждый игрок важен для успеха команды. Это требует хорошего взаимодействия, коммуникации и сотрудничества между игроками. Волейбол способствует развитию навыков работы в команде, лидерства и умения принимать совместные решения.

- Стратегия и тактика: Волейбол - это интеллектуальная игра, где стратегия и тактика играют важную роль. Команды могут использовать различные тактики, чтобы обыграть соперников и контролировать ход игры. Это вызывает у игроков необходимость анализировать ситуации, принимать решения и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

- Социальные преимущества: Волейбол - это спорт, который способствует развитию социальных навыков и укреплению командного духа. Игра в команде помогает игрокам научиться работать в группе, развивает чувство ответственности, доверие и уважение к другим игрокам.

- Развлекательный характер: Волейбол - это не только спорт, но и развлечение. Он приносит радость и удовольствие игрокам и зрителям. Быстрые и динамичные розыгрыши, эффектные атаки и захватывающие моменты делают волейбол захватывающим для всех его участников.

Волейбол – это универсальный и увлекательный спорт, который развивает не только физические, но и интеллектуальные и социальные навыки. Он доступен для всех, кто желает попробовать себя в этой динамичной и захватывающей игре.

2. Командный спорт: Волейбол - это командный спорт, где каждый игрок имеет свою роль и отвечает за выполнение определенных задач на поле. Игроки должны работать вместе, чтобы достичь общей цели, и благодаря этому создается единый коллективный дух. Развитие физических навыков: Волейбол требует хорошей физической подготовки, включая выносливость, силу, гибкость и координацию. Регулярная тренировка волейбола помогает улучшить общую физическую форму, а также развить специфические навыки, такие как прыжки, быстрые движения и реакцию.

- Технические навыки: Волейбол разнообразен по техническим аспектам, включая подачу, прием, атаку, блокировку и защиту. Игра в

волейбол способствует развитию и усовершенствованию этих навыков, что требует точности, координации и контроля движений.

- **Стратегическое мышление:** Волейбол - это тактическая игра, где каждый ход и решение имеют значение. Игроки должны анализировать ситуацию на поле, принимать решения и адаптироваться к тактике соперника. Это способствует развитию стратегического мышления, планированию и прогнозированию действий.

- **Развитие лидерских качеств:** Волейбол требует лидерства на поле, где игроки могут стать капитанами команды или вести игру со своей позиции. Игра в волейбол развивает лидерские навыки, такие как коммуникация, мотивация, принятие решений и умение вести команду к успеху.

- **Развлечение и удовольствие:** Волейбол - это спорт, который приносит радость и удовольствие игрокам и зрителям. Это динамичная игра с быстрыми розыгрышами, зрелищными прыжками и spektakyлярными атаками. Волейбол предоставляет возможность насладиться соревновательным духом и веселыми моментами на поле.

Волейбол - это не только физический спорт, но и способ развить командный дух, стратегическое мышление и лидерские качества. Он предлагает увлекательные моменты и возможность для развития физической формы и технических навыков. Независимо от вашего уровня игры, волейбол может быть источником радости, удовлетворения и социального взаимодействия.

3. **Физический тренинг:** Волейбол - это спорт, который развивает множество физических навыков, таких как скорость, координация движений, гибкость, выносливость и сила. Благодаря интенсивной игре, игроки могут повысить свой уровень физической подготовки и улучшить свое здоровье.

Коммуникация и сотрудничество: Волейбол - это командный спорт, где коммуникация и сотрудничество играют ключевую роль. Игроки должны общаться, давать указания и реагировать на действия партнеров, чтобы эффективно выполнять задачи на поле. Это способствует развитию навыков коммуникации, слушания и взаимодействия в группе.

- **Управление эмоциями и стрессом:** Волейбол - это спорт, где игроки сталкиваются с высоким уровнем напряжения и стресса. Они должны научиться управлять своими эмоциями, сохранять спокойствие и сосредоточенность даже в сложных ситуациях. Это

развивает психологическую стойкость, умение принимать решения под давлением и управлять эмоциональным состоянием.

- **Учение на ошибках:** Волейбол - это спорт, где игроки могут совершать ошибки. Однако это также предоставляет возможность для обучения и роста. Игроки учатся извлекать уроки из своих ошибок, анализировать их и работать над улучшением своих навыков. Это развивает самоанализ, самокритичность и умение учиться на своих ошибках.

- **Волевой дух и настойчивость:** Волейбол - это спорт, где игроки должны быть настойчивыми и проявлять силу воли. Они сталкиваются с трудностями, но продолжают бороться и стремиться к достижению цели. Это развивает у игроков настойчивость, детерминированность и способность преодолевать препятствия.

Волейбол - это не только физический тренинг, но и способ развить коммуникацию, эмоциональный интеллект, упорство и настойчивость. Этот спорт предлагает множество преимуществ для здоровья и развития личности. Независимо от того, являетесь ли вы профессиональным игроком или играете волейбол в свободное время, он поможет вам улучшить свою физическую форму, развить навыки работы в команде и стать более стойким и решительным в жизни.

4. **Социальные преимущества:** Волейбол - это спорт, который обеспечивает возможность для социального взаимодействия и создания новых дружеских связей. Игроки могут находиться в окружении людей с общими интересами, и при этом развивать свои социальные навыки. **Учеба и развитие:** Волейбол - это спорт, который способствует учебе и развитию игроков. Игра в волейбол требует концентрации, стратегического мышления и принятия решений, что развивает у игроков когнитивные навыки. Он также учит игроков быть организованными, ответственными и дисциплинированными, что может переноситься на другие сферы жизни, включая учебу и работу.

- **Радость и удовольствие:** Волейбол - это спорт, который приносит радость и удовольствие игрокам. Это возможность отдохнуть, расслабиться и насладиться активным образом жизни. Игра в волейбол может быть источником позитивных эмоций, веселья и удовлетворения.

- **Культурный аспект:** Волейбол является популярным спортом во многих странах и имеет свою культурную значимость. Игра в волейбол может предоставить возможность погрузиться в культуру этого

спорта, узнать о его истории, традициях и значимости в разных странах и сообществах.

• **Здоровый образ жизни:** Волейбол - это спорт, который поощряет здоровый образ жизни. Игра в волейбол требует физической активности, что способствует улучшению физической формы, поддержанию здорового веса и укреплению сердечно-сосудистой системы. Он также развивает координацию и гибкость, что способствует общему физическому благополучию.

Игра в волейбол предлагает не только физические преимущества, но и социальные, культурные и эмоциональные аспекты. Это спорт, который способствует социальному взаимодействию, развитию умственных навыков и наслаждению активным образом жизни. Волейбол может стать частью здорового образа жизни и помочь игрокам наслаждаться радостью и удовольствием от занятия спортом.

5. **Увлекательный и интересный:** Волейбол - это игра, которая требует быстрого мышления и быстрой реакции, что делает ее захватывающей и интересной для всех игроков и зрителей. Благодаря широкому спектру навыков и стратегий, волейбол всегда остается увлекательным и захватывающим. **Гибкость и адаптивность:** Волейбол - это игра, которая может быть адаптирована к различным условиям и ситуациям. Он может быть игран на пляже, в зале или на открытых площадках. Волейбол может быть адаптирован для игры в разных возрастных группах и уровнях подготовки. Это позволяет игрокам наслаждаться игрой и развивать свои навыки, независимо от места и обстоятельств.

• **Возможность соревноваться:** Волейбол предоставляет возможность для соревнования и испытания себя. Игра в волейбол позволяет игрокам проявить свои навыки и способности в борьбе с другими командами или игроками. Соревнования могут быть мотивирующими и стимулирующими, помогая игрокам расти и достигать новых высот.

• **Укрепление здоровья:** Волейбол - это активная игра, которая способствует улучшению физического здоровья. Участие в регулярных тренировках и играх в волейбол помогает укрепить мышцы, повысить выносливость, улучшить сердечно-сосудистую систему и поддерживать здоровый образ жизни. Это способствует общему физическому благополучию и повышению качества жизни.

- Укрепление дружбы и командного духа: Волейбол - это игра, которая способствует формированию дружеских связей и развитию командного духа. Игра в команде требует сотрудничества, коммуникации и взаимодействия между игроками. Волейбол помогает игрокам научиться работать в группе, поддерживать и вдохновлять друг друга, а также развивать доверие и солидарность.

- Эмоциональное удовлетворение: Игра в волейбол может приносить эмоциональное удовлетворение и радость. Это спорт, который вызывает энтузиазм, адреналин и чувство достижения, особенно при успешных розыгрышах или победах. Участие в волейбольных играх может быть источником позитивных эмоций и удовлетворения.

- Волейбол - это увлекательная и интересная игра, которая предоставляет возможность для соревнования, развития навыков и укрепления здоровья. Он способствует формированию дружеских связей, командного духа и эмоционального удовлетворения. Волейбол - это не просто игра, это стиль жизни и источник радости и вдохновения для многих игроков.

1.2 Описание истории волейбола

История волейбола – это захватывающий путь развития уникального спортивного дисциплины, начиная с его скромных начал в прошлом, превратившегося в один из самых популярных и уважаемых sports во всем мире. В этой истории прослеживается страсть, преданность, творческий гений и жажда совершенства, которые сделали волейбол великим спортом, который мы знаем сегодня.

Истоки волейбола уходят в далекие времена. В конце XIX века, в 1895 году, в городе Холиоке, штат Массачусетс, США, Уильям Г. Морган, спортивный инструктор университета Массачусетса, решил создать новую игру для своих студентов. Его целью было придумать спортивное занятие, которое можно было бы играть в помещении в холодное время года, отличающееся от баскетбола.

Так появился волейбол, изначально названный "Минтонетт". В первых правилах этой игры не было сетки, и количество игроков в команде было неограниченным. Мяч должен был быть переброшен через сетку без удара по нему. Но вскоре правила были доработаны, и

В 1924 году в Париже в рамках Олимпийских игр была проведена первая официальная игра в волейбол.

В 1947 году была основана Международная федерация волейбола (FIVB). Это стало важным шагом для глобального признания и стандартизации правил игры. В 1964 году волейбол впервые был включен в программу Летних Олимпийских игр в Токио, и с тех пор стал постоянной дисциплиной на Олимпийских играх.

С течением времени волейбол продолжал эволюционировать. Появилась новая тактика, техника игры стала более сложной и утонченной. В 1988 году впервые введено правило об использовании либеро, что изменило стратегию игры и сделало волейбол еще более захватывающим для зрителей.

Сегодня волейбол - один из самых популярных игр спорта в мире. Множество стран и континентов активно участвуют в международных турнирах и соревнованиях, таких как Чемпионат мира, Олимпийские игры, Мировая лига и другие. Волейбол объединяет людей различных культур, расширяет горизонты и вдохновляет новые поколения спортсменов на достижение высот в этом увлекательном и захватывающем виде спорта.

Благородная история волейбола продолжала распространяться и привлекать новых сторонников на всех континентах. Каждая страна внесла свой вклад в развитие этого спорта, создавая свои сильные команды и талантливых игроков. В 1980-х и 1990-х годах волейбол стал особенно популярен в странах Восточной Европы, в том числе в СССР (позднее разделенном на отдельные сборные, такие как Россия, Украина, Беларусь и другие) и Бразилии. В Японии, Китае, Корее и других азиатских странах волейбол также стал популярным и высоко оцененным видом спорта.

С течением времени волейбол стал привлекать все больше внимания со стороны СМИ и общественности. Это привело к возможности улучшить уровень игры, внедрить новые технологии и методы тренировок, а также привлечь больше зрителей. Такие изменения, как введение либеро, способствовали развитию игры и сделали ее еще более интересной и динамичной.

телевизионными экранами.

Одним из ключевых моментов в истории волейбола было включение пляжного волейбола в программу Олимпийских игр в 1996 году. Пляжный волейбол быстро стал популярным и привлек миллионы поклонников по всему миру. Олимпийские турниры пляжного волейбола стали одними из самых ожидаемых и зрелищных событий Олимпиады.

В последние десятилетия волейбол стал доступнее для всех возрастов и уровней подготовки. Многочисленные клубы, школы и учебные центры предоставляют возможность детям и взрослым заниматься этим увлекательным видом спорта. Волейбол также привлек внимание женщин и дал много ярких и успешных карьер, стимулируя развитие женского волейбола и его признание в мировом спортивном сообществе.

Сегодня волейбол – это не только спорт, но и образ жизни, объединяющий людей по всему миру. Командный дух, смелость и стремление к совершенству, которые являются неотъемлемой частью этой игры, находят отклик у всех поколений. Волейбол развивается, эволюционирует и остается вечной страстью и источником вдохновения для миллионов людей, желающих почувствовать радость движения и победы на игровом поле.

Волейбол в Узбекистане имеет долгую и успешную историю. Этот вид спорта получил широкое признание и популярность в стране, привлекая тысячи поклонников и занимающихся на различных уровнях подготовки. Волейбол стал одним из самых любимых и массовых видов спорта в Узбекистане, благодаря активным усилиям федерации и профессиональных клубов.

История волейбола в Узбекистане началась в середине XX века. В то время игра была популярна среди молодежи, и она быстро стала основной частью спортивной культуры страны. Волейболисты Узбекистана активно участвовали в соревнованиях на местном и региональном уровне.

С развитием спортивной инфраструктуры и поддержкой государства, волейбол в Узбекистане получил новый импульс. В 1992 году была основана Национальная Федерация Волейбола Узбекистана,

которая стала координатором развития этого вида спорта в стране. Федерация активно поддерживает развитие молодежного и профессионального волейбола, проводит многочисленные соревнования и мероприятия.

Узбекские команды волейболистов, как мужские, так и женские, успешно выступают на международной арене. Они регулярно участвуют в Азиатских и Всемирных соревнованиях, представляя страну на самом высоком уровне. Несколько раз узбекские команды завоевывали призовые места на региональных и международных турнирах.

Волейбол также пользуется популярностью в школах и университетах Узбекистана. Множество молодых талантов выходят на спортивную арену и развивают свои навыки в этой захватывающей игре. Страна также проводит многочисленные молодежные турниры и программы для поощрения развития волейбола среди молодежи.

Сегодня волейбол является не только спортом, но и источником гордости для узбекского народа. Он объединяет миллионы людей, зажигая страсть и энтузиазм, и дает возможность проявить себя на мировой арене. Волейбол в Узбекистане продолжает свое увлекательное развитие, и страна гордится своими достижениями и талантами, способными вносить вклад в развитие этого прекрасного вида спорта.

Глава 1.3 Сооружения и оборудывание

Поле игры: Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размер игровой площадки составляет 18 x 9 метров, окруженных со всех сторон свободной зоной шириной не менее 3 метров.

Свободное игровое пространство над полем должно быть свободно от любых препятствий и иметь минимальную высоту 7 метров над игровой поверхностью.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях свободная зона должна быть шириной 5 метров от боковых линий и 6,5 метров от лицевых линий. Свободное игровое пространство должно иметь высоту не менее 12,5 метров от игровой поверхности.

• Игровая поверхность

Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской и однородной, и не должна представлять опасности для травмирования игроков. Игра на неровных или скользких поверхностях запрещена. Для проведения ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований допускается использование только деревянного или синтетического покрытия. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ.

В залах, где проводятся соревнования, поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.

Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований обязательным требованием является использование белого цвета для линий на игровой площадке. Другие цвета, различные для игровой площадки и свободной зоны, могут быть использованы для установления различий между передней и задней зонами. Таким образом, игровая площадка может быть выполнена из разных цветов, обозначающих разные зоны на поле.

• **Линии на площадке**

1. Ширина всех линий на игровой площадке составляет 5 см. Линии должны быть светлого цвета и отличаться по цвету от пола и других линий на площадке.

2. Игровая площадка ограничивается четырьмя линиями: двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

3. Средняя линия разделяет игровую площадку на две равные части размером 9 x 9 м каждая. Ось средней линии проходит под сеткой от одной боковой линии до другой. Несмотря на разделение, всю ширину этой линии считают принадлежащей обеим частям поля в равной степени.

4. Линия атаки на каждой площадке обозначена задним краем, находящимся на расстоянии 3 м от оси средней линии. Линия атаки ограничивает переднюю зону игровой площадки.

5. Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжается дополнительными пунктирными линиями от боковых линий. Эти пять 15-сантиметровых коротких пунктирных линий шириной 5 см нанесены через каждые 20 см, образуя общую длину в 1,75 м. Дополнительно, на таких соревнованиях также используется "ограничительная линия тренера". Она представляет собой пунктирную линию, продолжающуюся от линии атаки до

лицевой линии площадки, и располагается параллельно боковой линии на расстоянии 1,75 м от нее. Она состоит из 15-сантиметровых коротких пунктирных линий, нанесенных через каждые 20 см, и предназначена для ограничения зоны действия тренера на площадке.

• Зоны и места

1 Передняя зона: На каждой игровой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки. Считается, что передняя зона распространяется за боковые линии до конца свободной зоны.

2 Зона подачи: Зона подачи представляет собой участок шириной 9 м, расположенный позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии в продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

3 Зона замены: Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря.

4 Зона Замещения Либеро: Зона Замещения Либеро представляет собой часть свободной зоны на стороне скамеек команд. Она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

5 Место разминки: Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований места разминки имеют размер около 3 x 3 м и расположены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд. Места разминки не должны препятствовать обзору зрителей или мешать командам. В случае, если трибуна начинается выше 2,5 м от поверхности площадки, места разминки могут быть размещены позади скамеек команды.

• Температура

Минимальная температура на игровой площадке не должна быть ниже 10°C (50°F) для обеспечения комфортных условий игры и предотвращения возможных травм игроков.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях есть определенные ограничения для максимальной и минимальной температур. Максимальная температура в зале должна быть не выше 25°C (77°F), чтобы предотвратить перегревание и дискомфорт для игроков и зрителей. Минимальная температура на соревнованиях не должна опускаться ниже 16°C (61°F), чтобы обеспечить оптимальные

условия для физической активности игроков и избежать возможного охлаждения.

• Освещение

Освещение игрового поля имеет важное значение для проведения игр на высоком уровне. Минимальное требование для освещения игрового поля составляет 300 люкс, что обеспечивает достаточную яркость для видимости и безопасности игры.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях имеются более строгие стандарты для освещения игрового поля. Освещение должно быть не менее 2000 люкс, измеренное на высоте одного метра от поверхности игрового поля. Это гарантирует яркое и равномерное освещение, что важно для оптимальной игры и улучшения видимости для игроков, судей и зрителей.

• Сетка и стойки

Высота сетки

1 Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии игровой площадки. Высота верхнего края сетки должна быть на определенном уровне в зависимости от пола команды. Для мужчин она должна быть установлена на высоте 2,43 м, а для женщин - на высоте 2,24 м.

2 Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Она должна быть одинаковой над обеими боковыми линиями и не должна превышать официальной высоты более чем на 2 см.

• Структура сетки

Сетка имеет ширину 1 метр (+/- 3 см) и длину от 9,50 до 10 метров, с 25-50 см за боковыми лентами на каждой стороне. Она состоит из черных ячеек, имеющих форму квадрата со стороной 10 см.

Для ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований, размер ячейки может быть изменен, если это необходимо для рекламы, соответствующей маркетинговым соглашениям.

Сверху сетки имеется горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. На концах ленты есть отверстия, через которые пропущен шнур, используемый для прикрепления ленты к стойкам и натяжения сетки.

Внутри этой верхней ленты находится гибкий трос, который служит для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии.

Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см, аналогичная верхней ленте, через которую также пропущен шнур. Этот шнур служит для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

• Боковые ленты

На каждой стороне сетки прикреплены две белые ленты, которые расположены вертикально над каждой боковой линией игровой площадки. Эти ленты имеют ширину 5 см и длину 1 метр и считаются частью сетки.

Боковые ленты выполняют важную функцию, помогая определить точные границы игровой площадки и сетки. Они также служат ориентирами для игроков, судей и зрителей во время игры. Важно, чтобы боковые ленты были четко видимы и хорошо прикреплены к сетке, чтобы обеспечить точность и честность игры.

• Антенны

Антенны представляют собой гибкие стержни, длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, изготовленные из стекловолокна или аналогичного материала. Они прикреплены к внешнему краю каждой боковой ленты сетки и расположены на противоположных сторонах игрового поля.

Каждая антенна возвышается на 80 см над сеткой и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны являются частью сетки и служат ориентирами для определения границ игровой площадки. Они также ограничивают боковые границы площадки перехода.

• Стойки

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии от 0,5 до 1,0 метра за боковыми линиями игровой площадки. Их высота составляет 2,55 метра и предпочтительно может быть регулируемой.

Для всех ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнований стойки, поддерживающие сетку, располагаются на расстоянии 1 метра за боковыми линиями и должны быть оборудованы мягкой защитой.

Стойки имеют круглую и гладкую форму и устанавливаются на поверхности без растяжек или других опасных элементов.

• Дополнительное оборудование

Дополнительное оборудование, если необходимо, определено инструкциями ФИВБ. Это оборудование может быть использовано в соревнованиях в соответствии с правилами и требованиями организаторов.

• Мячи

Стандарты мяча:

Мяч должен быть сферическим и иметь покрытие из эластичной натуральной или синтетической кожи, а также внутреннюю камеру из резины или аналогичного материала. Он может быть однотонным светлого цвета или иметь комбинацию цветов. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в Официальных Международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ.

Мяч должен иметь окружность от 65 до 67 см и вес от 260 до 280 г. Внутреннее давление мяча должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв.см (от 4.26 до 4.61 psi) (от 294,3 до 318,82 мба или гПа).

Единообразие мячей:

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты, включая окружность, вес, давление, тип, цвет и т.д.

Мячи на соревнованиях:

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях, а также Национальных Чемпионатах или Чемпионатах Лиги, должны использоваться мячи, утвержденные ФИВБ, если иное не установлено ФИВБ.

Система пяти мячей:

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях должны использоваться пять мячей. Шесть подавальщиков мяча располагаются: по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей. Это обеспечивает непрерывность игры и быструю подачу нового мяча после каждого розыгрыша. Источник: (Официальные волейбольные правила)

1.3.1 Правила игры и основные понятия

Волейбол - это игра, в которой две команды из шести игроков каждая стараются забросить мяч через сетку на сторону соперника. Цель каждой команды заключается в том, чтобы заработать очки, забрасывая мяч на сторону соперника или заставляя его допустить ошибку.

Вот основные правила волейбола:

1. Команда не может коснуться мяча более трех раз перед его возвратом на сторону соперника.

- Каждая команда имеет право на три контакта с мячом (обычно подача, прием и атака), прежде чем вернуть его на сторону соперника. Это правило помогает поддерживать быструю и динамичную игру.

- Мяч не должен касаться земли в пределах игрового поля. Команды должны стараться удерживать мяч в воздухе и увести его от падения на своей стороне поля.

- Игроки могут использовать различные техники контакта с мячом, включая подачу, прием, атаку, блокировку и защиту. Команда должна хорошо владеть этими техниками, чтобы эффективно управлять игрой.

- Блокировка - это действие, когда игрок пытается перекрыть атаку соперника, поднимая руку над сеткой и пытаясь перехватить мяч. Блокировка может помешать сопернику забить очко и создать преимущество для своей команды.

- Позиционирование на поле играет важную роль в волейболе. Команда должна стратегически размещать игроков на поле, чтобы обеспечить оптимальное покрытие и возможности для атаки и защиты.

- Ротация - это процесс, при котором игроки перемещаются по полю в определенной последовательности после каждой подачи. Ротация помогает равномерно распределить роли и ответственность между игроками в команде.

- Игра в волейбол требует хорошей коммуникации и сотрудничества внутри команды. Игроки должны ясно общаться, давать указания и поддерживать друг друга на поле.

- Тайм-аут - это перерыв, который может быть запрошен командой, чтобы собраться, перегруппироваться и разработать новую стратегию во время игры.

- Цель игры в волейбол - набрать больше очков, чем соперник. Команда получает очко, если мяч коснется земли на стороне соперника или если соперник допустит ошибку, например, отправит мяч за пределы игрового поля или совершит нарушение правил.

2. Первый контакт с мячом должен быть приемом, направленным к связующему в вашей команде.

- Волейбол имеет определенную последовательность контактов с мячом, и первый контакт обычно должен быть приемом, направленным к связующему в вашей команде. Прием, также известный как подача или прием подачи, является техникой, при которой игрок принимает подачу соперника и контролирует мяч, чтобы передать его своим соигрокам для атаки.

- Правильный прием позволяет установить атакующую игру и создать возможности для эффективных атак. Важно, чтобы игроки обладали хорошей техникой приема, включая правильную позицию тела, использование подходящих частей тела для контакта с мячом и точность при направлении мяча к связующему. Хороший прием способствует быстрому и точному передвижению мяча в атакующую позицию и создает возможности для забития очка.

- Обучение и практика техники приема волейбола играет важную роль в развитии команды. Соответствующий прием подачи помогает команде контролировать игру, атаковать и диктовать темп матча. Он также способствует улучшению коммуникации и сотрудничества в команде, так как связующий играет ключевую роль в передаче мяча другим игрокам для атаки.

- Уверенный и точный прием является важным элементом волейбола и требует постоянной тренировки и оттачивания навыков. Команда должна уделять особое внимание приему, чтобы обеспечить эффективное начало игры и максимально использовать свой потенциал в атаке.

3. Подача должна пересечь верхнюю часть сетки и попасть на сторону соперника.

- Волейбольная подача требует, чтобы мяч пересек верхнюю часть сетки и попал на сторону соперника. Подача является первым контактом с мячом в начале розыгрыша и играет важную роль в определении хода игры.

- При подаче игрок должен стоять за линией подачи и иметь контакт с мячом с помощью одной руки. Основной целью подачи является создание сложностей для соперника в приеме мяча, что ограничивает возможности для построения эффективной атаки. Подача может быть осуществлена различными способами, такими как верхняя подача (float serve), силовая подача (power serve) или подача с вращением (jump serve).

- Важно, чтобы подача была точной и направленной на сторону соперника, преодолевая сетку на достаточной высоте. Подача, которая попадает в сетку или уходит за пределы игрового поля, считается ошибкой, и противоположная команда получает очко или право подачи.

• Техника подачи и требования к ней могут различаться в зависимости от стратегии команды и индивидуальных предпочтений игрока. Важно тренироваться и оттачивать навыки подачи, чтобы достичь точности, силы и вариативности. Хорошая подача может создать преимущество для команды и помочь контролировать ход игры.

4. Если мяч коснулся пола на стороне соперника, команда получает очко.

• В волейболе, если мяч коснулся пола на стороне соперника, то команда, чей игрок последним коснулся мяча, получает очко. Очко засчитывается, когда мяч касается земли или какой-либо части игровой площадки на стороне противника, вне зависимости от причины касания.

• Команде приходит очко, если соперник не смог выполнить правильный прием, атаку или контролировать мяч так, чтобы предотвратить его касание земли. Волейбол - это игра, где каждое очко является ценным, поэтому команда стремится максимально использовать ошибки соперника и набирать очки.

• Важно отметить, что существуют также другие ситуации, в которых команде может быть засчитано очко. Например, если соперник допускает нарушение правил, например, проводит двойное касание мяча или нарушает линии игрового поля, команда получает очко.

• Очки являются основой для определения победителя волейбольного матча. Команда, которая первой достигнет заранее установленного количества очков или наберет наибольшее количество очков в определенном временном интервале, объявляется победителем.

• Таким образом, волейбол - это игра, где каждое касание мяча и каждое очко имеют значение, и команды стараются использовать ошибки соперника, чтобы набирать очки и выигрывать матчи.

5. Если команда допустила ошибку, например, выход мяча за пределы поля, команда соперника получает очко.

• В волейболе, если команда совершает ошибку, такую как выход мяча за пределы игрового поля, то команда соперника получает очко. Ошибки могут быть различными и включать выход мяча за линии поля, выполнение двойного касания мяча, нарушение правил во время игры и другие нарушения, определенные правилами волейбола.

- Когда команда допускает ошибку, то она теряет право на продолжение розыгрыша и очко засчитывается в пользу соперника. Ошибки могут произойти как во время подачи, так и во время розыгрыша мяча. Каждая команда стремится минимизировать количество ошибок и максимально использовать ошибки соперника для набора очков.

- Ошибки являются частью игры, и команды должны быть готовы к ним и обучаться, чтобы снизить их число. Это также стимулирует команды быть внимательными и дисциплинированными в выполнении правил игры. Ошибки могут иметь большое значение в исходе матча, поэтому команда должна стремиться минимизировать их количество и максимально использовать ошибки соперника в свою пользу.

Таким образом, волейбол - это игра, где командам приходится бороться за каждое очко, и ошибки могут иметь значительное влияние на результат матча. Команды должны стремиться к точности, соблюдению правил и минимизации ошибок, чтобы увеличить свои шансы на победу.

6. Позиции в волейболе.

- В волейболе существует стандартная система нумерации и распределения позиций на поле. Здесь приведены основные позиции и их распределение на поле:

- Позиция 1 (сзади справа): Эта позиция называется также диагональным игроком или подающим. Игрок в позиции 1 начинает игру с подачи мяча и обычно находится в задней части поля справа.

- Позиция 2 (впереди справа): Игрок в позиции 2 обычно занимает место в передней части поля справа. Это позиция атакующего полузащитника или правого фронтального атакующего.

- Позиция 3 (впереди посередине): Игрок в позиции 3 занимает место в передней части поля посередине. Это позиция центрального блокирующего, который играет в блокировке и в нападение.

- Позиция 4 (впереди слева): Игрок в позиции 4 занимает место в передней части поля слева. Это позиция левого фронтального атакующего или левого крайнего полузащитника.

- Позиция 5 (сзади слева): Игрок в позиции 5 обычно находится в задней части поля слева. Это позиция левого защитника, который играет в обороне и поддерживает розыгрыш может атаковать с задней линии.

• Позиция 6 (сзади посередине): Игрок в позиции 6 занимает место в задней части поля посередине. Это позиция центрального защитника, который играет в защите и в блокировке не участвует.

• Переход игроков в волейболе осуществляется слева направо, поэтому при ротации каждый игрок смещается в следующую позицию по часовой стрелке. При этом нумерация позиций идет в противоположном направлении - от правого фронтального атакующего (2-я зона) до подающего (1-я зона).

• Система позиционирования и ротации позволяет команде равномерно использовать навыки и способности игроков, обеспечивает покрытие всего поля и сбалансированную игру в атаке и защите.

7. Согласно правилам, выделяют следующие основные зоны игры в волейболе:

• Передняя размещена за боковой отметкой и непосредственно до свободной.

• Место подачи является участком шириной 9 м, расположенный за лицевой линией. Она имеет ограничения, по бокам находятся две сплошные отметки, длиной по 15 см

• Зона замены — часть свободной зоны, ограничена продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

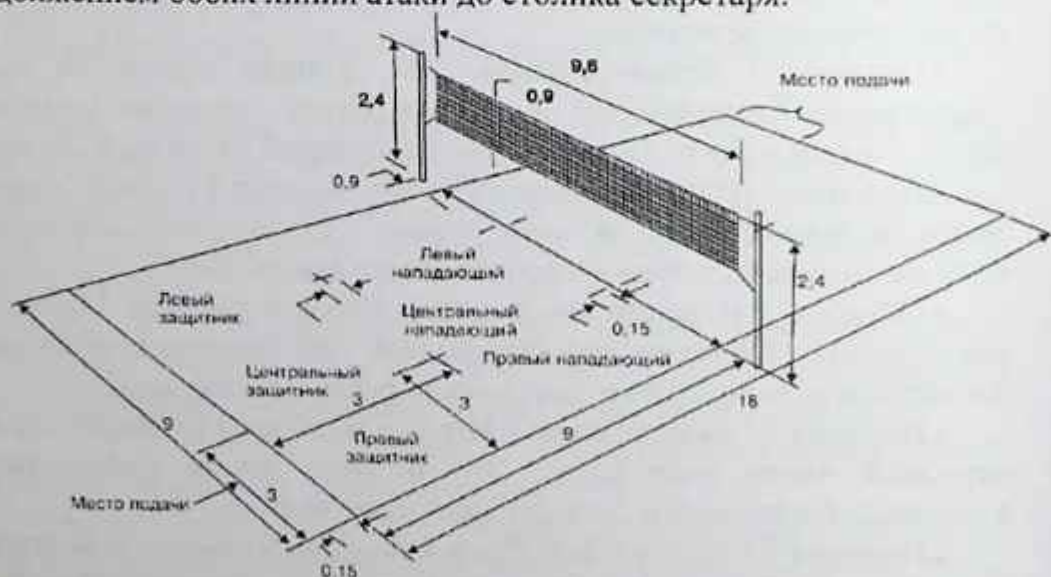


Рисунок-1 Позиции игроков на площадке

1.4 Какая позиция за что отвечает

В спортивном соревновании участники занимают зоны игровой площадки. В первой линии они располагаются на 2,3 и 4 позиции. В данном случае игроки по зонам имеют право подавать и блокировать. Во втором ряду, они стоят на 1,5 и 6 отметке. Здесь они принимают мяч и защищают свою часть поля.

Члены команды, занимающие 1 и 5 позицию, имеют право подавать и оказывать защиту при приеме и атаке. Свои действия они проводят только из точки нападения. Игроки на 2 и 4 участке выполняют, роль нападающего и блока. На 3 месте человек стоит под сеткой. Он ставит блок и дает пас. Основным местом считается 6, так как там располагается лучший защитник.

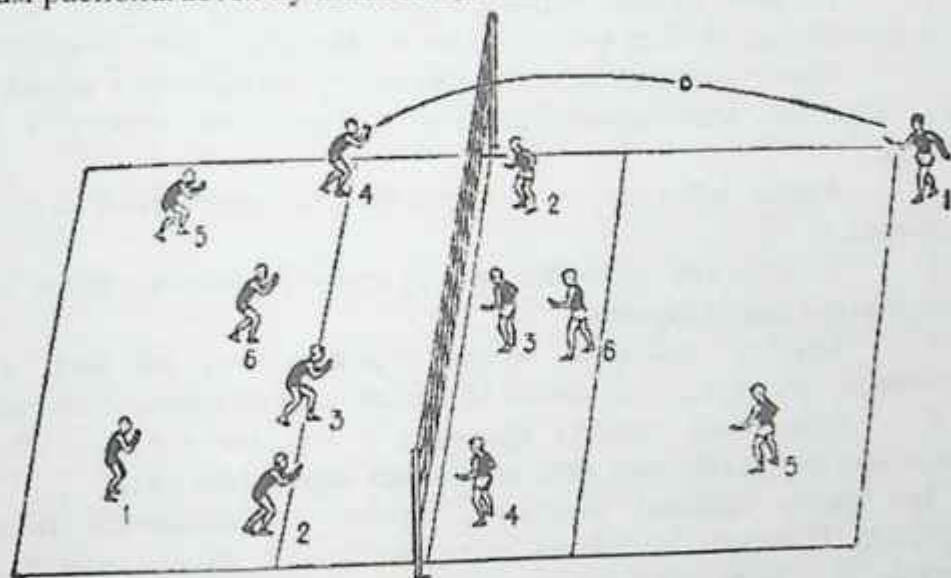


Рисунок-2 Расположение игроков на поле

1.5 Расстановка и амплуа участников

Каждый участник соревнования, находящийся на поле, обязан знать и четко выполнять поставленные задачи. Схема игры распределяет между ними четыре основные роли.

1. Связующий. Он расположен под сеткой и дает пас на 2 и 4 отметку. А также он имеет право блокировать мяч. Обычно на 3 позиции ставят самого высокого и профессионального человека, так как он передает мяч и принимает решение, кому ставить блок.

2. Доигровщики. Члены команды стоят по обе стороны сетки и принимают активное участие в соревновании. На площадке они на 2 и 4 точке.

3. Диагональные (1 и 4). Они подают и атакуют, также блокируют подачу. Благодаря их участию зарабатываются очки.

4. Либеро. Занимает место во втором ряду на 6 точке. Он доминирующий защитник, отвечающий за силовые удары и прием подач мяча.

Вот некоторые из основных понятий волейбола:

1. подача: начало игры каждого розыгрыша, когда игрок из команды подающей бьет мяч с линии подачи на сторону соперника.

2. Прием: первый контакт с мячом, который игрок использует, чтобы передать мяч установленному связующему игроку в своей команде.

3. Атака: действие, когда игрок бьет мяч над сеткой на сторону соперника.

4. Блокировка: действие, когда игрок поднимает руки, чтобы блокировать удар соперника.

5. Защита: действие, когда игрок падает на пол, чтобы остановить мяч перед тем, как он коснется пола на стороне команды.

6. Розыгрыш: период времени, в течение которого игроки играют мяч перед тем, как одна из команд заработает очко.

Это лишь краткое описание правил и основных понятий волейбола. В целом, волейбол - это быстрая и динамичная игра, в которой используются множество навыков и стратегий, чтобы победить соперника.

Глава 2: Основы техники волейбола

В этой главе мы рассмотрим основы техники волейбола, включая подачу, прием, атаку, блокировку, защиту и расположение на поле.

2.1 подача

Подача в волейболе - это первый шаг в каждом розыгрыше, и от нее зависит, как начнется игра. Существуют различные виды подач, но наиболее распространенный вид - это силовая подача сверху, когда

игрок бьет мяч силой сверху, с целью попадания его на поле соперника.

Чтобы правильно выполнить силовую подачу, игрок должен стоять на позиции за линией подачи, прыгнуть вверх и ударить мяч рукой сверху. Важно помнить, что силовая подача должна быть сильной, чтобы мяч достиг цели, но не слишком сильной, чтобы не вылететь за границы поля.

Подача в волейболе - это начало игры каждого розыгрыша, когда игрок из команды подающей бьет мяч с линии подачи на сторону соперника. подача считается одним из наиболее важных элементов игры, поскольку именно она начинается каждый розыгрыш и может привести к тому, что команда заработает очко.

Правила подачи достаточно просты: игрок должен стоять на линии подачи, расположенной на задней линии поля, и ударять мяч силой рукой или передней поверхностью руки сверху вниз, снизу вверх или с боку. подача должна пересечь верхнюю часть сетки и попасть на сторону соперника.

Однако подача может также предоставлять команде, которая ее производит, преимущество в игре. Так, например, если подающий игрок сумеет забросить мяч таким образом, чтобы он был сложен для приема соперником, это может привести к тому, что мяч вернется на сторону команды подающей, что дает возможность заработать очко.

Также существует различные виды подач в волейболе, такие как прямая, наклонная, с финтом, с боку и т.д. Каждый вид подачи имеет свои особенности и требует соответствующих навыков от игрока.

Игрок, который производит подачу, называется подающим. Он должен соблюдать правила, но также может использовать свой опыт и интуицию, чтобы выбрать подходящую тактику подачи в зависимости от соперника и обстановки на поле.

В целом, подача является важным элементом игры в волейбол и требует от игроков хорошей техники и тактики, чтобы использовать ее наилучшим образом для своей команды. Одним из видов подачи в волейболе является силовая подача. Эта подача отличается от других видов тем, что подающий игрок использует максимальную силу, чтобы ударить мяч, что делает его очень трудным для приема соперником.

Силовая подача стала особенно популярной в последнее время благодаря своей эффективности и возможности заработать быстрое

очко. Однако, силовая подача требует от игрока хорошей техники и силы, чтобы контролировать мяч и подать его таким образом, чтобы он был сложен для приема соперником.

Для того чтобы правильно выполнить силовую подачу, игрок должен сначала правильно взять мяч в руки, подобрать нужную точку на линии подачи и выбрать нужный момент для удара. Затем игрок должен сделать короткий разбег и взлет, чтобы набрать максимальную скорость перед ударом.

При ударе игрок должен использовать максимальную силу и сфокусироваться на точном попадании мяча на сторону соперника. Если силовая подача выполнена правильно, то она может быть очень трудна для приема соперником, что может привести к ошибкам и дополнительным очкам для команды подающей.

Однако, силовая подача также имеет свои недостатки. Если подающий игрок не удерживает контроль над мячом, то это может привести к ошибке или ауту. Кроме того, силовая подача требует большого напряжения и может привести к усталости игрока, что снизит его эффективность в последующих розыгрышах.

В целом, силовая подача - это очень эффективный и популярный вид подачи в волейболе, который может быть использован для заработка очков в розыгрыше. Однако, она требует от игрока хорошей техники и силы, и должна быть использована с умом и тактикой.

2.2 Прием мяча:

Первый контакт с мячом, который игрок использует, чтобы передать мяч установленному связующему игроку в своей команде. В волейболе прием мяча может быть выполнен с разных высот и направлений. Вот некоторые из них:

2.1 Прием сверху: это наиболее распространенный вид приема, когда игрок использует руки, чтобы контролировать мяч, который летит сверху. Хороший прием сверху требует от игрока правильной позиции тела, правильного позиционирования рук и уверенности.

2.2 Прием снизу: это вид приема, когда игрок контролирует мяч, который летит ниже его коленей. Чтобы выполнить этот прием, игрок должен быстро опуститься на колени и использовать руки или предплечья, чтобы контролировать мяч.

2.3 Прием в падении: это вид приема, когда игрок падает на пол, чтобы контролировать мяч. Этот вид приема используется, когда мяч летит очень быстро или неожиданно и игроку не удается перехватить

его в стоячем положении. Хороший прием в падении требует от игрока хорошей реакции и умения контролировать мяч, даже когда он находится на полу.

В целом, прием в волейболе требует от игроков хорошей техники и реакции, чтобы контролировать мяч и перевести его в атаку. Хороший прием позволяет команде точно и контролируемо перевести мяч в атаку и заработать очко. В то же время, неправильный прием может привести к ошибкам и дать преимущество сопернику. Прием сверху, как уже упоминалось, является наиболее распространенным видом приема в волейболе. Чтобы правильно выполнить этот вид приема, игрок должен стоять в положении, приготовившись к приходу мяча. Прием сверху выполняется путем поднятия рук вверх и сжатия их вместе для контроля мяча. На рисунке можно увидеть, как это выглядит:

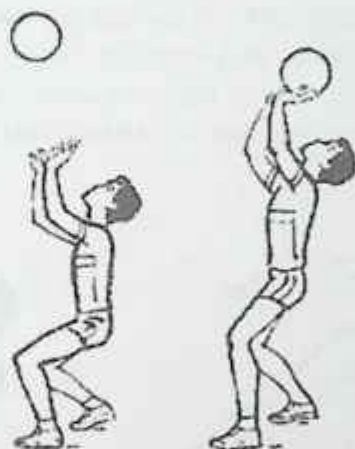


Рисунок-3 Прием и передача мяча сверху

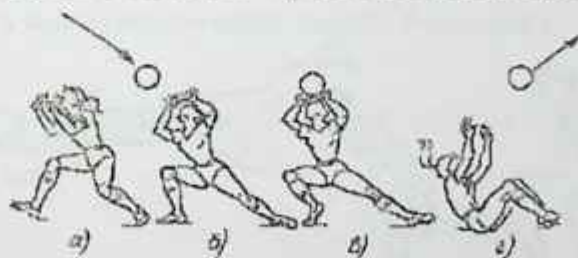


Рисунок-4 Прием мяча в падении на спину

Прием снизу, как следует из названия, выполняется, когда мяч летит ниже колен игрока. В этом случае, игрок опускается на колени и

контролирует мяч с помощью рук или предплечья. На рисунке ниже показано, как это может выглядеть:

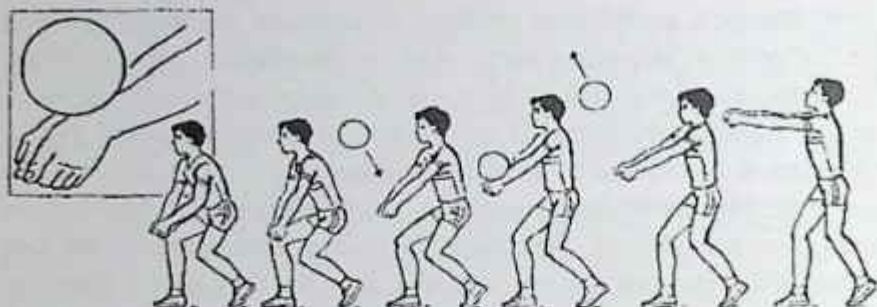


Рисунок-5 Прием мяча с низу двумя руками

Прием в падении выполняется, когда игроку не удастся достичь мяча в стоячем положении, и он падает на пол, чтобы его перехватить. Чтобы выполнить этот вид приема, игрок должен быстро опуститься на пол и контролировать мяч, используя руки или предплечья. На рисунке ниже показано, как это может выглядеть:

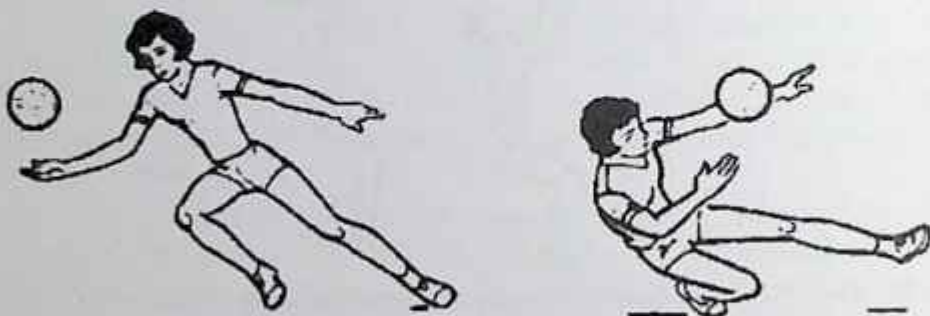


Рисунок-6 Прием мяча одной рукой с падением на бедро



Рисунок-7 Прием мяча одной рукой с падением на груд

2.3 Атака

Атака - это техника, которую используют игроки, чтобы забивать очки для своей команды. Атака начинается с паса, когда игрок в

В целом, удар сверху по прямой линии является одной из ключевых техник в атакующей игре в волейболе. Он может быть выполнен как мощным, так и точным, в зависимости от ситуации на поле и умения игрока. Нападающие игроки должны иметь хорошую технику, силу и быстроту реакции, чтобы успешно выполнить этот вид атаки и помочь команде забить максимальное количество очков.

2.3.2 Удар сверху по диагонали

Этот вид атаки используется, когда нападающий хочет забить мяч на другую сторону поля соперника, в сторону диагонали. Нападающий прыгает и ударяет мяч сверху под углом в сторону линии бокового атакующего. Удар сверху по диагонали является еще одним распространенным видом атакующих ударов в волейболе. Он выполняется путем прыжка и удара мяча сверху по диагональной линии в сторону поля соперника.

Чтобы выполнить удар сверху по диагонали, игрок должен находиться на позиции за линией атаки и готовиться к прыжку. Затем, он должен прыгнуть вверх, одновременно поднимая руки, чтобы готовиться к удару. В момент вершины прыжка, игрок должен ударить мяч сверху и направить его по диагонали в сторону поля соперника.

Важно помнить, что удар сверху по диагонали требует от игрока не только силы, но и точности. Необходимо выбирать правильный момент для удара и направлять мяч в такой угол, который затруднит защитникам соперника его перехватить.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения удара сверху по диагонали в волейболе:

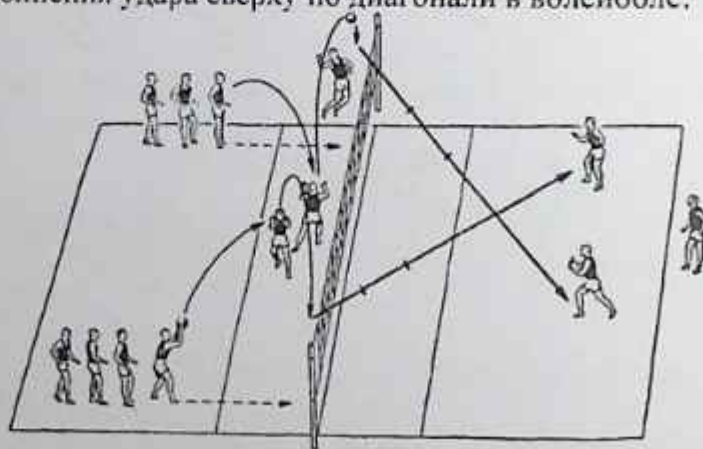


Рисунок-9 Удар сверху по диагонали

команде передаст мяч своему нападающему. Нападающий должен быстро и точно реагировать на пас, выбрать правильную траекторию движения и подготовиться к удару.

Для успешной атаки в волейболе игроки могут использовать различные нападающие удары и комбинации, чтобы обмануть защитников соперника и забить мяч. Рассмотрим некоторые из них.

2.3.1 Удар сверху по прямой линии

Это наиболее распространенный вид атаки, когда нападающий прыгает и ударяет мяч сверху по прямой линии в сторону поля соперника. Такой удар может быть выполнен как мощно, так и точно, в зависимости от ситуации на поле.

Удар сверху по прямой линии является одним из самых распространенных видов атакующих ударов в волейболе. Он выполняется путем прыжка и удара мяча сверху по прямой линии в сторону поля соперника.

Чтобы выполнить удар сверху по прямой линии, игрок должен находиться на позиции за линией атаки и готовиться к прыжку. Затем, он должен прыгнуть вверх, одновременно поднимая руки, чтобы готовиться к удару. В момент вершины прыжка, игрок должен ударить мяч сверху и направить его в сторону поля соперника.

