

От простого – к сложному

Сто упражнений для обучения волейболу

Наталья ЛАДОХИНА, методист СДЮСШОР, г. Назарово, Красноярский край,
Марина ПОРОШИНА, доцент кафедры физической культуры и спорта, институт
экономики и права, г. Чита, Забайкальский край.

Для правильного построения процесса тренировки первостепенное значение имеет последовательность изучения технико-тактического программного материала.

При ее определении учитываются: значимость отдельных технических приемов и тактических действий с точки зрения их эффективности в игре;

логическая связь приемов игры, тактических действий в нападении и защите;
органическая связь техники и тактики в обучении, осуществление взаимосвязи технической и тактической подготовки.

В последовательности должна находить отражение структура соревновательной деятельности волейболистов.

ТРИ МЕТОДИЧЕСКИХ АСПЕКТА

Сложность установления последовательности состоит в том, что нельзя изучить сначала всю технику волейбола, а затем начать изучать тактику. Нельзя также изучить все способы подачи мяча, а затем – передачи, и т.д. Поэтому вопросы последовательности надо решать в трех аспектах.

Первый – последовательность применительно к способам отдельного приема игры, например подачи мяча, или какой-либо категории тактических действий, например индивидуальных действий в нападении.

Второй – последовательность всех способов и видов отдельно для всей технической подготовки и отдельно для всей тактической подготовки.

Третий – общая последовательность технико-тактической подготовки для всех способов и видов технической и тактической подготовки в динамике тренировочного процесса в течение года и в многолетнем процессе.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Последовательность изучения технико-тактического содержания для занимающихся выглядит следующим образом:

1. Стартовая стойка – в технике нападения и защиты.
2. Ходьба, бег, особенно при игре в нападении и защите.
3. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.
4. Двойной шаг вперед, назад, скачок.
5. Остановка шагом, прыжком – в нападении, защите.
6. Прыжки, особенно в нападении, защите.
7. Передача сверху двумя руками над собой.
8. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке.
9. Прием мяча сверху двумя руками.
10. Выбор места для выполнения второй передачи.

11. Сочетание способов перемещений.
12. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
13. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игроков зоны 4 – с игроком зоны 2, игрока зоны 2 – с игроком зоны 4;
14. Нижняя прямая подача.
15. Выбор места для выполнения подачи.
16. Прием нижней прямой подачи снизу двумя руками.
17. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.
18. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при второй передаче.
19. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроками зон 3 и 2 при второй передаче.
20. Выбор места при приеме нижней прямой подачи.
21. Верхняя прямая подача.
22. Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.
23. Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6.
24. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.
25. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.
26. Взаимодействие игрока зоны 6 (1, 5) с игроком зоны 3 (2, 4).
27. Падения и перекаты после падения.
28. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2.
29. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.
30. Чередование способов подач.
31. Выбор места для выполнения нападающего удара.
32. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.
33. Выбор способа приема подачи: двумя руками сверху после нижней подачи, снизу – после верхней.
34. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной по направлению передачи у сетки.
35. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.
36. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен спиной.
37. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
38. Прием подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зоны 3 и 4. То же через зону 4.
39. Прием подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.
40. Передача двумя руками в прыжке.
41. Одиночное блокирование прямого нападающего удара в зонах 4, 3, 2.
42. Выбор места при блокировании.
43. Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.
44. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой в сложных условиях.
45. Выбор места и способа перемещения от нападающего удара при приеме мяча.

46. Выбор места при страховке: партнера, принимающего мяч; блокирующих нападающих.
47. Зонное блокирование.
48. Расположение игроков в защите углом вперед; на страховке игрок зоны 6 впереди.
49. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; подача в заданную зону.
50. Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу двумя руками; снизу в падении одной и двумя руками или другой частью тела.
51. Взаимодействие игроков в зонах 5 и 1 с игроками в зонах 3, 2, 4 при приеме подачи.
52. Нападающий удар с переводом вправо из зон 4, 3, 2 с поворотом туловища вправо.
53. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.
54. Имитация второй передачи и обманный удар (передача через сетку на незащищенное место).
55. Имитация нападающего удара и обманная передача через сетку одной и двумя руками.
56. Выбор способа приема мяча на страховке.
57. Чередование изученных способов нападающего удара.
58. Взаимодействие игроков зон 3, 2, 4 при блокировании.
59. Взаимодействие игрока зоны 4, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3 и 4.
60. Взаимодействие игрока зоны 2, не участвующего в блокировании, с блокирующими игроками зон 3 и 4.
61. Верхняя боковая подача.
62. Переход от индивидуальных действий в нападении к индивидуальным действиям в защите на передней и задней линиях.
63. То же с переходом от защитных действий к нападению.
64. Прием подачи с направлением мяча в зону 2; вторая передача назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.
65. Своевременная постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.
66. Чередование подач на силу и на точность, в том числе и в прыжке.
67. Нападающий удар с переводом влево из зон 4, 3, 2.
68. Блокирование ударов по ходу из двух зон: 4–3, 2–3, 4–2.
69. Блокирование ударов с переводом вправо в зонах 3, 4, 2.
70. Взаимодействие связующего из зоны 1 с нападающими зон 4, 3, 2.
71. То же, с выходом связующего из зон 6, 5.
72. Взаимодействие игрока зоны 1 с блокирующими игроками зон 4, 3, 2.
73. Взаимодействие крайних защитников с блокирующими игроками.
74. Взаимодействие крайних защитников и игрока, не участвующего в блокировании.
75. Расположение игроков в защите углом назад; страховку осуществляет крайний защитник.
76. То же, но страховку осуществляет игрок, не участвующий в блокировании.
77. Прием подачи, передача связующему, выходящему к сетке из зоны 1 (6, 5); вторая передача нападающему, к которому он обращен лицом.

