

СПОРТИВНІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ. ВОЛЕЙБОЛ

*Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни
для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт»*



Хмельницький національний університет

СПОРТИВНІ ІГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКЛАДАННЯ. ВОЛЕЙБОЛ

*Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни
для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»*

*Затверджено на засіданні кафедри
теорії і методики фізичного виховання і спорту.
Протокол № 3 від 04.11.2019*

Хмельницький 2020

Спортивні ігри та методика їх викладання. Волейбол : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / В. Ф. Антонєць, Ю. В. Дутчак. – Хмельницький : ХНУ, 2020. – 34 с.

Укладач: Антонєць В. Ф., канд. пед. наук, доц.;

Дутчак Ю. В., канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц.

Відповідальний

за випуск: Солтик О. О., канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц.

Редактор-коректор: Яремчук В. С.

Технічне редагування і верстка: Станіславова О. В.

Макетування здійснено редакційно-видавничим відділом Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, вул. Інститутська, 7/1). Підп. 01.06.2020. Зам. № 34є/20, електронне видання, 2020.

© ХНУ, 2020

Вступ

Дисципліна «Спортивні ігри та методика їх викладання» є фаховою і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Будь-який фахівець галузі має знати та чітко розуміти, як реалізується навчально-тренувальний процес в умовах спеціалізованих дитячо-юнацьких, спортивно-педагогічних закладах тощо з волейболу, як одного із розділів цієї дисципліни. Навчальною програмою на її вивчення передбачено 51 година занять.

Метою вивчення дисципліни у вищій школі є формування особистості фахівця, здатного вирішувати типові та складні завдання при оволодінні теоретичними знаннями та практичними навичками, що необхідні для науково обгрунтованого здійснення учбового і тренувального процесу, змагальної та спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті та масовій фізичній культурі.

Завдання дисципліни: ознайомити студента з основними відомостями про історію розвитку волейболу, засвоїти базові знання та вміння з техніки і тактики виконання основних прийомів у волейболі, методіку навчання волейболу; засвоїти правила організації та проведення змагань, теорію спортивного тренування в волейболі.




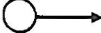
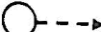
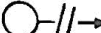





У результаті вивчення дисципліни студент має засвоїти правила поведінки та техніки безпеки у спортивній залі, техніку виконання основних ігрових прийомів і основні тактичні взаємодії гравців; розробити програму тренувальних занять з волейболу, організувати підготовку команди до участі у змаганнях, методично грамотно навчати основним способам техніки і тактики гри у волейбол, обслуговувати гру у якості судді.

Дисципліна в поєднанні з іншими предметами навчального процесу направлена на вирішення найважливішої задачі: формування у студента системи знань з підготовки юних спортсменів, створення спільних основ учительсько-тренерської майстерності.

Мета видання передбачає надання студенту теоретичних основ побудови тренувального процесу та індивідуальної і групової тактико-технічної підготовки волейболістів у нападі. В цьому розглядають мету, зміст, засоби та основні принципи спортивного тренування, висвітлюється методика вдосконалення індивідуальних та групових дій волейболістів під час гри.

Матеріал видання розділений на два розділи. Перший – висвітлює питання пов'язані із побудовою тренувального процесу і описано мету завдання та зміст тренувань, їх принципи, засоби та методи, форми організації тренувальних занять, методичні особливості різновидів спортивного тренування, особливості тренувальних та змагальних навантажень, а також засоби відновлення. У другому розділі подана методика і орієнтовний перелік вправ для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості волейболістів у нападі.

У виданні використані наступні специфічні терміни та позначення:

ІГСТ	– індекс гарвардського степ-тесту;
ЗФП	– загальна фізична підготовка;
СФП	– спеціальна фізична підготовка;
ЧСС	– частота серцевих скорочень;
ФПК	– функціональна проба за Квергом;
FIVB	– Federation International de Volleyball;
	– гравець;
	– гравець з м'ячем;
	– передбачувана нова позиція гравця;
	– напрям пересування гравця;
	– передбачувана нова позиція гравця;
	– нападаючий удар;
	– переднє падіння;
	– блок;
	– передбачувана нова позиція гравця після переміщення в блоці;
	– гравець, який знаходиться на підвищенні;
	– тренер.