Важно помнить, что удар сверху по прямой линии требует от игрока не только силы, но и точности. Необходимо выбирать правильный момент для удара и направлять мяч в такой угол, который затруднит защитникам соперника его перехватить.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения удара сверху по прямой линии в волейболе:

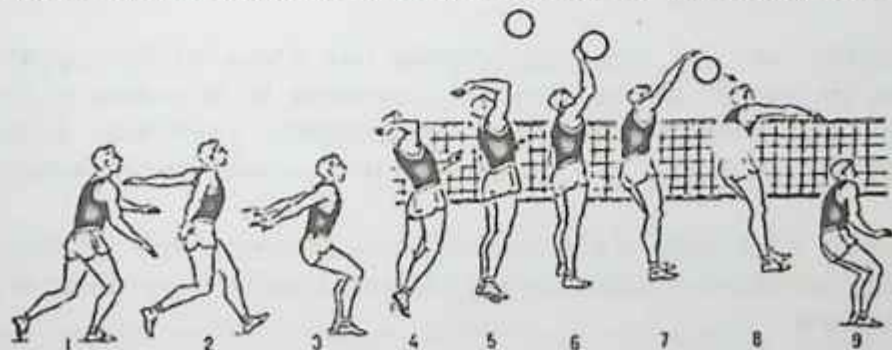


Рисунок-8 Удар сверху по прямой линии:

выполнения этих задач необходима не только хорошая техника и сила удара, но и хорошее понимание игры и коммуникация с партнерами на поле.

Кроме того, хорошая атака в волейболе также требует от игроков правильного расположения на поле и умения выбирать правильный момент для удара. Нападающие должны быть готовы к прыжку в момент, когда мяч приходит к ним, а также выбирать наиболее удачную позицию для удара. В целом, нападающая игра в волейболе является ключевым элементом, который может существенно повлиять на исход матча. Требуется от игроков хорошая техника, сила и умение выбирать правильный момент для удара, чтобы помочь команде забить максимальное количество очков.

2.3.4 Удар справа или слева от блокирующего игрока

Нападающий может использовать такой удар, когда видит, что блокирующий игрок находится слишком близко к сетке. Он прыгает и ударяет мяч в сторону блокирующего игрока, либо справа, либо слева от него.

Удар справа или слева от блокирующего игрока (иногда называемый "обводной" удар) является еще одним видом атакующих ударов в волейболе. Он выполняется путем удара мяча в сторону поля соперника, обходя блокирующего игрока.

Чтобы выполнить удар справа или слева от блокирующего игрока, игрок должен находиться на позиции за линией атаки и готовиться к удару. Затем, он должен выбрать момент, когда блокирующий игрок находится не в лучшей позиции для блокирования удара. В этот момент, игрок должен ударить мяч в сторону поля соперника, обходя блок.

Важно помнить, что удар справа или слева от блокирующего игрока требует от игрока не только точности, но и умения выбирать правильный момент для удара. Необходимо учитывать позицию блокирующего игрока, его движения и настроение, чтобы обойти его блок.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения удара справа или слева от блокирующего игрока в волейболе:

В целом, удар сверху по диагонали является еще одним ключевым элементом атакующей игры в волейболе. Он может быть использован для обойти блокирующих игроков соперника и забить мяч в зоне поля, которая оставлена без защиты. Нападающие игроки должны иметь хорошую технику, силу и быстроту реакции, чтобы успешно выполнить этот вид атаки и помочь команде набрать максимальное количество очков.

2.3.3 Комбинация атак

Комбинация атак - это совместное выполнение двух и более игроков в нападении, которые выполняют удары в разных направлениях. Например, один игрок может выполнить удар сверху по прямой линии, а другой - по диагонали. Это может обмануть защитников соперника и помочь команде забить мяч. Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая одну из комбинаций атак в волейболе:

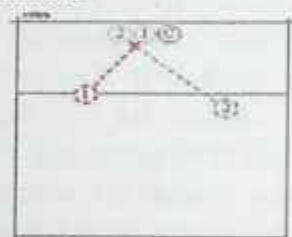


Рис. 1 - Прямой крест

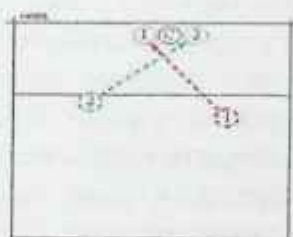


Рис. 2 - Обратный крест

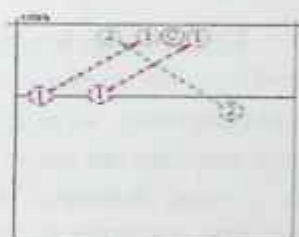
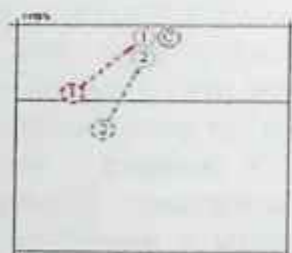
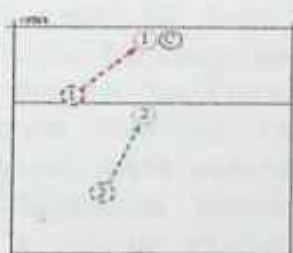


Рис. 3 - Двойной крест

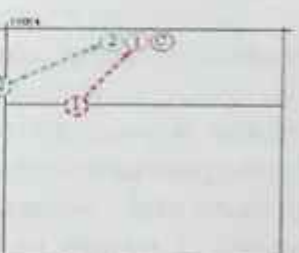
Исходные обозначения: (1) - нападающий, (2) - игрок 1-го плана, (3) - игрок 2-го плана



Эшелон



Пайот



Волна

Исходные обозначения: (1) - нападающий, (2) - игрок 1-го плана, (3) - игрок 2-го плана

Рисунок -10 Комбинация атак

В целом, использование различных нападающих ударов и комбинаций может помочь команде обмануть защитников соперника и набрать больше очков в волейбольном матче. Однако для успешного

выполнен не только с силой, но и с точностью, чтобы мяч достиг цели и не вышел за границы поля.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения бокового нападающего удара в волейболе:

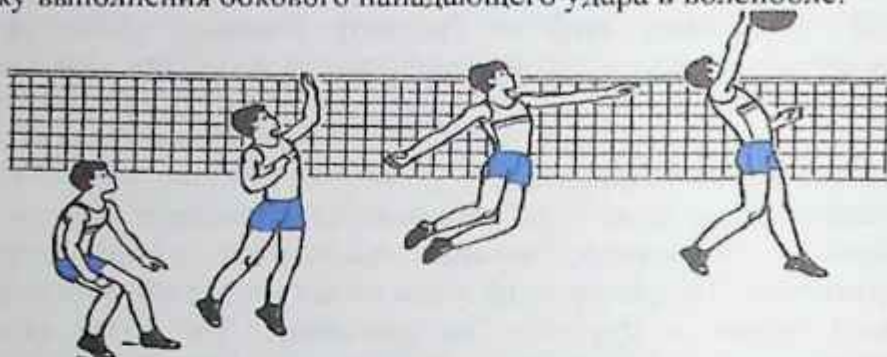


Рисунок- 12 Боковой нападающий удар:

Как и любой другой удар в волейболе, боковой нападающий удар требует от игрока хорошей техники, силы и точности. Кроме того, нападающие игроки должны уметь играть совместно со своими партнерами на поле и выбирать наиболее удачный момент для удара. В целом, боковой нападающий удар является одной из ключевых техник, которая может помочь команде обойти блокирующих игроков соперника и забить мяч.

2.4 Блокировка

Блокировка - это техника, которая используется игроками, чтобы помешать сопернику выполнить удачный удар в нападении. Она выполняется путем прыжка вверх и размещения рук на высоте сетки, чтобы блокировать мяч, который летит со стороны соперника. Блокирующий игрок должен быть готовым к реакции и выбрать правильный момент, чтобы выполнить блокировку. Блокировка является одной из ключевых элементов защиты в волейболе. Она позволяет блокировать атакующие удары соперника, предотвращая набор очков.

Блокировка выполняется путем прыжка и поднятия рук, чтобы перекрыть удар соперника. Важно помнить, что блокирующий игрок должен быть в правильной позиции и находиться достаточно близко к сопернику, чтобы перекрыть его удар. Также важно, чтобы

блокирующий игрок следил за движениями соперника и готов быстро реагировать на изменения направления удара.

Существует несколько видов блокировки, включая одиночную, двойную и тройную блокировку. Одиночный блок чаще всего используется для блокирования атакующих ударов соперника на передней линии, тогда как двойная и тройная блокировки могут быть использованы для блокирования атак на задней линии.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения блока в волейболе:

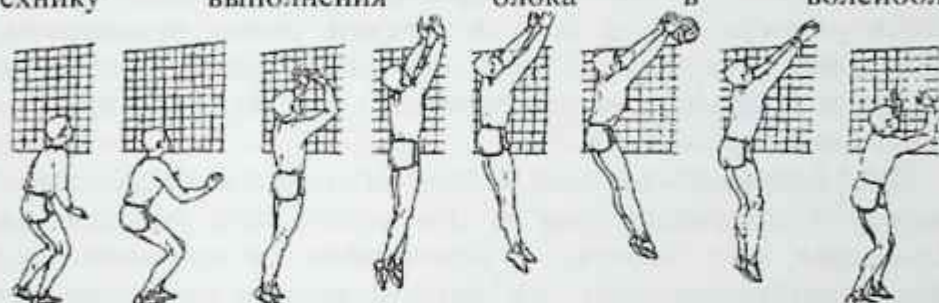


Рисунок-13 Блок

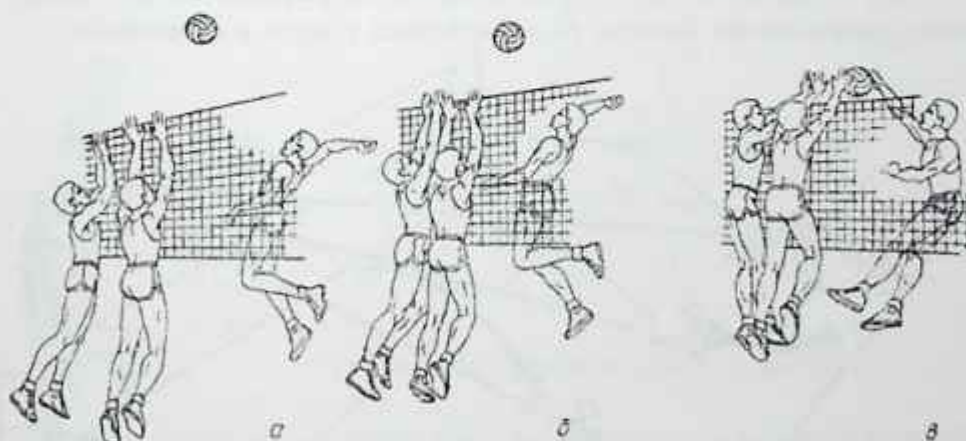


Рисунок-14 Двойной блок

В целом, блокировка является очень важным элементом защиты в волейболе. Она может помочь команде предотвратить набор очков соперника и перехватить инициативу в игре. Блокирующие игроки должны иметь хорошую технику, быстроту реакции и умение

выбирать правильный момент для блокировки, чтобы успешно защищать свою команду и помочь ей выиграть игру.

2.5 Защита

Защита является одним из важнейших элементов игры в волейболе. Она включает в себя различные техники и приемы, которые позволяют команде защищать свою сторону поля от атакующих ударов соперника и сохранять мяч в игре.

Один из основных приемов защиты в волейболе - это прием подачи. Он выполняется путем приема мяча после подачи соперника, чтобы удержать его в игре и передать своим нападающим для выполнения атакующих ударов. Прием подачи требует от игрока быстроты реакции, хорошей техники и умения ориентироваться на поле и движения соперника.

2.5.1 Еще одним важным элементом защиты в волейболе является защита от атакующих ударов. Это может быть выполнено путем блокировки или защиты, в зависимости от ситуации на поле. Блокировка выполняется путем перекрытия удара соперника, тогда как защита требует от игроков быстро реагировать на удар соперника и перехватывать мяч до того, как он попадет на пол своей стороны.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения защиты от атакующих ударов в волейболе:

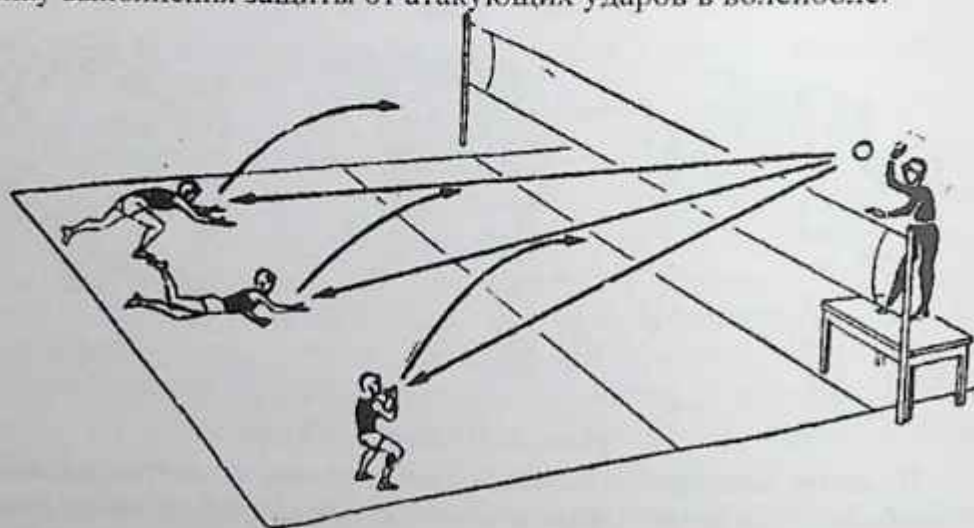


Рисунок-15 Защита от атакующих ударов

В целом, защита является очень важным элементом игры в волейболе, который может помочь команде сохранять мяч в игре и

предотвращать набор очков соперника. Игроки должны иметь хорошую технику, быстроту реакции и умение сотрудничать с партнерами по команде, чтобы успешно выполнить защиту и помочь своей команде выиграть игру.

2.5.2 Прием с низу в защите в волейболе является одним из важнейших элементов техники защиты, поскольку он позволяет игрокам перехватывать низкие атакующие удары соперника. Для выполнения приема с низу в защите, игрок должен использовать правильную технику и быстро реагировать на движения мяча. Один из ключевых моментов выполнения приема с низу в защите - это позиционирование игрока. Игрок должен быть готов к выполнению приема, находясь в правильной позиции на поле. Во время выполнения приема, игрок должен опуститься на колени, чтобы удержать мяч в игре. Еще одним важным моментом в выполнении приема с низу в защите является движение тела. Игрок должен двигаться в направлении мяча и направлять его вверх, чтобы передать его своим партнерам для дальнейших действий. Важно также отметить, что игрок должен удерживать глаза на мяче во время выполнения приема. Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения приема с низу в защите в волейболе:

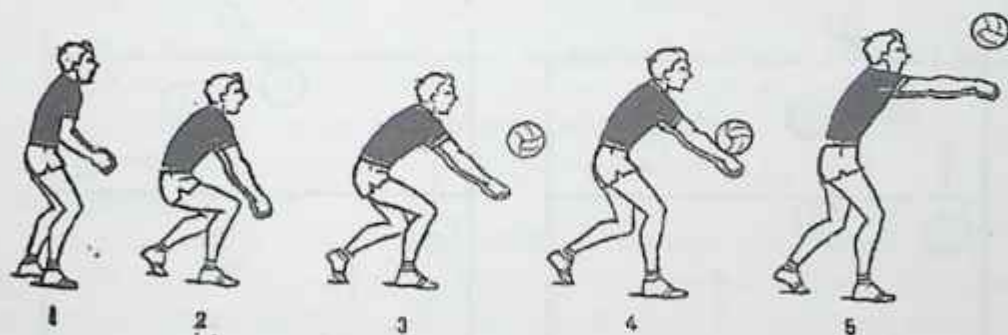


Рисунок-16 Прием с низу в защите:

В целом, прием с низу в защите является очень важным элементом техники защиты в волейболе, который может помочь команде перехватывать низкие атакующие удары соперника и сохранять мяч в игре. Игроки должны иметь хорошую технику, быстроту реакции и умение ориентироваться на поле, чтобы успешно выполнить прием и помочь своей команде выиграть игру.

2.5.3 Страховка блокирующих является важной тактикой защиты в волейболе, которая позволяет команде уменьшить риск потери очков при проваленной блокировке и перехватить мяч от соперника.

Страховка блокирующих выполняется путем размещения одного или нескольких игроков за блокирующими, чтобы перехватывать мяч, который мог уйти за блок. Игроки, выполняющие страховку, должны находиться в правильной позиции на поле, чтобы быстро реагировать на удар соперника и перехватывать мяч. Они также должны иметь хорошую скорость, технику и выносливость, чтобы держаться в игре на протяжении длительных периодов времени. В основном страхующим игроком становится игрок 6 зоны он становится за блоком подбирает проваленные от блока, обманные и уходящие от блока в аут мячи.

Один из ключевых моментов при выполнении страховки блокирующих - это коммуникация между игроками. Игроки должны сигнализировать друг другу о своем местоположении на поле и о том, кто будет выполнять страховку в данной ситуации. Это позволит им эффективнее сотрудничать и перехватывать мяч в команде.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая правильную технику выполнения страховки блокирующих в волейболе:

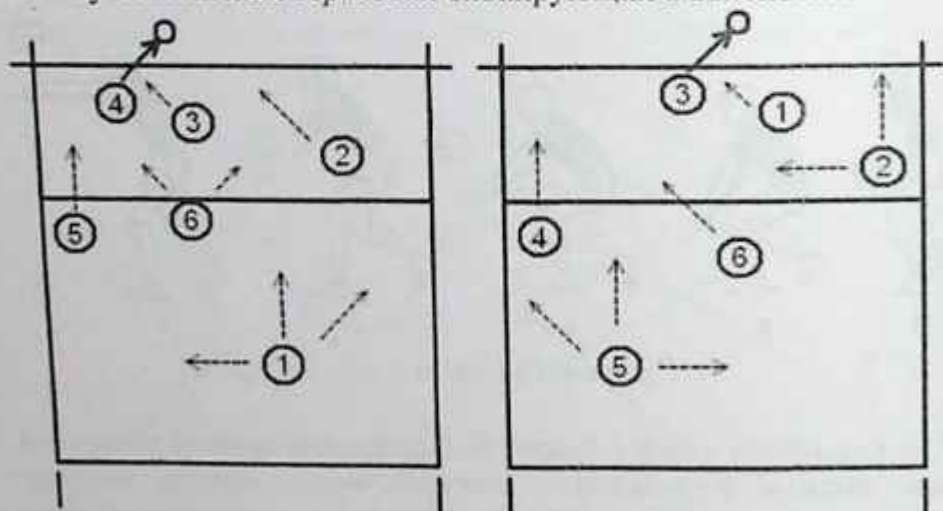


Рисунок -17 Страховка блокирующих:

В целом, страховка блокирующих является очень важной тактикой защиты в волейболе, которая позволяет команде уменьшить риск потери очков при проваленной блокировке и перехватить мяч от

соперника. Команда должна иметь хорошую координацию и коммуникацию, чтобы успешно выполнить страховку и помочь своей команде выиграть игру.

2.6 Расположение на поле (расстановка)

Расположение на поле в волейболе имеет большое значение для команды. Каждый игрок должен знать свою роль и место на поле, чтобы эффективно выполнять свои обязанности.

Важно помнить, что в волейболе игроки должны часто менять свои позиции, чтобы адаптироваться к изменяющейся ситуации во время игры. Расположение на поле должно быть таким, чтобы игроки могли быстро реагировать на мяч и совместно выполнять технику.

В целом, основы техники волейбола, включая подачу, прием, атаку, блокировку, защиту и расположение на поле, являются важными элементами игры и требуют от игроков высокого уровня подготовки и координации.

Расположение на поле в волейболе является одним из важнейших элементов игры, поскольку оно влияет на эффективность выполнения техники и тактики команды. Определенные позиции на поле требуют от игроков определенных навыков и умений, а также взаимодействия с партнерами по команде.

В волейболе каждая команда состоит из шести игроков, разделенных на две группы - нападающие и защитники. Нападающие игроки (также известные как атакующие) отвечают за выполнение атакующих ударов, тогда как защитники отвечают за выполнение защитных действий, таких как блокировка и защита.

2.6.1 Первый темп

Игроки первого темпа в волейболе играют ключевую роль в атакующей линии команды. Они отличаются высоким уровнем подготовки, физической силой и хорошей техникой исполнения ударов. Вот некоторые особенности и характеристики игроков первого темпа:

1. **Быстрота и маневренность:** Игроки первого темпа должны обладать выдающейся скоростью передвижения и прыжковой подготовкой. Их цель - быстро выходить на удар, создавая эффект неожиданности для защитников соперника.

2. **Точность удара:** Поскольку игроки первого темпа получают мячи с низкой траекторией, им необходимо иметь хороший контроль

над точностью своих ударов. Они должны быть способными направлять мяч точно в зоны соперника, чтобы заработать очко.

3. Разнообразие атакующих действий: Игроки первого темпа должны обладать разнообразием атакующих действий, таких как быстрые и сильные удары, а также различные виды атак, такие как кросс-корт, кросс-линия и удары с борта.

4. Чтение блока соперника: Игрокам первого темпа необходимо быть способными анализировать блок соперника и реагировать на него. Они должны знать, когда использовать мощные удары, а когда сделать смазку или другую тактическую атаку.

5. Сотрудничество с подающим и связующим: Работа игроков первого темпа неразрывно связана с работой подающего и связующего. Успешная атака зависит от точности подачи и передачи мяча в руки атакующего игрока.

6. Блокировка: Некоторые игроки первого темпа также выступают в роли центральных блокирующих. Их высокий рост, хорошие прыжки и реакция делают их эффективными в блокировке атак соперника.

Игроки первого темпа считаются одними из самых важных игроков в команде, так как их атаки могут быстро изменить ход матча и заработать множество очков. Они должны быть физически подготовленными, тактически сообразительными и технически искусными, чтобы быть успешными на позиции первого темпа в волейболе.

2.6.2 Связующий

Связующий (также известный как пасующий или разводящий) действительно играет важнейшую роль в волейбольной команде. Его умение организовывать идеальные передачи на атакующих игроков, принимать быстрые и точные решения и оперативно реагировать на ситуации делают его "мозгом" команды. Вот некоторые ключевые аспекты и характеристики связующего в волейболе:

1. Превосходная техника паса: Связующий должен обладать отличной техникой паса, чтобы передавать мяч точно и с разной траекторией в зависимости от атакующего игрока и ситуации на поле.

2. Оперативное принятие решений: Волейбол - быстрая игра, и связующий должен быстро анализировать ситуацию, принимать решения и выполнять передачи в миллисекундах.

3. Быстрые ноги и подвижность: Связующий должен быть мобильным и иметь быстрые ноги, чтобы выбегать на мячи и обеспечивать их передачу даже в сложных ситуациях.

4. Умение читать блок и защиту соперника: Хороший связующий должен уметь читать блок и защиту соперника, чтобы решить, какой атакующий ход будет наиболее эффективным в текущей ситуации.

5. Возможность атаковать: Несмотря на то, что основной задачей связующего является передача, он также может выполнять атакующие удары, если есть возможность нападать с позиции передней линии.

6. Коммуникация с командой: Связующий должен быть хорошим коммуникатором, чтобы эффективно взаимодействовать с другими игроками команды, давая указания и поддерживая мотивацию.

7. Гибкость и адаптивность: Связующий должен быть гибким и адаптивным, чтобы адекватно реагировать на разные стили игры своих атакующих и быстро менять стратегию в зависимости от обстановки.

8. Понимание тактики и стратегии: Хороший связующий должен иметь хорошее понимание тактики и стратегии игры, чтобы эффективно управлять нападением команды и создавать оптимальные условия для заработанных очков.

Связующий является ключевым игроком в организации атакующей игры команды и создании возможностей для заработанных очков. Его решения и передачи могут существенно влиять на успех команды в матче.

2.6.3 Нападающие игроки второго темпа

Нападающие второго темпа, также известные как доигровщики, играют важную роль в атакующей линии команды. Они обладают выдающейся физической подготовкой, быстрой реакцией и хорошей техникой нападения. Вот некоторые ключевые аспекты и характеристики нападающих второго темпа в волейболе:

1. Быстрая реакция и подвижность: Нападающие второго темпа должны обладать быстрой реакцией, чтобы успеть быстро выйти на удар после передачи связки. Их подвижность позволяет им эффективно атаковать с краев сетки и создавать трудные для защиты удары.

2. Точность и сила удара: Доигровщики должны обладать точностью и силой удара, чтобы пробивать блок соперника или заработать очко с помощью красивых ударов в пустые зоны поля.

3. Развитие умений атаки с края сетки: Нападающим второго темпа необходимо развивать умение атаковать с краев сетки из-за трехметровой зоны. Это требует хорошей координации движений и умения атаковать с различных точек.

4. Разнообразие атакующих действий: Доигровщики должны обладать разнообразием атакующих действий, таких как кросс-корт, кросс-линия, удары с борта и смазки, чтобы они могли менять свои удары в зависимости от ситуации на поле.

5. Работа с связкой: Успешная работа с связкой является одним из важных аспектов успеха доигровщика. Они должны иметь хорошую коммуникацию с связкой и четко понимать ее инструкции и планы атаки.

6. Чтение блока соперника: Хороший доигровщик должен уметь читать блок соперника и реагировать на него, чтобы выбирать оптимальные удары и минимизировать вероятность блока.

7. Гибкость и адаптивность: Доигровщики должны быть готовы к нестандартным ситуациям и готовы адаптироваться к различным стилям игры своих связующих и соперников.

Доигровщики играют важную роль в атакующей линии команды, создавая опасные удары и зарабатывая ценные очки для своей команды. Их быстрая реакция и технические навыки делают их незаменимыми игроками в атаке.

2.6.4 Диагональный нападающий

Диагональный нападающий в волейболе играет особую роль в команде и обладает уникальными характеристиками. Вот некоторые ключевые аспекты и характеристики диагонального нападающего:

1. Сила и прыгучесть: Диагональные нападающие обычно являются одними из самых сильных и прыгучих игроков на поле. Их физическая подготовка позволяет им совершать мощные и высокие удары через блок соперника.

2. Отличный атакующий удар: Диагональные нападающие специализируются на атакующих ударах и часто являются лидерами по числу заработанных очков в команде. Их умение пробивать блок соперника и завершать успешные атаки делает их опасными игроками.

3. Сильная подача: Диагональные нападающие также известны своей сильной и опасной подачей. Их подача часто становится средством набора ценных очков для команды.

4. Отсутствие участия в приёме: Одной из особенностей диагонального нападающего является отсутствие участия в приёме. Поскольку они не принимают удары от соперника, они могут сосредотачиваться и сберегать энергию для атакующих действий.

5. Работа через блок: Диагональный нападающий часто выполняет удары через блок соперника, используя свою мощь и прыгучесть, чтобы обойти защиту и заработать очки.

6. Планирование и адаптация: Диагональные нападающие должны обладать стратегическим мышлением и умением адаптироваться к различным ситуациям на поле. Они должны быть готовы к нестандартным ситуациям и находить пути к успешным атакам.

7. Развитие умения атаковать из различных положений: Чтобы быть эффективными на поле, диагональные нападающие должны развивать умение атаковать из различных положений на поле и использовать разнообразные удары.

Диагональные нападающие являются ключевыми игроками в атакующей линии команды и играют важную роль в наборе очков для своей команды. Их сила, прыгучесть и атакующие удары делают их опасными и эффективными игроками на поле.

2.6.5 Защитники в волейболе: либеро

Либеро в волейболе играет роль ключевого защитника и специализируется исключительно на приёме и защите. Вот некоторые особенности и характеристики игрока либеро:

1. Приём подач и атакующих ударов: Основная задача либеро - обеспечить стабильный и точный приём подач соперника и атакующих ударов. Игрок либеро способен быстро и точно принимать мячи, даже в сложных ситуациях.

2. Защита и подбор отскоков: Либеро активно участвует в защите команды, подбирая мячи после блока или сбросов соперника. Он готов к отскокам от блока и может быстро реагировать на нестандартные ситуации.

3. Отсутствие атаки и блокировки: Либеро не имеет права атаковать и блокировать, и его основное внимание сосредоточено на

оборонительных задачах. Он не участвует в блоках и не может атаковать с передней линии.

4. Второе касание: Либеро имеет право выполнить второе касание (только с задней линии), что позволяет ему активно участвовать в организации атаки команды.

5. Смена с передней линии: Либеро может меняться с передней линии игроками, которых замещает, чтобы не нарушать правила игры.

6. Физическая подготовка и быстрота действия: Либеро должен обладать отличной физической подготовкой, чтобы активно двигаться по площадке и быстро реагировать на мячи соперника.

7. Отличительная форма: Чтобы отличить либеро от остальных игроков команды, у него специальная форма, которая часто контрастирует с формой остальных игроков.

8. Расположение на поле: Либеро играет только на задней линии в определенных зонах (1-я, 5-я и 6-я). Он меняется с передней линии, которых замещал.

9. Внимательность и реакция: Либеро должен быть внимателен и готов к неожиданным ситуациям на площадке. Его быстрая реакция помогает обеспечить успешную защиту команды.

Либеро играет важную роль в команде, обеспечивая стабильность и защиту на поле. Его способности и умения делают его важным звеном в игре и помогают команде достигать успехов.

Ниже приведена иллюстрация, демонстрирующая расположение игроков на поле в волейболе:

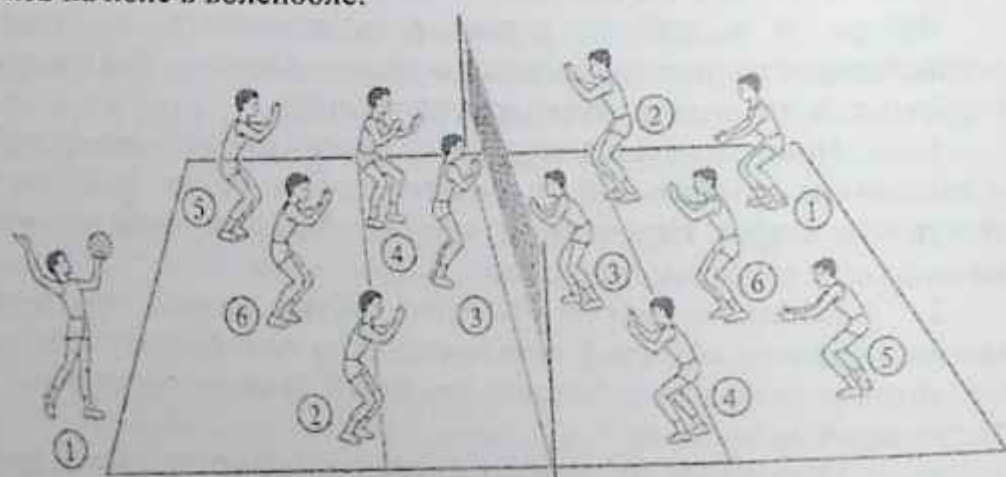


Рисунок -18 Расположение на поле:

В целом, расположение на поле является очень важным элементом игры в волейболе, который может влиять на результаты матча. Игроки должны иметь хорошую координацию и коммуникацию, чтобы правильно выполнять свои задачи на поле и помочь своей команде выиграть игру.

ЧАСТЬ II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Глава 3. Развитие физических качеств

Развитие физических качеств является одним из важнейших аспектов в тренировочном процессе волейболистов. Волейбол - это игра, которая требует от игроков высокой скорости, ловкости, силы и выносливости. Для достижения успеха в волейболе, игроки должны развивать все аспекты своей физической формы.

Основные физические качества, которые необходимо развивать в волейболе, включают в себя скорость, ловкость, силу, гибкость и выносливость.

3.1 Для развития скорости и ловкости, игроки должны выполнять упражнения на беговой дорожке, выполнение упражнений на месте и работу с гантелями. Они также должны выполнять упражнения на координацию и реакцию, такие как упражнения на ловкость и прыжки в высоту. Для развития скорости и ловкости в волейболе необходимо выполнять соответствующие тренировки и упражнения. Вот несколько примеров:

1. Спринты: выполнение коротких резких забегов на определенное расстояние помогает улучшить скорость и реакцию. Рекомендуется выполнять спринты на расстоянии 10-20 метров, повторяя упражнение несколько раз.

2. Шаги: выполняйте шаги с боковым смещением, чтобы улучшить ловкость и координацию. Для этого можно использовать конусы, расставленные на поле, и перемещаться между ними в разных направлениях.

3. Прыжки: выполняйте различные виды прыжков, такие как прыжки в высоту и прыжки в длину, чтобы улучшить силу и выносливость. Также можно использовать скакалку, чтобы улучшить скорость и ритм.

4. Другие упражнения: можно использовать лестницу для улучшения координации и скорости, а также выполнить различные

упражнения на растяжку для улучшения гибкости и уменьшения риска травм.

Важно помнить, что тренировки на развитие скорости и ловкости должны быть регулярными и разнообразными. Рекомендуется также сотрудничать с тренером для разработки индивидуальных программ тренировок, учитывающих индивидуальные потребности и возможности игроков.

3.2 Силовые упражнения, такие как приседания, жим штанги и тяга, помогут игрокам развить силу, необходимую для выполнения удачных атакующих ударов и блокировок. Гибкость также очень важна в волейболе, поскольку она позволяет игрокам более эффективно использовать свои мышцы и избежать травм. Растяжка, йога и пилатес могут помочь игрокам развивать гибкость. Силовые упражнения очень важны для развития силы мышц и повышения производительности в волейболе. Они помогают увеличить мощность атакующих ударов, улучшить качество блокировок и повысить общую физическую форму игрока. Некоторые из наиболее эффективных силовых упражнений для волейболистов включают в себя:

1. Приседания: это классическое упражнение, которое помогает развить силу и гибкость ног. Для выполнения этого упражнения игрок должен стоять прямо с широко разведенными ногами и опуститься вниз, сгибая колени, как будто садится на стул. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по 8-12 повторений.

2. Жим штанги: это упражнение, которое помогает развить силу в грудной клетке, плечах и руках. Для выполнения этого упражнения игрок должен лечь на скамью и взять штангу в руки, опустив ее на грудь и затем поднимая ее вверх. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по 8-12 повторений.

3. Тяга: это упражнение, которое помогает развить силу в спине и ногах. Для выполнения этого упражнения игрок должен взять штангу в руки, присесть и затем поднять штангу вверх, затем опустить ее обратно. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по 8-12 повторений.

4. Жим гантелей: это упражнение, которое помогает развить силу в руках и плечах. Для выполнения этого упражнения игрок должен взять гантели в руки и поднять их вверх, затем опустить обратно. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по 8-12 повторений.

5. Подтягивания: это упражнение, которое помогает развить силу в спине и руках. Для выполнения этого упражнения игрок должен висеть на перекладине и подтягиваться к ней, затем опускаться обратно. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по максимальному количеству повторений.

6. Становая тяга: это упражнение, которое помогает развить силу в ногах и спине. Для выполнения этого упражнения игрок должен взять штангу в руки, поставить ноги на ширине плеч и поднять штангу вверх, затем опустить ее обратно. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по 8-12 повторений.

7. Шведские стулья: это упражнение, которое помогает развить силу в ногах. Для выполнения этого упражнения игрок должен сесть на стул и поднимать ноги вверх, как будто он бежит на месте. Рекомендуется выполнять от 3 до 5 подходов по максимальному количеству повторений.

Важно помнить, что при выполнении силовых упражнений необходимо соблюдать правильную технику и не перегружать себя, чтобы избежать травм. Также рекомендуется работать с тренером для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей индивидуальные потребности и возможности игрока.

3.3 Выносливость - это ключевой аспект физической формы в волейболе, поскольку игроки должны быть в состоянии длительное время выдерживать физические нагрузки. Игроки могут развивать выносливость путем выполнения кардио тренировок, таких как бег на длинные дистанции, работа на велотренажере или эллиптических тренажерах. Выносливость игрока в волейболе играет важную роль в сохранении высокой производительности на протяжении всей игры. Вот несколько упражнений для развития выносливости:

1. Бег на длинные дистанции: это упражнение помогает улучшить кардиоваскулярную функцию и развить выносливость. Рекомендуется выполнять бег на дистанции от 2 до 5 километров в течение 20-30 минут несколько раз в неделю.

2. Спринты: это упражнение помогает улучшить скорость и выносливость. Рекомендуется выполнять спринты на расстоянии от 50 до 100 метров с перерывом между подходами в течение 20-30 минут.

3. Ходьба на лыжах: это упражнение помогает улучшить кардиоваскулярную функцию и развить выносливость. Рекомендуется

выполнять ходьбу на лыжах на дистанции от 5 до 10 километров несколько раз в неделю.

4. Скакалка: это упражнение помогает улучшить скорость, координацию и выносливость. Рекомендуется выполнять скакалку от 10 до 15 минут несколько раз в неделю.

5. Аэробика: это упражнение помогает улучшить кардиоваскулярную функцию и развить выносливость. Рекомендуется выполнять аэробику, такую как зумба или кардио-тренировки, несколько раз в неделю.

Важно помнить, что упражнения для развития выносливости должны быть регулярными и интенсивными. Рекомендуется также сотрудничать с тренером для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей индивидуальные потребности и возможности игрока.

Ниже приведены некоторые упражнения для развития физических качеств в волейболе

3.4 Общие физические упражнения помогают развивать различные физические качества, такие как сила, гибкость, координация и баланс, что в свою очередь может улучшить производительность в волейболе. Вот несколько примеров общих физических упражнений для волейболистов:

1. Жимы: это упражнение помогает развить силу и гибкость рук и плеч. Рекомендуется использовать гантели или штангу и выполнять упражнения, такие как жим гантелей лежа на скамье, жим штанги из-за головы и жим гантелей сидя на скамье.

2. Приседания: это упражнение помогает развить силу и гибкость ног. Рекомендуется выполнять приседания с гантелями или штангой на плечах или с использованием тренажера для ног.

3. Подтягивания: это упражнение помогает развить силу в руках и спине. Рекомендуется выполнять подтягивания на перекладине или с использованием тренажера для упражнений на вертикальную тягу.

4. Скакалка: это упражнение помогает развить выносливость, координацию и баланс. Рекомендуется выполнять скакалку в течение 10-15 минут с перерывами.

5. Йога: это упражнение помогает развить гибкость, баланс и координацию, а также улучшить дыхательную функцию. Рекомендуется выполнять йогу несколько раз в неделю.

6. Бег: это упражнение помогает развить выносливость и улучшить кардиоваскулярную функцию. Рекомендуется выполнять бег на дистанции от 2 до 5 километров несколько раз в неделю.

7. Планка: это упражнение помогает развить силу корпуса и улучшить стабильность тела. Рекомендуется выполнять планку на предплечьях или на вытянутых руках в течение 30-60 секунд, повторяя 3-4 подхода.

8. Боковые отжимания: это упражнение помогает развить силу и гибкость рук и торса. Рекомендуется выполнять отжимания в боковом положении на одном предплечье или на вытянутых руках, повторяя 8-12 раз на каждой стороне.

9. Балансирование на одной ноге: это упражнение помогает развить баланс и укрепить мышцы ног. Рекомендуется стоять на одной ноге в течение 30-60 секунд, повторяя 3-4 подхода на каждой ноге.

10. Гимнастический мяч: использование гимнастического мяча для упражнений, таких как скручивания, подъемы ног и отжимания, может помочь развить силу и гибкость корпуса и мышц ног.

11. Степ-аэробика: это упражнение помогает развить выносливость, гибкость и силу. Рекомендуется выполнять упражнения на степ-платформе в течение 30-45 минут несколько раз в неделю.

Важно помнить, что при выполнении упражнений необходимо соблюдать правильную технику и не перегружать себя, чтобы избежать травм. Также рекомендуется работать с тренером для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей индивидуальные потребности и возможности игрока.

Кроме того, игроки в волейболе должны также развивать свою технику и тактику игры, выполнять упражнения на улучшение координации и сотрудничать с тренером по разработке индивидуальных программ тренировок. Регулярные тренировки, правильное питание и сон также являются важными аспектами поддержания физической формы и повышения успеха в волейболе.

В целом, развитие физических качеств является очень важным элементом для успешной игры в волейболе. Игроки должны работать над своей скоростью, ловкостью, силой, гибкостью и выносливостью, чтобы достичь лучших результатов в игре. Они также должны работать над своей техникой и тактикой, чтобы стать лучшими игроками в своей команде.

В целом, развитие физических качеств является важным элементом тренировочного процесса в волейболе. Игроки должны иметь хорошо развитые физические качества, чтобы быть эффективными на поле и помочь своей команде выиграть матч. Тренеры должны разрабатывать тренировочные программы, которые учитывают все аспекты физической формы игроков и помогают им достичь лучших результатов на поле

Глава-4 Выносливость:

Выносливость является важным физическим аспектом волейбола. Она определяет способность игрока или команды продолжать эффективную игру в течение продолжительного времени без снижения производительности. Волейбол - это быстрая и интенсивная игра, требующая от игроков постоянных движений, прыжков, резких поворотов и рывков, и, следовательно, выносливость играет важную роль в успехе на поле.

4.1 Важность выносливости в волейболе:

- **Продолжительность матчей:** Волейбольные матчи могут быть довольно длительными, особенно в профессиональных соревнованиях. Поддержание хорошего уровня выносливости позволяет игрокам эффективно играть на протяжении всего матча и избегать утомления, что помогает снизить вероятность ошибок и повысить шансы на победу.

- **Интенсивность игры:** Волейбол характеризуется быстрым ритмом и высокой интенсивностью. Выносливость позволяет игрокам поддерживать высокую активность и эффективность на поле даже в течение длительных розыгрышей и защит.

- **Быстрое восстановление:** Выносливость также способствует быстрому восстановлению после физических усилий. Это особенно важно во время перерывов между розыгрышами или матчами, когда игрокам нужно восстановить энергию и готовность к следующему действию.

- **Улучшение игровых навыков:** Выносливость позволяет игрокам лучше фокусироваться на игре, принимать быстрые и точные решения и более эффективно выполнять технические элементы волейбола, такие как подача, прием, атака и блокировка.

Тренировка выносливости включает различные физические упражнения, такие как кардиотренировки, бег, скакалка, функциональные тренировки, а также упражнения с акцентом на

волейбольные движения и технику. Регулярная тренировка выносливости позволяет игрокам улучшить свой уровень подготовки и достичь лучших результатов на поле.

Примерные упражнения для физической подготовки:

Для развития выносливости в волейболе, игрокам необходимо проводить специальные кардиотренировки и функциональные упражнения. Вот несколько примеров упражнений, которые помогут улучшить выносливость игроков:

1. Бег на длинные дистанции: Игроки могут заниматься бегом на длинные дистанции, например, на беговой дорожке или на открытом воздухе. Это поможет улучшить кардио-сосудистую выносливость и выносливость нижних конечностей.

2. Интервальные беговые тренировки: Игроки могут проводить тренировки на средней или короткой дистанции с периодами высокой интенсивности чередующимися с периодами отдыха или более низкой интенсивности. Это поможет развить аэробную и анаэробную выносливость.

3. Скакалка: Скакалка - отличное упражнение для улучшения кардио-сосудистой выносливости и координации движений. Игроки могут проводить тренировки со скакалкой, чередуя прыжки на две ноги и одной ногой.

4. Функциональные тренировки: Включение функциональных упражнений, таких как прыжки, приседания, подтягивания и отжимания, поможет развить выносливость и силу необходимые для волейбола.

5. Кардио-тренировки на игровом поле: Игроки могут проводить кардио-тренировки на самом игровом поле, чередуя бег с функциональными упражнениями, такими как прыжки и подачи.

6. Комплексные циркуляционные тренировки: Проведение комплексных тренировок, включающих несколько упражнений подряд без перерыва, позволяет развивать кардио-сосудистую выносливость и улучшать общую физическую подготовку.

Важно подходить к тренировкам выносливости постепенно, увеличивая интенсивность и продолжительность по мере улучшения физической формы. Кроме того, не забывайте о правильном питании и регулярном отдыхе, которые также важны для эффективной тренировки и развития выносливости.

4.2 Прыжки:

Волейбол - это спорт, где прыжки играют важную роль, особенно в атаке, блокировке и защите. Развитие способности к мощным и высоким прыжкам позволяет игрокам эффективно выполнять эти действия и стать более успешными на поле. Вот несколько упражнений для развития прыжковой выносливости и силы:

• Приседания с прыжками:

Стойте прямо с ногами на ширине плеч. Сделайте приседание, сгибая колени и опуская таз вниз, как будто садитесь на стул.

Затем сделайте мощный взрыв прыжка вверх, выталкивая тело сильными ногами. Приземлитесь мягко и повторите упражнение. Выполните 3-4 подхода по 10-15 повторений.

• Подтягивания на перекладине:

Возьмитесь за перекладину, ладони повернуты в стороны тела, плечи разведены на ширине плеч.

Медленно подтягивайтесь вверх, сгибая руки в локтях, пока ваша грудь не приблизится к перекладине.

Затем медленно опускайтесь вниз до полного вытягивания рук. Выполните 3-4 подхода по 8-10 повторений.

• Приведенные прыжки:

Встаньте на месте с легко согнутыми в коленях ногами. Сделайте мощный прыжок вперед, выталкивая ноги сильно от пола. Сразу после приземления сделайте следующий прыжок, приводя ноги к груди.

Повторяйте прыжки последовательно, как бы "маршируя" на месте. Выполните 3-4 подхода по 20-30 секунд каждый.

• Прыжки на коробку:

Разместите устойчивую коробку или платформу перед собой. Сделайте прыжок на коробку, выталкивая ноги и плотно приземлившись на платформу.

Затем мягко спрыгните с коробки и повторите прыжок. Постепенно увеличивайте высоту коробки по мере улучшения прыжковой выносливости.

• Грушевидные упражнения:

Используйте грушу или мешок с песком, держа его в руках. Сделайте прыжок вверх, одновременно отталкиваясь от пола и

поднимая группу вверх. Повторяйте прыжки, контролируя движение группы и делая максимально высокие и мощные прыжки.

Помните, что развитие прыжковой выносливости требует времени и постепенного увеличения интенсивности тренировок. Выполняйте упражнения регулярно, обязательно разогревайтесь перед тренировкой и уделяйте внимание технике выполнения прыжков для избегания травм. Кроме того, не забывайте о питании и отдыхе, которые также важны для эффективной тренировки и развития силы прыжков.

- Блокировка мяча: упражнение, в котором игроки тренируются блокировать мяч на средней или высокой высоте, прыгая как можно выше.

- Боковые прыжки: игроки должны прыгать с боковой ноги на боковую ногу через препятствия на поле, например, скакалки или конусы.

- Прыжки на месте: игроки должны прыгать на месте как можно выше, используя только силу ног и рук.

4.3 Гибкость и растяжка:

Гибкость и растяжка играют важную роль в физической подготовке волейболистов. Хорошая гибкость позволяет улучшить подвижность тела, снизить риск получения травм и повысить эффективность выполнения технических элементов волейбола. Растяжка также способствует улучшению кровообращения и уменьшению мышечной усталости, что помогает игрокам поддерживать высокую производительность на протяжении всего матча. Вот несколько упражнений для развития гибкости и растяжки у волейболистов:

- Растяжка задней поверхности ног:

Сядьте на пол с прямыми ногами. Постепенно наклоняйтесь вперед, стараясь дотянуться руками до стоп. Удерживайте эту позицию на 15-30 секунд, чувствуя растяжение в задней поверхности ног.

Повторите упражнение 2-3 раза.

- Растяжка икроножных мышц:

Встаньте прямо, поднимите одну ногу назад и поставьте ее на пол с пяткой. Приподнимите переднюю ногу на носок и прогнитесь вперед, ощущая растяжение в икроножных мышцах задней ноги. Удерживайте

эту позицию на 15-30 секунд и повторите с другой ногой. Выполните упражнение 2-3 раза на каждую ногу.

- Растяжка бедер:

Сядьте на пол с прямыми ногами.

Согните одну ногу в колене и прижмите стопу к другой ноге. Постепенно наклоняйтесь вперед, стараясь приблизить грудь к прогнутой ноге.

Удерживайте эту позицию на 15-30 секунд и повторите с другой ногой. Выполните упражнение 2-3 раза на каждую ногу.

- Растяжка плечевых мышц:

Сядьте на пол с прямыми ногами и положите руки за спину, держа ладони на полу.

Постепенно смещайтесь вперед, пытаясь развести лопатки и прогнуться в области плеч. Удерживайте эту позицию на 15-30 секунд и ощущайте растяжение в плечевых мышцах. Повторите упражнение 2-3 раза.

- Растяжка торса и спины:

Встаньте прямо, перекрестите руки на уровне плеч и поверните туловище в сторону, противоположную согнутой руке. Удерживайте эту позицию на 15-30 секунд, чувствуя растяжение в торсе и спине.

Повторите упражнение в другую сторону и выполните 2-3 повторения.

Важно выполнять растяжку после хорошего разогрева, чтобы предотвратить возможные травмы. Регулярная растяжка поможет улучшить гибкость и подготовку мышц к интенсивным нагрузкам во время игры и тренировок волейбола.

- Растяжка ног: игроки должны сидеть на полу и расположить ноги перед собой. Затем, пока держат спину прямой, они должны попытаться коснуться кончиками пальцев ног.