78. То же, но передача производится нападающему, к которому связующий стоит спиной.
79. Блокирование нападающих ударов с переводом влево.
80. Блокирование в одной зоне ударов, выполняемых в двух направлениях.
81. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу.
82. Боковой нападающий удар из зон 4, 3.
83. Нападающий удар по блоку за боковую линию.
84. Нападающий удар с передачи из глубины площадки.
85. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).
86. Нападающий удар с задней линии.
87. Нападающий удар через слабого блокирующего поверх блока.
88. Подача в прыжке.
89. Групповое блокирование ударов с переводом.
90. Прием мяча снизу одной и двумя руками с нападением вперед на руки и перекатом (скольжением) на грудь – живот.
91. Выбор способа нападающего удара – в зависимости от ситуации.
92. Взаимодействие игроков передней линии скрестным перемещением.
93. Взаимодействие игроков в нападении у сетки и у задней линии.
94. Чередование ведения игры в нападении через игрока передней линии и через связующего, выходящего с задней линии к сетке.
95. Чередование систем игры в защите углом вперед и углом назад с применением различных вариантов страховки.
96. Переход от групповых действий в нападении к групповым тактическим действиям в защите.
97. Переход от командных тактических действий в нападении к командным тактическим действиям в защите: подача – защита, нападающий удар – защита.
98. Переход от командных тактических действий в защите к командным действиям в нападении: при приеме подачи, в доигровке, при защите от нападающих ударов.
99. Сочетание переключений:
 - а) подача – нападение (в доигровке);
 - б) прием подачи – нападение – защита.
100. То же: а) с добавлением защиты; б) с добавлением нападения.

В изложенном алгоритме изучения технико-тактического содержания представлены основные технические приемы и тактические действия, освоение которых позволит волейболистам вести двустороннюю игру на высоком эмоциональном и содержательном уровне и при достаточно большой нагрузке.

Последовательность изучения составлена с учетом взаимосвязи техники нападения и техники защиты, тактики нападения – индивидуальной, групповой и командной – и тактики защиты – индивидуальной, групповой и командной.

ОТ АЛГОРИТМА – К ПЛАНУ

Представленное технико-тактическое содержание занятий рассчитано на полный цикл в режиме три тренировочных занятия в неделю по 1,5–2 ч. Предложенный в качестве оптимального, данный вариант потребует упорных систематических занятий, возможно, в течение нескольких сезонов, так как многое зависит от

исходного состояния занимающихся: уровня их физической подготовленности, владения навыками игры в волейбол, возраста.

Планируя свою работу, тренер, педагог дополнительного образования, учитель физической культуры должен учесть все возможности и определить доступный объем занятий по технико-тактическому содержанию. Например, в первый год отрабатывается 30–40 позиций из 100, во второй год закрепляется содержание занятий первого года с добавлением нового содержания и т.д.

Практически это делается так:

составляется почасовой план-график, где в левой части по вертикали выписываются позиции, выбранные для изучения, а по горизонтали – номера тренировочных занятий. В пересечении граф указывают время, выделяемое для изучения соответствующего приема игры. Следует учесть, что в одном занятии может быть не только изучено какое-либо действие, но и предусмотрено повторение ранее освоенного элемента. Таким образом, определенный объем распределяется на все тренировочные занятия.

Кроме изучения и совершенствования технико-тактических действий, надо предусмотреть время для физической подготовки: общей и специальной, по мере освоения навыков игры проводить учебные двусторонние игры, контрольные встречи с другими командами, участвовать в соревнованиях.

Самым лучшим вариантом является тот, при котором контрольные игры и соревнования не нарушают тренировочный режим занятий. Если это сложно, то соревнования вводят в число установленных занятий.

В процессе занятий, контрольных игр и соревнований желательно проводить контроль эффективности технико-тактических действий в игре, уровня технической и физической подготовленности волейболистов. Организовывать тестирование и наблюдения надо в начале сезона, в середине и в конце для более эффективного сравнительного анализа.