1. Методичні основи навчально-тренувального процесу волейболістів

1.1. Мета, завдання та зміст тренування

Опанування основ гри у волейбол здійснюється в процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Тому навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Головне завдання процесу *навчання* – це оволодіння руховими навичками і спеціальними знаннями. Початківці вивчають правила гри, техніко-тактичні дії, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під *тренуванням* слід розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно-корисної діяльності.

Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я тих, хто займається волейболом, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Підготовка до участі у змаганнях здійснюється у рамках спеціально організованого *навчально-тренувального процесу*. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізичного виховання за допомогою обраного виду спорту, зокрема волейболу.

Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою і тактикою гри та вміти проявити їх, по можливості, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь та навичок, що характеризується як «уміння грати».

Звідси зрозуміла педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу – навчання, виховання, вдосконалення та тренування.

Зміст навчально-тренувального процесу складають різнобічні вправи, за допомогою яких розв'язуються поставлені завдання.

При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються у різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивною грою складається з трьох етапів. Перший – *попередній етап*, що забезпечує створення обов'язкових передумов:

- попереднє загальне знайомство з грою;
- виховання інтересу до вивчення гри.

Наступний етап – *початкового навчання*, у процесі якого засвоюються елементарні знання та навички, розвиваються необхідні фізичні якості.

Головний і найбільш тривалий третій етап – *удосконалення* – забезпечує послідовний зріст спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою спортивних результатів.

Завдання тренування. На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання. Головними завданнями навчально-тренувального процесу з волейболу є:

1. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку.

2. Опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками.

3. Виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та вдосконалення спеціальної підготовки для досягнення високих результатів.

4. Подальше підвищення спортивної кваліфікації.

Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту та методики проведення занять і змагань.

Зміст тренування. Досягнення спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій волейболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається із самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної та суддівської.

Усі ці види підготовки визначають **структуру навчально-тренувального процесу**. Його основою є теоретична, організаційно-методична і суддівська підготовки, призначення яких полягає у набутті спеціальних знань та умінь, необхідних для проведення занять і змагань.

Виховання високих морально-вольових рис характеру і розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюється у процесі **психологічної і морально-вольової підготовки**.

Фізична підготовка є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок та умінь.

Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу займає **техніко-тактична підготовка**, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми.

Ігрова і змагальна підготовка волейболістів є зразком системності. поєднаної у взаємозв'язку фізичних якостей з техніко-тактичними діями. Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що у тренувальному процесі волейболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну (суцільну) підготовку.

Інтегральна підготовка представляє собою системи тренувальних впливів, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки у суцільній ігровій і змагальній діяльності волейболістів.

Названі види підготовки обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з волейболу, але, залежно від контингенту тих, хто займається, представлені у різних співвідношеннях. Так, у заняттях з дітьми збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток підростаючого організму.

У командах кваліфікованих волейболістів головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці та участі у змаганнях. Але і в тому, і в іншому випадках необхідно вирішувати у комплексі завдання виховання фізичного удосконалення волейболістів.

Навчально тренувальний процес не потрібно зводити лише до досягнення високих спортивних результатів: це неодмінно призведе до звуження його змісту і втрати освітнього, виховного, а іноді й оздоровчого ефекту.

1.2. Основні засоби навчання і тренування

Для розв'язання завдань навчально-тренувального процесу використовують широке коло вправ. Це, насамперед, вправи для розвитку таких фізичних якостей: швидкості, сили, координації, витривалості, гнучкості, які забезпечують широку загальну фізичну підготовку і сприяють оволодінню спеціальними руховими діями.

Фізичні вправи, що використовують у навчально-тренувальному процесі, прийнято розподіляти на головні і допоміжні.

Основними вважаються вправи, що взяті безпосередньо зі змісту самої гри у волейбол: передачі м'яча, подачі, нападаючі удари, блокування, взаємодії гравців у нападі та захисті тощо.