- Растяжка рук: игроки должны стоять лицом к стене и согнуть руки в локтях, чтобы коснуться стены. Затем они должны постепенно двигаться ближе к стене, растягивая мышцы рук и плеч.

- Йога: проводите уроки йоги для игроков, чтобы помочь им улучшить гибкость и снизить риск травм.

Важно выполнять растяжку после хорошего разогрева, чтобы предотвратить возможные травмы. Регулярная растяжка поможет улучшить гибкость и подготовку мышц к интенсивным нагрузкам во время игры и тренировок волейбола.

4.4 Сила и выносливость рук:

Развитие силы и выносливости рук является важной составляющей физической подготовки волейболистов. Сильные и выносливые руки позволяют игрокам более эффективно выполнять такие действия, как подачи, атаки, блокировки и защиты. Вот несколько упражнений, которые помогут развить силу и выносливость рук у волейболистов:

- Отжимания:

Примите положение на полу, опираясь на ладони и носки ног. Сгибайте локти и опускайте тело к полу, затем возвращайтесь в исходное положение.

Выполните 3-4 подхода по 10-15 повторений.

- Упражнения с гантелями:

Возьмите гантели в руки и поставьте ноги на ширине плеч. Поднимайте гантели на уровень плеч, а затем опускайте вниз. Выполните 3-4 подхода по 10-12 повторений.

- Упражнения с резиновой лентой:

Закрепите резиновую ленту на стойке или другой опоре. Возьмитесь за ленту руками и медленно разведите руки в стороны, сопротивляясь натяжению ленты. Повторите упражнение 3-4 раза, удерживая позицию на 15-20 секунд.

- Тренировка силы захвата:

Используйте упражнения для развития силы рукопожатия, например, сжимание мяча или упражнения с грифом для захвата. Выполняйте упражнения для захвата регулярно, чтобы улучшить силу и стабильность рук.

- Гиревой спорт:

Включите в тренировки упражнения с гирями, такие как махи, подъемы и качели. Гиревой спорт поможет развить силу рук и выносливость мышц.

- Тренировка с упором на движение рук:

Включайте в тренировки упражнения, которые имитируют движения, используемые волейболистами в игре, такие как метание мяча или размахивание руками для удара.

Важно проводить тренировки для силы и выносливости рук с умеренной интенсивностью и обеспечивать адекватный перерыв и восстановление между тренировками. Регулярные упражнения

помогут развить силу и выносливость рук, что повысит эффективность игроков на поле и уменьшит риск получения травм.

4.5 Скорость:

Скорость является одной из ключевых физических характеристик волейболистов. Быстрые и резвые движения позволяют игрокам быстрее реагировать на ситуации, быстрее передвигаться по полю, а также успешно выполнять атаки и защитные действия. Развитие скорости требует систематической тренировки и специальных упражнений. Вот несколько примеров упражнений для развития скорости у волейболистов:

- **Беговые интервалы:**

Установите на площадке метки на расстоянии 10-20 метров друг от друга. Совершайте быстрые беговые забеги от одной метки к другой, стараясь максимально ускориться. После каждого забега делайте короткий перерыв для восстановления дыхания. Выполните 5-7 повторений.

- **Плиометрические упражнения:**

Включите в тренировку упражнения с высокими прыжками, такие как коробочные прыжки, прыжки на одной ноге или махи ногами.

Плиометрические упражнения помогут развить быстроту и силу ног.

- **Реакционные тренировки:**

Используйте реакционные упражнения, такие как быстрые смены направления, перехваты мяча или реакция на сигнал тренера. Реакционные тренировки помогут улучшить способность быстро реагировать на переменные условия в игре.

- **Техника бега:**

Обратите внимание на технику бега, чтобы улучшить эффективность движения. Развивайте силу и гибкость ног для оптимизации беговой техники.

- **Упражнения на ускорение:**

Включите в тренировку упражнения, направленные на развитие максимальной скорости бега на коротких дистанциях. Например, проводите ускорения на 20-30 метров, стараясь развить максимальную скорость бега.

- **Стартовые упражнения:**

Тренируйтесь на стартах, чтобы быстрее реагировать на сигнал начала игры или подачи мяча.

- Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью: игроки должны пробежать короткую дистанцию, например, 10 метров, как можно быстрее.

- Бег с препятствиями: создайте на поле препятствия, которые игроки должны перепрыгивать или обходить, чтобы улучшить скорость и координацию движений.

- Игры с мячом на время: установите цели для команды, чтобы они выполняли упражнения с мячом, например, передачу мяча из точки А в точку Б за минимальное время.

Важно проводить тренировки скорости регулярно и умеренно, уделять внимание разогреву и растяжке перед тренировкой, а также обеспечивать адекватный отдых и восстановление. Развитие скорости поможет волейболистам стать более эффективными и конкурентоспособными на поле.

4.6 Ловкость:

Ловкость играет важную роль в волейболе, так как позволяет игрокам быстро и точно выполнять различные технические элементы, изменять направление движения, а также эффективно реагировать на неожиданные ситуации во время игры. Развитие ловкости требует специальных упражнений, направленных на развитие координации, маневренности и точности движений. Вот несколько примеров упражнений для развития ловкости у волейболистов:

- Упражнения с мячом:

Передвигайтесь по площадке, отбивая мяч от стены или от партнера, не допуская его падения на пол. Выполняйте различные технические элементы с мячом, такие как приемы и атаки, на разной высоте и в разных точках поля.

- Частые переходы и смены позиций:

Проводите упражнения, которые требуют быстрых переходов с одной позиции на другую, например, смена мест с партнером или повторение движений в разных направлениях.

- Конусные тренировки:

Разместите несколько конусов на площадке и перемещайтесь вокруг них, делая резкие смены направления и обходы. Упражнения с конусами помогут развить маневренность и точность движений.

- Упражнения на равновесие:

Используйте упражнения на равновесие, такие как стояние на одной ноге или ходьба по брускам, чтобы улучшить координацию и стабильность.

- Развитие реакции: Проводите упражнения, направленные на развитие реакции, такие как поймать мяч, брошенный партнером, или быстрая реакция на сигнал тренера.

- Игровые симуляции:

Участвуйте в различных игровых симуляциях, чтобы применять навыки ловкости в реальных игровых ситуациях.

- Точность приема мяча: упражнение, в котором игроки должны ловить мяч, который летит с разных направлений и скоростей, чтобы улучшить координацию глаз и рук.

- Игры с мячом на бегу: игроки должны бегать по полю, пока один из них бросает мяч, и все остальные должны его поймать.

- Упражнения на смену направления: игроки должны бегать по полю и внезапно менять направление, чтобы улучшить ловкость и реакцию.

Важно проводить тренировки ловкости регулярно и разнообразно, чтобы развивать различные аспекты координации и точности движений. Комбинация ловкости с другими физическими навыками, такими как скорость и сила, позволит волейболистам достигать высокой эффективности на поле и успешно выполнять разнообразные действия в игре.

4.7 Скорость и ловкость вместе:

Скорость и ловкость вместе играют синергическую роль в физической подготовке волейболистов. Их сочетание позволяет игрокам быстро и точно выполнять технические элементы, эффективно реагировать на изменяющиеся ситуации в игре, а также маневрировать на поле для достижения оптимальных позиций. Вот несколько примеров упражнений и тренировок, которые объединяют скорость и ловкость:

- Агилити тренировки:

Агилити (ловкость и проворство) тренировки представляют собой упражнения, включающие использование конусов, лесенок, шагов и других препятствий, которые требуют быстрых перемещений и резких смен направления.

- Пример упражнения: Установите ряд конусов на площадке и быстро преодолевайте их, выполняя резкие повороты и ускорения.

- Комплексные упражнения:

Включите в тренировку упражнения, объединяющие скорость бега с выполнением технических элементов, например, быстрые забеги на месте с последующими подбросами и приемами мяча.

- Реактивные тренировки:

Тренируйтесь на быстрых реакциях на сигналы тренера или партнера, что позволит сочетать быстроту реакции с ловкостью движений.

- Упражнения с мячом:

Включайте упражнения с мячом, которые требуют быстрых и точных движений рук и ног, такие как быстрые атаки и приемы мяча в различных положениях на поле.

- Бег с изменением траектории:

Бегите по площадке, меняя траекторию движения, чтобы развивать умение быстро адаптироваться к переменным условиям игры.

- Упражнения с партнером:

Проводите упражнения с партнером, которые требуют быстрой и точной передачи мяча между собой, что поможет развить согласованность и реакцию на движения партнера.

- Тренировка на перехват: игроки делятся на пары, один из них должен пытаться перехватывать мяч, брошенный другим, чтобы улучшить скорость и ловкость.

- Упражнение на точность и скорость: игроки должны пытаться попасть мячом в установленные цели на поле как можно быстрее.

- Игры с мячом с ограниченным временем: игроки должны играть в мяч на определенное время, например, всего 30 секунд, чтобы улучшить скорость и ловкость в условиях ограниченного времени.

Сочетание тренировок на скорость и ловкость поможет волейболистам стать более эффективными и адаптивными на поле. Эти физические навыки позволят им лучше контролировать игру, быстрее реагировать на события во время матчей и выполнять технические элементы с высокой точностью и эффективностью.

ЧАСТЬ III ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Глава 5. Нападающий удар

Техническая подготовка - это развитие навыков, необходимых для выполнения основных действий в игре. Это включает в себя подачу, прием, атаку, блокировку и защиту.

Нападающий удар в волейболе действительно является одним из самых сложных элементов игры, требующим высокой технической подготовки и хорошей координации движений. Этот удар приносит команде значительное количество очков и играет ключевую роль в успешной атаке.

Для достижения качественного нападения, игроку необходимо постоянно поддерживать визуальный контакт с мячом, чтобы точно определить момент его удара. При этом техника нападения может отличаться для каждого игрока в зависимости от его физических особенностей, таких как рост, длина рук, форма кисти, а также от того, является ли игрок правой или левой рукой, умеет ли он хорошо прыгать, обладает ли высокой скоростью разбега и пластичностью движений.

Профессиональные игроки способны придать мячу огромное ускорение, достигая скорости до 130 км/ч. Для этого они используют правильную технику удара, сосредотачиваются на точности и мощности своих движений.

Вся команда должна активно участвовать в создании благоприятной ситуации для нападающего удара. Качественные передачи от связующего и точные приемы от защитников позволяют нападающему выбрать оптимальную позицию для атаки.

Важно отметить, что для каждого игрока атака может стать своего рода характерным элементом, который выражает его индивидуальный стиль игры. Поэтому тренировки и повторение ударов на тренировках помогают совершенствовать технику и достигать максимальной эффективности в нападении.

Нападающий удар – это одна из главных составляющих успеха команды, и волейболисты должны постоянно совершенствовать свои навыки, чтобы быть эффективными и результативными на поле.

5.1 Классификация амплуа игроков и их основные задачи на поле:

1. Центральный блокирующий / Связующий / (Номер 3):
 - Стоит под сеткой и играет в зоне передней линии.

- Отдает пасы нападающим во 2-ю или 4-ю зону.
- Выполняет короткие и невысокие пасы для атакующих.
- Основная задача - организовать атаки и распределить игру в нападении.

2. Доигровщики (Номера 2 и 4):

- Главные нападающие в команде, стоят в передней линии.
- Забивают мяч, преодолевая блок соперников.
- Атакуют в любую зону, кроме 6-й (там стоит либеро).
- Основная задача - наносить результативные удары и преодолевать блок.

3. Диагональные нападающие (Номера 1 и 5):

- Стоят во второй линии и атакуют со второй линии поля.
- Используются для обеспечения страховки на случай неудачного паса связующего.
- Запрещено атаковать из 2-й или 4-й зоны, их разбег и удар должны быть до линии нападения.
- Основная задача - обеспечить разнообразие в атаке и преодолеть блок соперника.

Каждое амплуа имеет свои уникальные функции и важность в команде. Игроки с различными амплуа работают вместе, чтобы создать эффективную и разнообразную атакующую игру, которая помогает команде набирать очки и достигать успеха на поле.

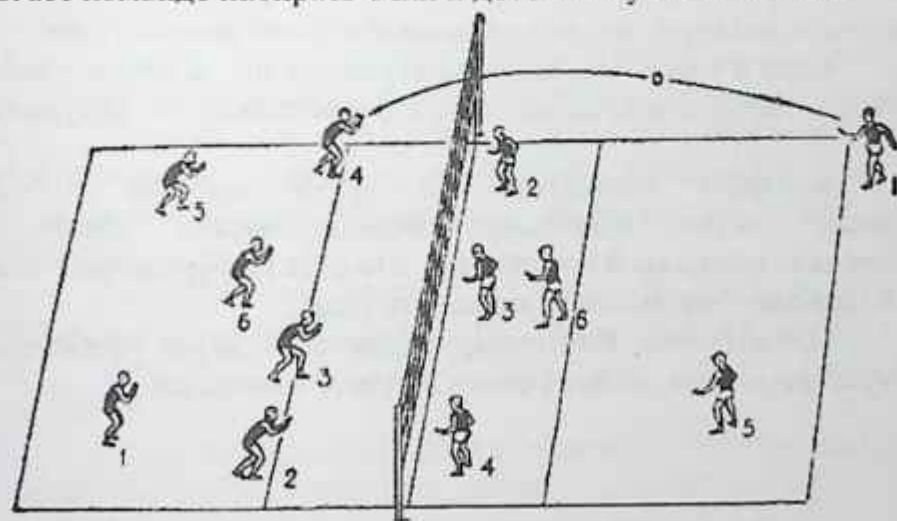


Рисунок-19 Позиции игроков

5.2 Техника удара в волейболе — это сложное и хорошо отточенное мастерство, которое требует многократной тренировки и совершенствования. Важно отметить, что каждый игрок может иметь свои особенности в технике удара, но все они стремятся соблюсти основные элементы, чтобы обеспечить максимальную эффективность нападения.

1. **Оттягивание:** Нападающий игрок должен отойти от сетки после приема мяча связующим. Это позволяет увеличить разбег для будущего удара и лучше подготовиться к прыжку.

2. **Разбег:** Начиная с подготовительной позиции, игрок делает несколько шагов назад и затем резко ускоряется, приближаясь к сетке для максимально высокого прыжка.

3. **Прыжок:** Производя мощный прыжок с ног, игрок получает максимальную высоту над сеткой для более эффективного удара.

4. **Рука и кисть:** Важный момент — это использование силы руки и кисти для направления мяча. Рука должна быть направлена вниз в момент удара для обеспечения вращения мяча и контроля траектории.

5. **Контакт с мячом:** Игрок контактирует с мячом в верхней части его полета, чтобы получить максимальную скорость и силу в ударе.

6. **Наброс:** После контакта с мячом, рука и кисть игрока должны быть вытянуты вперед для максимальной длины удара.

7. **След в ударе:** После удара игрок следит за своим ударом и готовится к дальнейшим действиям в зависимости от ситуации на поле.

8. **Контроль площадки:** Во время прыжка и удара, нападающий игрок использует периферическое зрение для наблюдения за площадкой противника, что дает информацию о слабых зонах и позволяет оптимально направить удар.

9. **Приземление:** Контролируя свое тело, игрок приземляется на полусогнутые ноги, избегая сетки и чужой площадки.

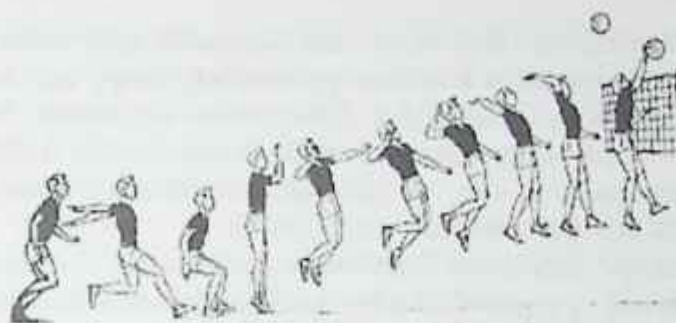


Рисунок-20 Нападающий удар

Техника удара в волейболе является индивидуальной и зависит от физических характеристик и стиля игры каждого игрока. Регулярные тренировки и улучшение техники позволяют игрокам становиться более эффективными нападающими и успешно справляться с задачами на игровом поле.

Вот важные нюансы, которые следует учитывать при выполнении атакующего удара в волейболе:

1. Положение мяча: Мяч должен находиться перед вами перед ударом, а не над головой или за спиной. Это обеспечивает контроль над ударом и точность попадания.

2. Кисть руки: Кисть руки не должна загибаться относительно самой руки при замахе. Это лишнее движение, которое делает удар менее точным и эффективным.

3. Локоть: Важно держать локоть руки на замахе параллельно голове, чтобы избежать нестабильности удара и потери контроля.

4. Позиция ног: Обе ноги должны быть параллельны друг другу и перпендикулярны полу при прыжке. Разнонаправленные ноги могут снизить высоту прыжка и представлять опасность для окружающих игроков.

5. Расслабленная кисть: Перед ударом кисть должна быть расслаблена, что позволяет нанести более сильный и хлесткий удар.

6. Загибание кисти: После удара важно загнуть кисть, чтобы мяч не улетел в аут.

7. Центр ладони: При ударе мяч следует бить центром ладони, а не пальцами, чтобы обеспечить точность и контроль удара.

8. Растопыренные пальцы: Важно растопырить пальцы как можно шире, чтобы увеличить площадь ладони и улучшить контроль над мячом.

9. Запоздывание: Избегайте запоздывания при набеге на мяч, так как это может привести к несвоевременному удару или ошибке.

10. Слишком быстрый набег: Не спешите с набегом, так как это может привести к раннему удару и потере контроля над мячом.

11. Забегание под мяч: Не забегайте слишком близко под мяч, чтобы избежать потери контроля над ударом.

12. Развитие гибкости: Постоянно тренируйте гибкость, чтобы избежать "зажатых" ударов и обеспечить свободный и хлесткий удар.

13. Сгибание кисти: Удар должен происходить с согнутой кистью, чтобы контролировать направление мяча пальцами.

14. Контроль над руками и ногами: Будьте внимательны к правильной работе рук и ног, чтобы избежать потери контроля над ударом.

15. Оставайтесь в игре: После удачного удара, оставайтесь в игре и будьте готовы к дальнейшим действиям соперников.

Эти советы помогут улучшить технику атакующего удара и сделать его более эффективным на площадке. Практика и осознанное внимание к деталям помогут достичь высокой мастерства в этом элементе игры.

5.3 Упражнение для атакующего удара

Для тренировки нападающего удара в волейболе можно использовать различные упражнения, которые помогут развить технику, силу, точность и координацию движений. Вот несколько полезных упражнений для тренировки атакующего удара:

1. Упражнения с мячом и стеной:

- Чеканка мяча об стену: Станьте лицом к стене и чеканите мяч о поверхность, замахиваясь и ударяя по нему ладонью или пальцами. Это упражнение поможет развить точность и контроль удара.

- Удары с разных точек: Возьмите несколько шагов назад от стены и проведите разбег. Затем ударьте мяч об стену, стремясь добиться максимальной скорости и высоты прыжка.

2. Упражнения на атакующую линию:

- Прыжки на атакующей линии: Проведите упражнение, прыгая и атакуя мяч, который подают сеткой с противоположной стороны. Это поможет улучшить силу прыжка и координацию движений.

- Приемы пасов с атакующей линии: Попросите связующего подавать пасы с разных точек, а вы выполняйте различные виды нападающих ударов. Это поможет улучшить реакцию и адаптацию к разным ситуациям на площадке.

3. Упражнения с партнером:

- Подача и атака: Поставьте две пары противоречивых станций: одну для подачи и одну для нападающего. Связующий подает мяч, и нападающий выполняет удар по мячу.

- Тренировка прыжков: Попросите партнера подать мяч для прыжковой атаки. Приземляйтесь после каждого удара и мгновенно готовьтесь к следующему.

4. Игровые симуляции:

- Малый турнир: Устройте небольшой турнир с другими игроками, чтобы применить навыки атакующего удара в игровой ситуации.

- Упражнения в группах: Работайте в малых группах с другими нападающими и связующими, чтобы отточить совместную работу на поле.

5. Индивидуальные упражнения:

- Упражнения на силу и гибкость: Развивайте силу рук, плеч, ног и корпуса, так как это важно для эффективных атакующих ударов.

- Упражнения на точность и координацию: Занимайтесь упражнениями на точное попадание по мишеням или кругам на площадке.

Помните, что регулярные тренировки и постоянное совершенствование техники помогут вам стать более уверенным и успешным атакующим игроком. Кроме того, не забывайте о командной работе и взаимодействии на площадке, так как это важный аспект игры в волейболе.

5.4 Техники приема мяча

В волейболе приём мяча является одной из наиболее важных техник, так как он обеспечивает начало разыгрывания атаки команды. Ниже рассмотрим основные техники приёма мяча:

1. Приём мяча снизу двумя руками:

- Используется для приёма низких и быстрых мячей.
- Игрок стоит в низком положении согнутыми ногами, колени и бедра должны быть немного наклонены вперёд.

- Две руки располагаются вместе перед игроком, ладони направлены вверх, а пальцы слегка согнуты.

- Мяч встречается на уровне или немного выше колен, а не на вершине его траектории.

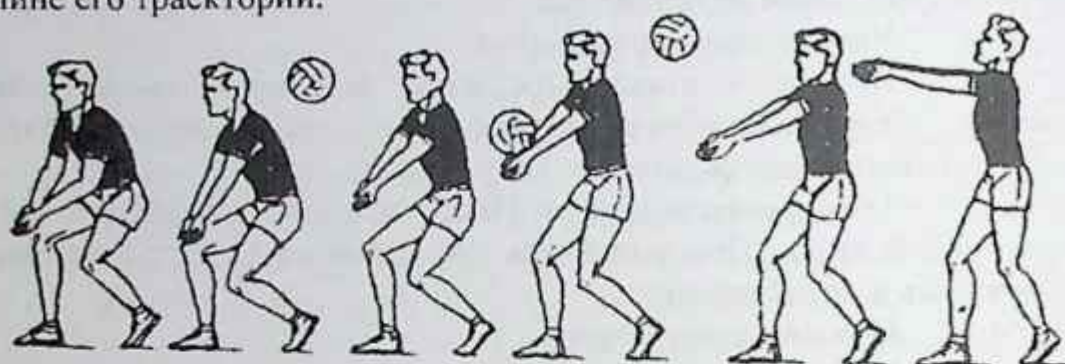


Рисунок-21 Приём мяча снизу двумя руками

2. Приём мяча сверху двумя руками:

- Используется для приёма высоких мячей.
- Игрок стоит в прямом положении с поднятыми руками, ладони направлены вверх, а пальцы слегка согнуты.

- Мяч встречается над головой игрока, когда он находится на пике своего прыжка.

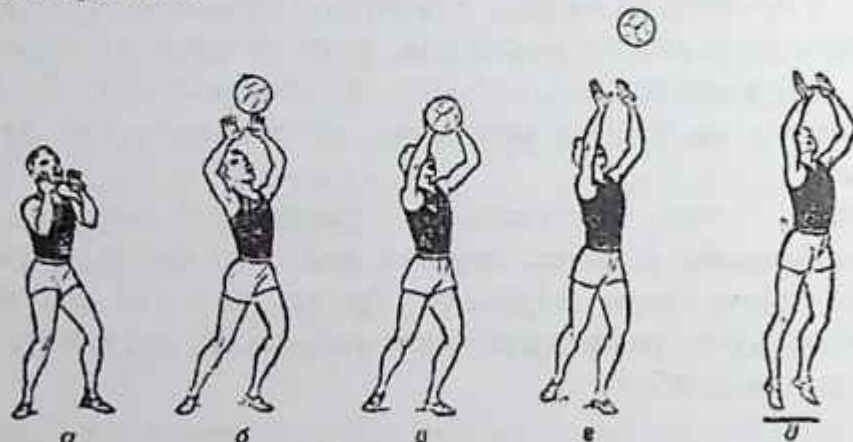


Рисунок-22 Приём мяча сверху двумя руками

3. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением:

- Используется для приёма низких и быстрых мячей, когда одна рука игрока свободна для более быстрой реакции.

- Игрок стоит в низком положении согнутыми ногами, одна рука располагается перед игроком.

• Мяч встречается на уровне или немного выше колен, а затем игрок выпускает мяч, чтобы передать его связующему.

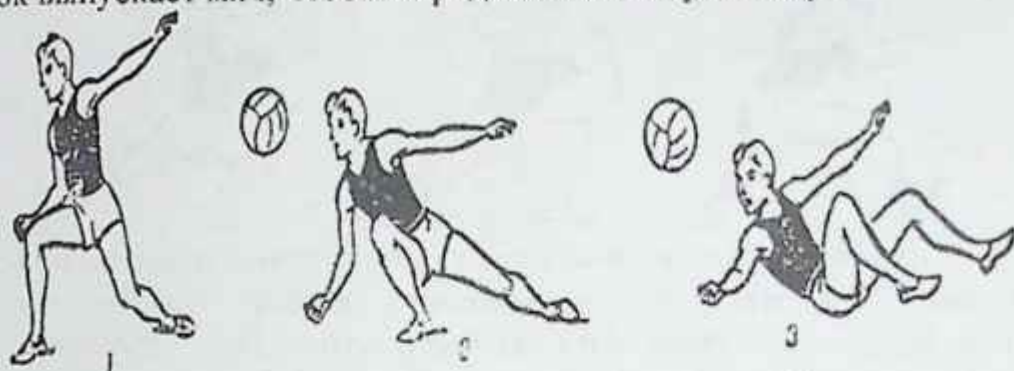


Рисунок-23 Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением

4. Прием мяча с падением на спину

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину является важной техникой приёма волейбольного мяча. Она применяется в ситуациях, когда игрок не может принять мяч двумя руками сверху из-за его высокой траектории или неожиданности летящего мяча. Техника выполнения данного приёма включает следующие шаги:

Исходная позиция:

- Игрок находится в готовности к приёму мяча, стоя на носках ног и согнутыми ногами.
- Руки подняты вверх и готовы к приёму мяча над головой.

Выпад и приём мяча:

- Игрок делает выпад одной ногой в направлении мяча, чтобы сократить расстояние до него и принять его как можно выше.
- Руки готовятся к приёму мяча сверху, как при обычном приёме двумя руками.

Падение на спину:

- После приёма мяча равновесие игрока смещается назад, так как траектория мяча была сверху.
- Игрок совершает падение назад на ягодицы и делает перекат на спину, чтобы перейти в положение лежа на спине.



Рисунок-24 Прием мяча двумя руками при падение на спину

Важно отметить, что выполнение данной техники требует хорошей физической формы и навыков падения. Неопытным игрокам рекомендуется предварительно отработать техники падения на тренировках и использовать наколенники для защиты коленных суставов и запястья, чтобы предотвратить возможные травмы.

Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину может стать эффективным способом спасти ситуацию, когда обычный приём становится затруднительным. Регулярная практика и тренировки помогут игрокам улучшить свои навыки приёма и реакции на различные ситуации во время игры.

5. Приём мяча сверху одной рукой с последующим падением:
 - Используется для приёма высоких мячей, когда одна из рук оставляется свободной для более быстрой реакции.
 - Игрок стоит в прямом положении с поднятой рукой, ладонь направлена вверх.
 - Мяч встречается над головой игрока, когда он находится на пике своего прыжка.

При правильном выполнении техники приёма мяча игрок должен стремиться контролировать мяч и передать его связующему так, чтобы дать возможность команде успешно разыграть атаку. Эффективный приём мяча облегчает последующие действия команды и способствует успешному завершению розыгрыша. Практика и постоянные тренировки помогут совершенствовать технику приёма мяча и повышать качество игры волейболистов.

5.5 Передача мяча в волейболе

В волейболе передача мяча является одним из ключевых элементов игры и имеет решающее значение для успеха команды. Правильно выполненная передача может определить ход матча и привести к забитию очка. Поэтому на тренировках волейболисты

уделяют особое внимание тренировке передач, так как от них зависит успешность комбинаций и атак.

Существуют два основных вида передачи мяча в волейболе: нижняя и верхняя передачи. Нижняя передача используется, когда мяч летит на низкой высоте и с большой скоростью, а верхняя передача применяется, если мяч находится высоко над игроком.

Важным правилом является ограничение на количество передач на своей половине площадки - максимум две. Главное при этом - не допустить касания мяча пола. Это создает дополнительный элемент напряжения и тактического мышления для игроков, поскольку они должны быстро и точно принимать решения, чтобы обеспечить эффективную передачу мяча.

Однако, волейбол - это динамичный и непредсказуемый вид спорта, где ситуации на площадке могут меняться в считанные секунды. Поэтому важно для каждого игрока знать и понимать как нижнюю, так и верхнюю передачи, чтобы быть готовым к различным ситуациям и быстро реагировать на действия соперников.

Опыт и навыки игрока в передаче мяча также зависят от его умения оценивать скорость и траекторию мяча, а также находиться в правильной позиции для выполнения передачи. Особенно важно обладать хорошим реакционным временем, чтобы успеть сделать правильную передачу при быстро меняющихся условиях на площадке.

Итак, передача мяча в волейболе является сложным и важным элементом игры, требующим от игроков хороших навыков, быстрого принятия решений и четкой координации. Знание и понимание техники передачи помогут каждому игроку стать более уверенным и эффективным на площадке, что, в свою очередь, повысит шансы на победу для всей команды.

5.5.1 Нижняя передача мяча

Техника нижней передачи мяча в волейболе требует точности и быстроты в исполнении, и хотя она используется редко в современной игре, она остается важным элементом в арсенале игрока. Когда игрок сталкивается с быстрым и низким мячом, которому необходимо передать мяч атакующему, нижняя передача становится полезным вариантом.

- Используя нижнюю передачу, игрок должен быстро принять решение и правильно расположить свою ногу для устойчивости. Опорная нога должна быть поставлена вперед, а другая

согнута в колене, чтобы обеспечить хорошую стабильность при передаче мяча. Спина игрока должна быть прямой, а руки - держаться вместе перед телом. При контакте с мячом, игрок должен выполнять передачу прямыми руками, чтобы обеспечить точность и направление мяча.

- После успешной передачи игрок может придать мячу дополнительную кинетическую энергию, подавая корпус вперед. Это может быть особенно полезно, когда мяч передается близко к сетке и требуется перекинуть его на противоположную сторону поля.

- После выполнения нижней передачи, игрок быстро выпрямляет тело и продолжает игру, готовясь к следующим действиям. Особенность этой техники заключается в том, что она позволяет игроку быстро реагировать на неожиданные ситуации и успешно передавать мяч своим партнерам.

Хотя нижняя передача мяча редко применяется в игре, ее освоение и улучшение могут стать дополнительным преимуществом для игрока. Точность и быстрота реакции при выполнении нижней передачи могут стать решающими факторами для команды, особенно в критических моментах матча. Поэтому тренировки и практика данной техники имеют важное значение для развития умений и уверенности игрока на площадке.

5.5.2 Верхняя передача мяча

Верхняя передача мяча в волейболе является одним из основных методов разыгрывания атакующих комбинаций и имеет несколько разновидностей. Она позволяет игрокам создавать различные тактические варианты и удобные условия для атаки, такие как пайп (атака из центра) или атака с укороченного мяча. Верхнюю передачу можно выполнять одной или двумя руками, как находясь на месте, так и в прыжке.

Основные требования к игроку при верхней передаче включают следующее:

1. Позиция рук: Руки необходимо поднять ко лбу и согнуть в локтях под углом 45-90 градусов. Кисти расправлены в сторону передаваемого мяча, и руки с пальцами держатся жестко.

2. Положение тела: Волейболист должен занять устойчивое положение, расставив ноги на ширине плеч. Одна нога может быть немного выставлена вперед для улучшения стабильности передачи. Колени должны быть слегка согнуты, как перед прыжком.

3. Тело в вертикальном положении: Важно сохранять тело в вертикальном положении во время передачи мяча. Это обеспечит точность и контроль передачи.

4. Придание мячу правильной траектории: При соприкосновении с мячом, волейболист должен придать ему правильную траекторию в зависимости от тактической задачи - выставить его перед собой или за спину, на различные расстояния.

Уровень стойки волейболиста при выполнении верхней передачи может изменяться в зависимости от ситуации на площадке. Высокий уровень стойки может быть более предпочтительным для передачи мяча, находящегося высоко над игроком, в то время как низкий уровень стойки может быть более удобным для передачи мяча на низкой высоте.

Техника верхней передачи является важным навыком для всех волейболистов, особенно для связующих, так как она позволяет разнообразить игровые комбинации и обеспечить команду эффективной атакой. Тренировка и совершенствование верхней передачи помогут игрокам повысить свою эффективность на площадке и стать более ценными участниками команды.

5.5.3 Техника второй верхней передачи

Техника второй верхней передачи в волейболе отличается от первой передачи и требует более сложных навыков. Вторая передача может быть выполнена из зоны нападения или "сразу на удар", и в обоих случаях игроку необходимо сделать правильный выход под мяч, чтобы обеспечить тактическую эффективность передачи и скрытность ее направления.

Основные особенности второй передачи включают:

1. Выход под мяч: Игрок должен так сделать выход под мяч, чтобы при передаче пальцы соприкасались с мячом не на уровне верхней части лица, а на уровне волос передающего игрока. Это позволяет игроку скрытно передавать мяч любому игроку передней линии, независимо от его расположения - перед передающим игроком или сзади него. Такой подход обеспечивает неожиданность и трудность в определении направления передачи у соперников.

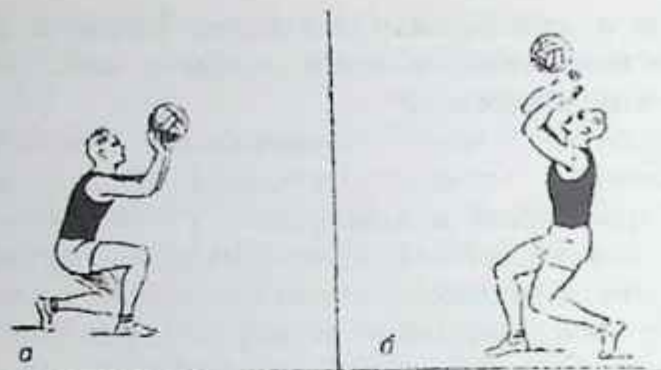


Рисунок-25 А) выполняет первую передачу Б) выполняет вторую передачу

2. Положение рук: Кисти рук игрока в момент их движения к приближающемуся мячу должны располагаться почти параллельно площадке. Это также является одним из условий скрытности передачи, поскольку позволяет игроку маскировать направление мяча.

3. Расстояние передачи на удар: Расстояние второй передачи на удар от сетки зависит от месторасположения передающего игрока. Если передача делается игроком, находящимся вблизи сетки, вторую передачу можно давать близко к сетке. Если игрок делает передачу с задней линии, расстояние ее от сетки должно быть значительно больше. Важно помнить об этом, чтобы улучшить эффективность передачи и снизить предсказуемость для соперников.

4. Высота передачи: Высота передачи зависит от места, откуда делается передача (с задней линии передача на удар должна быть выше, чем с передней линии), от особенностей нападающих и от тактических комбинаций, применяемых командой. Важно стремиться к снижению высоты передачи на удар, чтобы сделать удары более неожиданными для противников.

Техника второй верхней передачи требует хорошо отработанных навыков и согласованной работы команды. Выполнение скрытных и точных передач помогает разнообразить игровые комбинации и удары, что делает команду более эффективной и непредсказуемой для соперников. Важно уделять внимание тренировке и совершенствованию второй верхней передачи для повышения успехов и результативности на площадке.

5.5.4 Соприкосновение пальцев с мячом

Техника приема мяча в волейболе крайне важна для успешной игры, и соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на определенном уровне и на определенном расстоянии от игрока. Положение кистей рук в момент приема мяча оказывает влияние на точность и качество передачи.

- Согласно описанию, соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на уровне верхней части лица игрока и на расстоянии 15 - 20 см от него. Это обеспечивает оптимальное положение рук для точной передачи мяча, так как игрок может контролировать мяч и его траекторию более эффективно.

- Положение кистей рук в момент приема мяча должно быть таким, чтобы соответствующие кончики пальцев находились на одном уровне, а угол между кистями был слегка открыт книзу. Это обеспечивает хорошее закрытие мяча и предотвращает его отскок от пальцев, что способствует стабильной передаче.

- Напряжение пальцев в момент приема зависит от силы нападающего удара. При приеме несильных мячей пальцы должны быть почти расслабленными, чтобы поглотить энергию удара и сделать контролируемую передачу. Однако, при сильных ударах нападающего мячи могут быть более сильными и быстрыми, поэтому игрок должен увеличить напряжение пальцев, чтобы обеспечить более жесткую и устойчивую передачу мяча.

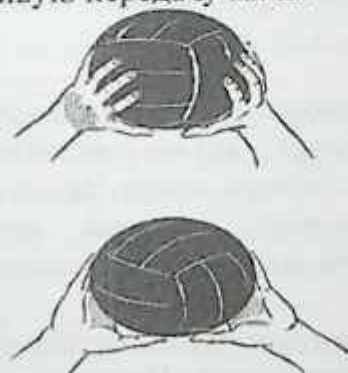


Рисунок-26 Положение кистей рук



Рисунок-27 Правильное и неправильное соприкосновения пальцев при передаче

Таким образом, техника приема мяча в волейболе требует точности и хорошей координации рук игрока. Правильное положение кистей рук и соприкосновение пальцев с мячом на определенном уровне и расстоянии обеспечивают эффективную передачу мяча и помогают команде справляться с сильными ударами соперника. Регулярная тренировка и практика приема мяча позволят игрокам совершенствовать свои навыки и стать более уверенными и эффективными на площадке.

5.6 Техника защиты

Техника защиты в волейболе играет важную роль, поскольку позволяет предотвратить падение мяча на собственную сторону поля и защитить свою команду от потери очков. Защита включает в себя различные элементы и навыки, которые позволяют игрокам эффективно принимать удары соперников и прекратить атакующие действия противника.

Основные аспекты техники защиты в волейболе включают:

1. **Корректное положение тела:** Правильное положение тела является основой для эффективной защиты. Игрок должен быть готов к быстрому движению и реакции на мяч. Ноги должны быть на ширине плеч, колени слегка согнуты, и тело должно быть немного наклонено вперед. Это помогает быстро перемещаться в нужное место для защиты.

2. Правильное расположение рук: Руки игрока должны быть подняты перед лицом или над головой с открытыми ладонями и расставленными пальцами. Такое положение рук позволяет перехватывать мяч, а также контролировать его направление и траекторию.

3. Отслеживание мяча: Важно всегда следить за мячом, особенно когда он уходит в сторону команды. Это позволяет игроку предвидеть направление и скорость мяча, что облегчает защиту и увеличивает вероятность успешного отражения удара.

4. Готовность к отскокам: Волейбольный мяч часто отскакивает от блоков и рук игроков. Хорошие защитники всегда готовы к отскокам и быстро реагируют на такие ситуации, чтобы предотвратить падение мяча на пол стороны своей команды.

5. Быстрые реакции и маневры: Защита в волейболе требует быстрых реакций и маневров. Игроки должны быть готовы быстро перемещаться по площадке, чтобы поймать мяч или направить его в безопасное место.

6. Коммуникация: Коммуникация между игроками на площадке является важным аспектом успешной защиты. Сообщение о том, кто будет атаковать мяч или перехватывать его, помогает избежать конфликтов и повышает эффективность защиты.

Защита в волейболе требует постоянной тренировки, оттачивания навыков и согласованной работы команды. Хорошие защитники должны быть готовы к быстрым и неожиданным ситуациям, а также обладать отличными реакциями и координацией движений. Эффективная защита способствует увеличению количества выигранных мячей и помогает команде достигать успеха на площадке.

5.6.1 Блок в волейболе

Блок в волейболе - это ключевой элемент оборонительной стратегии команды, который позволяет нейтрализовать атаки соперника. Блокирование выполняется игроками, которые стараются прекратить проникновение мяча на свою сторону поля, помешав удару атакующего игрока соперника. Это может быть особенно важно, когда у соперника высокие атакующие игроки, способные делать мощные удары.

Существуют различные виды блоков:

1. Одиночный блок: когда один волейболист стоит у сетки и пытается перехватить удар атакующего соперника. Одиночный блок

не всегда эффективен, так как мало вероятности перехватить удар одним игроком.

2. Двойной блок: когда два волейболиста стоят у сетки и синхронно пытаются блокировать удар атакующего. Двойной блок более эффективен, так как предоставляет более широкую область защиты и повышает вероятность перехвата удара.

3. Тройной блок: когда три волейболиста стоят у сетки и пытаются блокировать удар атакующего. Тройной блок обеспечивает наиболее широкую и мощную оборону, но требует хорошей координации и коммуникации между игроками.

Для успешного выполнения блока необходимы следующие элементы:

1. Полная сосредоточенность: волейбольный мяч быстро перемещается по площадке, поэтому игроки должны быть всегда внимательны и готовы к быстрой реакции.

2. Правильная стойка: игрок, стоящий у сетки, должен быть готов к прыжку, поэтому его руки и ноги всегда должны быть немного согнуты.

3. Скорость передвижения: после определения места нападения соперника, игрок должен как можно быстрее занять нужную позицию у сетки. Последний шаг должен быть стопорным, чтобы избежать нарушения правил.

4. Техника прыжка: игрок должен прыгать с положения полу приседа, сохраняя прямую спину и отведенные назад локти.

5. Оценка обстановки: важно оценить высоту подачи мяча от соперника, чтобы правильно совершить прыжок и блокировать удар.

6. Правильная техника блока: игроки должны поднимать руки максимально вверх, наклоняя их в сторону соперника. Кисти должны быть растопырены и напряжены, а ноги полностью выпрямлены для избежания соприкосновения с сеткой.

7. Коммуникация: хорошая коммуникация между игроками на площадке помогает скоординировать блок и выбрать наилучшую стратегию защиты.

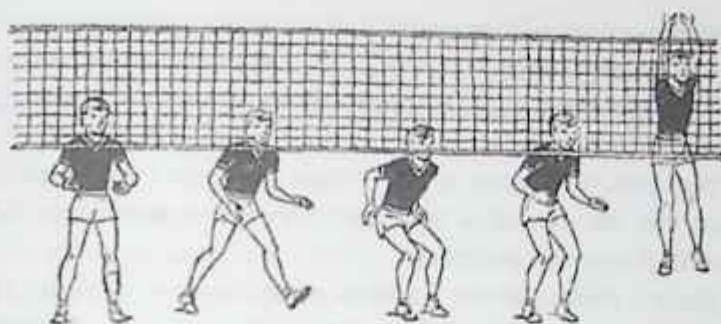


Рисунок-28 Готовность к блоку

Правильное выполнение блока позволяет игрокам эффективно защищаться и контролировать атаки соперника, что является важным фактором успеха на волейбольной площадке.

5.6.2 Прием мяча и страховка в волейболе

Приём мяча в волейболе и страховка являются важными элементами оборонительной стратегии команды и обеспечивают сохранение мяча на своей половине игрового поля. Для эффективного выполнения этих действий, волейболисты должны обладать хорошей техникой и координацией.

1. Приём мяча выполняется при подаче соперника и чаще всего осуществляется либеро - специальный защитник команды, который находится на задней линии. Целью приёма мяча является устойчиво контролировать его направление и скорость, чтобы предотвратить его касание пола и продолжить игру. Важно, чтобы приёмщик смог передать мяч своим партнерам для дальнейших действий в атаке.

2. Страховка (оборона) включает грамотное расположение и сотрудничество партнеров по команде, чтобы уверенно реагировать на неудачные рикошеты мяча от блока или атакующего игрока соперника. Страховка предполагает, что игроки внимательно следят за траекторией и силой удара соперника и предпринимают определенные меры, чтобы предотвратить потерю мяча.

3. Тактика защиты "углом вперед" означает, что игроки защитной зоны (первой, пятой и шестой) должны предвидеть траекторию и силу нападающего удара или скидки соперника и соответствующим образом действовать для нейтрализации атаки. Например, игрок первой зоны может переместиться, чтобы страховать

партнера, выполняющего блокировку, или переместиться по боковой линии для приёма атакующего удара. Игрок пятой зоны может уйти из-за блока и переместиться в незащищенную зону, чтобы прийти в атакующий удар соперника.

4. Игрок шестой зоны в основном отвечает за приём скидок соперника, так как он находится ближе к сетке и наиболее вероятно сталкивается с подобными ударами.

Для успешного выполнения приёма и страховки, команда должна обладать хорошей коммуникацией и сотрудничеством, а каждый игрок должен обладать навыками и техникой, чтобы эффективно защищаться и контролировать мяч. Это позволяет команде успешно противостоять атакам соперника и сохранять мяч в игре.

Защитная тактика "углом назад" в волейболе предполагает, что игроки первой и пятой зоны выполняют приём атакующего удара или принимают скидку во второй, третьей, четвертой или шестой зонах. В этой тактике, защитник шестой зоны играет важную роль, так как он должен быстро определить траекторию нападающего удара и принять соответствующие меры в зависимости от ситуации.

Варианты действий для защитника шестой зоны в тактике "углом назад":

- Приём мяча, который от соприкосновения с блоком направился в сторону лицевой линии. Защитник шестой зоны должен готовиться к приёму мяча, который может изменить траекторию после контакта с блоком соперника.

- Приём скидок, направленных за защитников первой зоны и пятой. Защитник шестой зоны должен быть внимателен и готов принять скидку соперника, которая может быть направлена за линию защиты первой и пятой зон.

- Приём атакующих ударов соперника, направленных в районе зоны лицевой линии. Защитник шестой зоны должен быть готов к приёму мяча, который может быть направлен в его зону во время атаки соперника.

- Выполнять страховочные действия в шестой зоне. Защитник шестой зоны также отвечает за страховку своих партнеров в этой зоне, готовясь к возможным скидкам или непредвиденным ситуациям.

Для успешной реализации защитной тактики "углом назад", команда должна обладать хорошей координацией и коммуникацией.

Каждый защитник должен быть внимателен и готов реагировать быстро на изменяющиеся ситуации на площадке. Правильное выполнение защитной тактики позволяет команде более эффективно обороняться и сохранять мяч в игре, что способствует повышению шансов на победу.

5.7 Технические приемы и упражнение.

В этой главе мы рассмотрим различные технические приемы, которые необходимы для игры в волейбол. Мы рассмотрим упражнения на прием мяча, атаку и блокировку мяча, а также различные инструменты и препятствия, которые можно использовать для улучшения техники игры.

- Упражнения на прием мяча с использованием различных инструментов,

Ниже приведены примеры упражнений на прием мяча с использованием различных инструментов:

1. Набивные мячи: игроки могут использовать набивные мячи для улучшения навыков приема мяча и развития реакции на изменение направления и скорости мяча.

2. Тренажеры для приема мяча: существуют специальные тренажеры для приема мяча, которые могут использоваться для улучшения техники игроков и развития реакции.

3. Игры с использованием ограниченной площади: можно проводить игры на уменьшенной площади, где игроки должны улучшать навыки приема мяча в условиях ограниченного пространства.

4. Тренировки на точность: игроки могут тренироваться на точность и мощность приема мяча, пытаясь попадать мяч в определенную зону поля или в корзину.

- Упражнения на атаку мяча с различных углов и высот.

Ниже представлены несколько упражнений на атаку мяча с различных углов и высот:

1. Упражнение на атаку с глубокой позиции. Игрок подает мяч из-за сетки, а нападающий должен атаковать его с глубокой позиции.

Для выполнения этого упражнения игрок должен находиться в задней части поля, а тренер или партнер должен бросить мяч в различные углы, чтобы игрок мог атаковать его с глубокой позиции. Это упражнение поможет игрокам улучшить свою технику атаки с большой высоты и расстояния.

2. Упражнение на атаку с различных углов. Игроки стоят на разных позициях на поле и подают мяч на нападающего, который должен атаковать его с различных углов.

3. Упражнение на атаку с помощью комбинаций. Одно из упражнений на атаку с помощью комбинаций - это тренировка "Quick Attack". Она заключается в том, что игроки заранее договариваются о своих ролях и комбинации, которые будут использоваться во время игры. Затем они проводят тренировку, в которой комбинации игроков совершаются на максимальной скорости и с минимальным временем между ударами.

В другом упражнении на атаку с комбинациями игроки работают над различными движениями и позициями на поле, чтобы создавать неожиданные комбинации для защиты противника. Например, игроки могут тренироваться на комбинацию движения вправо и атаку мяча слева или на комбинацию атаки через центральный блок противника.

Такие упражнения на атаку с помощью комбинаций помогают игрокам развивать свои технические навыки и синхронизироваться с партнерами в команде.

4. Упражнение на атаку с использованием препятствий. Например, игрок может стоять перед нападающим и затем быстро переместиться в сторону, чтобы создать дополнительное препятствие для атакующего.

5. Упражнение на атаку с использованием реактивной силы. Игроки должны атаковать мяч в то время, когда он находится на высоте максимального прыжка, чтобы использовать всю свою реактивную силу для удара по мячу.

• Упражнения на блокировку мяча и защиту с использованием препятствий и различных положений тела.

Для улучшения навыков блокировки мяча и защиты, можно использовать следующие упражнения:

1. Упражнение на блокировку мяча с помощью насадок на руки: игроки надевают насадки на руки и тренируют блокировку мяча.

2. Упражнение на защиту мяча с использованием препятствий: игроки защищают мяч, стоя на коленях или сидя.

3. Упражнение на блокировку мяча с использованием различных положений тела: игроки блокируют мяч, находясь в различных положениях, например, на одной ноге или на корточках.

4. Упражнение на защиту мяча с помощью партнера: один игрок атакует мяч, а второй защищает его, используя различные техники, например, дайвинг.

5. Упражнение на блокировку мяча с помощью набивного мяча: игроки блокируют набивной мяч, чтобы улучшить навыки техники блокировки.

5.7.1 Примерные упражнения для технической подготовки:

Упражнения на развитие навыков подачи в волейболе являются важной частью технической подготовки волейболистов. Вот несколько примеров упражнений для развития различных типов подачи.

Приемные подачи:

- Игроки стоят на линии подачи и подают мяч с заданной траекторией, так чтобы противник мог поймать мяч.
- Цель упражнения: Развивать точность и контроль подачи, учиться подавать мяч так, чтобы противник мог сыграть его.

Навесные подачи:

- Игроки тренируют навесные подачи с различными траекториями, меняя угол наклона подачи.
- Цель упражнения: Развивать разнообразие траекторий подачи, что делает их более сложными для приемной команды.

Силовые подачи:

- Игроки занимают позицию на линии подачи и подают мячи силой, стараясь пробить приемную линию противника.
- Цель упражнения: Развивать силу подачи и учиться справляться с сопротивлением приемной команды.

Подачи на разные зоны поля:

- Игроки тренируют точность подачи, направляя мячи в различные зоны поля (углы, центр, края).
- Цель упражнения: Развивать меткость и умение подавать мячи в те зоны поля, которые создадут трудности для приемной команды.

Подачи с быстрым взмахом:

- Игроки работают над ускорением взмаха и подачи мяча с минимальным временем задержки.
- Цель упражнения: Развивать быструю и неожиданную подачу, которая затруднит прием соперников.

Подачи с изменением направления:

- Игроки тренируют подачи с изменением направления движения мяча во время взмаха.

- Цель упражнения: Развивать технику удержания соперников в неведении и усложнения приема.

- Подача по центру сетки: станьте на линию подачи и попробуйте подать мяч так, чтобы он пересек сетку в центре.

- Подача по углам: станьте на линию подачи и попробуйте подать мяч так, чтобы он пересек сетку в углах поля.

- Подача со сменой направления: подайте мяч сначала в один угол поля, а затем быстро переключите направление и подайте мяч в другой угол.

Важно проводить упражнения на подачи регулярно и сосредотачиваться на правильной технике. Тренировки с разнообразными упражнениями помогут волейболистам стать более уверенными и разносторонними в своих подачах, что приведет к повышению эффективности игры и снижению ошибок при подачах.

5.7.2 Упражнения на прием мяча различной высоты и скорости:

- Упражнения на развитие навыков приема являются важной частью технической подготовки волейболистов. Приемы волейбольного мяча представляют собой критический элемент для успешного выполнения следующих действий в игре. Вот несколько примеров упражнений для развития навыков приема:

- Упражнения на точность приема:

Игроки стоят в приемной позиции, а тренер или партнеры подают мячи различными траекториями.

Цель упражнения: Развивать точность и контроль приема, чтобы игроки могли успешно принимать сложные подачи с минимальными ошибками.

- Прием мяча от различных ударов: Игроки тренируются на прием мяча, который летит после различных ударов (нападение, навес, мяч сбивают блокирующим).

- Цель упражнения: Учить игроков адаптироваться к различным типам ударов и успешно принимать их.

- Приемы с использованием различных частей рук: Игроки тренируют прием мяча, используя как переднюю часть рук, так и заднюю часть.

- Цель упражнения: Развивать универсальные навыки приема мяча, чтобы игроки могли эффективно реагировать на различные типы ударов.

- Прием мяча в движении: Игроки тренируются на прием мяча в движении, бегом или с изменением направления.

- Цель упражнения: Развивать умение быстро реагировать и эффективно принимать мяч в различных игровых ситуациях.

- Прием мяча с различных позиций на поле: Игроки тренируют прием мяча с различных частей своей стороны поля, чтобы справляться с разнообразными подачами противника.

- Цель упражнения: Развивать гибкость и адаптивность приема мяча из разных игровых положений.

- Прием мяча под различными углами: Игроки тренируют прием мяча с различных углов и высот, чтобы справляться с разнообразными типами ударов.

- Цель упражнения: Развивать чувство контакта с мячом и точность приема в различных условиях.

- Прием мяча со скоростью: попросите партнера подавать мячи с разной скоростью и принимайте их, стараясь сохранить контроль над мячом.

- Прием мяча с различными высотами: попросите партнера подавать мячи с разной высотой и принимайте их, стараясь сохранить контроль над мячом.

Важно проводить упражнения на приемы регулярно, чтобы игроки могли постоянно улучшать свои навыки и повышать эффективность приема мяча. Тренировки с разнообразными упражнениями помогут волейболистам стать более уверенными и надежными приемщиками, что важно для успешной игры в команде.

5.7.3 Упражнения на развитие навыков атаки

Упражнения на развитие навыков атаки являются важной частью технической подготовки волейболистов. Атаки представляют собой одно из ключевых действий в волейболе, которые помогают команде набирать очки и контролировать ход игры.

Вот несколько примеров упражнений для развития навыков атаки:

- Упражнения на точность атаки: Игроки стоят на позиции атакующего и учатся направлять мячи в различные участки поля с максимальной точностью.

- Цель упражнения: Развивать точность и контроль атаки, чтобы игроки могли попадать мяч в слабые места противника.

- Упражнения на смену направления атаки: Игроки тренируются на смену направления атаки в последний момент, чтобы создавать неожиданные ситуации для блокирующих противников.

- Цель упражнения: Учить игроков адаптироваться к обороне соперника и находить пути обойти блок.

- Атаки с разных позиций на поле: Игроки тренируют атаки с различных позиций на поле (кант, центр, задняя зона).

- Цель упражнения: Развивать универсальные навыки атаки и обучать игроков атаковать с разных частей поля.

- Атаки под разными углами: Игроки учатся атаковать мячи под различными углами и высотами, чтобы усложнить прием соперника.

- Цель упражнения: Развивать разнообразие техники атаки и учить игроков использовать разные углы для преодоления блокирующих игроков.

- Атаки на втором темпе: Игроки тренируют атаки на втором темпе, чтобы создавать неожиданные и быстрые атакующие действия.

- Цель упражнения: Развивать умение атаковать с различных темпов, что делает игру команды более предсказуемой для соперников.

- Атаки с использованием различных техник: Игроки учатся атаковать мячи с различных техник (быстрый удар, сильный удар, длинный удар и др.).

- Цель упражнения: Развивать разнообразие техники атаки, чтобы игроки могли адаптироваться к различным ситуациям в игре.

- Атака мяча с боку: установите себе мяч в зону атаки и попробуйте атаковать его с боку, используя технику прыжковой атаки.

- Атака мяча сверху: установите себе мяч высоко и попробуйте атаковать его сверху, используя технику прыжковой атаки.

Важно проводить упражнения на атаки регулярно, чтобы игроки могли постоянно улучшать свои навыки и повышать эффективность атаки. Тренировки с разнообразными упражнениями помогут волейболистам стать более уверенными и результативными атакующими игроками, что важно для успешной игры команды.

5.7.4 Блокировка

Блокировка является одним из ключевых элементов защиты в волейболе и помогает предотвращать атакующие действия соперника. Вот несколько примеров упражнений для развития навыков блокировки:

- Упражнения на синхронизацию блокирующей пары: Игроки работают в паре, один из них выполняет атаку, а другой блокирует его попытки.

- Цель упражнения: Развивать синхронизацию между блокирующими игроками, чтобы они могли работать как единое целое и увеличивать эффективность блокировки.

- Блокировка атакующих мячей: Игроки тренируют блокировку различных типов атакующих мячей (нападение с различных позиций, навесы, быстрые удары и т. д.).

- Цель упражнения: Развивать технику блокировки и учить игроков адаптироваться к различным типам атак соперника.

- Блокировка в различных точках сетки: Игроки тренируют блокировку мячей в различных точках сетки, чтобы понять, как изменение положения рук влияет на эффективность блокировки.

- Цель упражнения: Развивать гибкость и точность блокировки в зависимости от траектории мяча.

- Блокировка с участием тренера: Тренер выполняет разнообразные удары на блокирующих игроков, которые должны реагировать на различные типы атак.

- Цель упражнения: Учить игроков быстро анализировать действия соперника и принимать эффективные решения по блокировке.

- Блокировка атакующего (тройной блок): Трое блокирующих игроков работают вместе, чтобы блокировать атакующего игрока соперника.

- Цель упражнения: Развивать координацию и сотрудничество в блокирующей тройке для более надежной блокировки.

- Блокировка на различных высотах: Игроки тренируют блокировку атакующих мячей на различных высотах, что позволяет более эффективно перехватывать мяч.

- Цель упражнения: Развивать способность блокировать мячи на различных уровнях и усложнять атаки противника.

- Блокировка мяча: установите себе мяч на стороне соперника и попробуйте заблокировать его, используя технику блокировки.

- Защита мяча: попросите партнера атаковать мяч на вас и попробуйте защитить его, используя технику защиты.

Важно проводить упражнения на блокировку регулярно, чтобы игроки могли постоянно улучшать свои навыки и повышать эффективность блокировки. Тренировки с разнообразными упражнениями помогут волейболистам стать более уверенными и результативными блокирующими игроками, что важно для успешной игры в команде.

5.7.5 Упражнение для развития техники защиты

Упражнения на развитие навыков защиты являются важной частью технической подготовки волейболистов. Защита в волейболе играет ключевую роль в предотвращении атак соперника и поддержании мяча в игре.

Вот несколько примеров упражнений для развития навыков защиты:

- Упражнения на позиционирование защитников: Игроки тренируют позиционирование и перемещение на поле для эффективной защиты от атакующих ударов.

- Цель упражнения: Развивать умение правильно выбирать позиции на поле и быстро перемещаться для приема атак соперника.

- Упражнения на реакцию и быстроту движений: Игроки работают на развитие реакции и скорости движений для успешного отражения атак противника.

- Цель упражнения: Учить игроков быстро реагировать на движения мяча и эффективно защищать свою сторону поля.

- Защита от различных типов атак: Игроки тренируют защиту от различных типов атак (нападение, навес, прием и др.).

- Цель упражнения: Развивать адаптивность и универсальные навыки защиты для успешного предотвращения различных атак.

- Упражнения на контроль приема: Игроки тренируют контроль приема мяча, чтобы эффективно направлять его к своим партнерам для продолжения игры.

- Цель упражнения: Учить игроков контролировать мяч после приема и делать точные подачи своим партнерам.

- **Защита от блоков:** Игроки тренируют защиту от блоков, что позволяет успешно атаковать после неудачной попытки блокировки соперника.

- **Цель упражнения:** Развивать умение преодолевать блок противника и продолжать атаку с высокой эффективностью.

- **Защита на различных уровнях:** Игроки тренируют защиту мячей на различных высотах, что позволяет успешно контролировать атаки соперника.

- **Цель упражнения:** Развивать способность эффективно защищаться от различных типов ударов противника.

Важно проводить упражнения на защиту регулярно, чтобы игроки могли постоянно улучшать свои навыки и повышать эффективность защиты. Тренировки с разнообразными упражнениями помогут волейболистам стать более уверенными и результативными защитниками, что важно для успешной игры в команде.

5.7.6 Упражнение на комбинационную игру

Упражнения на комбинационную игру в волейболе помогают развивать слаженность и координацию игроков в команде, а также улучшают понимание тактики и стратегии. В комбинационной игре игроки выполняют заранее спланированные действия и согласованные движения, чтобы обмануть соперника и получить преимущество в атаке. Вот несколько примеров упражнений на комбинационную игру:

- **Комбинированная атака:** В этом упражнении два или более игроков выполняют сложную атаку с заранее спланированными движениями и передачами.

- **Цель упражнения:** Развивать слаженность между игроками и учить их выполнять сложные комбинационные атаки.

- **Быстрая комбинация при атаке:** Игроки выполняют быструю и неожиданную комбинацию передач и атак для обмана блокирующих игроков соперника.

- **Цель упражнения:** Развивать реакцию и скорость выполнения комбинационных действий для успешной атаки.

- **Комбинация атакующего тройника:** В этом упражнении три атакующих игрока работают вместе, чтобы создать мощную и сложную атаку.

- **Цель упражнения:** Учить игроков сотрудничать и выполнять эффективные комбинации в атакующем тройнике.

- Комбинационная игра в блоке: Игроки тренируют комбинацию блокировки и защиты для более эффективного отражения атак соперника.

- Цель упражнения: Развивать координацию между блокирующими и защитными игроками для успешной комбинационной игры.

- Комбинационная игра с подачами: Игроки выполняют сложные комбинационные подачи, чтобы создать неожиданные ситуации для соперника.

- Цель упражнения: Развивать умение создавать комбинации в игре с подачами и обманывать противника.

- Комбинационные перекрестные передачи: В этом упражнении игроки выполняют перекрестные передачи мяча друг другу для создания комбинаций в атаке.

- Цель упражнения: Развивать понимание тактики и стратегии команды и учить игроков работать вместе для создания успешных комбинаций.

- Комбинационная игра "бревно": установите два бревна на поле - одно на противоположной стороне от сетки, а другое в центре поля. Задача игроков - подать мяч через сетку так, чтобы он попал в бревно на противоположной стороне поля. Варьируйте расстояние между бревнами и мячом, чтобы усложнить упражнение.

- Комбинационная игра "трио": поделите команду на три группы и поместите их на разных сторонах сетки. Задача игроков - поочередно подавать, принимать и атаковать мяч внутри своей группы, используя различные комбинации. Варьируйте высоту и скорость мяча, чтобы усложнить упражнение.

Важно проводить упражнения на комбинационную игру регулярно, чтобы игроки могли улучшать свою слаженность и тактическую игру. Комбинационные упражнения помогают команде стать более эффективной и предсказуемой для соперников, что способствует достижению успеха в игре.

Упражнения на работу в парах в волейболе помогают развивать слаженность и сотрудничество между игроками. Работа в парах играет важную роль в командной игре, поскольку позволяет игрокам лучше понимать друг друга, предсказывать действия партнера и эффективно взаимодействовать на поле. Вот несколько примеров упражнений на работу в парах:

- Прием и подача: Игроки работают в парах, один выполняет подачу, а другой прием мяча.

- Цель упражнения: Развивать точность подач и приемов, а также слаженность между игроками в комбинации подача-прием.

- Блок и защита: Игроки работают в парах, один выполняет блокировку, а другой отражает мяч при защите.

- Цель упражнения: Развивать синхронизацию между блокирующими и защитными игроками для успешной обороны.

- Атака и разыгрывание: Игроки работают в парах, один выполняет атаку, а другой разыгрывает мяч.

- Цель упражнения: Развивать слаженность между атакующим и разыгрывающим для успешной атаки.

- Передача и атака: Игроки работают в парах, один выполняет передачу мяча, а другой атакует его.

- Цель упражнения: Развивать точность и точные передачи для успешной атаки, а также сотрудничество между передающим и атакующим игроками.

- Быстрая игра в парах: Игроки работают в парах, выполняя различные действия на поле с высокой скоростью.

- Цель упражнения: Развивать реакцию, скорость и слаженность между партнерами для быстрой и эффективной игры.

- подача и защита: Игроки работают в парах, один выполняет подачу, а другой защищает поле.

- Цель упражнения: Развивать точность и разнообразие подач, а также улучшать навыки защиты.

- Передача мяча в парах: разделите команду на пары и попросите их передавать мяч друг другу, стараясь сохранить контроль над мячом и передавать его с точностью.

- Работа в парах при блокировке: один игрок блокирует мяч, а второй - защищает его. После каждой блокировки и защиты игроки меняются ролями.

Важно проводить упражнения на работу в парах регулярно, чтобы игроки могли укреплять свою слаженность и командный дух. Это позволит команде более успешно справляться с ситуациями на поле и добиваться лучших результатов в игре.

5.7.6 Упражнения на работу в малых группах

Упражнения на работу в малых группах в волейболе способствуют улучшению командной игры и развитию тактических навыков. Работа

в малых группах позволяет игрокам лучше понимать роль каждого члена команды и эффективно взаимодействовать в ограниченном пространстве. Вот несколько примеров упражнений на работу в малых группах:

- **Круговые атаки:** Разделите команду на несколько малых групп, стоящих в кругу. Один игрок начинает атаковать мяч, а остальные игроки выполняют передачу и защиту внутри круга. Цель упражнения: Развивать командную работу, обмен мячами и координацию действий в ограниченном пространстве.

- **Мини-турниры:** Разделите команду на несколько малых групп, каждая из которых представляет отдельную команду. Проводите мини-турниры среди этих групп, чтобы игроки могли применить свои тактические знания и сотрудничество в состязаниях друг с другом. Цель упражнения: Развивать тактическую игру и соревновательный дух в малых группах.

- **Малые игровые ситуации:** Создайте различные малые игровые ситуации, включающие атаку, защиту и блокировку в ограниченных условиях. Цель упражнения: Развивать принятие решений и реакцию игроков в различных игровых ситуациях.

- **Командная стратегия:** Проведите сессию планирования с командой, где игроки в малых группах будут разрабатывать тактические стратегии и комбинации для игры. Цель упражнения: Улучшать командную тактику и умение сотрудничать в малых группах.

- **Комбинационные игры с ограниченным временем:** Дайте игрокам ограниченное время на выполнение различных комбинационных действий, например, комбинированных передач и атак, или подач с последующей атакой. Цель упражнения: Развивать быструю реакцию и координацию между игроками в малых группах.

- **Круговая тренировка:** игроки становятся в круг и передают мяч друг другу, стараясь сохранить контроль над мячом и передавать его с точностью. При этом мяч должен проходить через все игроки в круге.

- **Тренировка на сокращение времени реакции:** игроки стоят на одной линии и попеременно подают мяч друг другу. Цель игроков - как можно быстрее отреагировать на подачу и подать мяч обратно.

Упражнения в малых группах способствуют улучшению командного духа, общения и понимания роли каждого игрока. Это помогает создать сильную и слаженную команду, способную успешно справляться с различными ситуациями на поле и достигать лучших результатов в игре.

ЧАСТЬ IV ТАКТИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Глава 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка в волейболе играет важную роль в достижении успеха на поле. Она включает в себя разработку стратегий, тактик и планов действий для различных игровых ситуаций. Тактические решения игроков должны быть принимаемыми быстро и эффективно в зависимости от действий соперника и текущего положения на поле. Вот несколько основных аспектов тактической подготовки в волейболе:

1. Стратегии игры в волейболе представляют собой общий план действий команды для достижения определенных целей на поле. Они определяют основные тактические приемы и подходы, которые команда будет использовать в различных игровых ситуациях. Вот несколько примеров стратегий игры в волейболе:

- **Силовая стратегия:** Основная цель такой стратегии - максимально использовать силу и мощь игроков для атаки и блокировки. Команда сосредотачивается на мощных удачных атаках, а также на сильных блоках и обороне. Эта стратегия часто применяется командами с физическим преимуществом над соперниками.

- **Стратегия контроля и ошибок соперника:** Команда стремится заставить соперника совершать ошибки, например, неверные передачи или неудачные подачи. Основная идея заключается в том, чтобы сбить с толку соперника и привести его к совершению ошибок, что создаст преимущество для команды.

- **Быстрая и агрессивная стратегия:** Команда ставит перед собой задачу быстро завершать розыгрыши, используя быстрые передачи и атаки. Также, команда старается создавать агрессивное блокирование и защиту, чтобы привести к совершению ошибок соперника.

- **Стратегия контроля темпа игры:** Команда сосредотачивается на контроле темпа игры, регулируя скорость игры в зависимости от ситуации. Важно поддерживать высокий уровень организации и контроля над действиями команды.

- **Стратегия диверсификации:** Команда стремится использовать разнообразные комбинации атак и тактик, чтобы сбить с толку соперника и предотвратить его прогнозирование действий. Эта стратегия подразумевает гибкость и изменчивость в игре.

- **Разработка общей стратегии команды,** которая определяет ее основные цели и подходы к игре.

- **Разработка различных стратегий на основе соперников и их игровых стилей.**

Важно понимать, что каждая команда может разрабатывать свои собственные стратегии в зависимости от ее состава, стиля игры, соперников и условий матча. Стратегии могут меняться в течение игры, поэтому команда и тренеры должны быть готовы быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам на поле. Стратегическая подготовка позволяет команде работать как единое целое и повышает шансы на успех в матчах.

2. Комбинационная игра:

Комбинационная игра в волейболе представляет собой работу команды, в которой игроки выполняют предварительно спланированные комбинационные действия для обмана соперников и достижения лучших результатов в атаке или защите. Комбинации могут включать разнообразные передачи, атаки и другие элементы игры, которые хорошо отточены и выполняются слаженно.

Вот несколько примеров комбинационных игр, которые часто используются в волейболе:

- **Комбинированный разрыв:** В данной комбинации разыгрывающий игрок устанавливает мяч в центральную зону (3-я зона), и атакующий игрок, называемый центральным нападающим, делает быстрый подход и выполняет мощный удар прямо над средним блоком соперника. Эта комбинация может быть очень эффективной, так как соперники имеют меньше времени на реакцию на такую быструю атаку.

- **Атака с подачи в середину сетки:** В данной комбинации атакующий игрок (нападающий) начинает свой подход с задней линии и затем выполняет сильную атаку в середину сетки, мимо

блокирующих игроков соперника. Эта комбинация может быть полезной для создания разнообразия в атаке и сбивания с толку защиты соперников.

- **Подача с последующей быстрой атакой :** В данной комбинации игрок, выполняющий подачу, стремится сделать точную и сложную подачу, а затем немедленно идет в атаку, чтобы использовать смягченное положение защиты соперников. Эта комбинация может быть эффективной для обмана соперников и быстрой атаки из неожиданного источника.

- **Ложная атака:** В данной комбинации один игрок начинает подход к атаке, но не ударяет по мячу, а вместо этого выполняет точную передачу к другому игроку, который осуществляет настоящую атаку. Эта комбинация может сбить с толку защиту соперника и создать возможности для эффективных атак.

- **Перекрестные движения:** В данной комбинации два игрока пересекаются на поле, меняя свои позиции, чтобы создать разнообразие в атаке и сбить с толку блок соперника. Эта комбинация позволяет обманывать защиту и открывать новые пространства для атаки.

Комбинационная игра требует от команды хорошей слаженности, коммуникации и понимания ролей каждого игрока. Это помогает создать разнообразие в атаке и сбивать с толку соперников, что повышает шансы команды на успешные розыгрыши и победы в матчах.

3. Организация защиты и блокировки:

Организация защиты и блокировки в волейболе играет ключевую роль в предотвращении атак соперника и создании преимущества для команды. Защита включает в себя действия, направленные на прием и контроль мяча, а блокировка — это попытка перехватить атакующий мяч соперника еще до того, как он достигнет своей цели.

Вот некоторые аспекты организации защиты и блокировки:

- **Позиционирование:** Игроки должны занимать правильные позиции на поле, чтобы быть готовыми к реакции на атаки соперника. Защитники размещаются в различных зонах поля, где наиболее вероятны атакующие удары соперника.

- **Реакция:** Игроки должны быть готовы быстро реагировать на атакующие удары соперника и выполнять точные передачи для

в малых группах позволяет игрокам лучше понимать роль каждого члена команды и эффективно взаимодействовать в ограниченном пространстве. Вот несколько примеров упражнений на работу в малых группах:

- **Круговые атаки:** Разделите команду на несколько малых групп, стоящих в кругу. Один игрок начинает атаковать мяч, а остальные игроки выполняют передачу и защиту внутри круга. Цель упражнения: Развивать командную работу, обмен мячами и координацию действий в ограниченном пространстве.

- **Мини-турниры:** Разделите команду на несколько малых групп, каждая из которых представляет отдельную команду. Проводите мини-турниры среди этих групп, чтобы игроки могли применить свои тактические знания и сотрудничество в состязаниях друг с другом. Цель упражнения: Развивать тактическую игру и соревновательный дух в малых группах.

- **Малые игровые ситуации:** Создайте различные малые игровые ситуации, включающие атаку, защиту и блокировку в ограниченных условиях. Цель упражнения: Развивать принятие решений и реакцию игроков в различных игровых ситуациях.

- **Командная стратегия:** Проведите сессию планирования с командой, где игроки в малых группах будут разрабатывать тактические стратегии и комбинации для игры. Цель упражнения: Улучшать командную тактику и умение сотрудничать в малых группах.

- **Комбинационные игры с ограниченным временем:** Дайте игрокам ограниченное время на выполнение различных комбинационных действий, например, комбинированных передач и атак, или подач с последующей атакой. Цель упражнения: Развивать быструю реакцию и координацию между игроками в малых группах.

- **Круговая тренировка:** игроки становятся в круг и передают мяч друг другу, стараясь сохранить контроль над мячом и передавать его с точностью. При этом мяч должен проходить через все игроки в круге.

- **Тренировка на сокращение времени реакции:** игроки стоят на одной линии и попеременно подают мяч друг другу. Цель игроков - как можно быстрее отреагировать на подачу и подать мяч обратно.

Упражнения в малых группах способствуют улучшению командного духа, общения и понимания роли каждого игрока. Это помогает создать сильную и слаженную команду, способную успешно справляться с различными ситуациями на поле и достигать лучших результатов в игре.

ЧАСТЬ IV ТАКТИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Глава 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка в волейболе играет важную роль в достижении успеха на поле. Она включает в себя разработку стратегий, тактик и планов действий для различных игровых ситуаций. Тактические решения игроков должны быть принимаемыми быстро и эффективно в зависимости от действий соперника и текущего положения на поле. Вот несколько основных аспектов тактической подготовки в волейболе:

1. Стратегии игры в волейболе представляют собой общий план действий команды для достижения определенных целей на поле. Они определяют основные тактические приемы и подходы, которые команда будет использовать в различных игровых ситуациях. Вот несколько примеров стратегий игры в волейболе:

- **Силовая стратегия:** Основная цель такой стратегии - максимально использовать силу и мощь игроков для атаки и блокировки. Команда сосредотачивается на мощных удачных атаках, а также на сильных блоках и обороне. Эта стратегия часто применяется командами с физическим преимуществом над соперниками.

- **Стратегия контроля и ошибок соперника:** Команда стремится заставить соперника совершать ошибки, например, неверные передачи или неудачные подачи. Основная идея заключается в том, чтобы сбить с толку соперника и привести его к совершению ошибок, что создаст преимущество для команды.

- **Быстрая и агрессивная стратегия:** Команда ставит перед собой задачу быстро завершать розыгрыши, используя быстрые передачи и атаки. Также, команда старается создавать агрессивное блокирование и защиту, чтобы привести к совершению ошибок соперника.

- **Стратегия контроля темпа игры:** Команда сосредотачивается на контроле темпа игры, регулируя скорость игры в зависимости от ситуации. Важно поддерживать высокий уровень организации и контроля над действиями команды.

- **Стратегия диверсификации:** Команда стремится использовать разнообразные комбинации атак и тактик, чтобы сбить с толку соперника и предотвратить его прогнозирование действий. Эта стратегия подразумевает гибкость и изменчивость в игре.

- **Разработка общей стратегии команды,** которая определяет ее основные цели и подходы к игре.

- **Разработка различных стратегий на основе соперников и их игровых стилей.**

Важно понимать, что каждая команда может разрабатывать свои собственные стратегии в зависимости от ее состава, стиля игры, соперников и условий матча. Стратегии могут меняться в течение игры, поэтому команда и тренеры должны быть готовы быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам на поле. Стратегическая подготовка позволяет команде работать как единое целое и повышает шансы на успех в матчах.

2. Комбинационная игра:

Комбинационная игра в волейболе представляет собой работу команды, в которой игроки выполняют предварительно спланированные комбинационные действия для обмана соперников и достижения лучших результатов в атаке или защите. Комбинации могут включать разнообразные передачи, атаки и другие элементы игры, которые хорошо отточены и выполняются слаженно.

Вот несколько примеров комбинационных игр, которые часто используются в волейболе:

- **Комбинированный разрыв:** В данной комбинации разыгрывающий игрок устанавливает мяч в центральную зону (3-я зона), и атакующий игрок, называемый центральным нападающим, делает быстрый подход и выполняет мощный удар прямо над средним блоком соперника. Эта комбинация может быть очень эффективной, так как соперники имеют меньше времени на реакцию на такую быструю атаку.

- **Атака с подачи в середину сетки:** В данной комбинации атакующий игрок (нападающий) начинает свой подход с задней линии и затем выполняет сильную атаку в середину сетки, мимо

блокирующих игроков соперника. Эта комбинация может быть полезной для создания разнообразия в атаке и сбивания с толку защиты соперников.

- **Подача с последующей быстрой атакой :** В данной комбинации игрок, выполняющий подачу, стремится сделать точную и сложную подачу, а затем немедленно идет в атаку, чтобы использовать смягченное положение защиты соперников. Эта комбинация может быть эффективной для обмана соперников и быстрой атаки из неожиданного источника.

- **Ложная атака:** В данной комбинации один игрок начинает подход к атаке, но не ударяет по мячу, а вместо этого выполняет точную передачу к другому игроку, который осуществляет настоящую атаку. Эта комбинация может сбить с толку защиту соперника и создать возможности для эффективных атак.

- **Перекрестные движения:** В данной комбинации два игрока пересекаются на поле, меняя свои позиции, чтобы создать разнообразие в атаке и сбить с толку блок соперника. Эта комбинация позволяет обманывать защиту и открывать новые пространства для атаки.

Комбинационная игра требует от команды хорошей слаженности, коммуникации и понимания ролей каждого игрока. Это помогает создать разнообразие в атаке и сбивать с толку соперников, что повышает шансы команды на успешные розыгрыши и победы в матчах.

3. Организация защиты и блокировки:

Организация защиты и блокировки в волейболе играет ключевую роль в предотвращении атак соперника и создании преимущества для команды. Защита включает в себя действия, направленные на прием и контроль мяча, а блокировка — это попытка перехватить атакующий мяч соперника еще до того, как он достигнет своей цели.

Вот некоторые аспекты организации защиты и блокировки:

- **Позиционирование:** Игроки должны занимать правильные позиции на поле, чтобы быть готовыми к реакции на атаки соперника. Защитники размещаются в различных зонах поля, где наиболее вероятны атакующие удары соперника.

- **Реакция:** Игроки должны быть готовы быстро реагировать на атакующие удары соперника и выполнять точные передачи для

сохранения мяча в игре. Скорость реакции и координация между защитниками играют важную роль в успешной защите.

- **Блокировка:**

Блокирующие игроки стремятся перехватить атакующий мяч соперника, выполняя блок в момент контакта мяча с руками атакующего игрока. Блокировка помогает предотвратить успешные атаки соперника и создает дополнительное давление на его атакующий состав.

- **Коммуникация:** Коммуникация между игроками является важным элементом организации защиты и блокировки. Защитники должны коммуницировать между собой, чтобы определить, кто будет атаковать мяч, а кто выполнять передачу после блока.

- **Индивидуальные навыки:** Защита и блокировка также зависят от индивидуальных навыков каждого игрока. Хорошая техника передачи, координация и высокий уровень реакции позволяют защитникам быть более эффективными в выполнении своих задач.

- **Анализ соперника:** Команда должна анализировать стиль и стратегию атак соперника, чтобы предугадывать их действия и готовиться к возможным вариантам атаки. Знание привычек соперника помогает более эффективно организовать защиту и блокировку.

Организация защиты и блокировки требует от команды слаженности, тактического мышления и хорошей подготовки. Хорошо организованная защита может повысить шансы команды на победу, предотвращая успешные атаки соперника и создавая возможности для контратак.

4. Распределение ролей на поле:

Распределение ролей на поле в волейболе является важной частью тактической подготовки команды. Каждый игрок занимает определенную позицию на поле и выполняет свои уникальные функции, которые сочетаются в единую игровую схему. Распределение ролей включает определение позиций и обязанностей каждого игрока в команде. Вот основные роли игроков и их позиции на поле в волейболе:

- **Разыгрывающий:** Позиция: обычно находится на передней линии, ближе к сетке (2-я зона). Обязанности: разыгрывает мяч,

устанавливая его для атакующих игроков; контролирует темп игры команды; принимает активное участие в защите и блокировке.

- **Центральный нападающий:** Позиция: на передней линии, между разыгрывающим и другими атакующими игроками (3-я зона). Обязанности: выполняет атаки из центральной зоны; атакует 1-темпом, участвует в блокировке и обороне.

- **Доигровщик:** Позиция: на передней линии, слева от разыгрывающего (4-я зона). Обязанности: основной атакующий игрок команды, часто атакует с края сетки; участвует в блокировке и защите.

- **Диагональный нападающий:** Позиция: на задней линии (1-я, 5-я зона). Обязанности: выполняет атаки из задней линии; также участвует в защите.

- **Задний защитник (Libero):** Позиция: обычно находится на задней линии, выходит на поле вместо другого игрока. Обязанности: специализируется на обороне и приеме подач.

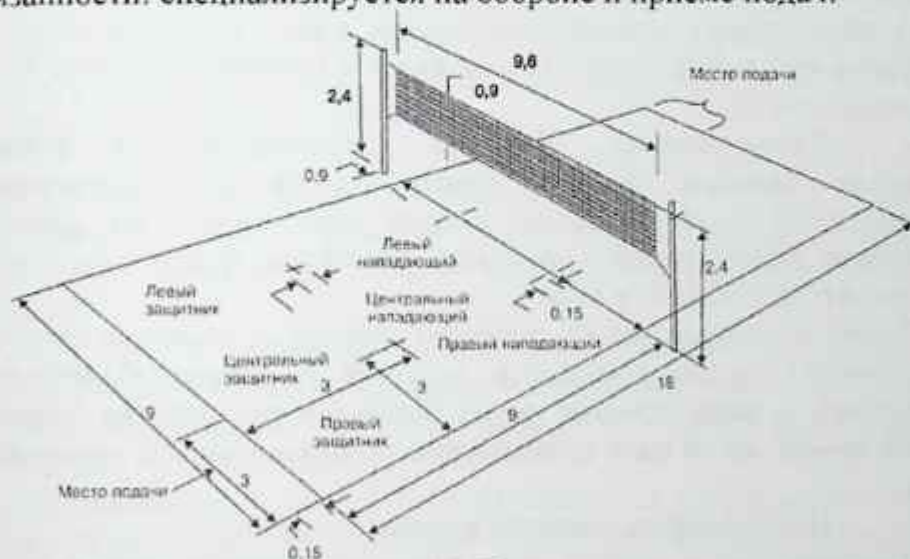


Рисунок-29 Позиции игроков

5. Работа в зависимости от ситуации:

В процессе игры команда сталкивается с различными ситуациями, и умение адаптироваться к ним является критическим для достижения успеха. Вот несколько аспектов работы в зависимости от ситуации:

- **Атакующие тактики:** Во время игры команда может использовать различные атакующие тактики в зависимости от

оборонительной стратегии соперника. Например, они могут изменять место нападения или выбирать разные варианты комбинационной игры для создания путаницы у защитников соперника.

- **Блокировка и защита:** Важно уметь адаптироваться к стилю и типу атак соперника. Если соперник активно использует центрального нападающего, команда должна акцентировать внимание на блокировке и защите в центре сетки. В другой ситуации, если соперник атакует с краев, команда может сместить свой блок в соответствии с этим.

- **Прием подачи:** Прием подачи играет критическую роль в передаче мяча разыгрывающему. Команда должна быть готова адаптироваться к различным стилям подачи, таким как сильные подачи или подачи с различными траекториями.

- **Использование подачи:** Команда может изменять стиль и направление своих подач в зависимости от ситуации. Например, они могут использовать агрессивные подачи для создания давления на соперника или менять подачи с короткими и длинными мячами, чтобы разнообразить игру.

- **Коммуникация:** Хорошая коммуникация в команде позволяет игрокам быстро адаптироваться к изменяющимся ситуациям на поле. Команда должна быть способной давать и принимать информацию в реальном времени, чтобы эффективно реагировать на события в игре.

Работа в зависимости от ситуации требует от команды гибкости, способности быстро принимать решения и приспосабливаться к изменениям в игре. Умение четко понимать тактические задачи и реализовывать их на поле существенно повышает шансы команды на успех.

6. Планирование и анализ матчей:

Планирование и анализ матчей играют важную роль в успехе волейбольной команды. Эти процессы помогают команде лучше понять свои сильные и слабые стороны, определить стратегии для следующих матчей и постоянно совершенствовать свою игру. Вот некоторые ключевые аспекты планирования и анализа матчей в волейболе:

- **Подготовка к матчу:** Перед каждым матчем команда должна проводить подготовительную работу, которая включает тактические тренировки, изучение соперника и разработку игровых планов.

Тактические тренировки помогают команде улучшить свои атакующие и защитные стратегии, а также работу в обороне и приему подач.

- **Анализ соперника:** Изучение соперника и анализ его игры имеет огромное значение для разработки эффективных тактических решений. Команда должна анализировать статистику и видеозаписи прошлых матчей соперника, выявлять его сильные и слабые стороны, а также тактические предпочтения.

- **Анализ собственной игры:** Команда также должна анализировать свою собственную игру, чтобы выявить области для улучшения и разработки индивидуальных и коллективных стратегий. Важно обратить внимание на ошибки, которые были допущены в предыдущих матчах, и разработать планы для их устранения.

- **Разработка игровых планов:** На основе анализа соперника и своей собственной игры команда разрабатывает игровые планы для конкретных матчей. Это включает в себя определение тактических стратегий, планирование расстановки на поле и выработку ключевых тактических инструкций для игроков.

- **Адаптация во время матча:** В ходе матча команда должна быть готова адаптироваться к изменяющимся условиям и тактике соперника. Капитан и тренеры играют важную роль в принятии тактических решений в реальном времени и подстройке стратегии команды.

- **После матчевый анализ:** После каждого матча команда проводит анализ прошедшей игры, чтобы выявить сильные и слабые стороны своей игры, оценить выполнение тактических задач и сделать выводы для будущих матчей.

Планирование и анализ матчей являются непременной частью успешной волейбольной команды. Эти процессы позволяют команде оптимизировать свою игру, улучшать тактические решения и стратегии, а также максимально использовать свой потенциал на поле.

Тактическая подготовка требует от игроков и тренеров аналитических и стратегических навыков. Это позволяет команде более эффективно справляться с различными ситуациями на поле, принимать верные решения и добиваться успеха в игре.

6.1 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это развитие психологической устойчивости игроков, их уверенности и мотивации в игре. Это помогает им лучше справляться с давлением, стрессом и неудачами, что может произойти в игре.

Примерные упражнения для улучшения ментальной устойчивости и концентрации:

1. Медитация: это упражнение помогает игрокам сосредоточиться на настоящем моменте и улучшить их концентрацию. Медитация может быть ценным инструментом для улучшения психологической подготовки волейболистов. Вот некоторые преимущества медитации для игроков:

- Улучшение концентрации: Медитация помогает игрокам научиться сосредотачиваться на текущем моменте, что особенно важно во время игры, когда нужно быть полностью присутствующим и сфокусированным на каждом движении.

- Уменьшение стресса: Волейбол может быть интенсивным и требовательным спортом. Медитация может помочь снизить уровень стресса и тревоги, что способствует более эффективной игре и принятию решений.

- Управление эмоциями: Медитация учит игроков осознавать свои эмоции и контролировать их. Это особенно полезно в ситуациях, когда игра идет не в пользу команды, и игрокам нужно сохранять спокойствие и уверенность.

- Улучшение реакции: Регулярная практика медитации может улучшить реакцию игроков на неожиданные ситуации на поле, позволяя им принимать быстрые и точные решения.

- Повышение самосознания: Медитация помогает игрокам развить более глубокое самосознание, что позволяет им лучше понимать свои сильные стороны и области для улучшения.

- Поддержка устойчивости и мотивации: Медитация может помочь игрокам сохранить устойчивость в тренировочном процессе и играх, а также поддерживать высокий уровень мотивации и амбиций.

- Способствует быстрому восстановлению: Медитация способствует улучшению качества сна и уменьшает переутомление, что помогает быстрее восстановиться после тренировок и матчей.

Медитация может быть индивидуальной или командной практикой и представляет собой ценный инструмент для поддержания

психологической и эмоциональной устойчивости волейболистов, а также повышения их общей игровой производительности.

2. Визуализация - мощный инструмент, который может помочь волейболистам улучшить свои навыки, уверенность и общую производительность на поле. Вот некоторые преимущества визуализации для игроков:

- Улучшение технических навыков: Визуализация позволяет игрокам представить себя выполняющими определенные технические элементы волейбола, такие как идеальная подача, атака или прием. Повторяя эти образы в уме, игроки могут улучшить свою технику и совершенствовать движения.

- Укрепление ментального образа успеха: Визуализация помогает игрокам создать ментальные образы успеха, когда они видят себя добивающими важные мячи, блокирующими соперников или успешно выполняющими защитные действия. Это помогает укрепить уверенность и веру в свои способности.

- Снижение страхов и тревог: Визуализация может помочь игрокам справиться со страхами и тревогами, связанными с игрой. Они могут представить себя успешно справляющимися с любыми вызовами на поле, что позволяет снизить уровень тревоги и повысить уверенность.

- Повышение фокуса и концентрации: Визуализация требует полной концентрации и внимания к деталям. Это помогает игрокам развить лучший фокус и концентрацию во время игры, что может улучшить их реакцию на события на поле.

- Ментальная тренировка: Визуализация может рассматриваться как форма ментальной тренировки, которая дополняет физические упражнения и тренировки. Она помогает укрепить связь между умственными и физическими аспектами игры.

- Улучшение самосознания: Визуализация позволяет игрокам лучше понять свои сильные и слабые стороны, а также выявить области для улучшения. Это помогает им разработать план действий для своего личного развития.

Визуализация может быть проведена индивидуально или с помощью тренера или психолога команды. Она должна выполняться регулярно и включать различные сценарии, которые могут возникнуть во время игры. Кроме того, игроки должны использовать визуализацию не только во время тренировок, но и перед важными

матчами, чтобы улучшить свою игровую производительность и достичь успеха на поле.

3. Дыхательные упражнения: регулярные дыхательные упражнения помогают игрокам справляться со стрессом и повышать уровень энергии.

Вот некоторые преимущества дыхательных упражнений:

- Управление стрессом: Дыхательные упражнения способствуют снижению уровня стресса и тревоги у игроков. Правильное дыхание помогает активировать расслабляющую нервную систему и снижает уровень воздействия стрессовых гормонов.

- Улучшение контроля над эмоциями: Дыхательные упражнения помогают игрокам лучше контролировать свои эмоции во время игры. Спокойное и ритмичное дыхание помогает сосредотачиваться и оставаться сфокусированным в сложных игровых ситуациях.

- Повышение уровня энергии: Правильное дыхание способствует улучшению кислородного обмена в организме, что может повысить уровень энергии и выносливости у игроков. Это особенно важно для игроков волейбола, которые должны быть готовы к быстрым и интенсивным движениям на поле.

- Улучшение физической подготовки: Дыхательные упражнения могут помочь улучшить емкость легких и повысить эффективность тренировок.

Это позволяет игрокам лучше справляться с физической нагрузкой во время тренировок и матчей.

- Повышение уровня концентрации: Ритмичное и глубокое дыхание способствует улучшению фокуса и концентрации у игроков. Это помогает им лучше реагировать на события на поле и принимать быстрые и точные решения.

- Расслабление и восстановление: Дыхательные упражнения могут быть использованы для расслабления и восстановления после тренировок или матчей. Глубокое дыхание способствует снятию напряжения и усталости, что способствует быстрому восстановлению и предотвращению переутомления.

Дыхательные упражнения можно проводить как перед тренировками и матчами, так и во время перерывов или после окончания тренировок и соревнований. Они могут быть индивидуальными или проводиться в группе под руководством

тренера или психолога команды. Регулярная практика дыхательных упражнений поможет игрокам улучшить свою физическую и ментальную подготовку, что положительно отразится на их игровой производительности и результативности.

4. Использование позитивные утверждения: игроки могут использовать положительные утверждения, чтобы повысить свою уверенность и мотивацию.

Вот некоторые способы использования позитивные утверждения для улучшения игровой производительности и психологической подготовки волейболистов:

- Уверенность: Игроки могут использовать позитивные утверждения для укрепления своей уверенности в своих навыках и способностях. На пример: "Я могу справиться с этой ситуацией", "У меня есть все необходимые навыки для успешной игры".

- Мотивация: Позитивные утверждения могут помочь поддерживать высокий уровень мотивации у игроков. На пример: "Я наслаждаюсь игрой в волейбол", "Я готов давать все силы на поле".

- Позитивное мышление: Позитивные утверждения помогают игрокам сосредотачиваться на позитивных аспектах игры и ситуаций. На пример: "Каждый мой удар – это шанс забить очко", "Я верю в себя и в свою команду".

- Как справиться со стрессом: Позитивные утверждения могут быть использованы для управления с нервным напряжением и стрессом. Пример: "Я спокоен и сосредоточен на игре", "Я могу контролировать свои эмоции".

- Повторение: Чтобы позитивные утверждения стали более эффективными, игроки могут повторять их регулярно, как во время тренировок, так и перед матчами. Постепенно укрепляя позитивные мысли, игроки становятся более уверенными и спокойными во время игры.

- Позитивные утверждения в команде: Тренеры также могут использовать позитивные утверждения в рамках командной работе. Повторение позитивных утверждений вместе с командой помогает создать единую атмосферу и поддерживает позитивное настроение всей группы.

При использовании позитивные утверждения важно выбирать позитивные и конкретные утверждения, которые соответствуют индивидуальным потребностям и целям каждого игрока. Также стоит

матчами, чтобы улучшить свою игровую производительность и достичь успеха на поле.

3. Дыхательные упражнения: регулярные дыхательные упражнения помогают игрокам справляться со стрессом и повышать уровень энергии.

Вот некоторые преимущества дыхательных упражнений:

- Управление стрессом: Дыхательные упражнения способствуют снижению уровня стресса и тревоги у игроков. Правильное дыхание помогает активировать расслабляющую нервную систему и снижает уровень воздействия стрессовых гормонов.

- Улучшение контроля над эмоциями: Дыхательные упражнения помогают игрокам лучше контролировать свои эмоции во время игры. Спокойное и ритмичное дыхание помогает сосредотачиваться и оставаться сфокусированным в сложных игровых ситуациях.

- Повышение уровня энергии: Правильное дыхание способствует улучшению кислородного обмена в организме, что может повысить уровень энергии и выносливости у игроков. Это особенно важно для игроков волейбола, которые должны быть готовы к быстрым и интенсивным движениям на поле.

- Улучшение физической подготовки: Дыхательные упражнения могут помочь улучшить емкость легких и повысить эффективность тренировок.

Это позволяет игрокам лучше справляться с физической нагрузкой во время тренировок и матчей.

- Повышение уровня концентрации: Ритмичное и глубокое дыхание способствует улучшению фокуса и концентрации у игроков. Это помогает им лучше реагировать на события на поле и принимать быстрые и точные решения.

- Расслабление и восстановление: Дыхательные упражнения могут быть использованы для расслабления и восстановления после тренировок или матчей. Глубокое дыхание способствует снятию напряжения и усталости, что способствует быстрому восстановлению и предотвращению переутомления.

Дыхательные упражнения можно проводить как перед тренировками и матчами, так и во время перерывов или после окончания тренировок и соревнований. Они могут быть индивидуальными или проводиться в группе под руководством

тренера или психолога команды. Регулярная практика дыхательных упражнений поможет игрокам улучшить свою физическую и ментальную подготовку, что положительно отразится на их игровой производительности и результативности.

4. Использование позитивные утверждения: игроки могут использовать положительные утверждения, чтобы повысить свою уверенность и мотивацию.

Вот некоторые способы использования позитивные утверждения для улучшения игровой производительности и психологической подготовки волейболистов:

- Уверенность: Игроки могут использовать позитивные утверждения для укрепления своей уверенности в своих навыках и способностях. На пример: "Я могу справиться с этой ситуацией", "У меня есть все необходимые навыки для успешной игры".

- Мотивация: Позитивные утверждения могут помочь поддерживать высокий уровень мотивации у игроков. На пример: "Я наслаждаюсь игрой в волейбол", "Я готов давать все силы на поле".

- Позитивное мышление: Позитивные утверждения помогают игрокам сосредотачиваться на позитивных аспектах игры и ситуаций. На пример: "Каждый мой удар – это шанс забить очко", "Я верю в себя и в свою команду".

- Как справиться со стрессом: Позитивные утверждения могут быть использованы для управления с нервным напряжением и стрессом. Пример: "Я спокоен и сосредоточен на игре", "Я могу контролировать свои эмоции".

- Повторение: Чтобы позитивные утверждения стали более эффективными, игроки могут повторять их регулярно, как во время тренировок, так и перед матчами. Постепенно укрепляя позитивные мысли, игроки становятся более уверенными и спокойными во время игры.

- Позитивные утверждения в команде: Тренеры также могут использовать позитивные утверждения в рамках командной работе. Повторение позитивных утверждений вместе с командой помогает создать единую атмосферу и поддерживает позитивное настроение всей группы.