Допоміжні вправи не мають такого тісного зв'язку зі змістом гри і розподіляються на вправи для **загального розвитку та спеціально-підготовчі**.

За допомогою **вправ загального розвитку** складаються необхідні передумови для оволодіння основами ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення спортсменів, забезпечується розвиток найважливіших фізичних якостей.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для волейболу, та опанування ігровими прийомами. Вправи, які при цьому використовуються, розподіляють на загально-підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані між собою. Підготовчі вправи сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи без предметів або з предметами, ігри та естафети.

Підвідні вправи використовуються для легшого засвоєння рухових дій, що вивчаються (виконання складного за координацією руху, або його виконання в полегшених умовах). Іноді з цією метою використовують імітаційні вправи (без м'яча) та вправи на тренажерах.

Успішне виконання поставлених перед тренувальними заняттями завдань багато в чому залежить від систематичної, послідовної та багаторічної роботи, а також всебічної фізичної підготовленості гравців.

У процесі тренування, навчаючи спортсменів техніки і тактики гри, слід враховувати їхню загальну фізичну підготовку. Важливо, щоб гравці дотримувалися суворого режиму. Належний режим і постійний лікарський контроль сприяють всебічній фізичній підготовці, зміцненню здоров'я, підвищенню спортивної майстерності, підтримці спортивної форми. Якщо ж не дотриму-

ватися режиму, то спортивні показники знижуються, швидше з'являється стомлення, перетренованість та загальне ослаблення організму спортсмена.

Для того щоб добре розвинути силу, швидкість, витривалість, опанувати сучасну техніку і тактику гри, виховувати волю, рішучість та інші риси характеру, необхідна тривала наполеглива робота.

Якщо тренувальні заняття будуть проводитися нерегулярно, з великими перервами, то вони не сприятимуть досягненню очікуваних результатів.

Процес тренування не слід обмежувати лише практичними заняттями. Гравців слід ознайомити з основами теорії та методикою занять, гігієнічними вимогами, організацією та проведенням змагань тощо. На тренувальних заняттях гравці мають набути й педагогічних навичок.

Процес тренування проводиться у формі занять. Вони можуть бути груповими та індивідуальними. Це залежить від завдань, спрямованості занять та від рівня підготовленості гравців. Методика тренування має бути гнучкою та відповідати умовам і завданням занять.

1.3. Дидактичні і специфічні принципи навчання і тренування

Для того щоб волейболісти швидко і добре навчилися грати, тренер має знати, як і якими засобами передати навчальний матеріал, як правильно організувати заняття.

Напрям у роботі визначають такі дидактичні принципи педагогіки: свідомості і активності, наочності, систематичності і послідовності, доступності, міцності засвоєння тощо.

Принцип свідомості та активності. Цей принцип навчання потребує, щоб гравці усвідомили мету та завдання, що стоять перед ними, активно брали участь у процесі навчання і тренування, самокритично підходили до оцінки своїх успіхів, невдач та помилок, шукаючи нові шляхи і засоби для розв'язання поставлених завдань й творчо підходили до застосування різноманітних вправ, рекомендованих тренером.

Кожний тренер, навчаючи нового руху або елемента техніки, у першу чергу має ознайомити учнів із завданням та змістом дій, що будуть вивчатися.

Ознайомлюючи гравців із завданням, тренер має допомагати їм зрозуміти сутність завдання, вказати способи розв'язання і пояснити, чому так а не інакше слід виконувати певну вправу.

Усвідомивши мету і завдання навчання, глибоко зрозумівши сутність навчального матеріалу, рухів, елементів техніки і структуру дій, основи біомеханіки, гравці ще з більшим бажанням будуть вивчати цей матеріал та застосовувати набуті знання практично – безпосередньо під час гри. Нові знання, нові вправи, навички тісно пов'язані з колективними діями волейболістів.

Особливо велике значення має виправлення помилок. Тренер має навчити гравців помічати, зрозуміти свої помилки та виправляти їх свідомо, а не механічно.

Принцип наочності полягає у демонстрації руху або елемента техніки, поясненні та аналізі прийому гри, у використанні наочних посібників тощо.