При использовании позитивные утверждения важно выбирать позитивные и конкретные утверждения, которые соответствуют индивидуальным потребностям и целям каждого игрока. Также стоит

обращать внимание на их повторение и практику в повседневных ситуациях, чтобы укрепить их позитивное влияние на психологическую подготовку и игровую производительность игроков.

Примерные упражнения для работы над релаксацией и снижения стресса:

1. Йога: регулярные занятия йогой помогают игрокам расслабиться и уменьшить уровень стресса.
2. Прогулки на свежем воздухе: прогулки на свежем воздухе помогают игрокам расслабиться и уменьшить уровень стресса.
3. Музыка: музыка может помочь игрокам расслабиться и снизить уровень стресса.
4. Массаж: массаж помогает игрокам расслабиться и снять напряжение в мышцах.

Примерные упражнения для поддержки командного духа и мотивации:

1. Упражнения на командное взаимодействие: игроки могут проводить упражнения, которые помогают им лучше понимать друг друга и работать вместе как единое целое.
2. Игры и соревнования в командном формате: игры и соревнования в командном формате помогают игрокам развивать командный дух и мотивацию.
3. Проведение мотивационных собраний: игроки могут проводить мотивационные собрания, чтобы поддержать друг друга и поднять свой уровень мотивации.
4. Использование позитивных настроений: игроки могут использовать позитивные настроения, чтобы повысить свой уровень мотивации и поддерживать друг друга в трудные моменты.

6.2 Питание и режим сна

Питание и режим сна играют важную роль в физической и психологической подготовке волейболистов. Здоровое питание и хороший сон помогают повысить уровень энергии, улучшить спортивные показатели, снизить риск травм и обеспечить быстрое восстановление после тренировок и матчей. Вот некоторые рекомендации относительно питания и сна для волейболистов:

Питание:

1. Балансированная диета: Важно употреблять разнообразные продукты, чтобы получать все необходимые питательные вещества.

Основу рациона составляют фрукты, овощи, злаки, белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, орехи), а также здоровые жиры (оливковое масло, орехи, авокадо).

2. Гидратация: Употребляйте достаточное количество воды в течение дня и перед и во время тренировок и матчей, чтобы избежать обезвоживания.

3. Правильное время приема пищи: Постарайтесь соблюдать режим приема пищи, включая завтрак, обед, ужин и небольшие перекусы между основными приемами пищи.

4. Умеренные порции: Подбирайте размер порций так, чтобы они удовлетворяли потребности организма и уровень активности, но не переедайте.

5. Избегайте чрезмерного употребления сахара, соли и обработанных продуктов.

Режим сна:

1. Регулярность: Постарайтесь ложиться спать и просыпаться каждый день в одно и то же время, чтобы установить режим сна.

2. Достаточная продолжительность сна: Взрослым рекомендуется спать 7-9 часов в сутки. У спортсменов особенно важен достаточный сон для восстановления организма после тренировок и физической нагрузки.

3. Создание комфортной обстановки для сна: Обеспечьте тихий и темный помещение, удобную кровать и матрас, чтобы обеспечить качественный сон.

4. Избегайте экранов перед сном: Постарайтесь не пользоваться смартфонами, планшетами или компьютерами перед сном, так как свет экранов может затруднить засыпание.

5. Отдых и расслабление: Предпримите расслабляющие действия перед сном, например, читайте книгу, слушайте музыку, применяйте методы релаксации.

Правильное питание и режим сна помогают волейболистам сохранять энергию, повышать выносливость, сосредотачиваться на игре и достигать лучших результатов в спорте. Тренеры и спортсмены должны уделять внимание этим аспектам, чтобы обеспечить оптимальную подготовку и успех в волейболе.

6.3 Специализированные тренировки

Специализированные тренировки - это упражнения и тренировки, которые направлены на развитие конкретных навыков и способностей

игроков. Это могут быть тренировки на удар справа или слева, тренировки на блокировку мяча, тренировки на улучшение координации движений и так далее.

Специализированные тренировки – это тренировки, которые разрабатываются индивидуально для каждого игрока, исходя из его индивидуальных потребностей и сильных сторон.

Примеры упражнений и тренировок, которые могут использоваться для специализированной подготовки волейболистов:

6.3.1 Тренировки для улучшения точности подачи:

- Подача мяча в корзину или на определенную зону поля. Одним из специализированных упражнений для развития точности и мощности подачи является подача мяча в корзину или на определенную зону поля.

Для этого необходимо поставить корзину или другой объект (например, кеглю) на определенное расстояние от линии подачи. Затем игроки должны стараться попадать мячом в корзину или на объект, используя различные виды подач (например, силовую, плавную, с боковой вращающей траекторией).

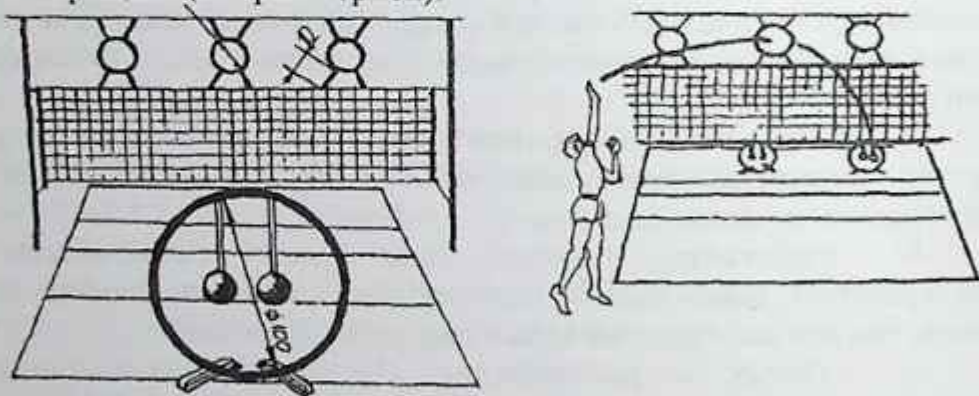


Рисунок-30 Мишени

Такое упражнение помогает улучшить точность и мощность подачи, а также улучшить координацию и контроль над мячом.

Кроме того, можно использовать другие объекты для целей точной подачи, например, маленькие круглые цели на стене, на которые можно направлять мяч с помощью подачи.

- Подача мяча в различные точки поля с использованием препятствий.

Еще

одним специализированным упражнением для развития точности и мощности подачи является подача мяча в различные точки поля с использованием препятствий.

Для этого необходимо поставить препятствия на поле, такие как сетки или стены, и ставить задачи для игроков, например, попасть мячом в определенную зону поля, обойти препятствие, нанести удар с вращением мяча вокруг него, и т.д.

Игроки должны использовать различные виды подач (например, силовую, плавную, с боковой вращающей траекторией) и различные техники удара, чтобы победить препятствия и достичь цели.

Такое упражнение помогает улучшить точность и мощность подачи, а также улучшить координацию и контроль над мячом в различных условиях. Кроме того, это упражнение может помочь игрокам привыкнуть к непредсказуемым ситуациям на поле и быстро реагировать на них.

6.3.2 Тренировки для улучшения приема мяча:

Для улучшения приема мяча можно использовать следующие упражнения:

- Упражнение "Прием мяча в паре". Два игрока стоят друг напротив друга на расстоянии примерно 3-4 метров. Один игрок бросает мяч другому, который должен приемом вернуть его обратно. После каждого успешного приема расстояние между игроками увеличивается на 1 метр.

- Упражнение "Прием мяча с использованием насадки на руки". Игроки надевают насадки на руки и выполняют прием мяча. Эта тренировка помогает улучшить технику приема мяча и развить мускулатуру рук.

- Упражнение "Прием мяча с использованием набивного мяча". Игроки тренируются на приеме набивного мяча, который летит несколько медленнее обычного мяча и более предсказуемо.

- Упражнение "Прием мяча с использованием стены". Игроки бросают мяч в стену, а затем выполняют прием мяча после его отскока. Это помогает улучшить реакцию и точность приема мяча.

- Упражнение "Прием мяча в условиях ограниченной видимости". Игроки выполняют прием мяча, когда видимость мяча ограничена, например, когда мяч летит сквозь сетку или когда его перекрывают игроки соперника.

• Упражнение "Прием мяча с использованием множества мячей". Игроки выполняют прием мячей, которые бросаются в них с разных сторон. Это помогает улучшить способность игрока быстро реагировать на изменяющиеся условия в игре.

6.3.3 Тренировки для улучшения атаки:

• Упражнения на прыжки: такие упражнения помогут игрокам развить силу и выносливость для улучшения их способности к прыжкам и атаке мяча. Примером может быть тренировка на прыжки через препятствия или прыжки на коробку. Также можно проводить упражнения на прыжки в высоту, при которых игроки должны достигать максимальной высоты прыжка и касаться мяча на высоте. Эти упражнения помогут улучшить технику прыжка и повысить точность удара при атаке.

Упражнения на гибкость и растяжку: такие упражнения помогут предотвратить травмы и улучшить гибкость тела игроков. Примером могут быть упражнения на растяжку мышц ног, спины и рук.

Упражнения на силу и выносливость рук: такие упражнения помогут улучшить силу удара и блокировки мяча. Примерами могут быть упражнения с гантелями или турником, а также использование специальных тренажеров для развития мышц рук.

Упражнения на скорость и ловкость: такие упражнения помогут игрокам быстрее реагировать на движение мяча и перемещаться по полю. Примерами могут быть упражнения на бег с изменением направления движения, прыжки на одной ноге и различные игры с мячом.

Упражнения на улучшение координации и равновесия: такие упражнения помогут игрокам улучшить свою координацию движений и сохранять равновесие на поле. Примерами могут быть упражнения на балансирование на одной ноге или на узкой поверхности, а также игры с мячом, требующие точности движений и управления мячом.

• Тренировки на точность: такие упражнения помогают игрокам развивать точность и мощность своих ударов. Примером может быть тренировка на атаку мяча в корзину или на определенную зону поля. Тренировки на точность: такие упражнения помогают игрокам развивать точность и мощность своих ударов. Примером может быть тренировка на атаку мяча в корзину или на определенную зону поля.

Также можно использовать препятствия для улучшения точности, например, ставить стулья или мишени на поле и просить игроков атаковать мяч в эти цели.

Тренировки на скорость: такие упражнения помогают игрокам развивать скорость реакции и движений. Примером может быть тренировка на быстрое перемещение с одной точки на другую или на реакцию на различные команды и сигналы тренера.

Упражнения на гибкость и растяжку: такие упражнения помогают предотвратить травмы и улучшить гибкость тела. Примером может быть тренировка на растяжку мышц ног, спины и рук.

Тренировки на силу и выносливость рук: такие упражнения помогают игрокам улучшить силу удара и блокировки. Примерами могут быть тренировки на подъем гантелей или на выполнение упражнений с собственным весом тела.

Упражнения на ментальную подготовку: такие упражнения помогают игрокам развивать ментальную устойчивость, концентрацию и уверенность. Примером может быть тренировка на релаксацию и снижение стресса, а также игры и упражнения на поддержание командного духа и мотивации.

• Тренировки на комбинацию атаки: такие упражнения помогают игрокам развивать навыки комбинационной атаки с использованием различных углов и высот. Примером может быть тренировка на атаку мяча с помощью различных движений и комбинаций. В тренировках на комбинацию атаки часто используется тактика "1-2", когда нападающий ударяет мячом не с первой, а со второй линии атаки, после того как другой игрок уже ударил мячом с первой линии. Это позволяет обойти блок и добиться большей эффективности в атаке.

Также можно использовать комбинации из нескольких ударов, когда игроки создают специальные позиции и движения для того, чтобы обойти блок и ударить мячом в открытую зону поля. Эти комбинации требуют от игроков хорошей синхронизации и коммуникации на поле.

Другой вариант тренировок на комбинацию атаки - использование различных углов и высот при атаке. Например, можно тренировать атаку мяча снизу, сверху или по диагонали, а также использовать различные силы удара и направления атаки. Это поможет игрокам быть готовыми к любым ситуациям на поле и улучшить их способности к атаке.

Важно также отметить, что тренировки на комбинацию атаки должны проводиться в соответствии с тактическими приемами, используемыми командой, и включать в себя тренировки на передачу и прием мяча, чтобы обеспечить эффективность атаки.

Вот некоторые комбинационные действия игроков:

	Начальное расположение	Действие игроков	Конечное расположение
А			
Б			
В			
Г			

Рисунок-31 Комбинационные действия игроков

Упражнения на блокировку: такие упражнения помогают игрокам развивать навыки блокировки мяча, что может помочь им в атаке.

Примером может быть тренировка на блокировку мяча, выпущенного из разных направлений.

Блокировка является важной частью волейбольной игры и выполняется с целью препятствовать атаке противника. Существует несколько разновидностей блоков, в том числе:

1. Соло-блок: блокирование мяча одним игроком.
2. Коллективный блок: блокирование мяча несколькими игроками одной команды.
3. Блок со смещением: блокирование мяча с помощью смещения блокирующего игрока к атакующему игроку.

При блокировке важно знать, как правильно расположиться на поле. Блокирующие игроки должны быть расположены в передней части поля, рядом с сеткой, и должны следить за движениями атакующего игрока.

В зависимости от расположения атакующего игрока на поле, блокирующие игроки могут занять различные позиции:

1. Блок справа или слева от блокирующего игрока.
2. Блок в центре, когда атакующий игрок находится в центре поля.
3. Блок на крыльях, когда атакующий игрок находится на краю поля.

Также важно понимать, что блокировка не всегда эффективна, и в таких случаях важно уметь быстро переключаться на защиту и готовиться к контратаке.

Блокировка является одним из важнейших элементов защиты в волейболе. Она заключается в том, что один или несколько игроков из команды прыгают вверх, чтобы перехватить мяч в том месте, где противник собирается его атаковать.

Существуют различные виды блоков:

1. Простой блок: заключается в том, что один блокирующий игрок прыгает, чтобы перехватить мяч.
2. Двойной блок: в этом блоке участвуют два игрока, которые прыгают вместе, чтобы перехватить мяч.
3. Боковой блок: в этом блоке блокирующие игроки прыгают в сторону, чтобы перехватить мяч, который атакуют с боковой позиции.
4. Тройной блок: в этом блоке блокирующие игроки прыгают вместе и в одно время, чтобы перехватить мяч.

Одним из упражнений на блокировку мяча является тренировка на блокировку мяча, выпущенного из различных направлений. Для этого можно использовать специальный инструмент, который будет выбрасывать мяч в разные стороны, и игроки будут блокировать его с помощью своих рук.

Также можно проводить тренировки на блокировку с помощью упражнений на комбинированные действия. Например, игроки могут выполнять блокировку мяча с последующей атакой. Это поможет им развить не только навыки блокировки, но и навыки атаки и комбинационной игры.

Позиции при блоке:

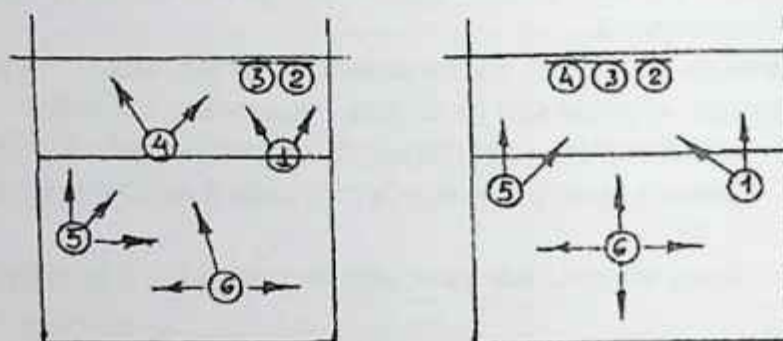


Рисунок-32

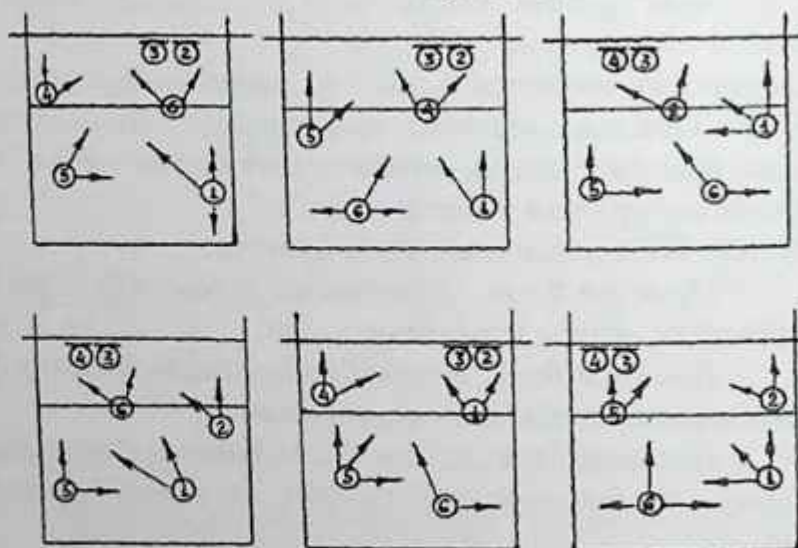


Рисунок-33

Каждая из этих составляющих специальной подготовки важна для развития волейболистов. Игроки должны работать над различными навыками и умениями, чтобы стать эффективными на поле. Важно также понимать, что специальная подготовка должна быть индивидуально адаптирована под каждого игрока, учитывая их сильные и слабые стороны, а также уровень физической и технической подготовки. Тренер должен создавать индивидуальные планы тренировок для каждого игрока, чтобы помочь им достичь максимальных результатов.

Кроме того, важно учитывать такие факторы, как возраст игроков, их уровень подготовки и наличие травм. Тренер должен создавать тренировочные программы, которые соответствуют возрасту и уровню подготовки игроков, и не наносят вреда их здоровью.

В целом, специальная подготовка волейболистов является важным этапом в их подготовке к игре. Различные упражнения и тренировки помогают игрокам улучшить свои навыки и умения, а также повысить свою физическую и психологическую устойчивость. Все это позволяет им стать более эффективными на поле и достигать лучших результатов.

6.4 Стратегии и тактики волейбола

В волейболе существует множество различных стратегий и тактик, которые команды могут использовать для достижения успеха на поле. Эти стратегии и тактики зависят от уровня команды, силы соперника, текущей ситуации в матче и других факторов. Вот некоторые из основных стратегий и тактик, которые применяются в волейболе:

1. Силовая игра: Эта стратегия основана на сильных ударах и мощных блоках. Команда старается использовать свою физическую силу и мощь, чтобы контролировать игру и доминировать на поле. Основной упор делается на атакующих ударах и блокировке, чтобы оказывать максимальное давление на соперников и контролировать ход игры. Вот некоторые элементы силовой игры:

Мощные удары: Игроки, особенно нападающие, развивают мощные удары, чтобы с легкостью пробивать блок соперников или отправлять мяч за пределы поля.

Высокий блок: Команда стремится иметь высокий и сильный блок, чтобы затруднить атаки соперников и перекрывать большую площадь над сеткой.

Физическая подготовка: Игроки работают над увеличением своей силы, выносливости и гибкости, чтобы быть готовыми к физически интенсивной игре.

Агрессивная оборона: Команда старается быть агрессивной на обороне, чтобы дополнительно сдерживать соперников и не давать им легких атак.

Контрольные передачи: Приемщики и связующие стремятся контролировать мяч после приёма и передавать его связке быстро и точно, чтобы не давать соперникам возможности подготовиться к обороне.

Тренировки на силовых тренажерах: Команда может использовать силовые тренажеры и упражнения для развития силы и выносливости, что поможет повысить эффективность атак и блокировок.

Силовая игра подходит для команд с физически сильными игроками, которые могут противостоять блокам и совершать мощные атакующие удары. Однако такая стратегия также требует хорошей координации и коммуникации между игроками, чтобы работать как единое целое и максимально использовать свои преимущества. Важно помнить, что успешная силовая игра требует также стратегического мышления и адаптации к тактике соперников.

2. **Техническая игра:** В этой стратегии команда сосредотачивается на точной технике и хорошем пасае. Цель - минимизировать ошибки и обеспечить точность в передачах и атаках. Главной целью такой стратегии является минимизация ошибок и обеспечение высокой точности в игре, что позволяет команде поддерживать стабильный и контролируемый ход матча. Вот некоторые элементы технической игры:

Точные передачи: Приемщики и связующие работают над улучшением своих технических навыков, чтобы точно передавать мяч связке для атакующих ударов.

Технически совершенные удары: Нападающие и блокирующие игроки совершенствуют свою технику ударов, чтобы достичь максимальной точности и контроля.

Аккуратные блокировки: Блокирующие игроки стремятся проводить аккуратные блокировки, чтобы максимально затруднить атаки соперников и уменьшить количество ошибок.

Обеспечение точных атак: Связка работает над точными передачами для атакующих игроков, что позволяет им атаковать мяч точно и с максимальной силой.

Оптимальное использование технических навыков: Команда стремится оптимально использовать свои технические навыки, чтобы сократить количество ошибок и обеспечить эффективность в нападении и защите.

Точные подачи: Поддачи делаются с акцентом на точность и попадание мяча в определенные зоны на стороне соперника, чтобы затруднить их прием и организовать успешную оборону.

Техническая игра подходит для команд, которые обладают хорошей техникой и стремятся минимизировать ошибки на поле. Особенно важно сосредотачиваться на точной технике при выполнении сложных ударов, таких как крутые подачи или блокировки с одной рукой. Такая стратегия требует от команды постоянной работы над своими техническими навыками и дисциплинированного подхода к игре.

3. Скоростная игра: Команда стремится играть быстро, обманывая соперников и создавая неожиданные атаки. Это может быть полезно для преодоления сильного блока или удивления соперников. Главная цель такой стратегии - использовать скорость и маневренность для преодоления сильного блока, создания возможностей для успешных атак и давления на соперников. Вот некоторые элементы скоростной игры:

Быстрые передачи: Команда стремится выполнять быстрые и точные передачи, чтобы не дать соперникам устроить качественный блок.

Быстрые атаки: Нападающие игроки часто используют быстрые и низкие удары для удивления соперников и создания моментов неожиданных атак.

Мгновенные реакции: Игроки обучаются мгновенно реагировать на изменения ситуации на поле, чтобы использовать возникшие возможности в свою пользу.

Маневренность: Команда работает над улучшением своей маневренности и скорости передвижения, чтобы быстро переключаться между атакой и защитой.

Прорывы и обманы: Игроки используют прорывы и обманы, чтобы сместить внимание соперников и создать преимущество для своей команды.

Эффективные контратаки: Команда стремится быстро переходить в контратаку после успешной защиты, чтобы атаковать соперника, когда тот еще не успел организоваться.

Скоростная игра может быть особенно эффективной против команд с сильным блоком или темпераментными игроками, которые трудно контролировать. Такая стратегия требует хорошей физической подготовки, высокой концентрации и способности быстро принимать решения на поле. Она может быть использована для создания неожиданных моментов и преодоления сопротивления сильных команд. Однако, при использовании скоростной игры, команда также должна быть внимательной к ошибкам, так как быстрый и динамичный стиль игры может увеличить вероятность недопустимых ошибок.

4. Контрольная игра: Команда старается контролировать темп игры и сохранять стабильность. Основная задача - совершать меньше ошибок и заставить соперников делать их. Вот некоторые элементы контрольной игры:

Точные передачи: Команда уделяет особое внимание точности передач и пасам, чтобы уменьшить вероятность ошибок при подаче и нападении.

Стабильная защита: Игроки обучаются эффективно защищаться и предотвращать успешные атаки соперников.

Контрольный блок: Команда старается активно блокировать атаки соперников и предотвращать их успешное прохождение.

Контратаки: После успешной защиты команда стремится переходить в контратаку с умными и точными атаками.

Устойчивость к давлению: Команда обучается сохранять хладнокровие и устойчивость к давлению, что позволяет справляться с сложными ситуациями на поле.

Умные решения: Игроки обучаются принимать умные и обдуманные решения на поле, чтобы минимизировать риски и ошибки.

Контрольная игра подходит для команд, которые стремятся играть стабильно и предотвращать ошибки. Она может быть особенно эффективной против команд, которые склонны к чрезмерному риску или имеют нестабильную игру. Такая стратегия требует хорошей коммуникации и взаимодействия между игроками, а также умения

контролировать темп игры. Однако, контрольная игра может быть менее эффективной против сильных и динамичных команд, которые могут навязать свой стиль игры и создать неожиданные моменты. Поэтому важно уметь адаптироваться к стилю соперника и подбирать оптимальную стратегию для каждого матча.

5. Контратаки: Команда использует быстрые контратаки и перехваты, чтобы сразу отвечать на атаки соперника и заставлять их тратить больше энергии на оборону. Вот некоторые ключевые аспекты стратегии контратак:

Быстрые контратаки: Команда обучается быстро переходить из защиты в атаку, чтобы атаковать, пока соперники ещё находятся в неустойчивом положении после своей атаки.

Перехваты: Команда стремится перехватывать подачи и атакующие удары соперника, что создаёт возможности для быстрой контратаки.

Умное размещение игроков: Игроки позиционируются так, чтобы быстро реагировать на моменты неожиданности и занимать оптимальные позиции для контратаки.

Эффективные пасы: Целью команды является обеспечение точных и быстрых передач, чтобы контратаки выполнялись с минимальными задержками.

Психологический элемент: Контратаки могут повлиять на психологическое состояние соперников, создавая давление и требуя от них больше усилий для защиты.

Тренировка реакции: Игроки обучаются быстро реагировать на события на поле, чтобы использовать моменты неожиданности в свою пользу.

Контратаки могут быть особенно эффективными, если команда обладает быстрыми и мобильными игроками, которые могут быстро передвигаться по полю и быстро реагировать на события. Эта стратегия может сбивать с толку соперников и создавать преимущество для команды, особенно если соперники не готовы эффективно реагировать на контратаки.

Однако, важно помнить, что контратаки требуют хорошей координации и коммуникации между игроками, так как они должны быстро адаптироваться к ситуации и реагировать совместными усилиями. Также стоит учитывать, что контратаки могут быть более

рискованными, чем более стабильные стратегии, и требуют хорошего контроля и принятия обоснованных решений на поле.

6. Зонирование: В этой тактике команда делит поле на зоны и старается контролировать каждую из них. Каждый игрок отвечает за определенную зону и старается не допустить пробития соперников в этой зоне. Вот некоторые ключевые аспекты тактики зонирования:

Зонирование передач и защиты: Каждый игрок команды отвечает за определенный участок поля во время приема подач и обороны. Это позволяет обеспечить лучший контроль над мячом и предотвращает открытые участки на поле.

Синхронизация движений: Важно, чтобы игроки работали вместе, чтобы покрыть все зоны и своевременно реагировать на движения соперников.

Плотное покрытие сетки: Блокирующие игроки должны контролировать свои зоны возле сетки и стараться перекрывать пути атак соперников.

Ротация: Во время ротации игроки могут менять свои зоны, чтобы адаптироваться к изменяющимся условиям и ситуациям на поле.

Принятие рисков: Зонирование может быть эффективным, но иногда требует принятия рисков, так как определенные зоны могут быть оставлены не покрытыми для сосредоточения усилий на других участках поля.

Коммуникация: Хорошая коммуникация между игроками является ключевым элементом тактики зонирования, так как это помогает координировать действия и быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства.

Тактика зонирования позволяет команде более эффективно контролировать поле и предотвращать атаки соперников в критических областях. Однако она также требует хорошей координации и коммуникации между игроками, так как каждый должен знать свою роль и ответственность за определенную зону. Кроме того, успешное зонирование может быть основано на хорошем анализе соперников и понимании их привычек и тактик.

7. Смена стратегии: Команда может менять стратегии в течение матча в зависимости от ситуации. Это может включать переход от агрессивной игры к оборонительной или наоборот. Гибкость и способность адаптироваться к обстоятельствам позволяют команде увеличить свои шансы на успех.

Вот несколько примеров смены стратегии в течение матча:

Агрессивная игра: Если команда замечает, что её агрессивные атаки и блоки успешно работают и создают давление на соперников, она может продолжать играть в агрессивном стиле, чтобы доминировать на поле и набирать очки.

Оборонительная игра: Если команда сталкивается с сильными атакующими ударами соперника, она может переключиться на более оборонительную стратегию, фокусируясь на контроле мяча, точных приёмах и защите от сильных ударов.

Контратаки: Если команда замечает, что её контратаки эффективно противостоят атакам соперников, она может использовать эту стратегию, чтобы быстро отвечать на атаки соперников и заставлять их тратить больше энергии на оборону.

Зонирование: В случае, когда соперники имеют сильного атакующего игрока в определенной зоне, команда может принять стратегию зонирования, чтобы более эффективно контролировать этого игрока и предотвратить его успешные удары.

Каждая команда и тренер выбирают свои стратегии и тактики в зависимости от своих сильных сторон, стиля игры и целей. Успешная команда обычно использует сочетание различных стратегий и тактик, чтобы адаптироваться к различным ситуациям и противникам. Важно, чтобы игроки были хорошо знакомы с выбранной стратегией и могли эффективно выполнять свои роли на поле. Коммуникация и согласованность между игроками также являются ключевыми факторами для успешной реализации стратегий и тактик в волейболе.

6.5 Тактические подходы и стратегии

Некоторые тактические подходы и стратегии, которые могут использоваться в игре в волейбол, включают в себя:

6.5.1 Тактика атаки: выбор наиболее уязвимой зоны поля соперника и направление атаки в эту зону, а также использование различных типов атак, таких как кроссовер, крюк и блок-аут. Тактика атаки в волейболе заключается в выборе наиболее уязвимой зоны поля соперника и направлении атаки в эту зону. Это может включать использование различных типов атак, таких как кроссовер, крюк и блок-аут. Кроссовер атака направлена через центр поля соперника, используя диагональное движение. Крюк атака направлена в сторону поля соперника, используя поворот и изменение направления движения. Блок-аут атака направлена в сторону блокирующего игрока

соперника, позволяя игроку-нападающему избежать блокировки мяча. Тактика атаки может также включать использование комбинаций атак, таких как слияние двух атакующих игроков в одну атаку или использование подачи в короткую зону, чтобы сбить соперника с толку.

Для успешной тактики атаки необходимо учитывать стиль игры соперника, его сильные и слабые стороны, а также возможности своей команды.

6.5.2 Тактика защиты: выбор правильной позиции защитников и использование различных типов защиты, таких как пассивная и активная защита, чтобы предотвратить атаки соперника.

В тактике защиты в волейболе важно правильно выбрать позицию защитников на поле, чтобы они могли быстро реагировать на атаки соперника. Для этого необходимо учитывать стиль атаки команды соперника и предполагаемые места удара мяча.

Также используются различные типы защиты, например, пассивная защита, когда защитник ожидает удара мяча и пытается его контролировать, а также активная защита, когда защитник активно двигается по полю и пытается перехватить мяч.

Кроме того, команда может использовать комбинированные тактики защиты, которые сочетают в себе элементы пассивной и активной защиты, чтобы максимально эффективно предотвращать атаки соперника.

6.5.3 Тактика блокировки: определение наиболее вероятного места атаки соперника и установка блокировки в этой зоне для предотвращения атаки.

Тактика блокировки в волейболе включает в себя определение наиболее вероятного места атаки соперника и установку блокировки в этой зоне для предотвращения атаки. Для этого необходимо анализировать технику и стиль игры соперника, а также его предпочтительные места атаки на поле.

Установка блокировки должна быть быстрой и точной, чтобы предотвратить прохождение мяча через блок. Блокировка может быть установлена как одиночным игроком, так и командой, в зависимости от обстановки на поле.

Одним из ключевых элементов тактики блокировки является умение читать движения соперника и реагировать на них. Игроки

должны быть готовы к быстрому движению и реакции, чтобы установить блокировку в нужной зоне и предотвратить атаку.

Также важным элементом тактики блокировки является коммуникация между игроками. Каждый игрок должен знать свою роль и позицию на поле, чтобы обеспечить эффективную блокировку и защиту.

Для тренировки тактики блокировки можно использовать специальные упражнения, такие как тренировки на установку блокировки в разных зонах поля или тренировки на быструю реакцию на движения соперника.

Активным блокирующим игроком является центральный блокирующий при двойном блоке, так как он ближе к правому и левому блокирующему и от нападения с центра.

6.5.4 Тактика игры в команде: использование различных систем и планов для согласования действий всех игроков и создания выгодных условий для атаки и защиты

Тактика игры в команде включает использование различных систем и планов для согласования действий всех игроков на поле. В игре в волейбол существует несколько систем, таких как 5-1, 6-2 и 4-2, которые определяют количество атакующих и связующих в команде. Каждая из этих систем имеет свои преимущества и недостатки и может быть выбрана в зависимости от индивидуальных особенностей команды.

Схема 5-1 является одной из расстановок в волейболе и предполагает наличие одного связующего игрока и пяти нападающих игроков на поле. При этом в команде должны быть сильные нападающие игроки, способные атаковать с разных позиций на поле. Схема 5-1 позволяет создавать множество комбинаций атак и обеспечивает большую гибкость в тактике игры. Однако для успешной игры по такой схеме важны высокие навыки командной игры, умение быстро адаптироваться к изменениям в игре и эффективная работа связующего игрока.

Позиции в схеме 5-1

Схема 5-1 имеет достаточно узкую специализацию, поэтому у каждого участника игры есть своя роль или амплуа:

• **Связующий.** Его основная задача – дать передачу нападающему на передней линии. Он отвечает только за повторное пас мяча, поэтому не принимает участия в приеме. Вне зависимости от расстановки он выходит в зону между № 2 и № 3. При его расположении на задней линии во время паса он должен выйти в зону 2 и 3 игрока, а после уходит в № 1. Связующих должен поддерживать темп игры;

• **Диагональный.** Главной задачей этого волейболиста – является нападение. Он размещается по диагонали со связующим и атакует из 1 и 2 номера. При нападении диагональный не участвует;

• **Доигровщик.** Этот волейболист является универсалом. У него есть несколько задач: нападение и прием. Обычно на поле располагается 2 доигровщика. Эти волейболисты участвуют в приеме удара всегда;

• **Центральный блокирующий.** Этот спортсмен никогда не принимает мяч, но блокирует и нападает с коротких передач. Находясь на второй линии, его номер будет пятым. Всего в игре два таких игрока, они расположены диагонально друг другу.

• **Либеро.** Цель волейболиста – прием удара и защита, играет он только на заднем плане и очень редко выходит к передней линии нападающих. Либеро запрещается нападение, блокирование, а также подача.

Если соблюдать все эти позиции, то такая команда имеет повышенный шанс выиграть.

• Пары

Для того чтобы быстро ориентироваться в волейболе на поле надо запоминать свою пару. Все волейболисты делятся на пары. Один участник игры располагается на 1-ой части поля на линии сетки, а другой на 2-ой, но при этом они находятся по диагонали. Грамотное разделение выглядит так: 2 доигровщика, 2 центральных блокирующих и связующий – диагональный. Если следовать этой методике, то забывшие свой номер игроки могут увидеть пару.

• **Схема 4-2** — четыре нападающих и два связующих, передачу отдает тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке. Схема 4-2 включает в себя 6 игроков, 4 из которых являются нападающими, а 2 – связующие. Связующий, который выходит на поле с задней линии, отвечает за прием и передачу, а связующий на передней линии играет в атаке и блокировке. Эта схема позволяет команде использовать двух

связующих для более гибкой игры, а также обеспечивает высокую эффективность в атаке благодаря большому количеству нападающих игроков.

• Схема 4-2 — четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдает тот из них, кто находится на передней линии. Схема 4-2 - это одна из расстановок игроков в волейболе, которая включает в себя четырех нападающих и двух связующих, расположенных в противоположных зонах поля. Один из связующих находится на передней линии, именно он отдает передачу для атаки. Эта схема позволяет распределить нагрузку на атаку между несколькими игроками и дает возможность для быстрой реакции на изменения в игре.

• Упражнения на комбинационную атаку и работу в паре или группе.

Одно из упражнений на комбинационную атаку и работу в паре или группе - это "шахматка". Игроки делятся на две команды, одна команда находится на поле в атаке, а другая в защите. Каждая команда обязана выполнить заданный комплекс атакующих действий. Команда в атаке должна выполнить эти действия в порядке, заданном тренером, пока команда в защите должна соответствующим образом защищаться и блокировать мяч. Затем роли меняются, и команда в атаке становится в защиту, а команда в защите - в атаку. Это упражнение помогает игрокам развивать навыки комбинационной атаки и взаимодействия в команде.

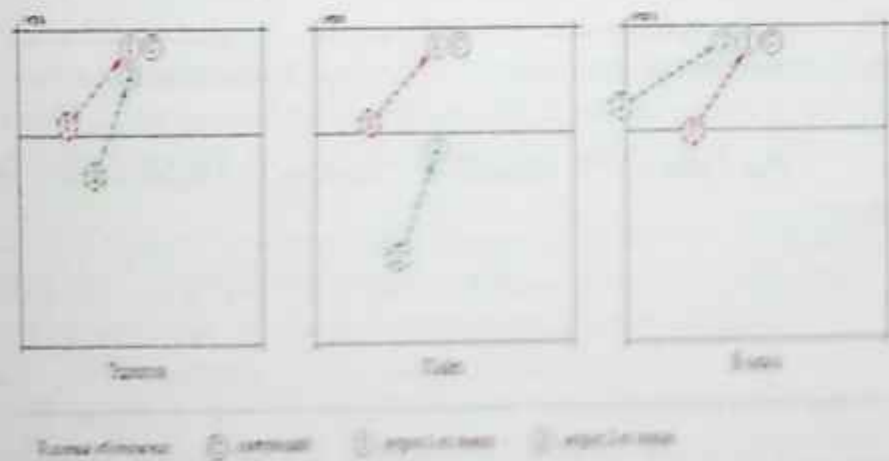


Рисунок-34 Эшелон, Пайп, Волна

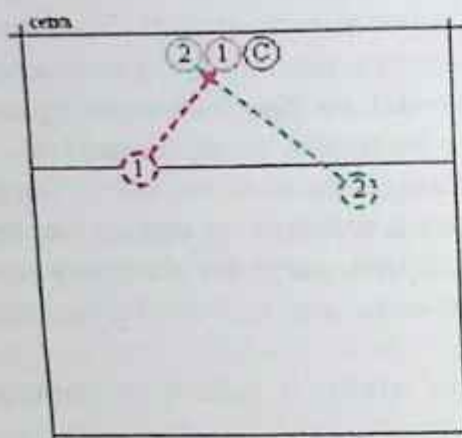


Рис. 1 - Прямой крест

Условные обозначения:

- ⊙ связующий
- ① игрок 1-го темпа
- ② игрок 2-го темпа

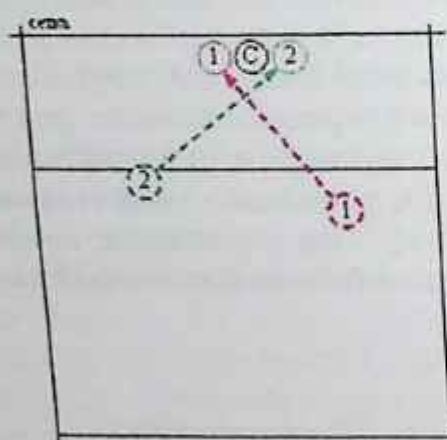


Рис. 2 - Обратный крест

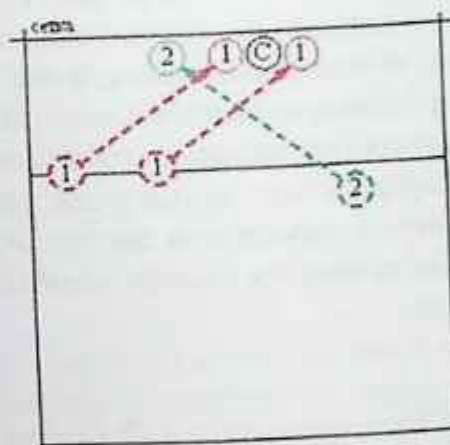


Рис. 3 - Двойной крест

Рисунок-35 Прямой крест, Обратный крест, Двойной крест

ЧАСТЬ V.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Специальная подготовка волейболистов - это фаза подготовки, которая направлена на развитие специальных навыков и умений, необходимых для эффективной игры в волейбол. Она включает в себя различные упражнения и тренировки, которые помогают игрокам улучшить свою физическую форму, технику, тактику и психологическую устойчивость.

Глава 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

7.1 Планирование тренировочного режима

Планирование тренировочного режима - это важный этап подготовки волейболистов к соревнованиям. В этом разделе мы рассмотрим основные этапы планирования тренировочного режима.

1. Цели и задачи. Определите цели и задачи, которые вы хотите достичь в ходе тренировок. Например, это может быть улучшение физической формы, повышение технических навыков или развитие тактических умений. Определение целей поможет сфокусироваться на том, что вам необходимо сделать в ходе тренировок.

2. Временные рамки. Определите временные рамки для достижения целей. Например, если вы планируете улучшить физическую форму, то это может занять несколько недель или месяцев, в зависимости от уровня вашей текущей формы.

3. Разработка программы тренировок. Разработайте программу тренировок, которая будет включать в себя различные упражнения для развития физических и технических навыков. Также в программе должны быть предусмотрены игры в команде и работа в паре.

4. Оценка прогресса. Периодически оценивайте прогресс, который вы достигаете в ходе тренировок. Это поможет определить области, в которых необходимо усилить свои усилия.

5. Изменения в программе тренировок. Если вы заметите, что какой-то аспект вашей программы тренировок не работает, то не стесняйтесь вносить изменения. Однако, не забывайте оценивать эффективность изменений.

6. Отдых. Отдых является важной частью тренировочного режима. Включайте в свою программу тренировок периоды отдыха для того, чтобы ваше тело могло восстановиться после нагрузки.

При планировании тренировочного режима необходимо учитывать индивидуальные потребности и возможности каждого игрока в команде. Тренировочная программа должна быть разработана таким образом, чтобы обеспечить максимальную эффективность тренировок и достижение целей.

Разработка плана тренировок для волейболистов требует учета различных аспектов тренировочного процесса. Вот примерный план тренировок, который может быть использован в ходе подготовки волейбольной команды:

• Фаза предсезонной подготовки:

Неделя 1-2: Физическая подготовка и общая выносливость

Бег на средней и длинной дистанции для развития выносливости
Упражнения для развития силы ног и корпуса, включая приседания, выпады, отжимания и подтягивания

Упражнения на гибкость и растяжку

Неделя 3-4: Технические навыки

Упражнения для улучшения паса, подачи, прыжковой атаки, блока и защиты

Игровые ситуации, направленные на развитие командной работы и тактического понимания игры

Тренировки на специальных тренажерах и оборудовании для развития техники и координации движений

Неделя 5-6: Командная игра и тактика

Игровые ситуации, включающие игры 6 на 6 и применение тактических элементов, таких как стратегия передачи, установка атаки и блокирование

Тренировки на специальных площадках для развития тактического мышления и принятия решений в игре

Фаза сезонных тренировок:

• Еженедельные тренировки:

Технические тренировки для совершенствования навыков паса, подачи, атаки и защиты

Тренировки на специальных площадках для развития тактического мышления и командной работы

Физические тренировки для поддержания выносливости, силы и гибкости

Игры и игровые ситуации, включающие матчи внутри команды и с другими командами

• Периодические оценки и анализ:

Оценка физической формы и технических навыков игроков

Анализ игровых ситуаций и тактического исполнения команды

Обратная связь от тренеров и игроков для корректировки тренировочного процесса

Фаза подготовки к соревнованиям:

• Перед матчевая подготовка:

Физические тренировки для поддержания выносливости и силы

Технические тренировки для оттачивания навыков и повышения уверенности

Тактические тренировки, включающие применение стратегий и тактического планирования

Подготовка к соревнованиям:

Игровые тренировки, включая матчи и игровые ситуации, для создания опыта и улучшения реакции на реальные игровые ситуации

Упражнения на ментальную подготовку и снятие стресса перед соревнованиями

Это лишь общий план, который может быть адаптирован под конкретные потребности и цели вашей команды. Важно также учитывать индивидуальные особенности игроков и их физическую подготовку при составлении плана тренировок.

7.2 Выбор упражнений При выборе упражнений для тренировочного режима важно учитывать различные факторы, такие

как цели тренировки, уровень игроков, их возраст, физическое состояние и технические навыки.

1. Цели тренировки. Упражнения должны соответствовать целям, которые вы хотите достигнуть. Например, если ваша цель - улучшить технику блокировки, то упражнения должны быть направлены на развитие навыков блокировки.

2. Уровень игроков. Выберите упражнения, соответствующие уровню игроков. Например, если вы работаете с начинающими игроками, то упражнения должны быть более простыми и легкими.

3. Возраст игроков. Упражнения должны быть адаптированы к возрасту игроков. Например, упражнения для детей должны быть более игровыми и развивать их физические возможности.

4. Физическое состояние. Учитывайте физическое состояние игроков при выборе упражнений. Например, если игроки только начали тренироваться после длительного перерыва, то упражнения должны быть менее интенсивными, чтобы избежать травм.

5. Технические навыки. Учитывайте технические навыки игроков при выборе упражнений. Например, если игроки уже владеют основами техники, то упражнения должны быть более сложными и направлены на улучшение деталей техники.

6. Вариативность. Включайте в тренировочную программу разнообразные упражнения для того, чтобы игроки не устали от однообразных тренировок и могли развивать различные навыки.

7. Игровой подход. Старайтесь выбирать упражнения, которые максимально приближены к игровой ситуации. Например, упражнения на быстрое переключение из защиты в атаку и наоборот.

8. Адаптация к условиям тренировки. Учитывайте условия, в которых проводятся тренировки. Например, если вы тренируетесь на маленькой площадке, то упражнения должны быть более короткими и интенсивными, чтобы сохранить высокую нагрузку и эффективность тренировки.

7.3 Некоторые примеры упражнений, которые можно использовать для адаптации тренировочного режима к условиям:

• Упражнения на ограниченном пространстве, например, мини-волейбол, где используется меньший размер поля и меньшее количество игроков.

Как пример, можно проводить мини-волейбол на поле размером 6х6 метров, с участием 3-4 игроков в каждой команде. Это позволяет

развивать быстроту реакции, скорость передвижения и улучшать технику игры в ограниченном пространстве.

Игры с упрощенными правилами и условиями, чтобы повысить интенсивность и скорость игры.

Пример:

1. "Блиц-волейбол" - это игра, в которой команды играют на меньшем поле, чем обычно, и только до определенного количества очков (обычно 15-25). Это помогает повысить скорость игры и выносливость игроков.

2. "Троеборье" - это игра, в которой три команды играют на одном поле. Команды поочередно выступают в атаке и защите, и каждый раз, когда команда выигрывает розыгрыш, она получает очко. Это игра на выносливость, так как игроки должны быстро переключаться между атакой и защитой.

3. "Король горы" - это игра, в которой одна команда играет в защите, а остальные команды пытаются атаковать. Если атакующая команда забивает мяч, она получает очко и становится защищающейся командой. Это помогает игрокам развивать навыки защиты и быстро переключаться между атакой и защитой.

4. "Блок-волейбол" - это игра, в которой команды играют только в блоке и защите. Каждая команда должна заработать очки за успешный блок или защиту. Это помогает игрокам развивать навыки блокировки и защиты, а также тренировать быстрое принятие решений.

• Упражнения на силу и выносливость с использованием оборудования, которое можно использовать на маленькой площадке.

На

пример:

Тренажеры на растяжку и силовые тренажеры для рук и ног. Также можно использовать снаряды различных форм и размеров для упражнений на метание и отработку мощности удара. Одним из примеров может быть использование мячей различной весовой категории или упражнения на метание медицинских мячей.

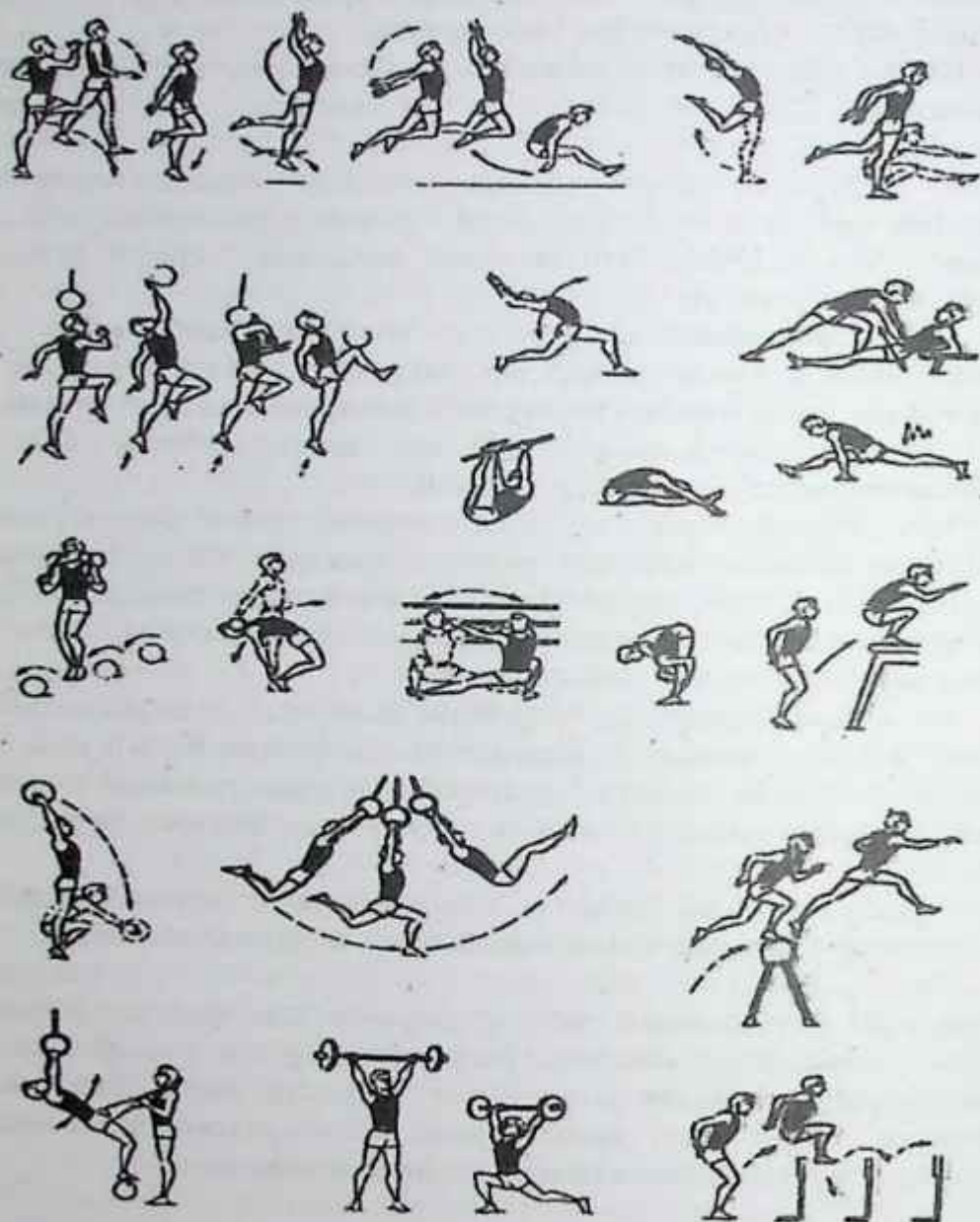


Рисунок-36 Упражнение на силу и выносливость

• Тренировки на улице, где можно использовать естественные препятствия и поверхность для тренировки силы и выносливости. Примером таких тренировок могут быть бег на лестнице, выполнение прыжков через препятствия на улице, тренировки на неровной поверхности, такой как песок или грунт, а также использование тяжелых предметов, таких как камни или бутылки с водой, для упражнений на силу и выносливость рук и тела.

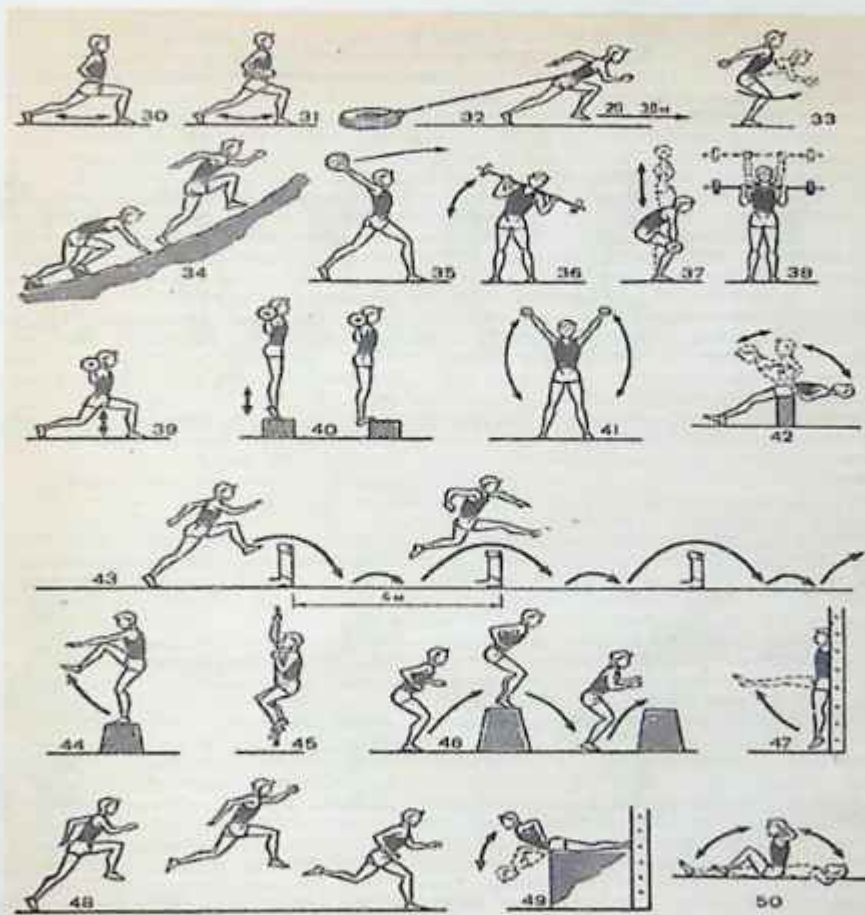


Рисунок-37 Тренировки на улице

Ключевое здесь - быть гибкими и находить способы адаптировать тренировки к различным условиям. Это позволит игрокам продолжать развиваться и улучшать свои навыки, даже если доступное пространство и оборудование ограничено.

7.4 Упражнения для развития техники

- Подача мяча с различных углов и высот, чтобы тренировать точность и силу подачи.
- Упражнения на прием мяча различной высоты и скорости, чтобы тренировать точность и скорость реакции.
- Упражнения на блокировку мяча, чтобы тренировать точность и скорость реакции.

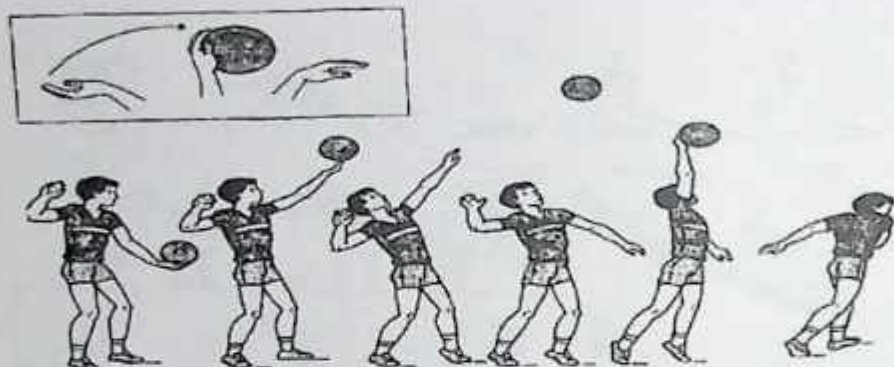


Рисунок-38 Подача мяча с различных углов



Рисунок-39 Приём и передача с низу

- Упражнения на атаку мяча с различных углов и высот, чтобы тренировать точность и мощность удара.

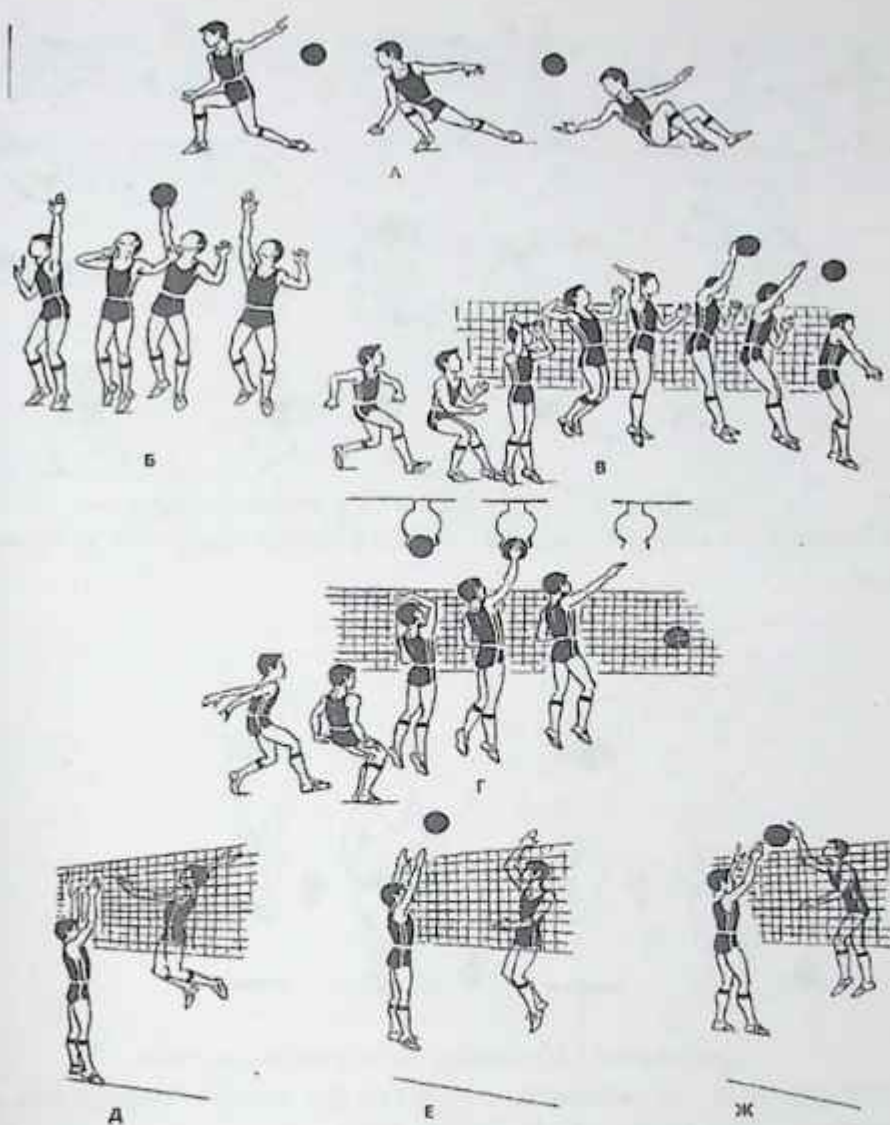


Рисунок-40 Прием в падении и отработка нападающего удара

7.5 Упражнения для развития физических качеств

• Бег на короткие дистанции, чтобы развить скорость и выносливость.

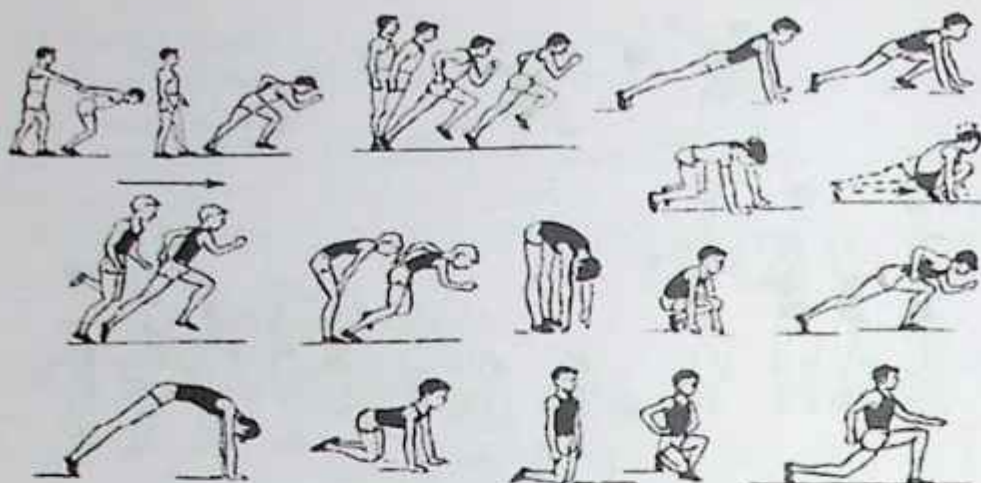


Рисунок-41 Тренировки для развития силы ног

- Прыжки на месте в высоту, чтобы развить силу ног и улучшить прыжок.

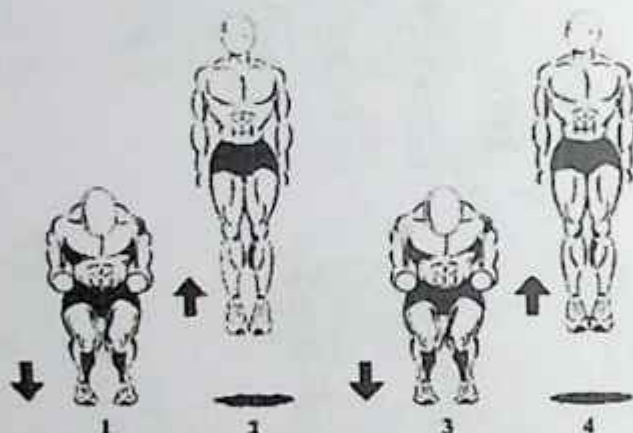


Рисунок-42 Прыжки на месте в высоту

- Упражнения на гибкость и растяжку, чтобы уменьшить риск получения травм и повысить гибкость тела.

- Упражнения на равновесие, чтобы развить ловкость и координацию движений.

7.6 Упражнения для развития тактики

- Упражнения на командную игру с определенными задачами и ролями для каждого игрока.

- Упражнения на позиционную игру, где игроки тренируются занимать определенные позиции на поле в зависимости от ситуации.

• Упражнения на игру в паре, где два игрока тренируются на определенные ситуации и решения.

	Начальное расположение	Действие игроков	Конечное расположение
А			
Б			
В			
Г			

Рисунок-43 Командная игра с определенными ролями

7.7 Упражнения для развития психологической устойчивости

• Упражнения на концентрацию внимания и фокусировку на задаче.

Некоторые упражнения на концентрацию внимания и фокусировку на задаче в волейболе могут включать:

1. Упражнения на реакцию - где игроки должны быстро реагировать на изменения в игре, например, двигаться в нужном направлении, чтобы прием мяча был более точным.

2. Упражнения на точность - игроки должны сосредоточиться на точном направлении и силе удара, чтобы мяч попал в нужную зону поля.

3. Упражнения на контроль дыхания - игроки могут использовать методики контроля дыхания для снятия стресса и улучшения фокусировки внимания.

4. Игры с изменяемыми правилами - где игрокам нужно быстро адаптироваться к изменению правил игры, что требует максимальной концентрации и фокусировки внимания.

5. Упражнения на работу в парах - где игроки работают вместе, чтобы достичь общей цели, что требует максимальной концентрации и синхронизации движений.

• Упражнения на управление эмоциями и стрессом. Примеры упражнений на управление эмоциями и стрессом могут включать в себя глубокое дыхание, медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию, визуализацию успеха и использование позитивных утверждений. Также могут быть использованы различные техники, такие как позитивное мышление и практика ментальной устойчивости. Важно уделить внимание психологической подготовке игроков, чтобы они могли достичь лучших результатов и справиться с эмоциональными вызовами, возникающими во время игры.

• Упражнения на командное взаимодействие и доверие друг к другу.

Примеры упражнений на командное взаимодействие и доверие друг к другу могут включать:

1 Упражнения на доверие: взаимное поддерживание, падение с закрытыми глазами и доверительный падеж в коллективе.

2 Упражнения на командное взаимодействие: игры с изменением состава команд, совместные задания, где каждый член команды выполняет свою часть, чтобы достичь общей цели.

3 Упражнения на обмен информацией: игры, где игроки общаются и передают друг другу информацию, чтобы достичь общей цели.

4 Упражнения на конструктивную обратную связь: обсуждение игровых моментов, чтобы каждый член команды мог понимать, как его действия влияют на остальных игроков.

Важно, чтобы все упражнения проводились в дружелюбной и поддерживающей атмосфере, чтобы игроки чувствовали себя комфортно и могли доверять друг другу. Конечно, это только некоторые примеры упражнений, и тренер может выбирать их в зависимости от целей и требований команды.

7.8 Общая программа тренировок

Примечание: Представленная ниже программа тренировок является общей и может потребовать настройки и адаптации в соответствии с индивидуальными потребностями и уровнем подготовки каждого игрока.

Неделя 1:

- Понедельник:

- Силовая тренировка: Приседания 3x12, жим штанги лежа 3x10, подтягивания 3x8, фронтальные пресс 3x12.

- Техническая работа: Работа над пасом и атакой (проходки, контратаки) в паре с партнером или тренером.

- Вторник:

- Кардио-тренировка: Бег на длинные дистанции или 30-минутная тренировка на эллиптическом тренажере.

- Среда:

- Техническая работа: Работа над подачей и приемом подач в паре с партнером или тренером.

- Тактические тренировки: Обучение тактике блокировки и обороны.

- Четверг:

- Отдых или легкие активные упражнения для восстановления.

- Пятница:

- Силовая тренировка: Румынская становая тяга 3x10, шраги со штангой 3x12, подтягивания обратным хватом 3x8, французский жим 3x12.

- Техническая работа: Работа над защитой и перебросом мяча в паре с партнером или тренером.

- Суббота:

- Командная тренировка: Совместная работа с командой по тактике, разыгрыванию атак и обороне.

- Воскресенье:

- Отдых.

Примечание: Программа тренировок может быть разбита на циклы по несколько недель, с постепенным увеличением интенсивности и объема тренировок. Также важно включить регулярные дни отдыха для восстановления и предотвращения переутомления.

Обратитесь к тренеру или специалисту по физической подготовке для индивидуального адаптирования программы под ваши потребности и цели.

Неделя 2:

- Понедельник:

- Силовая тренировка: Подъемы на плечи с гантелями 3x10, жим штанги лежа на наклонной скамье 3x8, подтягивания широким хватом 3x8, планка 3x30 секунд.

- Техническая работа: Работа над блокировкой и атакой (атакующие комбинации) в паре с партнером или тренером.

- Вторник:

- Кардио-тренировка: Интервальные тренировки на беговой дорожке или на открытом воздухе.

- Среда:

- Техническая работа: Работа над подачей и приемом подач в паре с партнером или тренером.

- Тактические тренировки: Обучение тактике расстановки и совместной работы в защите.

- Четверг:

- Отдых или легкие активные упражнения для восстановления.

- Пятница:

- Силовая тренировка: Жим ногами 3x10, жим гантелей на наклонной скамье 3x12, подтягивания обратным хватом с весом 3x8, французский жим со штангой 3x12.

- Техническая работа: Работа над защитой и перебросом мяча в паре с партнером или тренером.

- Суббота:

- Командная тренировка: Совместная работа с командой по тактике, разыгрыванию атак и обороне.

- Воскресенье:

- Отдых.

Продолжайте настраивать программу тренировок в соответствии с целями и потребностями вашей команды. Не забывайте включать

разнообразные виды тренировок, поддерживать правильную технику и уделять внимание тактике игры. Также помните о важности регулярного отдыха и правильного питания для достижения оптимальных результатов.

Неделя 3:

• Понедельник:

• Силовая тренировка: Приседания на одной ноге с гантелями 3x10 на каждую ногу, жим штанги лежа 3x8, подтягивания широким хватом 3x8, планка с поднятыми ногами 3x30 секунд.

• Техническая работа: Работа над приемом подачи и точными пасами в паре с партнером или тренером.

• Вторник:

• Кардио-тренировка: Интервальные тренировки на велотренажере или на тренажере с эллиптическим движением.

• Среда:

• Техническая работа: Работа над различными видами атаки и блокировки в паре с партнером или тренером.

• Тактические тренировки: Обучение тактике передачи и коммуникации во время игры.

• Четверг:

• Отдых или легкие активные упражнения для восстановления.

• Пятница:

• Силовая тренировка: Приседания с широкой постановкой ног 3x12, жим гантелей на наклонной скамье 3x10, подтягивания обратным хватом с весом 3x8, французский жим со штангой 3x12.

• Техническая работа: Работа над быстрым приемом и атакой в паре с партнером или тренером.

• Суббота:

• Командная тренировка: Совместная работа с командой по тактике, разыгрыванию атак и обороне.

• Воскресенье:

• Отдых.

Продолжайте настраивать программу тренировок в соответствии с целями и потребностями вашей команды. Уделите внимание развитию силы, выносливости, техники и тактики игры. Регулярно оценивайте

прогресс игроков и адаптируйте программу в соответствии с их потребностями.

Неделя 4:

- Понедельник:

- Силовая тренировка: Подъемы на плечи с гантелями 3x10, жим штанги лежа на наклонной скамье 3x8, подтягивания широким хватом 3x8, планка с одной ногой поднятой 3x30 секунд на каждую ногу.

- Техническая работа: Работа над точностью и силой атаки в паре с партнером или тренером.

- Вторник:

- Кардио-тренировка: Интервальные тренировки на беговой дорожке или на открытом воздухе с фокусом на интенсивных беговых интервалах.

- Среда:

- Техническая работа: Работа над точностью и силой подачи в паре с партнером или тренером.

- Тактические тренировки: Обучение тактике комбинаций и игровых ситуаций.

- Четверг:

- Отдых или легкие активные упражнения для восстановления.

- Пятница:

- Силовая тренировка: Жим ногами 3x10, жим гантелей на наклонной скамье 3x12, подтягивания обратным хватом с весом 3x8, французский жим со штангой 3x12.

- Техническая работа: Работа над точностью и силой защиты и переброса мяча в паре с партнером или тренером.

- Суббота:

- Командная тренировка: Совместная работа с командой по тактике, разыгрыванию атак и обороне.

- Воскресенье:

- Отдых.

Продолжайте настраивать программу тренировок в соответствии с целями и потребностями вашей команды. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, сохраняйте разнообразие и давайте игрокам достаточно времени на восстановление. Не забывайте о правильном питании и гидратации для оптимальной физической подготовки.

7.8.1 Выбор упражнений:

Упражнения для волейболистов должны быть направлены на развитие силы, гибкости, выносливости и координации. Вот несколько примеров упражнений, которые могут быть полезными для волейболистов:

1. Прыжки на месте или на платформу: Упражнение на развитие вертикального прыжка, что поможет вам с легкостью подниматься в воздух при атаке или блокировке.

2. Приседания: Это упражнение развивает силу и выносливость ног, что необходимо для мощных прыжков и быстрого передвижения по площадке.

3. Отжимания: Упражнение для развития силы в верхней части тела, особенно в грудных и плечевых мышцах, что поможет силой отбить мяч или сделать точные пасы.

4. Подтягивания: Это упражнение развивает силу в спине и руках, что улучшает подачу и мощность атаки.

5. Растяжка: Волейбол требует хорошей гибкости, поэтому включение растяжки в тренировочную программу поможет улучшить подвижность и предотвратить травмы.

6. Плавание: Плавание является отличным кардиоупражнением, которое развивает выносливость и силу всего тела.

7. Балансирование на одной ноге: Это упражнение поможет улучшить координацию и равновесие, что особенно полезно при выполнении точных движений во время игры.

8. Скакалка: Скакалка является отличным кардиоупражнением, которое улучшает выносливость и координацию движений.

9. Быстрые ноги: Выполнение быстрых ног с использованием лесенки или конусов развивает скорость передвижения и маневренность на площадке.

10. Жим гантелей на скамье под углом: Это упражнение развивает силу и стабильность плечевых мышц, что важно для точных пасов и силы удара.

11. Подтягивания на перекладине с широким хватом: Это упражнение развивает силу в руках и спине, что помогает при выполнении точных и сильных ударов.

12. Фронтальные пресс-упражнения: Это упражнение развивает силу в прессе и помогает поддерживать стабильность тела во время атаки и защиты.

13. Подъемы на носки: Это упражнение развивает силу и выносливость икроножных мышц, что полезно для высоких прыжков и мощных атак.

14. Гибкость плеч: Выполнение упражнений на растяжку плечевых мышц помогает улучшить диапазон движения и предотвращает травмы.

15. Упражнения на балансировку на платформе или гимнастическом мяче: Это упражнение развивает равновесие и стабильность, что помогает вам быть более устойчивым во время игры.

16. Скручивания: Упражнения на скручивания развивают силу в коре тела, что улучшает стабильность и контроль движений.

17. Бег в песке или по холмистой местности: Это упражнение помогает развить силу ног и выносливость, а также улучшает равновесие и координацию.

18. Скакалка с одной ногой: Прыжки с использованием скакалки на одной ноге помогут развить силу, выносливость и координацию в ногах, что особенно полезно для прыжков и быстрого движения по площадке.

19. Медицинский мяч: Работа с медицинским мячом, выполняя различные упражнения, такие как подкидывание и ловля, помогает развить координацию, силу и стабильность в центральной части тела.

20. Плиометрические упражнения: Включение плиометрических упражнений, таких как коробочные прыжки, развивает силу, быстроту и взрывную силу ног, что полезно для мощных прыжков и быстрого отталкивания от земли.

21. Подъемы гантелей на плечи: Это упражнение развивает силу и стабильность плечевых мышц, что помогает при приеме и атаке мяча.

22. Повороты торса: Упражнения на повороты торса с использованием гантелей или кабельных тренажеров помогают развить силу и стабильность в области торса, что важно для точных движений и контроля во время игры.

23. Боксерские упражнения: Включение упражнений бокса, таких как тренировка и работа на груше, помогает развить скорость,

координацию и реакцию, что полезно для быстрых движений и маневрирования на площадке.

24. Упражнения на растяжку спины: Упражнения на растяжку спины помогают улучшить гибкость и предотвратить травмы в области спины, что особенно важно для блокировки и отталкивания от земли.

25. Гимнастические упражнения на брусках: Работа на брусках помогает развить силу в руках, плечах и ягодицах, что полезно для блокировки и атаки.

26. Шаги-пере шаги: Упражнение, при котором вы делаете быстрые шаги-пере шаги вперед, назад и вбок, помогает развить быстроту, координацию на площадке.

27. Подъемы на пальцы ног: Это упражнение развивает силу и выносливость икроножных мышц, что полезно для высоких прыжков и стабильности во время прыжковых движений.

28. Упражнения на балансирование на одной ноге с гимнастическим мячом: Балансирование на одной ноге с помощью гимнастического мяча требует силы, стабильности и координации, что помогает улучшить равновесие и маневр на площадке.

29. Бег с изменением направления: Проводите тренировки, включающие изменение направления бега, чтобы развивать реакцию и скорость передвижения.

30. Упражнения на мягком подстиле: Выполнение упражнений, таких как отжимания или скручивания, на мягком подстиле или гимнастическом коврике помогает развить стабильность и силу кора тела.

31. Упражнения на растяжку предплечья: Растяжка предплечья, такая как поза "блокировки" или растяжка с помощью резиновой петли, помогает улучшить гибкость и подготовить мышцы для ударов и подач.

32. Боксерский мешок: Работа с боксерским мешком, выполняя удары руками и ногами, помогает развить силу, выносливость и точность движений.

33. Баллистические упражнения с мячом: Используйте медицинский мяч или гимнастический мяч для выполнения баллистических упражнений, таких как броски мяча или отскоки, чтобы развить силу и взрывную силу.

34. Упражнения на тренажере сопротивления: Использование тренажера сопротивления, такого как резистентные петли или трубки, позволяет развить силу и гибкость

35. Подтягивания на турнике с узким хватом: Это упражнение развивает силу в руках и спине, что помогает при выполнении сильных и точных ударов.

36. Упражнения на скорость реакции: Используйте множество упражнений, направленных на тренировку скорости реакции, такие как ловля и отскок мяча, чтобы развить быструю реакцию на движения в игре.

37. Упражнения на прыжки в песке: Выполнение прыжков на песке помогает развить силу и выносливость ног, так как песок создает дополнительное сопротивление.

38. Упражнения на тренажере Бозу: Работа на тренажере Бозу помогает развить силу, стабильность и координацию всего тела, что полезно для точных и сильных движений на площадке.

39. Упражнения на тренажере Core Board: Использование тренажера Core Board развивает силу и стабильность в области коры тела, что помогает улучшить стабильность и контроль движений во время игры.

40. Упражнения на растяжку бедра: Растяжка бедра помогает улучшить гибкость и подготовить мышцы бедра для быстрых и эффективных движений, таких как прыжки и отталкивания от земли.

Помните, что выбор упражнений должен быть адаптирован под ваш уровень подготовки, физические возможности и цели тренировок. Не забывайте также об упражнениях для растяжки и восстановления после тренировок, чтобы предотвратить возможные травмы и улучшить общую гибкость и мобильность.

7.8.2 Адаптация к условиям тренировки:

Иногда у вас может быть ограниченное пространство или доступ к оборудованию. В таких случаях вам придется адаптироваться к имеющимся условиям. Например, вы можете использовать собственный вес тела для тренировки или искать творческие решения, чтобы использовать доступное вам пространство или оборудование.

1. Тренировки с использованием собственного веса тела: Множество упражнений можно выполнять только с использованием собственного веса тела, таких как отжимания, приседания,

подтягивания, выпады и планки. Эти упражнения могут быть эффективными для развития силы и выносливости.

2. Использование имеющегося оборудования: Используйте доступное оборудование, которое у вас есть, например, гантели, гири, скакалку или эластичные резинки. Они могут быть полезны для разнообразных упражнений на развитие силы и гибкости.

3. Тренировки на месте: Если у вас ограниченное пространство, вы можете выполнять тренировки на месте, такие как прыжки на месте, приседания, высокие колени, бег на месте и скакалка. Эти упражнения требуют минимум пространства, но могут быть очень интенсивными.

4. Функциональные тренировки: При ограниченном пространстве вы можете сосредоточиться на функциональных тренировках, которые имитируют движения и нагрузки, характерные для волейбола. Например, выполнение прыжков, движений рук и ног, вращения корпуса и координационных упражнений.

5. Использование уличной среды: Если у вас есть доступ к открытой площадке или парку, вы можете использовать его для тренировок. Например, выполнение прыжков на лавках, отжиманий от стен, бега по лестницам или бега вокруг парка.

6. Виртуальные тренировки: Используйте онлайн-ресурсы, приложения или видеоролики с тренировками, которые можно выполнять даже в ограниченном пространстве. Это может быть отличной альтернативой, если у вас нет доступа к оборудованию или тренеру.

Важно быть творческим и гибким при адаптации тренировок к имеющимся условиям. Не забывайте о безопасности и правильной технике выполнения упражнений.

7. Интервальные тренировки: Выполняйте тренировки в формате интервалов, где вы чередуете интенсивные упражнения с периодами отдыха. Например, выполняйте прыжки на месте в течение 30 секунд, а затем отдыхайте 10 секунд. Это поможет улучшить кардио-выносливость и силу.

8. Тренировки высокой интенсивности: Если у вас ограниченное время на тренировку, фокусируйтесь на упражнениях высокой интенсивности, которые требуют максимального усилия в

короткий промежуток времени. Например, выполняйте максимальное количество отжиманий или прыжков на месте за определенное время.

9. Комплексные упражнения: Выполняйте упражнения, которые задействуют несколько мышечных групп одновременно. Например, совместите приседания с подтягиваниями или отжиманиями с выпадами. Это поможет сэкономить время и максимально использовать ограниченное пространство.

10. Функциональные тренировки с использованием мебели: Используйте мебель, такую как стулья, скамьи или столы, чтобы создать дополнительные точки опоры и расширить возможности для упражнений. Например, выполняйте отжимания от стула или выпады с подниманием ног на стол.

11. Тренировки с использованием телесных тренажеров: Используйте телесные тренажеры, такие как TRX-ремни или сопротивляющиеся петли, чтобы разнообразить тренировку и создать дополнительную силовую нагрузку. Эти тренажеры легко переносимы и могут быть использованы в ограниченном пространстве.

12. Упражнения на силу и стабильность с использованием полотенца: Используйте полотенце, чтобы создать сопротивление при выполнении упражнений, таких как разведение и сведение рук или ног, подтягивание и подъемы тела.

13. Тренировки с использованием эластичных резинок: Эластичные резинки являются отличным инструментом для силовых тренировок в ограниченном пространстве. Используйте резинки для выполнения различных упражнений, таких как разведение и сведение рук или ног, приседания с сопротивлением, тяги и планки. Резинки можно легко взять с собой и использовать практически везде.

14. Тренировки на улице: Если у вас есть доступ к открытой площадке или двору, воспользуйтесь этим пространством для тренировок на свежем воздухе. Выполняйте прыжки, пробежки, шагипере шаги, подтягивания на брусках и другие упражнения, используя окружающую среду, такую как лавки, ступени или деревья.

15. Тренировки на лестнице: Лестница может стать отличным инструментом для тренировок с использованием вертикального пространства. Прыжки, подъемы на одной ноге, приседания и отжимания от ступеней лестницы помогут развить силу, выносливость и координацию.

16. Тренировки в формате НИТ: High-Intensity Interval Training (НИТ) - это эффективный способ тренировки, включающий высокую интенсивность и периоды активного отдыха. Выполняйте короткие, интенсивные интервалы упражнений, таких как прыжки на месте, подтягивания или быстрое бегущие упражнение на месте, с последующим периодом отдыха. Это поможет вам сжечь калории и улучшить физическую подготовку даже в ограниченном пространстве.

17. Тренировки на месте с использованием высоких поверхностей: Используйте высокие поверхности, такие как скамьи, лавки или стулья, чтобы создать различные уровни и упражнения. Выполняйте прыжки на платформу, прыжки с перешагиванием через поверхность или выпады на платформу. Это поможет развить силу и гибкость в ногах и ягодицах.

18. Танцевальные тренировки: Используйте музыку и выполняйте упражнение.

19. Йога или пилатес: Йога и пилатес предлагают множество упражнений, которые можно выполнять в ограниченном пространстве. Они помогают развить гибкость, силу, стабильность и улучшить осанку.

20. Тренировки с использованием тренажеров виртуальной реальности (VR): Если у вас есть доступ к VR-устройствам, вы можете использовать специальные тренировочные приложения, которые позволяют вам тренироваться в виртуальном пространстве. Это может быть интерактивный и захватывающий способ тренироваться и получать физическую активность, несмотря на ограничения пространства.

21. Интерактивные тренировки: Воспользуйтесь интерактивными тренировками и фитнес-приложениями, которые предлагают тренировки без использования специализированного оборудования. Они могут предложить разнообразные упражнения, готовые тренировочные программы и инструкции для выполнения тренировок дома.

22. Упражнения для реабилитации и мобильности: Если у вас есть какие-либо ограничения или травмы, сосредоточьтесь на упражнениях для реабилитации и мобильности. Это поможет укрепить и восстановить тело, а также предотвратить возможные повреждения.

23. Кардио тренировки без оборудования: Выполняйте кардио тренировки, такие как бег на месте, скакалка, бёрпи или высокие

колени, без использования специализированного оборудования. Эти тренировки помогут улучшить выносливость и сжигание калорий.

24. Интервальные тренировки с использованием мебели: Используйте доступную мебель, такую как стулья или скамейки, для создания платформы для выполнения интервальных упражнений, таких как прыжки на или с поверхности, скакалка или боксерские упражнения.

25. Функциональные тренировки в домашних условиях: Выполняйте упражнения, которые имитируют движения, характерные для вашей повседневной жизни или волейбольных действий. Например, поднимайте тяжести со сложной техникой, перемещайте предметы вокруг да около.

7.8.3 Тренировки на ограниченном пространстве:

Если у вас есть ограниченное пространство, вы можете использовать тренировки с высокой интенсивностью, такие как интервальные тренировки, чтобы достичь максимальных результатов в ограниченных условиях. Вы также можете использовать функциональные тренировки, которые задействуют несколько групп мышц одновременно.

Одно из преимуществ тренировок на ограниченном пространстве заключается в том, что они могут быть очень интенсивными и эффективными. Вот несколько идей для тренировок на ограниченном пространстве:

1. Интервальные тренировки: Выполняйте упражнения с высокой интенсивностью в течение определенного времени, а затем отдыхайте. Например, делайте прыжки на месте, отжимания, приседания или скакалку в течение 30 секунд, затем отдыхайте 10 секунд. Повторяйте эту последовательность несколько раз для интенсивной тренировки всего тела.

2. Суперсеты: Комбинируйте несколько упражнений в одном наборе, выполняя их одно за другим без перерыва. Например, делайте отжимания, сразу за ними прыжки на месте, а затем выполняйте приседания. После этого отдохните на короткое время и повторите набор несколько раз.

3. Эксплозивные упражнения: Фокусируйтесь на упражнениях, которые требуют взрывной силы и быстроты. Например,

делайте боковые прыжки, прыжки на платформу или выпрыгивания вверх с максимальной силой.

4. Упражнения на баланс и стабильность: Разработайте тренировку, которая включает упражнения на баланс и стабильность, такие как планки, упражнения на одной ноге или подъемы на пальцы ног. Эти упражнения требуют меньше пространства и помогают улучшить равновесие и стабильность.

5. Кардио-интервалы: Выполняйте периоды высокой интенсивности кардио-упражнений, таких как бег на месте, скакалка или бёрпи, чередуя их с периодами активного отдыха. Это поможет улучшить выносливость и сжигание калорий.

6. Тренировки с использованием телесных тренажеров: Используйте тренажеры, такие как резиновые петли, гантели или собственное тело для выполнения упражнений силового характера. Например, делайте разведение и сведение рук с использованием резиновых петель или выполняйте приседания с гантелями.

7. Комплексные упражнения: Комбинируйте несколько упражнений в одно движение. Например, делайте прыжки с выпадами или отжимания с прыжками на месте. Это поможет экономить пространство и эффективно задействовать разные группы мышц.

8. Прыжки на месте: Выполняйте разнообразные виды прыжков на месте, такие как прыжки с разведенными ногами, прыжки с согнутыми ногами или прыжки с поворотом. Это поможет развить силу ног, координацию и выносливость.

9. Боксерские упражнения: Используйте боксерские упражнения, такие как удары руками и ногами в воздух, удары по мешку или теневые удары. Они помогут развить выносливость, силу и координацию.

10. Тренировка с использованием стенки: Используйте стенку для выполнения различных упражнений, таких как отжимания от стены, скручивания или подтягивания ног к груди. Это поможет развить силу в руках, корпусе и ногах.

11. Упражнения на месте с использованием стула: Используйте стул для выполнения различных упражнений, таких как подтягивания на стуле, приседания со стулом или складывание стула. Это поможет развить силу во всем теле и улучшить стабильность.

12. Тренировки с использованием ленты сопротивления: Лента сопротивления - это компактное и доступное оборудование, которое

можно использовать для разнообразных упражнений. Например, выполнение растяжек с лентой, тяга ленты к груди или приседания с лентой помогут развить силу и гибкость.

13. Упражнения на мяче: Используйте мяч для тренировки разных групп мышц. Например, выполнение отжиманий на мяче, подъемы таза или приседания с мячом между спиной и стеной помогут развить силу и стабильность.

14. Йога или пилатес: Используйте мягкий коврик и выполняйте упражнения йоги или пилатеса, чтобы развить гибкость, силу и стабильность. Это также поможет расслабиться и снять стресс.

15. Танцевальные тренировки: Используйте музыку и танцевальные движения для активной тренировки. Танцы помогут развить кардио-выносливость, координацию и гибкость.

Важно адаптировать тренировку к своим возможностям и физическому состоянию. Если у вас есть какие-либо ограничения или здоровые проблемы, проконсультируйтесь с врачом или тренером перед началом новой тренировочной программы.

Глава 8 Специальные упражнения и дополнительные методы:

Специальные упражнения и дополнительные методы включают в себя различные подходы к тренировке, которые помогают улучшить физические, технические и тактические навыки волейболистов. Вот некоторые из них:

1. Прыжковые тренировки: Использование платформ, степ-боксов и тренажеров для развития вертикального прыжка, что особенно важно для атакующих игроков.

2. Упражнения для улучшения гибкости: Растяжка мышц и суставов с помощью йоги, пилатеса и специальных упражнений для увеличения гибкости и предотвращения травм.

3. Тренировка реакции и скорости: Использование специальных реакционных игр и упражнений на координацию для улучшения скорости реакции игроков.

4. Повышение выносливости: Использование интервальных тренировок, беговых упражнений и циклических тренировок для развития аэробной и анаэробной выносливости.

5. Тренировка сопротивления: Использование различных снарядов, таких как медицинские мячи и силовые резинки, для усиления мышц и улучшения силы ударов.

6. Игры на уменьшенной площадке: Игры на половине или четверти обычного размера площадки для улучшения технических навыков и скорости принятия решений.

7. Тренировка подач: Использование специальных мячей с разными характеристиками для развития разнообразных подач, таких как пиланер, топ-спин и сильные подачи.

8. Силовые тренировки с использованием собственного веса: Упражнения с собственным весом тела, такие как отжимания, приседания и подтягивания, помогают развивать силу и стабильность.

9. Видеоанализ игр: Изучение видеозаписей своих матчей и матчей сильных команд для анализа ошибок, выявления слабых мест и разработки стратегий для улучшения игры.

10. Индивидуальные тренировки: Разработка персонализированных тренировочных программ для каждого игрока в зависимости от его индивидуальных потребностей и целей.

Специальные упражнения и методы могут быть адаптированы под требования и уровень команды или отдельных игроков, что позволяет максимально эффективно использовать время и ресурсы для развития навыков волейболистов. Они также могут способствовать укреплению командного духа и мотивации, что играет ключевую роль в достижении успеха в соревнованиях.

8.1 Прыжковая подготовка волейболистов

Прыжковая подготовка является одним из ключевых аспектов тренировки волейболистов, особенно для атакующих и блокирующих игроков. Улучшение вертикального прыжка способствует более эффективной атаке, блокированию соперника и успешной защите. Вот некоторые методы и упражнения, которые часто используются в прыжковой подготовке волейболистов:

1. Подъемы на платформах и степ-боксах: Это одно из основных упражнений для развития силы прыжка. Волейболисты выполняют серии прыжков на платформу или степ-бокс с последующим контролируемым спуском. Постепенно увеличивают высоту платформы, чтобы повысить нагрузку.

2. Прыжки на мягкую поверхность: Волейболисты выполняют прыжки на мягкие подушки или мягкие гимнастические маты. Это помогает развивать силу и координацию, а также уменьшает ударные нагрузки на суставы.

3. Скакалка: Использование скакалки для тренировки ног и кардио-выносливости. Различные варианты прыжков и комбинаций помогают разнообразить тренировку.

4. Протяжка прыжков: Выполнение множества прыжков с короткой паузой между ними, что помогает развивать скоростную выносливость.

5. Тренировка силы ног: Включение упражнений, таких как приседания, выпады и различные вариации подъемов для развития силы ног, которая необходима для мощных прыжков.

6. Пломбирование: Специальные упражнения для развития способности пломбировать, то есть удерживать верхнюю точку прыжка в максимальной высоте, что помогает лучше блокировать удары соперника.

7. Силовые упражнения с медицинскими мячами: Включение метаний и прыжков с медицинскими мячами для развития силы и стабильности корпуса.

8. Профессиональный тренажерный зал: Использование специальных тренажеров, таких как платформы для прыжков и гаки для улучшения техники прыжков.

9. Полезные дополнительные методы: Динамическая растяжка, релаксация и массаж для поддержания гибкости и здоровья мышц.

10. Техника выпрыгивания: Встаем с ногами на ширине плеч и сосредотачиваемся. Затем быстро отталкиваемся от пола, стараясь выполнить прыжок максимально быстро и эффективно. На каждом прыжке стремимся достичь максимальной высоты.

11. Выпрыгивания с утяжелением: Для этого упражнения используем гриф весом 15-20 кг, который удерживаем на плечах. После установки грифа выполняем быстрое отталкивание от пола, направляя силу вверх. Мы стараемся прыгнуть с утяжелением как можно быстрее и эффективнее. Приземляемся мягко на носочки, чтобы снизить нагрузку на суставы.

12. Прыжки с подтягиванием колен к груди: Для данного упражнения отталкиваемся от пола обеими ногами, выпрыгивая вверх. Во время прыжка одновременно подтягиваем колени к груди, что способствует дополнительной активации мышц кора и силовым характеристикам.

13. Прыжки с отягощением: Используем гантели весом 5-10 кг и тумбу высотой 45-60 см. Запрыгиваем на тумбу одновременно обеими ногами, что помогает отработать высокий прыжок и технику приземления.

14. Подскоки на носочках на месте: Выполняем 2-4 подскока на носочках и затем сразу делаем максимальный прыжок вверх. Это упражнение способствует развитию силы и выносливости ног, а также улучшает реакцию и координацию.

15. Кроссфит: Используем мяч для выполнения выталкивания в опору с подпрыгиванием. Этот метод позволяет развить скоростные и силовые навыки, что полезно для улучшения прыжковой подготовки в волейболе.

16. Броски мяча: Для данного упражнения используем большой мяч весом 8-12 кг. Выполняем броски мяча в пол, поднимая его над головой. При этом стараемся не прогибать спину и делаем подпрыгивание для максимальной эффективности.

17. Завершающие прыжки: Практикуем максимальные выпрыгивания на одной ноге, затем переходим на другую ногу. Чередую ноги, развиваем силу и координацию, что помогает достичь стабильных результатов в игре волейболистов.

Важно помнить, что прыжковая подготовка должна быть индивидуально адаптирована под каждого волейболиста, учитывая его физические возможности и цели. Постепенное увеличение интенсивности тренировок и правильная техника выполнения упражнений помогут достичь лучших результатов и предотвратить возможные травмы.

8.2 Обучение к прыжкам

Обучение к прыжкам является важной частью специальной подготовки волейболистов. Этот процесс может быть разделен на несколько этапов, каждый из которых направлен на развитие конкретных навыков и максимальное повышение результативности прыжков. Вот некоторые из ключевых этапов обучения к прыжкам:

1. Разминка и растяжка: Прежде чем перейти к активным упражнениям, необходимо выполнить разминку и растяжку для подготовки мышц и суставов к физической нагрузке.

2. Освоение техники прыжков: Начинайте с простых упражнений, чтобы обучить волейболистов правильной технике

прыжков. Уделите внимание основным элементам, таким как отталкивание, движение руками и приземление.

3. Постепенное увеличение высоты: Начинайте с низких прыжков и постепенно увеличивайте высоту. Это поможет спортсменам привыкнуть к нагрузке и развивать силу ног.

4. Техника приземления: Особое внимание следует уделять технике приземления после прыжка, чтобы предотвратить возможные травмы.

5. Использование утяжелителей: Включите в тренировочную программу прыжков упражнения с утяжелителями, такими как гантели или гриф. Это поможет развить силу ног и улучшить результаты прыжков.

6. Разнообразие упражнений: Варьируйте типы прыжков и упражнений, чтобы разнообразить тренировки и развивать различные аспекты прыжковой подготовки.

7. Регулярность и постоянство: Важно выполнять тренировки по прыжкам регулярно и с постоянством, чтобы достичь хороших результатов.

8. Обратная связь и коррекция: Постоянно обращайтесь за помощью к тренеру, чтобы получить обратную связь, чтобы исправить ошибки и повысить эффективность тренировок.

9. Учитывайте индивидуальные особенности: Учитывайте возраст, физическую форму и уровень подготовки каждого волейболиста, чтобы создать оптимальные условия для их прогресса.

10. Мотивация и поддержка: Поддерживайте спортсменов, поддерживайте их мотивацию и создайте положительную атмосферу в команде, чтобы обучение к прыжкам было эффективным и приятным процессом.

8.3 Скоростная подготовка

Скоростная подготовка играет важную роль в успехе волейболистов, так как волейбол - это быстрая и динамичная игра, требующая от игроков высокой реакции, маневренности и быстроты движений. Скоростная подготовка включает в себя различные упражнения и методы, направленные на развитие скорости, реакции, координации и маневренности игроков. Вот некоторые из ключевых аспектов скоростной подготовки волейболистов:

1. Скоростные упражнения: Включают в себя различные беговые упражнения, такие как спринты на короткие дистанции, старты с места, разнонаправленные беговые упражнения и т.д. Эти упражнения помогают развить максимальную скорость бега и улучшить реакцию.

2. Работа над техникой бега: Правильная техника бега важна для достижения максимальной скорости. Тренировки должны включать работу над правильным положением тела, частотой и длиной шагов, а также правильным движением рук.

3. Силовые тренировки: Силовые упражнения, такие как прыжки, гимнастические упражнения, подъемы и тяги, помогают развить силу и быстроту мышц, что влияет на скорость движений игрока.

4. Подготовка реакции: Тренировки реакции, включая использование реакционных лестниц, координаторов и простых упражнений на реакцию, помогают игрокам быстрее и точнее реагировать на изменения ситуации на площадке.

5. Маневренность и координация: Тренировки на маневренность и координацию включают упражнения с конусами, шишками и перекладинами, которые помогают улучшить подвижность и точность движений волейболистов.

6. Игровые симуляции: Включение игровых симуляций, таких как быстрые мини-матчи или тренировки с соревновательными элементами, помогает применить развитые навыки скорости в реальных игровых ситуациях.

7. Отдых и восстановление: Скоростная подготовка требует высокой интенсивности и может быть физически и психологически требовательной. Отдых и правильное восстановление между тренировками играют важную роль в предотвращении переутомления и травм.

8. Мониторинг прогресса: Регулярный мониторинг и оценка прогресса помогают тренерам и игрокам понять, насколько эффективны упражнения и методы скоростной подготовки, и внести необходимые коррективы.

Все эти аспекты скоростной подготовки волейболистов должны быть интегрированы в общую программу тренировок, учитывая индивидуальные особенности каждого игрока и стратегические задачи команды. Соответствующая и систематическая подготовка позволит

игрокам демонстрировать максимальную скорость и маневренность на площадке и повысить конкурентоспособность команды.