Нові рухи або вправи необхідно показувати чітко і правильно, щоб учні мали повне уявлення про них.

Принцип наочності потребує пояснення до вправ, які були запропоновані тренером. Мета пояснення – допомогти гравцям усвідомити послідовність і техніку виконання вправ.

Змагання, фотознімки, схеми, діафільми, відео зйомка є необхідними засобами для здійснення принципу наочності.

Особливо корисно спостерігати гру сильних команд на змаганнях і тренувальних заняттях, а потім проводити аналіз гри команд та окремих гравців.

Принцип систематичності і послідовності передбачає систематичне і послідовне викладання навчального матеріалу за правилами: від простого до складного, від відомого до невідомого, від легкого до складного.

Велике значення має планування, на основі якого створюється комплекс знань і рухових навичок залежно від наявних умов навчання і тренування.

Принцип систематичності потребує послідовного і логічного зв'язку навчального матеріалу, тому рухові навички мають бути опановані і засвоєні у тісному взаємозв'язку з іншими, вже знайомими і ще незнайомими рухами. Навчальний матеріал на кожному занятті має бути взаємопов'язаний з наступним матеріалом, а новий матеріал – опиратися на вже відомий.

Відмінна фізична підготовленість та вміння володіти м'ячем можливі лише за умови регулярного відвідування занять. Якщо відсутня систематична робота, то засвоєні знання і навички, вміння використовувати їх практично поступово забуваються і зникають, а загальна фізична працездатність організму знижується.

Якщо гравці будуть недостатньо фізично підготовлені й не зможуть виконувати технічні елементи, то вони не зможуть вдосконалюватися у грі, тому що без вміння правильно виконувати елементи техніки неможливо навчати тактики гри, а отже – досягти високих спортивних результатів.

Принцип доступності. Під час навчання необхідно враховувати вік гравців, стан їх здоров'я, статеві особливості, фізичну підготовленість і ступінь засвоєння техніки і тактики гри. Особливу увагу слід звертати на індивідуальні особливості спортсменів. Це допоможе раціонально викладати навчальний матеріал, виправляти помилки, встановлювати причини відставання гравців у навчанні тощо.

Враховуючи індивідуальні особливості гравців, тренер спроможний краще використовувати кожного з них у різноманітних ситуаціях гри, де вони відповідно до своїх фізичних і морально-вольових якостей змогли б продемонструвати найкращі результати.

Для здійснення принципу доступності необхідно, щоб у процесі навчання і тренування навчальний матеріал подавався з додержанням педагогічних правил.

Якщо навчальний матеріал буде недоступним для гравців, то поставлена мета не буде досягнута, а сам процес навчання і тренування буде нецікавим, формальним, а іноді навіть шкідливим для здоров'я гравців. Однак навчальний матеріал не має бути дуже легким. Більш важкі завдання потребують

від гравців більших зусиль для їх розв'язання, а отже й прояву фізичних, морально-вольових якостей, привчають бути впевненим у своїх силах.

Принцип міцності засвоєння. Засвоєні у процесі навчання і тренування нові знання і рухові навички необхідно удосконалювати. Досягнути цього можливо під час систематичного повторення навчального матеріалу. Завдяки повторенню зміцнюється організм гравців, рухові навички стають більш стабільними і тривалими.

Принцип міцності засвоєння передбачає оволодіння навичками гри у волейбол не тільки під час навчальних ігор і ігрових тренувань, з й в умовах відповідальних змагань.

У підготовці волейболістів високої кваліфікації використовуються специфічні принципи: спрямованість до найвищих досягнень; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності зі змістом спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; поступове і максимальне збільшення навантаження, хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність тренувального процесу. В реалізації названих принципів враховується специфіка волейболу.

Принцип спрямованості до найвищих досягнень. Як вид спорту волейбол неможливий без змагань. Отже, прагнення до найвищих досягнень у спортивних змаганнях є закономірним. Це позначається на навчально-тренувальному процесі: використовуються найбільш ефектні засоби та методи, поглиблена спеціалізація за ігровими функціями, багаторічні заняття, варіанти планування тощо.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і тренування. Структура змагальної діяльності і чинники, що зумовлюють її ефективність, є основою для побудови тренування на всіх рівнях: тренувальні завдання, окремі заняття, моноцикли (тренувальні цикли в межах одного тренувального дня), мікроцикли, середні і річні цикли, чотирирічні цикли для олімпійців і багаторічний цикли підготовки резервів.

З наближенням головних змагань відповідність занять до їхньої структури збільшується не тільки за техніко-тактичним змістом, навантаженням, але й за моделюванням майбутніх суперників, умов змагань тощо.

Безперервність тренувального процесу зумовлює багаторічне тренування з регулярними заняттями протягом тижня, місяця, року, ряду літ. Перерва у заняттях може призвести до значного зниження спортивної форми. Чергування занять і навантаження в них мають забезпечувати відновлення і підвищення працездатності, а для цього слід чергувати мікроцикли та окремі заняття з різним навантаженням (максимальним, малим та середнім), активним відпочинком і засобами відновлення.

Поступове і послідовне збільшення навантажень. Волейболісти мають бути готовими до граничної мобілізації сил під час змагань. Тому під час тренувальних занять протягом року й декількох років поступово ускладнюють завдання з техніки, тактики, фізичної та інтегральної підготовки, систематично застосовують граничні навантаження. Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення інтенсивності роботи.

Хвилеподібність і варіативність навантажень. Хвилеподібний характер визначається процесами стомлення і відновлення, що потребує чергування навантажень і відпочинку, зміни величин і характеру навантажень у мікроциклах, етапах, періодах підготовки.

Варіативність тренувальних навантажень визначається у показниках обсягу, інтенсивності, співвідношення роботи різної спрямованості та специфічності, періодів напруженої роботи і відпочинку. Коли збільшується обсяг роботи, то знижується її інтенсивність, і навпаки: зі збільшенням інтенсивності зменшується обсяг. Збільшення обсягу передуює збільшенню інтенсивності.

Циклічність тренувального процесу полягає у систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць: тренувальних завдань, окремих занять, мікро-, мезо-, макроциклів.

Загальні і специфічні принципи тренування тісно пов'язані між собою. Знання та вміле застосування їх під час навчально-тренувального процесу є основою успішної підготовки волейболістів.

Питання для самоконтролю

1. Визначити мету та завдання навчально-тренувального процесу з волейболу.
2. Визначити і коротко охарактеризувати етапи процесу опанування спортивною грою в волейбол.
3. Охарактеризувати головні завдання та зміст тренувального процесу з волейболу.
4. Визначити види підготовки, які обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з волейболу.
5. Охарактеризувати основні і допоміжні вправи, які застосовують в процесі навчання гри в волейбол.
6. Розкрити специфічні принципи навчання і тренування в волейболі.

Література: [3; 5; 6]

2. Методика вдосконалення індивідуальних, групових та командних тактичних дій у нападі

2.1. Методика вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця передньої лінії

Групова тактична підготовка нападаючих базується на основі послідовного оволодіння трьома системами нападу. Головне завдання початкового етапу тренування складає вивчення та удосконалення тактичної взаємодії гравців при системі нападу з другої передачі гравця, який стоїть біля сітки. Такий спосіб нападу передбачає участь в заключній стадії атаки тільки двох нападаючих. Це значно підвищує простоту і надійність взаємодії, як при передачах так і в момент нападаючого удару.

Реалізація тактичної системи нападу здійснюється в трьох варіантах:

- а) з другої передачі гравця зони 3;
- б) з другої передачі гравця зони 2;
- в) з другої передачі гравця зони 4.

Перші два варіанти вважаються основними і широко застосовуються в грі, третій варіант – допоміжний і застосовується епізодично. У таких випадках проводиться розмін зон нападу між розігравальним та нападаючим, які знаходяться в 4-й і 3-й зонах (відповідно).

Тренування групової взаємодії вимагає уважної і якісної обробки першої і другої передач, які складають умови «ігрового комфорту» для нападаючих, що в свою чергу, значно підвищує результативність нападаючих ударів в кожній тактичній комбінації. Крім того позитивне вивчення і удосконалення більш складних систем нападу на наступних етапах тактичної підготовки буде залежати від рівня досягнутого гравцями, саме в цьому розділі роботи.