8.4 Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств волейболистов:

1. Прыжки вверх из положения приседа или полу приседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140 градусов).
 2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
 3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
 4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
 5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
 6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
 7. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимается быстро и высоко).
 8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.).
 9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полу приседа и глубокого приседа).
 10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.
 11. Жим ногами на тренажере.
 12. Выпрыгивание со штангой из полу приседа.
 13. Подъем на носки на тренажере.
 14. Пресс.
 15. Пресс. Подъем ног.
 16. Стоя у стены боком, отведение ноги (с грузами).
 17. Стоя у стены лицом (боком), махи правой (левой) ногой с отягощениями.
 18. Выпады вперед, в сторону (спина прямая, стараться как можно дальше сделать выпад вперед или в сторону).
 19. Восхождения со штангой или отягощением в руках.
- При выполнении данных упражнений важно соблюдать правильную технику и постепенно увеличивать интенсивность тренировок. Регулярные занятия по данной программе помогут волейболистам повысить свою скоростно-силовую подготовку, что

существенно повлияет на их успех в игре и достижение лучших результатов на площадке.

8.5 Программа прыжковой подготовки

Программа прыжковой подготовки волейболистов состоит из четырех этапов, которые комбинируются с основными тренировками. Все упражнения выполняются чередованием с отдыхом для достижения оптимального эффекта развития прыгучести и прыжковой выносливости.

I этап: Программа начинается с прыжков из положения приседа или полу приседа с углом между бедром и голенью 130-140 градусов. Серии упражнений включают 20 прыжков (запрыгивание) с отдыхом 1-2 минуты между сериями. Далее выполняется высокое поднятие бедра по 50-100 м в серии (2-3 серии) с отдыхом 1-2 минуты между сериями.

II этап: Включает упражнения для прыгучести и прыжковой выносливости. Выполняются прыжки из положения приседа, прыжки из глубокого приседа, перепрыгивание через барьер толчком двумя ногами и другие упражнения. Дозировки для прыгучести составляют 10 прыжков в серии с отдыхом до снижения пульса до 130 ударов в минуту. Для прыжковой выносливости выполняются 20 прыжков в серии (3-4 серии) с отдыхом 2-3 минуты между сериями.

III этап: Включает упражнения с выпрыгиванием на одной и обеих ногах, а также упражнения на прыжковую выносливость. Дозировки для прыгучести составляют 20 прыжков в серии (3-4 серии) с отдыхом 1-2 минуты. Для прыжковой выносливости выполняются 30 прыжков в серии (4-5 серий) с отдыхом 2-3 минуты.

IV этап: Направлен на развитие силы. Включает упражнения с отягощением, жим ногами на тренажере, выпрыгивание со штангой из полу приседа и другие упражнения. Дозировки составляют 10 повторений в серии (3-4 серии) с отдыхом 2-3 минуты между сериями. Вес подбирается индивидуально для каждого спортсмена.

В итоге, программа прыжковой подготовки позволяет значительно повысить прыгучесть и прыжковую выносливость волейболистов по сравнению с данными, полученными до внедрения программы. Она является эффективным средством развития спортивных качеств и рекомендуется для использования в командах по волейболу.

8.6 Двигательно-координационные способности

Двигательно-координационные способности представляют собой комплексные навыки, которые обеспечивают точное и гармоничное выполнение двигательных действий. Эти способности играют важную роль в различных видах спорта, в том числе и в волейболе. Правильное развитие двигательно-координационных способностей у волейболистов позволяет им повысить свою эффективность на площадке, улучшить технику движений, реакцию, равновесие и общую координацию.

В программу развития двигательно-координационных способностей для волейболистов можно включить следующие упражнения и методы:

1. Координационные дриблинги с мячом: волейболисты могут выполнять различные дриблинги, перемещаясь по площадке и перебрасывая мяч между руками. Это помогает развить ловкость, точность и согласованность движений.
2. Частые смены направления: упражнения, включающие резкие повороты и смены направления движения, способствуют развитию реакции и координации.
3. Упражнения с координатными лестницами: использование координатных лестниц для выполнения различных шаговых и лестничных упражнений помогает улучшить координацию и точность движений ног.
4. Прыжки с различными вариациями: включение в тренировки прыжков с различными образами движения, такими как прыжки вверх, ножницы, зигзаги и др., способствует развитию точности, гибкости и согласованности движений.
5. Игры на развитие реакции: игры, которые требуют быстрой реакции на сигналы или движения партнеров, помогают развить реакционные способности и согласованность действий.
6. Тренировки на равновесии: включение упражнений на равновесии, таких как упражнения на одной ноге или на балансировочных подушках, помогает улучшить равновесие и стабильность.
7. Упражнения на улучшение реакции глаз и рук: использование мячей различных цветов и размеров для тренировки реакции глаз и рук способствует более точному выполнению двигательных действий.

8. Тренировки на точность: упражнения, направленные на попадание мяча в заданные цели или области, помогают развить точность и контроль движений.

9. Комплексные упражнения: выполнение упражнений, которые сочетают различные двигательные действия, такие как прыжки, перемещение, ловля и т.д., способствует развитию комплексной координации.

Важно разнообразить тренировки, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку для постепенного развития двигательных-координационных способностей волейболистов. Регулярная тренировка и практика позволят улучшить координацию и повысить уровень спортивных достижений.

Глава 9 Обучение технике судейства:

Разбор правил и обязанностей судей: Обучение игроков основам судейства для более качественной и справедливой игры является важной частью тренировочного процесса волейболистов. Помимо тренировок непосредственно на площадке, обучение технике судейства позволяет спортсменам лучше понимать правила игры, развивать спортивную этику и чувство ответственности. Вот несколько шагов для обучения технике судейства волейболистов:

Понимание правил игры: Тренер должен разъяснить основные правила волейбола, включая правила подачи, ударов, блока, атаки и другие аспекты игры. Важно, чтобы игроки полностью понимали, что допустимо и что запрещено в соответствии с правилами игры.

9.1 Судьи

На волейбольных матчах официальная судейская бригада включает следующих лиц:

1. 1-й судья - Главный судья, который имеет высшую власть на игровом поле и отвечает за общее управление матчем, включая принятие окончательных решений по спорным ситуациям.

2. 2-й судья - Второй судья, который поддерживает 1-го судью и осуществляет контроль за игроками и зонами для подачи, также занимается отсчетом времени, следит за наличием замен и другими обязанностями.

3. Судья видео просмотра - Этот судья использует систему видео просмотра (если таковая доступна) для проверки спорных моментов в игре, чтобы обеспечить более точное решение.

4. Резервный судья - При некоторых соревнованиях может назначаться резервный судья, который готов заменить 1-го или 2-го судью в случае необходимости.

5. Секретарь - Отвечает за ведение протокола о матче, включая состав команд, замены, очки и другую важную информацию.

6. Линейные судьи (четыре, обозначены номерами 27 на схеме) - Располагаются в конце каждой игровой линии и следят за тем, что мяч пересекает границы поля правильно и контролируют некоторые другие аспекты игры.

Эта судейская бригада обеспечивает правильное и справедливое проведение матча и обеспечивает соблюдение правил волейбола. На ФИВБ (Международная федерация волейбола), Мировых и Официальных соревнованиях применение судьи видео просмотра, резервного судьи и помощника секретаря является обязательным для обеспечения качественного судейства.

1. Обучение обязанностям судей: Объясните игрокам, какие функции выполняют каждый из судей на площадке. Например, главный судья отвечает за контроль за ходом игры и принятие окончательных решений, а линейные судьи следят за тем, чтобы мяч попадал в пределы поля и выполнялись другие аспекты правил.

9.1.1 1-Судья

В схеме судейской вышки и местонахождения 1-го судьи следующее:

- 1-й судья находится на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки на противоположной от секретаря стороне игрового поля.

- Высота судейской вышки такова, чтобы уровень глаз 1-го судьи был приблизительно 50 см над сеткой.

Это положение позволяет 1-му судье лучше контролировать игру и имеет хороший обзор над всей площадью поля, что позволяет принимать точные решения по спорным ситуациям и следить за ходом игры. Важно, чтобы судьи имели хороший обзор и возможность правильно наблюдать за всеми аспектами матча для обеспечения справедливости и точности судейства.

1-ый судья в волейболе обладает следующими полномочиями:

1. Руководство матчем: От начала до конца матча 1ый судья управляет процессом игры. Он имеет полномочия над всеми членами судейской бригады и членами команд.

2. Окончательные решения: Во время матча решения 1го судьи являются окончательными. У него есть право отменять решения других членов судейской бригады, если обнаружены ошибки.

3. Замена членов бригады: 1ый судья может заменить члена судейской бригады, который не выполняет свои обязанности должным образом.

4. Контроль работы подавальщиков мяча и быстрых протирщиков: 1ый судья также контролирует работу игроков, выполняющих эти задачи.

5. Решение любых вопросов, касающихся игры: 1ый судья имеет право решать любые вопросы, связанные с игрой, даже если они не предусмотрены в правилах.

6. Отсутствие обсуждений его решений: Судья не должен допускать обсуждения его решений со стороны игроков или тренеров.

7. Пояснение правил: По просьбе игрового капитана 1ый судья должен дать пояснение применения или интерпретации правил, на которых он основал свои решения.

8. Протесты: Если игровой капитан не согласен с разъяснением правил, он имеет право зарезервировать право зарегистрировать протест после окончания матча. 1ый судья должен разрешить игровому капитану реализовать это право.

9. Определение соответствия оборудования и условий игровым требованиям: 1ый судья отвечает за определение соответствия оборудования игрового поля и условий игровым требованиям до и во время матча.

Эти полномочия дают 1ому судье ключевую роль в обеспечении справедливости и правильного хода матча, а также в регулировании и контроле игрового процесса.

Обязанности 1го судьи:

Перед матчем:

1. Проверка состояния игрового поля, мячей и другого оборудования: 1ый судья проверяет, что игровое поле, мячи и другое оборудование соответствуют правилам и не имеют каких-либо повреждений или дефектов.

2. Проведение жеребьевки с капитанами команд: 1ый судья случайным образом выбирает команды, которые будут начинать матч, и определяет стороны игрового поля.

3. Контроль разминки команд: 1ый судья следит за тем, чтобы разминка команд была проведена безопасно и соблюдала правила.

Во время матча:

1. Предупреждение команд: 1ый судья имеет право предупреждать команды за нарушения правил или неправильное поведение. Это предупреждение может быть устным или показанным с помощью жестов.

2. Наложение санкций за неправильное поведение и задержки: 1ый судья может применять различные санкции и штрафы, если команды или игроки нарушают правила или задерживают игру.

3. Принятие решений о различных ситуациях в игре: 1ый судья принимает окончательные решения о различных моментах в игре, таких как ошибки подающего, ошибки в игре с мячом, ошибки при атакующем ударе, ошибки в блоке, пересечении мячом нижней площадки под сеткой, пересечении мячом сетки за пределами площадки перехода, прохождении мяча за антенной и других ситуациях, которые могут возникнуть во время матча.

4. Проверка и подписание протокола: По окончании матча, 1ый судья проверяет протокол матча и подписывает его, чтобы официально зафиксировать результаты и события матча.

1ый судья играет решающую роль в проведении матча, и его/ее решения являются окончательными и обязательными для всех участников матча. Он/она обеспечивает справедливость игры и соблюдение правил, а также управляет другими членами судейской бригады.

9.1.2 2ой Судья

Местонахождение:

2ой судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки на противоположной стороне от 1го судьи лицом в его сторону. Это расположение позволяет 2ому судье иметь хороший обзор игровой площадки и следить за различными аспектами игры.

Полномочия 2ого судьи в волейболе:

1. Помощник 1го судьи: 2ой судья выполняет роль помощника 1го судьи и поддерживает его в управлении матчем.

2. Собственная сфера полномочий: 2ой судья имеет свою собственную сферу полномочий, в рамках которой он/она принимает решения и сигнализирует об ошибках.

3. Замена 1го судьи: В случае, если 1ый судья не может продолжать выполнение своих обязанностей, 2ой судья может заменить его/ее на этой роли.

4. Сигнал об ошибках: 2ой судья может, без свистка, сигнализировать об ошибках, не относящихся к его/ее сфере полномочий, но не имеет права настаивать на их принятии 1ым судьей.

5. Контроль над секретарем: 2ой судья контролирует работу секретаря(ей) во время матча.

6. Контроль за поведением команды на скамейке: 2ой судья наблюдает за членами команд, находящимися на скамейке, и сообщает об их неправильном поведении 1му судье.

7. Контроль над разминкой: 2ой судья контролирует игроков во время разминки перед матчем.

8. Управление перерывами: 2ой судья разрешает обычные игровые перерывы, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы на перерывы.

9. Контроль за тайм-аутами и заменами: 2ой судья контролирует количество тайм-аутов и замен, использованных каждой командой, и сообщает об использовании 2-го тайм-аута и о 5-ой и 6-ой замене 1му судье и соответствующему тренеру.

10. Обработка травмы игрока: В случае травмы игрока, 2ой судья разрешает исключительную замену или предоставляет 3 минуты времени для восстановления травмированного игрока.

11. Контроль за состоянием игрового поля и мячей: 2ой судья контролирует состояние игрового поля, особенно в передней зоне, и проверяет соответствие мячей требованиям правил.

12. Дополнительные обязанности на высокопрофессиональных турнирах: На ФИВБ, Мировых и Официальных соревнованиях, резервный судья выполняет обязанности, записанные в 7 (контроль игроков в местах разминки).

Обязанности 2ого судьи в волейболе:

- Проверка позиций игроков: Перед началом каждой партии, после смены площадок в решающей партии и при необходимости, 2ой судья проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадке записанным в карточках расстановки.

- Принятие решений и сигнализирование: Во время матча 2ой судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом при следующих случаях:

- Переход игрока на площадку соперника и в пространство соперника под сеткой.
- Ошибки в расстановке принимающей команды.
- Ошибочный контакт игрока с сеткой, особенно на стороне блокирующего, и с антенной на своей стороне игровой площадки.
- Состоявшийся блок игроков задней линии или попытку блока игрока Либеро, а также ошибки при атакующем ударе игроков задней линии или Либеро.
- Контакт мяча с посторонним предметом.
- Контакт мяча с полом, если 1ый судья не может увидеть этот контакт.
- Пересечение мячом плоскости сетки полностью или частично за пределами площади перехода на площадку соперника или касание антенны на своей стороне игровой площадки.
- Прохождение поданного мяча и при третьем ударе над или за антенной на своей стороне игровой площадки.
- Подписание протокола: По окончании матча, 2ой судья проверяет и подписывает протокол.

9.1.3 Судья видео просмотра в волейболе:

Местонахождение: Судья видео просмотра выполняет свои обязанности в кабине видео просмотра, которая располагается в отдельном месте, назначенном Техническим Делегатом ФИВБ.

Обязанности:

1. Контроль процесса видео просмотра: Судья видео просмотра контролирует процесс видео просмотра и обеспечивает, чтобы он осуществлялся в соответствии с действующим Регламентом видео просмотра.
2. Одевание в судейскую форму: Судье видео просмотра следует быть в официальной судейской форме при выполнении его/ее обязанностей.
3. Информирование первого судьи: После процедуры видео просмотра судья видео просмотра информирует первого судью о характере ошибки, которая была допущена.
4. Подписание протокола: По окончании матча судья видео просмотра подписывает протокол.

9.1.4 Резервный судья:

Местонахождение: Резервный судья выполняет свои обязанности, находясь в отдельном месте, указанном на схеме площадки ФИВБ.

Обязанности:

1. **Одевание в судейскую форму:** Резервный судья обязан быть в официальной судейской форме при выполнении его/ее обязанностей.

2. **Замена второго судьи:** Резервный судья заменяет второго судью в случае его/ее отсутствия, непригодности продолжать выполнение своих обязанностей или когда второй судья заменяет первого судью.

3. **Контроль касс и планшетов:** Резервный судья контролирует кассы с табличками для замен (если они используются) перед матчем и между партиями, а также проверяет работу планшетов у скамеек команд перед началом и между партиями, если возникают проблемы.

4. **Поддержание порядка:** Резервный судья помогает второму судье поддерживать порядок в свободной зоне.

5. **Инструктирование удаленных/дисквалифицированных членов команды:** Резервный судья помогает второму судье в инструктировании удаленного/дисквалифицированного члена команды уйти в раздевалку команды.

6. **Контроль запасных игроков:** Резервный судья контролирует запасных игроков в месте разминки и на скамейке.

7. **Подача игровых мячей:** Резервный судья принесет второму судье четыре игровых мяча сразу после представления стартовых игроков и даст второму судье игровой мяч после того, как он/она закончит проверку позиций игроков.

8. **Помощь в работе протирщиков:** Резервный судья помогает второму судье руководить работой протирщиков.

9.1.5 Секретарь в волейболе:

Местонахождение: Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от 1го судьи, лицом в его сторону.

Обязанности:

1. **Подготовка протокола:** Перед матчем и партией секретарь записывает данные о матче и командах, включая фамилии и номера игроков Либера, в соответствии с действующими процедурами, а также получает подписи капитанов и тренеров команд.

2. Контроль подач и замен: Во время матча секретарь контролирует очередность подач каждой команды и немедленно после удара на подаче сигнализирует судьям о нарушении. Он/она также уполномочен подтверждать и объявлять запросы замен, контролировать их количество и записывать замены и тайм-ауты, информируя 2го судью.

3. Уведомление о запросах и завершении партий: Секретарь уведомляет судей о запросе обычного игрового перерыва, который не является правильным, а также извещает судей об окончании партий и о наборе 8-го очка в решающей партии.

4. Запись событий матча: Во время матча секретарь записывает набранные очки, предупреждения за неправильное поведение, санкции и неправильные запросы, а также все другие события по указанию 2го судьи, включая исключительные замены, время восстановления, продолжительные перерывы, внешние помехи и переназначения.

5. Контроль интервалов между партиями: Секретарь контролирует интервалы между партиями.

6. Запись окончательного результата: По окончании матча секретарь записывает окончательный результат.

7. Работа с протоколом при протесте: В случае протеста, с предварительного разрешения 1го судьи, секретарь записывает или разрешает капитану команды/игровому капитану записать в протокол изложение опротестовываемого эпизода.

8. Подписание протокола: Секретарь подписывает протокол сам до получения подписей капитанов команд и затем судей.

9.1.6 Помощник секретаря:

Местонахождение: Помощник секретаря выполняет свои функции, сидя за столом секретаря рядом с ним.

Обязанности:

1. Запись замещений Либеро: Помощник секретаря записывает подробности замещений/переназначений Либеро и уведомляет судей об ошибках замещения Либеро, используя зуммер.

2. Административная деятельность: Помощник секретаря помогает в административной деятельности секретарской работы.

3. Замена секретаря: В случае, если секретарь оказывается не в состоянии продолжать выполнение своей работы, помощник секретаря заменяет его.

4. Подготовка листа контроля Либеро и запасного протокола: До матча и партии помощник секретаря подготавливает лист контроля Либеро и запасной протокол.

5. Взаимодействие с секретарем: На соревнованиях, где используется электронный протокол, помощник секретаря взаимодействует с секретарем для извещения о заменах, указания 2му судье на команду, запрашивающую игровой перерыв, и для распознавания замещений Либеро.

9.1.7 Линейные судьи в волейболе:

9.7.1 Местонахождение: Если используются только два линейных судьи, они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, на расстоянии 1-2 м от углов. Каждый из них контролирует обе – боковую и лицевую линии на своей стороне. На соревнованиях ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях, если используются четыре линейных судьи, они стоят в свободной зоне на расстоянии 1-3 м от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют.

Обязанности:

1. Использование флагов: Линейные судьи выполняют свои обязанности, используя флаги размером 40 x 40 см, чтобы показать следующие сигналы:

- Мяч "в площадке" и "за": Они показывают, когда мяч приземляется около их линии (линий), определяя, является ли мяч "в площадке" или уже "за" её границей.

- Касание мяча: Они сигнализируют о касании мяча, ушедшего "за" от команды, принимающей мяч.

- Касание антенны и пересечение сетки: Линейные судьи показывают сигналы при касании мячом антенны, пересечении мячом сетки после подачи и третьего удара команды за пределами площади перехода и других подобных случаях.

- Заступ игроков за свою площадку: Они указывают на заступ любого игрока (кроме подающего) за свою площадку в момент удара на подаче.

- Заступ подающего: Линейные судьи показывают сигнал заступа подающего игрока.

- Контакт с антенной и верхними 80 см антенны: Они сигнализируют о любом контакте игроков с верхними 80 см антенны

на своей стороне площадки во время их игрового действия с мячом или если игрок мешает игре.

- Пересечение сетки на площадку соперника и касание антенны: Линейные судьи указывают на пересечение мячом сетки на площадку соперника за пределами площади перехода или касание антенны на своей стороне площадки.

2. Повторение сигналов: По просьбе 1го судьи, линейный должен повторить свой сигнал, если необходимо прояснить какой-либо момент.

Линейные судьи играют важную роль в обеспечении справедливости игры и помогают судьям принимать правильные решения, особенно при оценке событий, которые происходят близко к линиям площадки

9.2 Демонстрация судейства в деле :

Демонстрация судейства в деле может быть очень полезной для тренеров и игроков, чтобы лучше понять правила игры и научиться выносить правильные решения в ситуациях, когда правила могут быть неоднозначными или спорными. Вот несколько примеров, которые могут быть продемонстрированы:

Правильное судейство атакующего удара: Тренер или опытный игрок может показать, как определить, был ли удар атакующего внутри или за пределами площадки перехода. Важно обратить внимание на положение мяча относительно линии, чтобы принять правильное решение.

9.2.1 Атакующий удар

Характеристики атакующего удара, а также ограничения и ошибки, которые могут возникнуть при его выполнении, являются важными аспектами волейбольной игры. Вот объяснение каждого пункта:

- **Характеристики атакующего удара:**

1. Атакующий удар - это действие, при котором мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок.

2. Разрешается скидка мяча при атакующем ударе, если удар по мячу нанесен чисто, и мяч не схвачен или брошен.

3. Атакующий удар считается завершенным в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или задевает соперника.

• **Ограничения атакующего удара:**

1. Игрок передней линии может завершать атакующий удар любой высоте, но контакт с мячом должен быть в пределах собственного игрового пространства.

2. Игрок задней линии может завершать атакующий удар любой высоте, находясь позади передней зоны. Однако его (стопы) не должны касаться линии атаки и переходить за нее при отталкивании для прыжка. Игрок может приземляться в передней зоне после удара.

3. Игрок задней линии также может завершать атакующий удар из передней зоны, если в момент касания часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

4. Игроку не разрешено завершать атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

5. Либеро не может завершать атакующий удар, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

6. Игрок не может завершать атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена Либеро пальцами сверху в его передней зоне.

• **Ошибки при атакующем ударе:**

1. Игрок ударяет по мячу в игровом пространстве противоположной команды.

2. Игрок направляет мяч "за" - за пределы площадки соперника.

3. Игрок задней линии завершает атакующий удар из задней зоны, когда мяч полностью выше верхнего края сетки.

4. Игрок завершает атакующий удар по подаче соперником мячу, когда мяч находится в передней зоне и полностью выше верхнего края сетки.

5. Либеро завершает атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки.

6. Игрок завершает атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, когда передача на удар выполнена Либеро пальцами сверху в его передней зоне.

Для тренеров и игроков важно понимать эти правила и ограничения, чтобы исполнять атакующие удары правильно и эффективно.

ошибок при их выполнении. Это поможет команде эффективно играть и избежать лишних потерь очков.

9.3 Контроль за заменами и тайм-аутами:

Показать правильную процедуру контроля за заменами и использованием тайм-аутов может помочь игрокам и тренерам избежать неправильных запросов и использовать их оптимально. Правила о тайм-аутах, заменах и задержках в волейболе очень важны, чтобы обеспечить четкую и беспрепятственную игру. Вот краткое объяснение этих правил:

9.3.1 Тайм-ауты:

Запросы тайм-аута должны быть сделаны показом соответствующего жеста, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу. Продолжительность тайм-аута составляет 30 секунд.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях длительность тайм-аутов может быть скорректирована по запросу организатора, если такой запрос одобряет ФИВБ.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях обязательно использование зуммера и затем жеста для запроса тайм-аута.

Во время всех тайм-аутов игроки, находящиеся в игре, должны пройти в свободную зону к своей скамейке.

9.3.2 Замены:

Замена - это действие, когда игрок, кроме Либера или замещенного им игрока, входит в игру, чтобы занять позицию другого игрока, который должен покинуть площадку.

Замена может быть вынужденной из-за травмы игрока на площадке и может сопровождаться показом соответствующего жеста тренером или игровым капитаном.

9.3.3 Ограничение замен:

Игрок начальной расстановки может выйти из игры и вернуться на свою прежнюю позицию в расстановке только один раз в партии.

Замещающий игрок может заменить игрока начальной расстановки только один раз в партии и может быть заменен только этим же стартовым игроком.

9.3.4 Исключительная замена:

Игрок (кроме Либера) может быть заменен из-за травмы/болезни или удаления/дисквалификации согласно правилам замены. Если невозможно произвести обычную замену, команда может сделать исключительную замену сверх ограничений правила о замене.

Исключительная замена означает, что любой игрок, кроме Либера, второго Либера или замещенного ими игрока, может заменить в игре травмированного/заболевшего/удаленного/дисквалифицированного игрока, и замененному игроку не разрешается вернуться в игру в этом матче.

9.3.5 Санкции за неправомерные замены и задержки игры:

Неправомерная замена может быть наказана очком и подачей соперника.

Задержки игры (например, повторные неправильные запросы, затягивание перерывов и другие) также могут привести к командным санкциям в виде "предупреждения за задержку" и "замечания за задержку".

Важно соблюдать эти правила, чтобы обеспечить честную и эффективную игру в волейбол. Нарушение правил может привести к санкциям в виде очков или подачи сопернику.

9.4 Ситуации с Либера:

Правила игры в волейбол предусматривают специальную роль для игрока, называемого "Либера". Ниже представлено краткое резюме правил, связанных с игроком Либера:

9.4.1 Назначение Либера:

- Каждая команда может назначить до двух специализированных защитных игроков, называемых Либера, из своего протокола игроков.

- На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых, если в команде более 12 игроков, наличие двух Либера обязательно.

9.4.2 Экипировка Либера:

- Либера должен носить форму или жакет/нагрудник, имеющие преобладающий цвет, отличный от цвета формы других членов команды. Форма Либера должна явно контрастировать с формой других игроков.

- Либера должен быть пронумерован как другие члены команды.

9.4.3 Действия, касающиеся Либера:

- Либера разрешено замещать любого игрока на задней линии.

- Либера ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места, если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки.

- Либоро не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

- Замещения Либоро не считаются заменами и не ограничиваются, но должен быть состоявшийся розыгрыш между двумя замещениями Либоро.

9.4.4 Переназначение нового Либоро:

- Если Либоро становится неспособным играть, его можно заменить сразу вторым Либоро.

- Если команда имеет только одного Либоро и он становится неспособным играть, тренер (или игровой капитан, если тренер отсутствует) может переназначить в качестве Либоро любого другого игрока, который не находится на площадке в момент переназначения.

9.4.5 Резюме:

- Если Либоро удален или дисквалифицирован, он может быть замещен сразу вторым Либоро команды. Если команда имеет только одного Либоро, она может сделать переназначение только в том случае, если оставшийся Либоро не становится неспособным продолжать играть в матче.

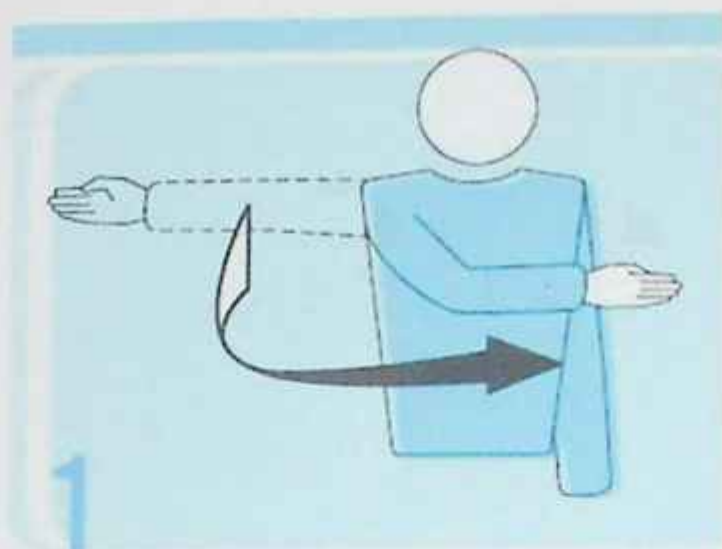
Эти правила помогают оптимизировать защитные действия команды и придают особую роль Либоро в игре.

При проведении демонстрации судейства, важно акцентировать внимание на ключевых моментах и давать объяснения, чтобы участники понимали логику принятия решений судьями. Открытый диалог и возможность задать вопросы помогут уточнить сомнения и помочь всем присутствующим стать более уверенными в правилах и судейских решениях во время игры.

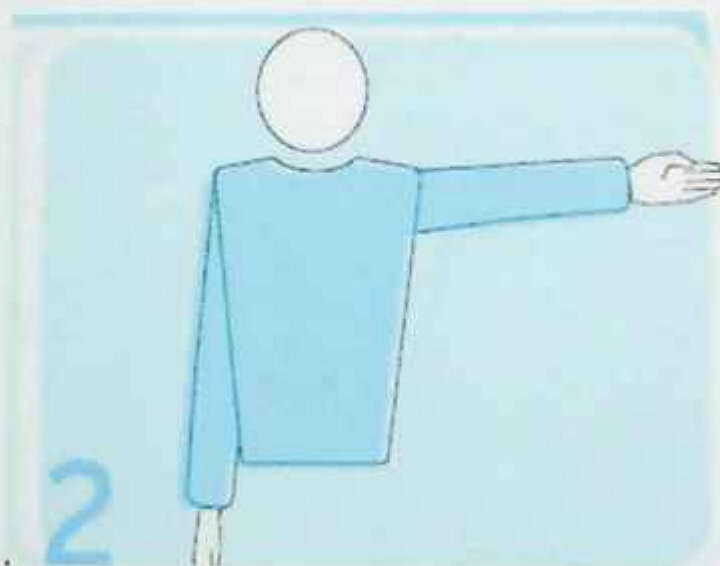
9.5 Жесты судей:

Источник: (Официальные волейбольные правила. Шестаков Ю.А.)

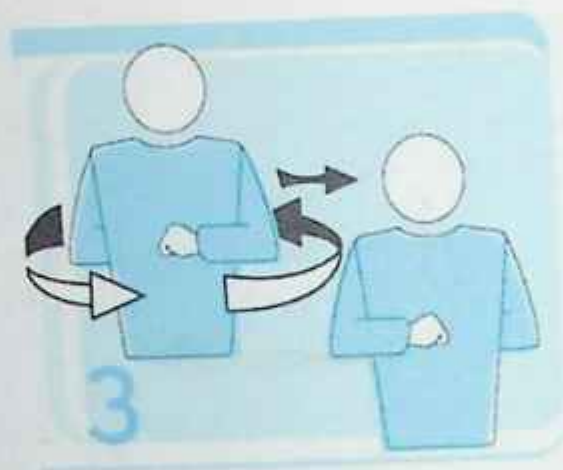
1. Жест первого судьи для разрешения на подачу - движение рукой, указывающее направление подачи.



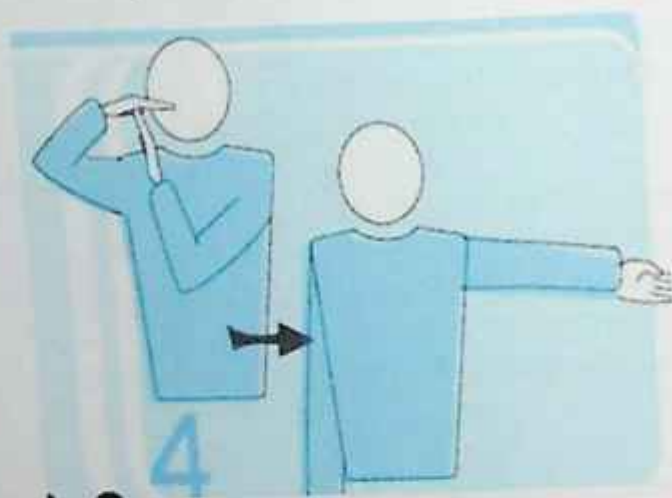
2. Жест для обозначения подающей команды - рука вытянута в направлении подающей команды.



3. Смены сторон площадки, первый судья выполняет следующий жест: поднимает оба предплечья, одно перед грудью, а другое - за спиной, затем меняет позицию рук.



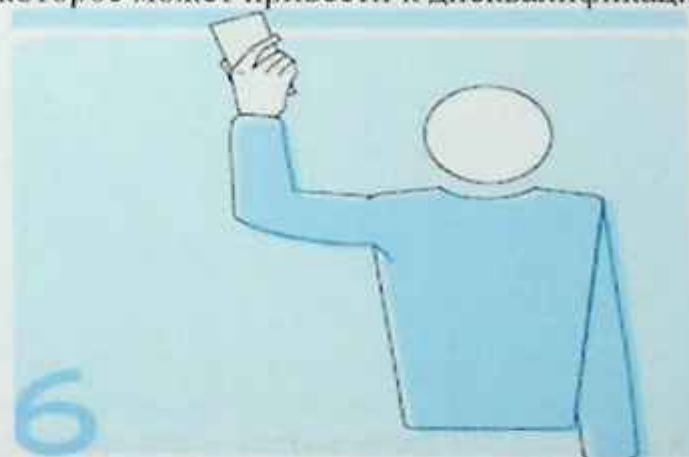
4. Жест тайм-аута (перерыва) в волейболе - поднятая ладонь одной руки над поднятыми вверх пальцами другой руки. Затем одной рукой указывают в сторону команды, которая запросила перерыв. Этот жест выполняют первый и второй судьи для обозначения тайм-аута в время матча.



5. Жест замены в волейболе - круговое движение предплечья вокруг друга. Этот жест выполняют первый и второй судьи для обозначения замены игроков на площадке.



6. Предупреждение за неправильное поведение - это действие первого судьи, когда он показывает желтую карточку игроку или участнику соревнования. Этот жест служит как предупреждение о том, что игрок или участник нарушил правила или проявил неподобающее поведение. Желтая карточка является предостережением, и игрок должен быть осторожен, чтобы не получить еще одно предупреждение, которое может привести к дисквалификации.



7. Удаление - это действие, когда первый судья показывает красную карточку для того, чтобы удалить игрока или участника соревнования.



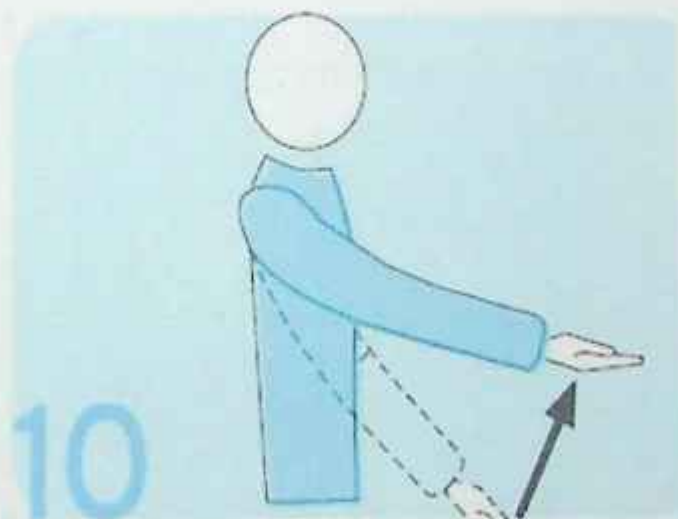
8. Дисквалификация - это действие, когда первый судья показывает обе карточки (желтую и красную) одновременно в одной руке для того, чтобы дисквалифицировать игрока или участника соревнования. Этот жест является ярким сигналом о недопустимости дальнейшего участия этого игрока в текущем матче или соревновании.



9. Конец партии (или матча) - это момент, когда первый и второй судьи скрещивают предплечья с вытянутыми кистями перед грудью. Этот жест судей указывает на завершение текущей партии или всего матча.



10. Мяч не подброшен при ударе на подаче - это действие судьи, при котором первый судья поднимает вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх. Этот жест указывает на то, что подбрасывание мяча при подаче не было выполнено правильно.



11. Задержка при подаче больше 8 секунд - это действие судьи, при котором он поднимает вверх восемь разведенных пальцев. Этот жест выполняет первый судья.



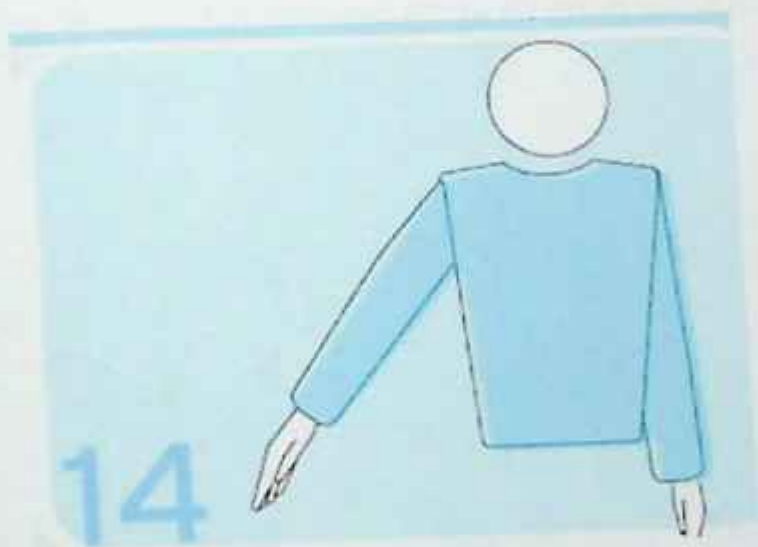
12. Заслон - это действие судей, при котором они поднимают обе руки вертикально вверх с ладонями вперед. Этот жест выполняют как первый, так и второй судьи.



13. Ошибка в расстановке или при переходе - это жест, который выполняют как первый, так и второй судьи, сделав круговое движение указательным пальцем.



14. Мяч "в поле" - это жест, который выполняют как первый, так и второй судьи, указывая рукой с выпрямленными пальцами на пол.



15. Мяч "за" (аут) - это жест, который судьи делают, поднимая вертикально предплечья с выпрямленными ладонями. Этот жест выполняется как первым, так и вторым судьей.



16. "Задержка мяча" - жест первого судьи, который выражается медленным поднятием предплечья с ладонью, обращенной вверх.



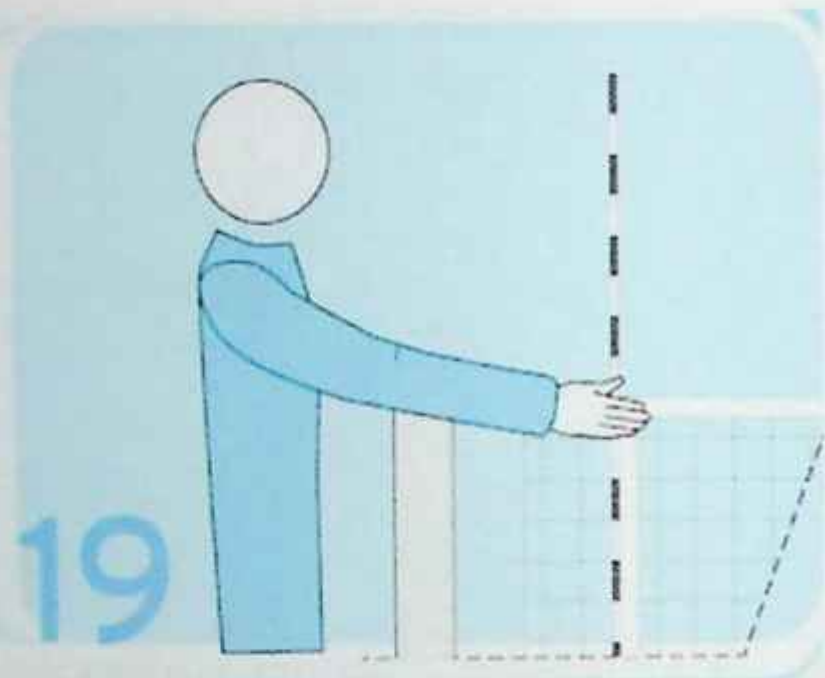
17. "Двойное касание" - жест первого судьи, который выражается поднятием двух разведенных пальцев.



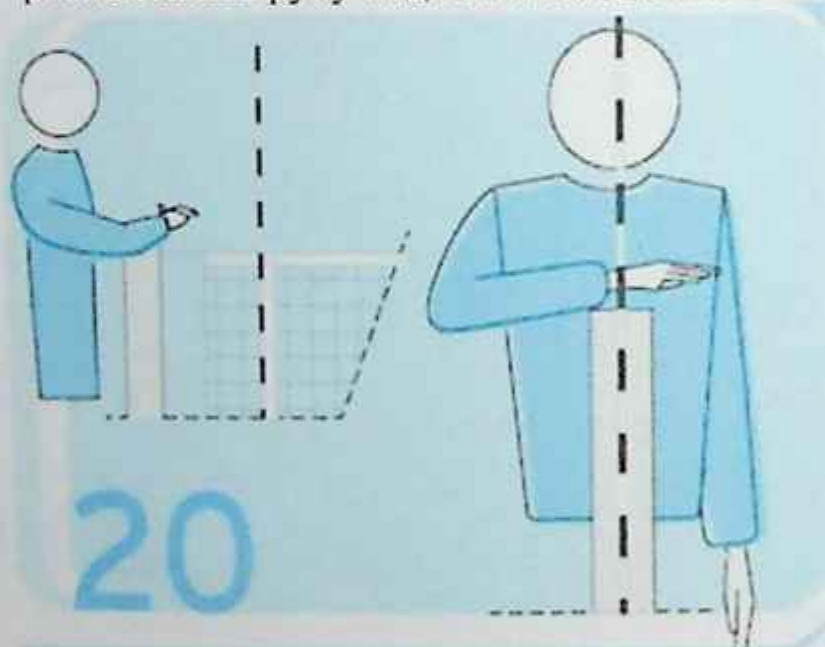
18. Жест первого судьи для обозначения четырех ударов - поднять четыре разведенных пальца.



19. Жест первого и второго судьи для обозначения касания сетки игроком или подачи в сетку - коснуться сетки с соответствующей стороны.



20. Жест первого судьи для обозначения игры поверх сетки на стороне соперника - расположить руку над сеткой ладонью вниз.



21. Ошибка при атакующем ударе игрока задней линии или либеро, или атака по подаче соперника, или выполнение либеро передачи сверху с передней линии обозначается судьями следующим образом: они делают движение вниз предплечьем с открытой кистью. Этот жест выполняют оба судьи - первый и второй.



22. Переход средней линии (проникновение под сеткой на сторону площадки соперника), или касание площадки (лицевой линии) подающим игроком, или выход игрока за пределы площадки в момент выполнения подачи обозначается судьями следующим образом: они показывают на среднюю или соответствующую линию. Этот жест выполняют оба судьи - первый и второй.



23. Обоюдная ошибка и переигровка обозначается судьей первого судьи следующим образом: он поднимает вертикально вверх обе больших пальца рук. Этот жест указывает на ситуацию, когда произошла обоюдная ошибка, и розыгрыш нужно переиграть.



24. Касание мяча обозначается судьями первого и второго судьи следующим образом: одна из рук поднимается вертикально, а другая рука проводит ладонью по пальцам этой поднятой руки. Этот жест указывает на то, что мяч коснулся игрока или был задет при игре, и он считается в игре.



25. Предупреждение за задержку времени или замечание за задержку времени обозначается судьей первого судьи следующим образом: одна рука накрывает запястье другой открытой ладонью для предупреждения, или показывается желтая карточка, чтобы выразить замечание. Этот жест указывает на то, что команда либо игрок превысил разрешенное время на выполнение какого-либо действия, и

предупреждение или замечание было применено в соответствии с правилами игры.

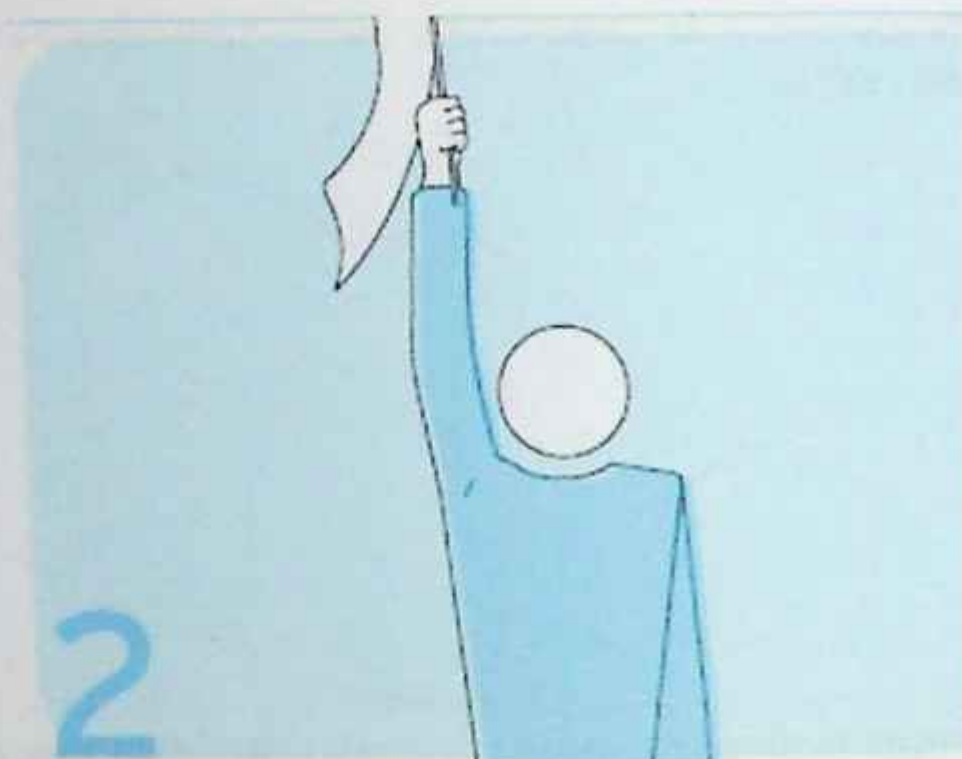


Официальные сигналы флагом линейных судей в волейболе

1. Мяч "в поле" обозначается линейным судьей путем показа флага, направленного вниз.

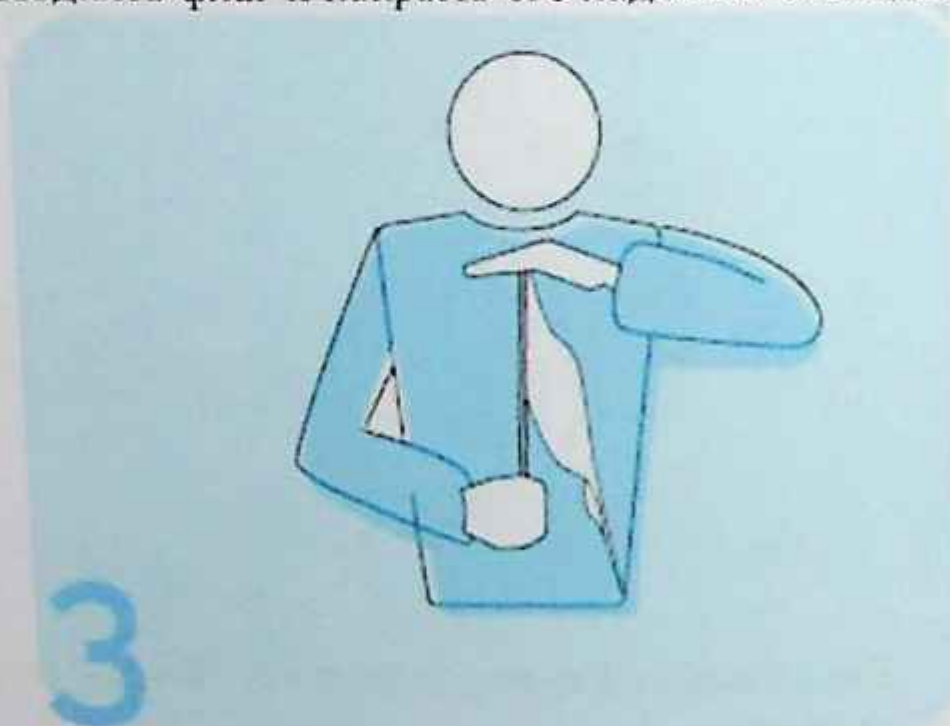


2. Линейный судья показывает, что мяч "за" (аут), подняв флаг вертикально вверх.



3. Касание мяча

Поднять флаг и накрыть его ладонью свободной руки



4. Когда мяч проходит за пределы игрового поля, касается постороннего предмета или когда игрок заходит за линию во время подачи, линейный судья делает жест, помахивая флагом над головой и указывая свободной рукой на антенну или соответствующую линию.



5. Судейство невозможно
Скрестить обе руки перед грудью



Обучение технике судейства поможет игрокам не только улучшить свои знания правил игры, но и развить спортивные качества, такие как ответственность, справедливость и умение работать в команде. Это также способствует более качественной игре и улучшению уровня команды в целом. Источник: (Официальные волейбольные правила. Шестаков Ю.А.)