Більшість тактичних комбінацій системи нападу з другої передачі будуються на основі поєднання нападаючих ударів з різноманітних передач в різні зони нападу з одночасним маневром на висоті і ширині сітки.

Вивчення і тренування будь-якої тактичної комбінації починається з теоретичної установки, наочного перегляду і оволодіння «рухової основи взаємодії». З цією метою використовують імітаційні вправи в яких дії гравців при першій та другій передачах доповнюються відповідним маневром і переміщенням нападаючих, які імітують атаку.

Вправи проводяться з таким розрахунком, щоб гравці спочатку рівноцінно приймали участь в кожному елементі тактичної комбінації, а в подальшому, більш глибоко відпрацьовували б своє конкретне завдання.

Вправа 1

Завдання: вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху назад за голову з одночасної імітацією атаки в 3-й зоні.

Організація. Гравці розміщуються в трьох зонах нападу. Гравець зони 4 виконує передачу в зону 3 з одночасним переміщенням в цю зону для

імітації нападаючого удару з короткої передачі. Гравець зони 3 виконує другу передачу назад за голову гравцю зони 2, після чого переміщується у вільну зону 4. Гравець зони 2 виконує передачу в зону 3 на гравця, який вийшов з 4-ї зони і зайняв позицію розігравального. Одночасно з передачею здійснюється імітація атаки з короткої передачі розігравальним в зоні 3. Вправа виконується поточним методом зі зміною місць в усіх трьох зонах.

Варіант ускладнення. Гравці виконують передачу м'яча після попереднього виходу до сітки з-за лінії нападу. В цій вправі нападаючі концентрують увагу на якості передачі і своєчасному виході до м'яча, у відповідності темпу і ритму розбігу з характером першої передачі, а також відволікаючих діях розігравального гравця зони 3. Доцільно в цій вправі передбачити поступовість ускладнення взаємодії нападаючих в залежності від вибору першої та другої передачі: вихід на «метрову» передача в центрі – висока передача назад за голову середня передача назад за голову; вихід і імітація удару «на взлеті» коротка передача назад за голову.

Вправа 2

Завдання: теж саме, що і вправі 1, але з одночасним прийомом м'яча в зоні 4.

Організація. Гравці лінії нападу взаємодіють між собою, удосконалюючи свої тактичні функції без розміну зон. Гравець зони 4 здійснює прийом і передачу обманних і нападаючих ударів біля лінії нападу й другі передачі біля сітки в зоні 3 і 2. Крім того відпрацьовується відволікаючий маневр з виходом в зону 3.

Розігравальний зони 3 виконує другу передачу в зоні 2 і 4 після попереднього виходу до сітки з одночасною імітацією страхування своїх нападаючих. Гравець зони 2 взаємодіє з розігравальним гравцем при передачах назад за голову. Його завдання тренувати високу передачу в зону 4, додатково він виконує в діагональному напрямі обмані і нападаючі удари на гравця зони 4 (рис. 2.1).

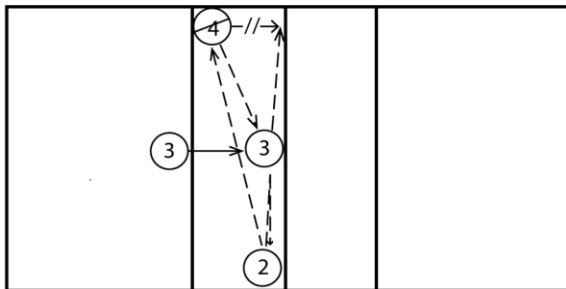


Рис. 2.1 – Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху в 4-ту і 2-гу зони з одночасною імітацією атаки у 3-й зоні

Варіант ускладнення. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць. З цією метою до вправи підключається четвертий гравець в зону, де здійснюється прийом. Зміна місць здійснюється вслід за передачею. Така

форма тренування вимагає доброї підготовки гравців і більш конкретного завдання при виконанні другої передачі м'яча.

На далі тренування лінії нападу, які удосконалюють тактичну взаємодію, відбувається при підключенні до прийому і передачі гравців задньої лінії.