ЧАСТЬ VI. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Глава 10. Совершенствование технического мастерства

• Совершенствование технического мастерства волейболистов является одной из ключевых задач в их многолетней подготовке. Это сложный и тщательный процесс, который требует постоянного развития навыков на протяжении всей карьеры игрока. Техническая

подготовка занимает важное место в структуре тренировочного процесса.

- Целью совершенствования техники является прочное овладение всем арсеналом игровых приемов. Игрокам необходимо достичь максимальной надежности выполнения технических приемов, как в обычных игровых ситуациях, так и в сложных условиях соревнований. Это позволяет обеспечить высокую командную слаженность, где каждый волейболист действует как часть единой спортивной машины.

- Важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и его игровую функцию в команде. Амплуа волейболиста и его морфофункциональные особенности определяют подходы к развитию технической подготовки. Это позволяет максимально использовать положительные качества каждого игрока и сделать команду более сбалансированной и эффективной.

- Высокий уровень технической подготовки достигается благодаря продолжительным тренировкам и повторениям упражнений. Важно обеспечить надежность и стабильность техники даже в условиях сбивающих факторов. Для этого применяются вариативность и усложнение условий выполнения упражнений, что помогает развить достаточную гибкость навыков и адаптировать их к различным ситуациям на поле.

- Совершенствование технического мастерства волейболистов является неотъемлемой частью успешной игры в этом захватывающем спорте. Основательная работа над техникой позволяет игрокам стать более надежными и уверенными на площадке, а также повысить общий уровень команды, что в конечном итоге приводит к достижению лучших результатов на ответственных соревнованиях.

10.1 Совершенствование техники перемещений

Совершенствование техники перемещений представляет собой важную часть спортивно-технического мастерства волейболистов, и часто определяет успешность их технико-тактических действий на поле. В течение многолетней подготовки уделяется особое внимание этому компоненту техники.

- На начальных этапах работы над техникой перемещений акцент делается на развитии скоростных качеств, способности

контролировать скорость в условиях, приближенных к реальным волейболом соревнованиям. Это включает в себя ускорения и остановки, изменение направления движения, сочетания различных способов перемещения и их сочетание с остановками, прыжками, падениями, ловлей и бросками набивных мячей, а также различные движения рук.

- Техника перемещений волейболиста неразрывно связана с техническими приемами и тактическими действиями, которые осуществляются в игре. Поэтому постоянное внимание уделяется развитию навыков перемещений в контексте совершенствования техники игровых действий. Для этого необходимо регулярно выделять время на тренировочных занятиях для работы над техникой перемещений в фазе подготовки и включать соответствующие задачи в основную часть тренировок по мере их необходимости.

- В результате такой работы, волейболисты должны овладеть умением быстро определять наиболее целесообразный способ перемещения в соответствии с текущим действием на поле, чтобы занимать оптимальное положение для его выполнения. Грамотное использование техники перемещений сделает их игровые действия более эффективными и позволит достигать лучших результатов на соревнованиях.

10.2 Совершенствование техники передачи

- Совершенствование техники передачи мяча является одним из основных компонентов обучения волейболистов с самых ранних этапов и продолжает быть важным элементом подготовки даже для высококлассных команд. Правильное освоение передачи мяча двумя руками сверху и приема снизу становится основой для понимания и развития игровой характеристики волейбола через игровые задания и двусторонние учебные игры.

- Волейболисты играющих разных амплуа также должны обладать высоким уровнем техники передачи, которая позволяет выполнять различные технико-тактические задачи, при этом не уменьшая угрозы для противника.

Вот несколько упражнений, которые помогают развивать навыки передачи мяча:

1. Передачи назад за голову: Волейболисты стоят на одной линии, один игрок передает мяч среднему, который в свою очередь передает мяч за голову, затем поворачивается для получения мяча и снова передает его за голову. После сигнала средний меняется.

2. Передачи назад за голову в парах: Волейболисты передают мяч над собой на высоту 1-1,5 метра, затем поворачиваются на 180 градусов и передают мяч стоя спиной к партнеру из зоны 4 в зону 2 или из зоны 1 в зону 4, и так далее.

3. Круговые передачи: Волейболисты стоят в кругу, один (или несколько) водящих с мячом передают мяч, а остальные немедленно возвращают его водящему. При этом игроки перемещаются по кругу приставными шагами.

4. Передачи на точность в мишень: Волейболисты выполняют передачи на точность в мишень на стене или на сетке. Расстояние между передающим и мишенью постепенно увеличивается, а также меняется высота мишени и положение передающего.

5. Передачи в движении: Волейболисты выполняют передачи на точность в мишень, перемещаясь по площадке. Передачи выполняются как в опорном положении, так и в прыжке, а также комбинируют различные задания, такие как передачи после остановки и поворота.

Эти упражнения помогают развивать точность и надежность передачи мяча, что в свою очередь способствует более эффективной игре на поле и позволяет совершенствовать другие аспекты техники и тактики волейбола.

10.3 Совершенствование подачи

Совершенствование техники подачи мяча в волейболе является ключевым фактором влияющим на результат игры, а также на эффективность команды в обороне и нападении. Для этого представляются различные упражнения и задания, которые могут помочь в совершенствовании данной навыков. Ниже приведены примеры упражнений и заданий по совершенствованию техники подачи мяча:

1. Многократные подачи в прыжке: Упражнение направлено на обеспечение стабильности подачи при максимальных усилиях и минимуме ошибок.

2. Подача верхняя прямая на точность: Волейболисты выполняют подачу верхней прямой на точность, стараясь попасть в определенные зоны на площадке с максимальной точностью и минимальным числом ошибок.

3. Подача после выполнения специальной физической подготовки: Например, волейболисты выполняют броски набивного мяча из-за головы в опорном и безопорном положениях, а также в падении с перекатом на бедро и спину, после чего сразу выполняют подачу мяча.

4. Подача после блокирования и атакующих ударов: Волейболисты выполняют подачу мяча после выполнения двух-трех блокирующих и атакующих ударов, что позволяет тренировать умение быстро включаться в игру после других действий.

5. Соревнования на подачи: В рамках соревнований волейболисты выполняют большое количество подач подряд, оценивается эффективность подачи и приема подач (количество очков за выполнение правильных действий).

6. Комбинированные упражнения: Волейболисты выполняют подачу после выполнения других приемов игры, таких как прыжки с имитацией блока, что требует быстрого переключения внимания и подстройки подачи под новую ситуацию.

7. Индивидуальные задания: Разделить группу на подгруппы по 2-3 человека и дать каждой задание на выполнение определенных упражнений по подаче, таких как броски набивными мячами, удары и другие.

Важно обратить внимание, что совершенствование техники подачи должно быть постоянным процессом, который должен быть включен в каждую тренировку. Требования могут постепенно повышаться в зависимости от уровня подготовки волейболистов. Систематические и целенаправленные упражнения и задания помогут достичь высокой эффективности в выполнении подачи мяча в игре.

10.4 Совершенствование техники атакующих ударов

Совершенствование техники атакующих ударов в волейболе играет ключевую роль в достижении успешных результатов в игре. Существует ряд упражнений и заданий, которые способствуют развитию навыков атакующих ударов и подготовке к условиям

атакующих ударов:

1. Подготовительная игра 3x3: Игроки располагаются в зонах 5 (прием), 3 (передача) и 4 (атакующий удар) и играют согласно правилам волейбола. Это позволяет развивать коммуникацию и взаимодействие между игроками.

2. Подготовительная игра 4x4: Три игрока находятся в "линии", а четвертый (на передаче) стоит у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи, игроки меняются местами по часовой стрелке. Это помогает тренировать различные положения и варианты атакующих ударов.

3. Удары после изменения направления разбега: Волейболисты выполняют атакующий удар в различных зонах после изменения направления разбега из других зон. Например, удар между зонами 4-3 после разбега из зоны 4 или удар в зоне 2 после разбега из зоны 3.

4. Удары после с крестного передвижения игроков: Волейболисты выполняют атакующие удары после с крестного передвижения игроков в различных зонах.

5. Упражнения с блокирующими: Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем добавляются блокирующие игроки (одиночный, двойной, тройной блок).

6. Учебная игра 4x4: В условиях учебной игры в 4x4 применяются все изученные атакующие приемы, что помогает закрепить и развить навыки взаимодействия игроков в реальной игровой ситуации.

Упражнения и задания должны быть адаптированы к уровню подготовки каждого индивидуального игрока или команды. Важно постепенно усложнять тренировки, приближая их к реальным условиям игры, что поможет волейболистам развивать тактические решения и достигать высоких результатов в соревнованиях.

Развитие техники приема подачи снизу играет ключевую роль в достижении качественной первой подачи в волейболе. Специальные упражнения по этой технике позволяют сформировать у волейболистов навыки стабильного и эффективного приема подачи, что способствует успешному началу атакующих действий команды.

Вот некоторые примеры упражнений, способствующих совершенствованию техники приема подачи снизу двумя руками:

1. Упражнение на прием передачи в разных зонах: Волейболисты располагаются в зонах 1, 6 и 5 на обеих сторонах площадки, остальные разделяются на две подгруппы и стоят на местах подачи с мячами в руках. Первая серия упражнений состоит из приема подачи и первой передачи мяча в зону 3, затем во второй серии в зону 4, и третьей серии в зону 4. После каждой серии приемов (4-6 попыток) волейболисты меняются местами для оценки качества первой передачи у сетки.

2. Передачи направленные на каждого приемника: Волейболисты на приеме подачи стоят в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки. Остальные разделяются на две подгруппы и стоят на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи по очереди направляются на каждого приемника. После 4-6 приемов происходит смена мест. Процесс повторяется с другими приемниками.

3. Упражнение с разнообразными мячами: Волейболисты на приеме подачи стоят в зоне 5 (1), каждый на своей стороне площадки. С другой стороны площадки волейболисты размещаются в колоннах с мячами в руках (на расстоянии 3-4 метра от сетки). Мячи направляются через сетку броском и ударом одной рукой (предусмотрены). Затем следует прием мяча снизу и качественная первая передача.

4. Упражнение на прием подачи в разных зонах: В этом упражнении волейболисты выполняют прием подачи последовательно в зонах 5, 6 и 1. Вначале делают по 3 попытки в каждой зоне, затем по одному разу, по одной. При неудачной подаче применяются броски для увеличения интенсивности.

реальной игры. Они помогают формировать тактическое мышление и игровую дисциплину у волейболистов.

Примеры упражнений и заданий по совершенствованию техники атакующих ударов:

1. Подготовительная игра 3х3: Игроки располагаются в зонах 5 (прием), 3 (передача) и 4 (атакующий удар) и играют согласно правилам волейбола. Это позволяет развивать коммуникацию и взаимодействие между игроками.

2. Подготовительная игра 4х4: Три игрока находятся в "линии", а четвертый (на передаче) стоит у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи, игроки меняются местами по часовой стрелке. Это помогает тренировать различные положения и варианты атакующих ударов.

3. Удары после изменения направления разбега: Волейболисты выполняют атакующий удар в различных зонах после изменения направления разбега из других зон. Например, удар между зонами 4-3 после разбега из зоны 4 или удар в зоне 2 после разбега из зоны 3.

4. Удары после с крестного передвижения игроков: Волейболисты выполняют атакующие удары после с крестного передвижения игроков в различных зонах.

5. Упражнения с блокирующими: Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем добавляются блокирующие игроки (одиночный, двойной, тройной блок).

6. Учебная игра 4х4: В условиях учебной игры в 4х4 применяются все изученные атакующие приемы, что помогает закрепить и развить навыки взаимодействия игроков в реальной игровой ситуации.

Упражнения и задания должны быть адаптированы к уровню подготовки каждого индивидуального игрока или команды. Важно постепенно усложнять тренировки, приближая их к реальным условиям игры, что поможет волейболистам развивать тактические решения и достигать высоких результатов в соревнованиях.

10.5 Совершенствование техники приема подачи с двумя руками с низу.

Развитие техники приема подачи снизу двумя руками играет ключевую роль в достижении качественной первой передачи в волейболе. Специальные упражнения по этой технике позволяют сформировать у волейболистов навыки стабильного и эффективного приема подачи, что способствует успешному началу атакующих действий команды.

Вот некоторые примеры упражнений, способствующих совершенствованию техники приема подачи снизу двумя руками:

1. Упражнение на прием передачи в разных зонах: Волейболисты располагаются в зонах 1, 6 и 5 на обеих сторонах площадки, остальные разделяются на две подгруппы и стоят на местах подачи с мячами в руках. Первая серия упражнений состоит из приема подачи и первой передачи мяча в зону 3, затем во второй серии в зону 2, и третьей серии в зону 4. После каждой серии приемов (4-6 попыток) волейболисты меняются местами для оценки качества первой передачи у сетки.

2. Передачи направленные на каждого приемника: Волейболисты на приеме подачи стоят в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки. Остальные разделяются на две подгруппы и стоят на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи по очереди направляются на каждого приемника. После 4-6 приемов происходит смена мест. Процесс повторяется с другими приемниками.

3. Упражнение с разнообразными мячами: Волейболисты на приеме подачи стоят в зоне 5 (1), каждый на своей стороне площадки. С другой стороны площадки волейболисты размещаются в колоннах с мячами в руках (на расстоянии 3-4 метра от сетки). Мячи направляются через сетку броском и ударом одной рукой (чередуются). Затем следует прием мяча снизу и качественная первая передача.

4. Упражнение на прием подачи в разных зонах: В этом упражнении волейболисты выполняют прием подачи последовательно в зонах 5, 6 и 1. Вначале делают по 3 попытки в каждой зоне, затем по 2, и, наконец, по одной. При неудачной подаче применяются броски мяча для увеличения интенсивности.

Данные упражнения способствуют развитию точности и стабильности приема подачи снизу двумя руками у волейболистов. Они также способствуют формированию коммуникации и взаимодействия между игроками, что является важным фактором для успешной игры команды.

10.6 Совершенствование техники блокирования

Совершенствование техники блокирования в волейболе является одной из ключевых задач как для волейболистов, так и для тренеров. Этот навык требует высокого прыжка, точного выбора места для блокирования у сетки и правильного момента постановки рук на пути мяча. Кроме технической стороны блокирования, важно развивать определенные физические и ментальные качества, которые содействуют успешному блокированию.

Упражнения, направленные на совершенствование техники блокирования и развитие соответствующих качеств, могут быть включены в обучение волейболу с самых ранних этапов и при любом возрасте.

Некоторые примеры таких упражнений:

1. Броски резиновых мячей из зон 3, 4 и 2 в разных направлениях у сетки, блокирующий выполняет задержку мячей, сначала стоя на подставке, затем в прыжке с площадки.
2. То же упражнение, но с нападающими, которые сами подбрасывают мячи над сеткой.
3. Упражнения 1 и 2, где блокирующий выполняет блокирование в прыжке с площадки.
4. Упражнения 1-3, но с участием двух или трех блокирующих, сначала они стоят на подставке, а затем блокируют в прыжке с площадки.
5. Нападающие выполняют групповые тактические действия, а блокирующий стоит на подставке или на площадке. В этом упражнении основное внимание уделяется качеству блокирования.
6. Тактические действия нападающих и блокирующих, где блокирующие находятся на площадке.

Для обучения блокированию использования подставки с благоприятными условиями для наблюдения блокирующими за действиями нападающих и правильной постановки рук на пути мяча. Также можно проводить упражнения, разнообразив их по условиям и исходным положениям (стоя, сидя, лежа, в прыжке), чтобы развивать разносторонние навыки блокирования.

Эти упражнения и тренировки помогут улучшить технику блокирования и сформировать у волейболистов необходимые качества для успешной игры в обороне.

10.7 Особенности технического совершенствование

Одной из ключевых задач в совершенствовании техники волейболистов является адаптация и специализация под игровую функцию каждого игрока в команде. В этом процессе особое внимание уделяется развитию технико-тактических навыков, соответствующих роли игрока в команде, такой как связующий, нападающий или либеро.

Для связующих основное внимание уделяется развитию навыков передачи мяча сверху двумя руками, а также умения атаковать с первой передачи и блокировать. Специализированная подготовка включает в себя индивидуальные и групповые упражнения, направленные на повышение точности и надежности передачи. Упражнения проводятся из различных положений относительно сетки (у сетки, из глубины площадки, стоя лицом или спиной к направлению передачи) и включают быстрые перемещения, чтобы связующий мог своевременно выходить к мячу.

Одним из важных аспектов техники связующего является умение прятать свои намерения и использовать отвлекающие действия. Для этого рекомендуется проводить специальные упражнения, которые разнообразят условия и положения игрока на площадке.

Некоторые рекомендуемые упражнения для связующих:

1. Передачи мяча в парах из различных положений и с разными техниками (прием снизу одного мяча, передача другого; передача стоя и с последующим падением и т.д.).

2. Связующий стоит в зоне 4 у сетки, а другой игрок в зоне 3. После передачи мяча в зону 6, связующий передает мяч обратно в зону

4, затем мяч отправляется в зону 3, где другой игрок выполняет передачу в зону 4, и так далее.

3. Упражнение с трехзонным передвижением связующего. После нескольких передач в зоне 6 связующий переходит в зону 5, затем в зону 6, затем в зону 4, и так далее.

4. Упражнения в связке со своими нападающими. Передача мяча к сетке, где нападающий выполняет удар, и связующий оценивает качество своей передачи по результативности нападения.

• Техническое совершенствование нападающих игроков волейбола различается в зависимости от их игровой роли и позиции в команде. Нападающие игроки первого темпа должны сосредотачиваться на развитии навыков нападающих ударов и блокирования. В то время как нападающие второго темпа должны также совершенствовать прием подачи и защитные действия, помимо ударов и блокирования.

• Специализированная подготовка нападающих включает в себя разнообразные индивидуальные, парные и групповые упражнения. Важно, чтобы нападающие владели различными способами атакующих ударов обеими руками и могли атаковать с различных передач и зон у сетки. Также нападающие должны уметь активно использовать отвлекающие действия, чтобы сбить с толку защитников соперников.

Примеры упражнений для специализированной подготовки нападающих:

1. Индивидуальные упражнения у тренировочной стенки или у сетки, включающие различные типы ударов и отвлекающие действия.

2. Парные упражнения, где нападающие учатся атаковать против одиночного блока, предугадывая его действия.

3. Групповые упражнения с участием нескольких нападающих и связующего, чтобы они смогли приспособиться к стилю связующего в передачах.

4. Упражнения с противодействием групповому блоку, чтобы нападающие могли тренироваться в условиях сопротивления и разнообразить свои удары.

• Что касается либеро, его техническая подготовка должна сосредотачиваться на защитных действиях, таких как прием подачи, прием мяча от нападающего удара и страховка. Он не выполняет

подачи, атакующие удары выше верхнего края сетки и oltre.
Важно, чтобы либеро обладал высокими навыками защиты и был виртуозным в приеме и страховке.

Примеры упражнений для подготовки либеро:

1. Упражнения на прием подачи с различных видов подач (прием снизу, прием сверху, прием на грудь).
2. Тренировка приема мяча от нападающего удара с различных направлений и с различных передач.
3. Упражнения на страховку, включая разнообразные отбивания мяча через сетку одной или обеими руками.

Таким образом, специализированная техническая подготовка нападающих и либеро позволит каждому игроку в команде эффективно выполнять свою игровую роль и повысит общую конкурентоспособность команды в волейбольных соревнованиях.

Глава 11 Совершенствование тактического мастерства

- Совершенствование тактического мастерства волейболистов играет важную роль в обеспечении результативности и эффективности соревновательной деятельности команды. Волейбол — командная игра, и каждому игроку присваивается определенная игровая функция (нападающий первого темпа, нападающий второго темпа, связующий или либеро), что позволяет оптимизировать атакующие и защитные действия команды.

- Нападающие первого темпа должны быть надежными в атаке и блокировании, а также хорошо играть с низких передач. Нападающие второго темпа, или диагональные нападающие, являются универсальными игроками, которые активно участвуют в организации атак и защиты, а также отличаются хорошим приемом подачи.

- Связующие игроки играют важную роль в организации атакующих действий команды, поэтому к ним предъявляются высокие требования как организаторам игры. Они должны обладать высокой техникой в различных игровых ситуациях.

ситуациях. Тактический замысел команды часто зависит от связующего, который должен быстро и рационально принимать решения.

- Для равномерного распределения сил команды используют различные принципы комплектации, такие как 4+2 и 5+1. При этом важно, чтобы каждый игрок мог максимально использовать свой технический потенциал и индивидуальные особенности.

- Тактическая подготовка волейболистов включает в себя умение применять тактические действия в различных игровых ситуациях. Она зависит от уровня развития физических качеств игрока, надежности технических приемов и умения гибко применять их в игре. Тактические действия помогают организовать игровые действия волейболистов, как индивидуально, так и в команде, в условиях соревнования с соперниками.

- Тактическая подготовка несет в себе единое единство с технической подготовкой. Она представляет собой организацию действий волейболистов, которая основывается на специальных качествах и умении применять технические приемы. Обучение тактике должно включать как теоретические знания, так и практические упражнения.

- Процесс тактической подготовки включает несколько этапов: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике, упражнения по тактике, а также учебные и контрольные игры.

Таким образом, совершенствование тактического мастерства волейболистов важно для достижения высокой результативности в игре и соревнованиях. Тактические действия позволяют организовать эффективные игровые действия волейболистов, основанные на их технической подготовке, физических качествах и умении принимать решения в сложных игровых ситуациях.

11.1 Совершенствование тактических действий в нападении

Совершенствование тактических действий в нападении играет

важную роль в достижении успеха в волейболе. Индивидуальная тактика строится на основе технических навыков, и уверенность в их реализации является ключевой для успешных тактических действий.

Подготовительные упражнения направлены на развитие быстроты реакции, перемещения, наблюдательности и других качеств, которые позволяют волейболистам быстро реагировать на сигналы и принимать решения в игре. В таких упражнениях используются различные сигналы, такие как положение мяча, зажигание лампочек и другие, чтобы игроки выполняли заданные действия в соответствии с ними. Это помогает развивать умение выбирать наиболее целесообразное действие в различных игровых ситуациях.

Упражнения по тактике строятся с учетом «технического обеспечения» тактических построений, выбора заключительного действия в атаке (атакующий удар, скидка, накат) и создания условий для выбора наиболее эффективных действий в конкретных ситуациях. Это позволяет волейболистам совершенствовать свою тактическую подготовку, а также применять разнообразные тактические построения в игре.

Примерные упражнения включают передачи мяча в мишень на стене или на полу с различных положений (стоя, сидя, в прыжке) и в зависимости от сигналов. Также проводят упражнения с целью практиковать атакующие удары или скидки при первой и второй передачах в рамках системы игры через различных игроков в различных зонах. В этих упражнениях блокирующие на противоположной стороне изменяют свое положение, чтобы создать уязвимые места для успешной атаки.

Таким образом, совершенствование тактических действий в нападении включает упражнения, которые помогают волейболистам развивать умение принимать решения в игре, выбирать наиболее эффективные действия и успешно реализовывать свой технический потенциал в различных игровых ситуациях. Это позволяет команде более успешно справляться с соперниками и повышать результативность своих атакующих действий.

Тактика при подаче и атакующем ударе является ключевым аспектом для успешности команды в волейболе. При подаче, важно выбирать оптимальный способ и направление подачи с учетом текущей игровой ситуации. Упражнения в подачах различными

способами и по заданным точкам помогают развивать навыки точности и тактического мышления.

При атакующем ударе, основные требования заключаются в выборе способа и направления атакующего удара, удара или обмана для обмана блока. Упражнения по атакующим ударам помогают развивать умение принимать решения быстро и эффективно в зависимости от характера передачи, блока и особенностей блокирующих игроков.

Примерные упражнения могут включать чередование способов нападающего удара и направления ударов, а также обмана, чтобы улучшить тактическое мышление и адаптироваться к различным ситуациям в игре. Нападающие должны уметь выбирать способы нападающих действий с учетом характера передачи, блока и особенностей защиты соперника. Также можно проводить упражнения, где нападающие получают взвешенную передачу и должны реагировать на заданные ситуации, чтобы выполнить удар в нужное место или обмануть блок.

В целом, тактическая подготовка при подаче и атакующем ударе включает упражнения, которые помогают развивать тактические решения и умения принимать решения на основе характеристик ситуаций в игре. Такие упражнения делают волейболистов более гибкими и адаптивными в игровых ситуациях, что способствует повышению общей результативности команды в соревнованиях.

Групповые тактические действия в волейболе представляют собой совместные действия нескольких игроков в рамках командного плана, которые включают в себя тактические комбинации и согласованные действия на поле. Эти действия связаны с индивидуальными усилиями каждого игрока и завершаются выполнением соответствующего технического приема в нападении.

Групповые тактические действия могут быть предварительно разученными комбинациями, которые осуществляются при определенных сигналах или заданиях. В тактической подготовке важно научить игроков определять ситуации, в которых можно эффективно применить конкретные комбинации из арсенала команды. Однако для успешного выполнения тактических комбинаций необходим высокий уровень технико-тактической подготовки, и простое заучивание комбинаций не будет эффективным.

Примеры групповых тактических упражнений включают упражнения, направленные на совершенствование взаимодействия игроков при приеме подачи, второй передаче для атакующего удара и завершении атаки. Также упражнения могут включать ситуационные задачи, когда команда ставится в определенные игровые условия, и игрокам необходимо выполнять согласованные действия для достижения поставленных целей.

Командные тактические действия определяют развертывание игровых действий команды через групповые и индивидуальные действия и их финальное завершение с помощью технического приема. Это может включать тактические комбинации, системы игры через определенных игроков, атаки с первой передачи и другие командные стратегии.

Обучение групповым тактическим действиям и командным тактическим планам важно для создания слаженной и эффективной команды в волейболе. Это позволяет игрокам работать вместе, применять разнообразные комбинации и стратегии и принимать правильные решения на основе игровой ситуации.

11.2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ

Совершенствование тактических действий в защите в волейболе происходит по двум направлениям: выбору места и способа приема мяча, а также выбору места и определению направления атакующего удара при блокировании. Для достижения этого используются подготовительные упражнения, которые развивают психические и физические качества игроков и обучают их быстро реагировать на сигналы, а также упражнения по технике и тактике.

Индивидуальные тактические действия в защите могут включать упражнения на прием мяча от нападающих ударов, как снизу, так и сверху, с различных зон на поле. Также можно тренировать блокирующих, которые стоя на подставке, блокируют путь мячу при атакующем ударе, а затем переходят на поле, чтобы продолжить упражнение без прерывания.

Групповые тактические действия в защите включают взаимодействие игроков передней и задней линии, а также различные схемы блокирования и страховки. Примерные упражнения могут

включать совместное выполнение блокирования, переходы и оборонительных действий при приеме подачи и атакующих ударов, а также разнообразные комбинации для улучшения взаимодействия игроков в защите.

Командные тактические действия в защите строятся на основе системы игры команды и включают выполнение групповых и индивидуальных тактических действий. Упражнения для совершенствования командных тактических действий могут включать многократное выполнение атакующих ударов и обманов из различных позиций у сетки и с задней линии с переходами игроков и включением сигналов для выполнения определенных действий.

В целом, совершенствование тактических действий в защите требует тщательной и систематической подготовки, включая многократное повторение упражнений, разнообразие ситуаций и условий, а также обучение игроков принимать решения на основе текущей игровой ситуации. Это позволяет создать слаженную и эффективную команду в защите и повысить шансы на успешное выступление в волейбольных соревнованиях.

11.3 Особенности тактического совершенствования

Тактическое совершенствование волейболистов должно учитывать их игровую функцию в команде и специализацию (связующие, нападающие, "либеро"). Важно, чтобы тактическая подготовка была тесно связана с технической и физической подготовкой игроков.

Связующие игроки сосредотачивают свою тактическую подготовку на передаче мяча для нападающих ударов. Они отрабатывают различные ситуации, такие как вторая передача после приема подачи или при доигровке, а также первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара. Упражнения для связующих направлены на развитие тактического мастерства и включают сигналы и выбор определенных действий в процессе выполнения заданий.

Нападающие игроки сосредотачивают свою тактическую подготовку на разнообразных нападающих ударах и способах блокирования. Они отрабатывают точность и эффективность своего атакующего арсенала, а также совместное взаимодействие с связующим и блокирующими игроками. Упражнения для нападающих

включают различные ситуации с движениями.

"Либеро" тактически адаптируется к конкретным обстоятельствам на площадке, сосредотачиваясь на правильном выборе своих действий. Он должен знать особенности действий своих партнеров в различных расстановках при приеме подачи, атакующем ударе и страховке. Задача "либеро" - быть хорошо организованным и готовым реагировать быстро на изменяющуюся обстановку.

Тактические упражнения для разных игровых функций волейболистов могут быть комбинацией технических и тактических задач, а также тренировать взаимодействие между игроками во время выполнения заданий. Это поможет повысить слаженность и эффективность команды во время матчей и улучшить ее игровые результаты.

Глава 12 Продвинутые техники в волейболе

Продвинутые техники в волейболе представляют собой более сложные и высокоуровневые навыки, которые используются опытными и профессиональными игроками для улучшения эффективности и результативности в игре. Вот некоторые из продвинутых техник в волейболе:

12.1 Крутые подачи (Jump Serve): Крутая подача - это сложный и сильный сервис, выполняемый с прыжка. Игрок прыгает перед подачей, ударяя мяч сверху с большой скоростью и вращением. Крутая подача сложна для приема и может создать давление на противника. Крутая подача выполняется с прыжка, что позволяет игроку использовать силу прыжка для увеличения скорости мяча и создания сильного вращения. Важно, чтобы игрок точно понимал момент удара и смог синхронизировать свой прыжок и удар.

Основные характеристики крутой подачи:

- **Прыжок:** Игрок делает сильный прыжок с подачей мяча в момент высшей точки прыжка. Это позволяет увеличить высоту полета мяча и дает больше времени для разгона перед ударом.
- **Подача сверху:** Мяч ударяется сверху, что придает ему дополнительную скорость и вращение. Это делает мяч более сложным для приема у противника.

- **Вращение:** Крутая подача имеет сильное вращение, что вызывает нестабильное движение мяча в воздухе и усложняет задачу приемщикам соперника.

- **Прицельность:** Важно, чтобы игрок точно контролировал направление и прицельность своих подач. Правильно настроенная крутая подача может создать давление на определенную зону поля противника.

- **Ошибки:** Крутая подача - это технически сложная техника, и она может быть сопряжена с высоким риском ошибок. Ошибки могут произойти из-за неправильной координации, угла удара, или недостаточной точности.

Крутая подача - это мощное оружие в арсенале игрока и команды. Успешное выполнение крутой подачи может вывести команду в преимущество, а неудачная подача может дать противнику дополнительные очки. Таким образом, игроки должны тренироваться и совершенствовать эту технику, чтобы использовать ее эффективно в играх.

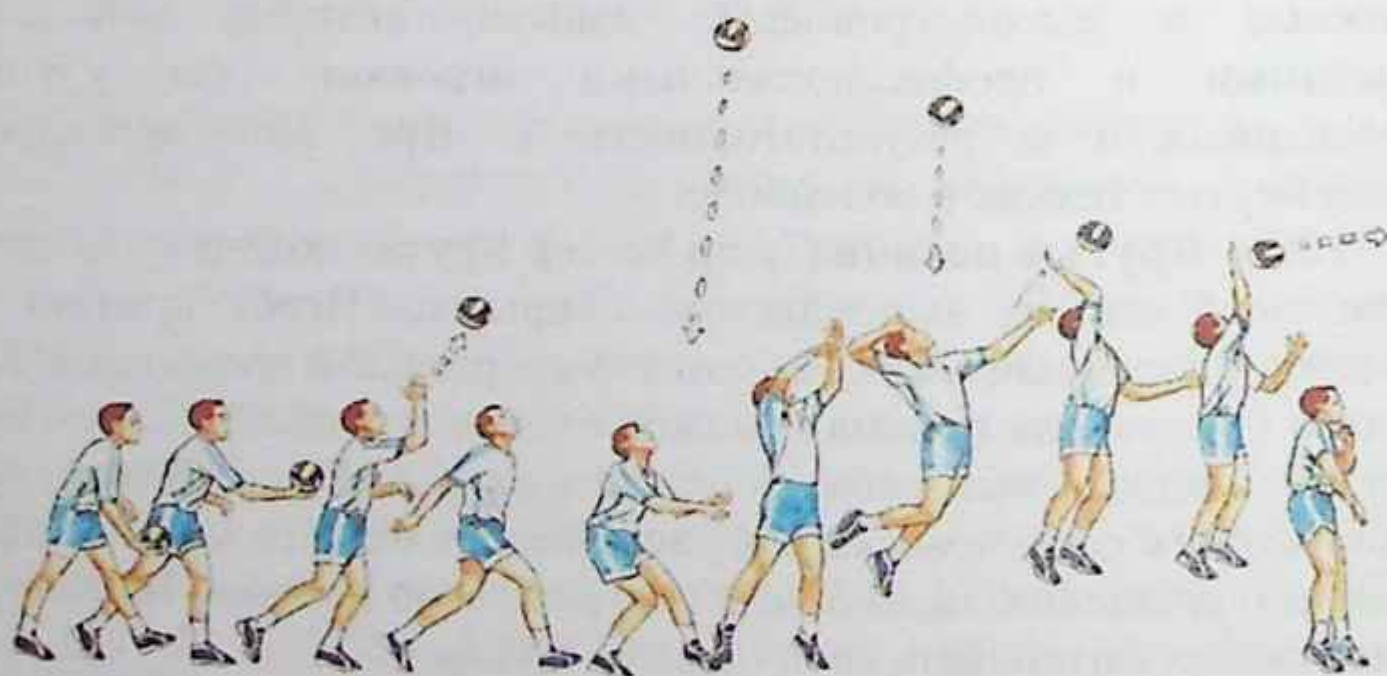


Рисунок -44 Крутая подача

12.2 Атаки с задней линии (Backrow Attacks): Это атаки, которые выполняются игроками, находящимися на задней линии поля. Игроки могут делать мощные удары, находясь на задней линии, что делает их более опасными для соперников. Особенности атак с задней линии:

- **Мощные удары:** Игроки, находящиеся на задней линии, могут набирать скорость перед ударом и выполнять мощные атаки. Это

делает атаки с задней линии опасными и трудными для приема у соперника.

- Возможность атаковать по всей ширине поля: Атаки с задней линии позволяют игрокам атаковать по всей ширине поля, что создает дополнительные варианты нападения и усложняет задачу защиты для соперников.

- Сюрприз-эффект: Так как атаки с задней линии выполняются игроками, которые обычно не участвуют в атаках, они могут стать сюрпризом для соперников. Неожиданная атака с задней линии может привести к успешному завершению розыгрыша и заработку очка.

- Высокий риск: Атаки с задней линии имеют высокий риск ошибок, так как игроки находятся на большом удалении от сетки и цели. Это требует от игроков хорошей точности и мастерства в выполнении ударов.

- Игроки, которые выполняют атаки с задней линии, должны обладать сильной физической подготовкой, чтобы набрать достаточно скорости для эффективной атаки. Они также должны обладать хорошей техникой и мастерством в атаках, чтобы минимизировать ошибки и повысить вероятность успешного завершения розыгрыша.

Атаки с задней линии могут быть мощным оружием в арсенале команды, и использование этой техники может привести к успешной атаке и заработку ценных очков для команды.

12.3 Блокировка с одной рукой (One-Handed Block): Это продвинутая техника блокировки, когда игрок использует только одну руку для блокирования атаки соперника. Это требует хорошей координации и силы.

Особенности блокировки с одной рукой:

- Высокая сложность: Блокировка с одной рукой является сложной техникой, так как игрок должен совмещать координацию движений руки и тела, чтобы эффективно перехватить атаку соперника.

- Увеличенная площадь блокирования: Использование только одной руки может увеличить площадь блокирования, что позволяет игроку перехватить атаку с большей вероятностью успеха.

- Удивительный эффект: Блокировка с одной рукой может создать удивительный эффект для зрителей и соперников, так как она выглядит необычно и эффектно.

- Улучшение мобильности: Использование только одной руки в блокировке может улучшить мобильность игрока, что позволяет быстрее реагировать на атаки соперника.

- Требуется силовой подготовки: Для успешной блокировки с одной рукой игроку необходима хорошая силовая подготовка, чтобы справиться с физическим напряжением и удержать мяч.

Блокировка с одной рукой является продвинутой техникой и может использоваться опытными и физически подготовленными игроками. Эта техника может стать мощным оружием для команды, позволяющим перехватывать атаки соперника и создавать дополнительное давление на их нападающих игроков. Однако использование блокировки с одной рукой также имеет высокий риск ошибок, поэтому игроки должны быть уверены в своих способностях и техническом мастерстве, чтобы применять эту технику эффективно.

12.4 Швейцарский подбор (Swiss Volley) - это техника подбора мяча одной рукой над сеткой в волейболе. Она часто применяется для контратак или с целью избежать блокировки соперника. Эта техника позволяет игроку сделать быстрый и неожиданный подбор мяча, используя одну руку, что делает его вариантом для атакующего удара, тем самым сбивая с толку защитников соперника и создавая перевес в пользу своей команды.

- Для выполнения швейцарского подбора игрок должен иметь хорошую координацию и быстрые рефлексы. Основное действие заключается в том, чтобы уверенно и точно подать рукой под мяч и направить его на сторону соперника. Важно выбрать правильный момент для такого подбора, чтобы не допустить ошибки и дать возможность своей команде выиграть очко.

- Швейцарский подбор - это техника, которая требует практики и умения читать игру соперника. Она может стать мощным оружием в арсенале волейболиста, если применяется наиболее эффективным образом и в нужный момент игры.

12.5 Кидание мяча (Dumps) - это тактика в волейболе, при которой связующий или другой передающий игрок решает не передавать мяч нападающим, а вместо этого кидать его на пол соперника. Это обычно происходит в моменты, когда защитники соперника не ожидают такого действия и не готовы адекватно отреагировать.

• Когда игрок использует кидание мяча, он делает это с целью заработать очко для своей команды, создав неожиданность и преимущество в розыгрыше. При правильном выполнении этой тактики, мяч падает на площадку соперника без возможности для защиты, что приводит к победе в розыгрыше.

• Однако кидание мяча может быть рискованным действием, так как оно требует высокой точности и быстрой реакции со стороны игрока. Если кидание не удастся, это может привести к потере очка и преимущества в розыгрыше. Поэтому игроки, которые используют тактику кидания мяча, должны быть уверены в своих навыках и способности прочитывать игру соперника.

• Кидание мяча - это одна из тактик, которую могут использовать опытные игроки, чтобы сыграть на удивление и изменить ход игры в пользу своей команды. Однако она должна применяться с умом и рассмотрена в контексте конкретной игровой ситуации.

12.6 Слияние блока (Block Merging) - это тактика в волейболе, когда несколько игроков из одной команды работают совместно для формирования более крупного и эффективного блока с целью перехватить атаку соперника. Эта тактика позволяет создать более непроходимое препятствие для нападающего игрока соперничающей команды и увеличивает вероятность успешного блокирования.

• Когда игроки команды применяют слияние блока, они должны хорошо сотрудничать и четко понимать свои роли в этом процессе. Обычно, два или более блокирующих игрока объединяют свои усилия, чтобы сформировать единый блок, который покрывает большую площадь сетки. Это повышает шансы на перехват мяча и препятствует успешному проникновению атакующего удара соперника.

• Применение слияния блока требует хорошей коммуникации и синхронизации между игроками, так как они должны одновременно двигаться и подпрыгивать, чтобы создать единое блокирующее препятствие. Также игроки должны хорошо знать стиль атакующей игры соперников, чтобы правильно предугадывать и перехватывать их удары.

• Слияние блока - это мощная тактика, которая может существенно повлиять на исход игры. Успешное блокирование может поднять настроение команды и дать ей преимущество в розыгрыше, в то время как неудачное блокирование может увеличить преимущество соперника. Поэтому игроки должны хорошо отточить этот навык на

тренировках и применять его с умом и тактической осознанностью во время игры.

12.7 Атаки со сменой рук (Switch Hits) - это тактика в волейболе, при которой нападающий меняет руку, с которой ударяет мяч, чтобы запутать защитников и повысить вероятность успешной атаки, обойдя блок соперника.

- Когда игрок применяет атаки со сменой рук, он ударяет мяч разными руками в различных ситуациях, чтобы усложнить предсказание его действий соперниками. Такой подход делает игрока менее предсказуемым и позволяет ему успешнее атаковать даже в условиях жесткой защиты или блокировки.

- Для выполнения атак со сменой рук игрок должен обладать хорошей техникой удара обеими руками и отличным чувством времени, чтобы выбирать правильный момент для изменения руки. Кроме того, игроку необходимо быть обманчивым и изменчивым в своей атакующей игре, чтобы сбить с толку защитников и создать себе преимущество.

- Атаки со сменой рук могут быть особенно эффективными против сильных блокирующих игроков или в условиях, когда соперники уже привыкли к стандартной атакующей технике игрока. Поскольку смена руки не является очень распространенной техникой, защитники могут быть менее готовы к такому разнообразию в атакующей игре и испытывать трудности в предсказании траектории мяча.

- Однако атаки со сменой рук требуют от игрока определенного уровня мастерства и многократных тренировок, чтобы достичь стабильной и успешной реализации этой тактики в реальных игровых условиях. Игроку необходимо обладать хорошей реакцией и быстрыми рефлексам, чтобы внезапно менять руку при атаке и удивлять соперников своими действиями.

Продвинутые техники волейбола требуют от игроков высокого уровня подготовки, хорошей координации и способности принимать быстрые решения в сложных игровых ситуациях. Они помогают команде выходить на новый уровень и достигать более выдающихся результатов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, учебник "Волейбол: Техника, Тренировки и Стратегия" представляет собой важный исчерпывающий ресурс для всех, интересующихся этой захватывающей спортивной дисциплиной. Охватывая все аспекты игры, начиная от фундаментальных правил и заканчивая продвинутыми техниками и стратегиями, он выступает как незаменимое руководство для как начинающих, так и опытных игроков.

Учебник предоставляет читателям не только богатый объем информации, но и практический подход к обучению. Множество упражнений, методик и примеров помогают не только усвоить теорию, но и применить её на практике. Этот баланс между теорией и практикой делает материал доступным и привлекательным для аудитории разного опыта и уровня подготовки.

Отметим также структурированность учебника. Его логическое построение обеспечивает пошаговое и последовательное погружение в мир волейбола – от основных концепций до более сложных тактических элементов. Такой подход помогает читателям с легкостью усваивать и интегрировать знания.

"Волейбол: Техника, Тренировки и Стратегия" предоставляет полное понимание игры в волейбол, не только как физического соревнования, но и как стратегического вызова. Этот учебник обогащает читателей знаниями о технике и тактике, развивает физические навыки и интеллектуальное понимание игры.

С уверенностью можно сказать, что данный учебник будет неотъемлемым спутником для всех, кто стремится раскрыть свой потенциал в волейболе – будь то студенты, профессиональные спортсмены или тренеры. "Волейбол: Техника, Тренировки и Стратегия" представляет собой ценный ресурс, который поможет достичь впечатляющих результатов и настоящего удовольствия от этой динамичной игры.

От автора

В завершении этого учебника, хочу выразить глубокую благодарность всем читателям за то, что вы выбрали "Волейбол: Техника, Тренировки и Стратегия" в качестве своего ресурса для погружения в мир волейбола. Надеюсь, что материал, представленный в этой книге, поможет вам раскрыть новые горизонты в этой захватывающей игре.

Моя цель заключалась в создании полноценного и всеобъемлющего руководства, которое станет надежным компаньоном на вашем пути к освоению волейбола. В процессе создания этого учебника, я стремился предоставить как технические аспекты игры, так и стратегические подходы, которые могут применяться в разнообразных ситуациях на поле.

Волейбол – это не только физический спорт, но и интеллектуальное состязание, требующее стратегического мышления и командной работы. Я надеюсь, что материалы, представленные в этой книге, помогут вам развить как физические навыки, так и понимание игры в целом.

Независимо от вашего уровня подготовки, будь то начинающий игрок или опытный профессионал, я надеюсь, что "Волейбол: Техника, Тренировки и Стратегия" окажется ценным ресурсом, который поможет вам достичь ваших спортивных целей и принести вам радость и удовлетворение от игры.

Спасибо за то, что вложили свое время и усилия в изучение этой дисциплины. Желаю вам увлекательных тренировок, успехов на поле и незабываемых моментов в мире волейбола!

Ш. Ю. Рахманов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Теория и методика волейбола. // Учебник для вузов. Т.: 2012. – 278 С.
2. Ашуркова С.Ф. Теория методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 С.
3. Киров М.А., Умматов А.А., Пулатов Ф.А. Теория и методика волейбола. // Учебное пособие. Т.: 2018. – 485 С.
4. Пулатов А.А., Кадырова М.А. Повышение спортивного педагогического мастерства (волейбол). // Учебное пособие. Т.: 2018. – 251 С.
5. Пулатов А.А. Теория и методика волейбола. // Учебник для вузов. Т.: 2020. – 440 С.
6. Мирзиеев Ш.М. Мы строим наше великое будущее вместе с нашим храбрым и благородным народом. - Ташкент: НМИЦ “Узбекистан”, 2017. – 48 с.
7. Мирзиеев Ш.М. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность-должны быть ежедневным правилом деятельности каждого руководителя. Доклад на расширенном заседании Кабинета министров, посвященном основным итогам социально-экономического развития нашей страны в 2016 году и важнейшим приоритетам экономической программы на 2017 год, 14 января 2017 года. - Ташкент: “Узбекистан”, 2017. – 104 С.
8. Мирзиеев Ш.М. Верховенство закона и обеспечение интересов человека – залог развития страны и благосостояния народа. Доклад на торжественной церемонии, посвященной 24-й годовщине принятия Конституции Республики Узбекистан. 7 декабря 2016 г. Ташкент: НМИЦ “Узбекистан”, 2017. – 48 с.
9. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.
10. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада

ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.

12. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 108 с.

13. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2002, 368 с.

14. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2005, 112 с.

15. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М., 2004, 672 с.

16. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М., 1988, 192 с.

17. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. – М., 1998.

18. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – <http://www.sportlib.ru>.

19. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.,: Физкультура и спорт, 1991, 543 с.

20. Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов: Методические указания. – Иркутск, 1994, 47 с.

21. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. ССУЗов. – М., 1998, 160 с.

22. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. за-вед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2001, 520 с.

23. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2004, 400 с.

24. Теория и методика физического воспитания: Учебник: /Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2004.

25. Физическая культура студента:/Под редакцией Ильинича В.И./ – М., 2002, 448 с.

26. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М., 1986, 159 с.

27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002, 480 с.

28. Официальные Волейбольные Правила 2021-2024 Текст правил на русском языке подготовлен Методической комиссией Всероссийской Коллегии Судей ВФВ (Шестаков Ю.А.).

29. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.

www.lex.uz

www.ziyonet.uz

www.natlib.uz

www.edu.uz

www.rsl.ru

www.fivb.org

www.asianvolleyball.org

РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ИННОВАЦИЙ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
УПРАВЛЕНИЯ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНЫХ ИГР

РАХМАНОВ ШУХРАТ ЮСУПОВИЧ

ВОЛЕЙБОЛ: ТЕХНИКА, ТРЕНИРОВКА И СТРАТЕГИЯ

Редактор: Б.Амонтурдиев
Тех. редактор: А.Буриев
Вёрстка: Ф.Абдимуродов
Корректор: А. Толипов

Отдано в набор: 10. 04. 2024 г.
Подписано на печать: 16. 05. 2024 г.
Офсетная бумага. Формат: 60x84 ¹/₁₆.
Гарнитура Times New Roman. Офсетная печать.
Усл.-печ. л.: 13,75. Тираж: 100 экз. Заказ № 62

Издательство «Сурхон илм наشري».
«ТерДУ» издавался в типографии НММ.
19011, г. Термез, Баркамол авлод кучаси, дом 43.



Шухрат Юсупович Рахманов родился в 1969 году в городе Термез сурхандаринской области. Отправной точкой его учебного пути стал Термезский государственный университет, где он учился с 1990 по 1995 год. В 1998 году началась его профессиональная карьера в качестве преподавателя-методиста в школе международного бизнеса, созданной при Термезском государственном университете. С 1999 по 2012 годы Шухрат Юсупович Рахманов занимал должность руководителя по физическому воспитанию в Термезском академическом лицее, также при Термезском государственном университете. 2018 г.-преподаватель физического воспитания социально-гуманитарной кафедры Термезского филиала Ташкентской медицинской академии в качестве преподавателя физического воспитания. В настоящее время Шухрат Юсупович Рахманов работает преподавателем на кафедре "Физического воспитания и спортивных игр" Термезского государственного университета, а также является руководителем секции волейбол. Он также является автором множества научных статей, брошюр и учебных пособий. В 2008 году он возглавил сборную команду Сурхандаринской области по волейболу на республиканском этапе спортивных игр "Баркамол авлод". В 2011 году он принимал участие в республиканском этапе спортивных игр "Баркамол авлод" в категории волейбола. В 2022 году Шухрат Юсупович Рахманов был участником спортивных соревнований "Универсиада-2022" в Кашкадарьинской области. Он также является главным тренером спортивного кружка "волейбол" (девочки), организованного при Термезском государственном университете.

ISBN: 978-9910-724-13-8



0826