Вправа 3

Завдання: вдосконалення взаємодії при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 з одночасною імітацією атаки в третій зоні.

Організація. Лінія нападаючих розміщується біля сітки в зонах 4, 3, 2. Вправу починають гравці, які стоять з м'ячами в зоні 6 (рис. 2.2).

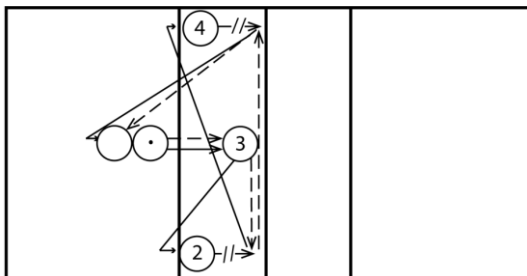


Рис. 2.2 – Вдосконалення групових тактичних дій у нападі при передачах 6-3, 2-4, 6-3-4-2 з одночасною імітацією атаки в третій зоні

Після передач м'яча в зону 3 кожний гравець цієї зони переміщується до сітки і імітує нападаючий удар з короткої передачі. Гравець зони 3 здійснює передачу м'яча назад за голову з одночасним поворотом й імітацією страхування. Гравець цієї зони імітує атаку і після цього виконує передачу в зону 4, звідки м'яч повертається в зону 6. Нападаючий четвертої зони також тренує вихід і імітацію атаки. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць та ходу передач.

Варіант ускладнення. Дії нападаючих повинні починатися з-за лінії нападу. В зоні 3 гравець самостійно вирішує кому з нападаючих адресувати другу передачу, після чого підключається до імітації атакуючої дії з короткої передачі в цій зоні.

Вправа 4

Завдання: теж саме, що і в попередній вправі, але після прийому м'яча через сітку.

Організація. Зміст, організація і черговість завдання які відпрацьовуються відповідно викладеному у вправі 3, додатково вводиться елемент прийому м'яча від суперника. На одному майданчику допоміжні гравці з м'ячем розміщуються за лінією нападу. На основному майданчику лінія нападу і гравець зони 6, який здійснює прийом і передачу м'яча в зону 3. Після прийому гравець зони 6 імітує атаку з короткої передачі, (рис. 2.3) і займає позицію розігрувального.

Гравець зони 3 відпрацьовує другу передачу на удар в одну з крайніх зон. Нападаючі також приймають участь у вдосконаленні другої передачі

один одному. Закінчується тактична комбінація без нападаючого удару передачею м'яча через сітку на наступного допоміжного гравця. Вправа проводиться поточним методом зі зміною місць по ходу передач, але може бути ускладнена постановкою інших тактичних завдань.

Варіант ускладнення. Вправа проводиться ігровим методом двома четвірками без зміни місць. При передачі через сітку дозволяється застосовувати обманні передачі. Приймаючі використовують прийом знизу і передачу зверху в залежності від складності м'яча, який приймається.

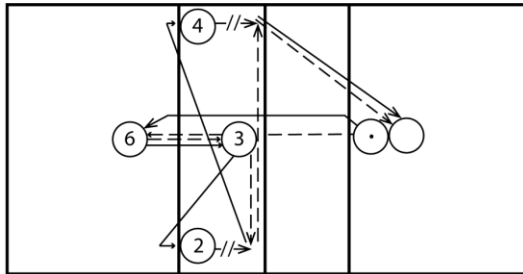


Рис. 2.3 – Вдосконалення групових дій у нападі при передачах 6–3, 2–4, 6–3–4–2 з одночасною імітацією атаки в третій зоні, але після прийому м'яча через сітку

Вправа 5

Завдання: вдосконалення взаємодії при передачах 5–3–4, 1–3–2 з одночасною імітацією нападаючого удару в третій зоні за спиною розігравального.

Організація. На одній стороні майданчику два допоміжні гравці розташовуються за лінією нападу в зонах 2 і 4. На основному майданчику нападаючий і розігравальний гравець взаємодіють з гравцями другої лінії в зонах 1–5. Удосконалюються найпростіші комбінації 5–3–4 та 1–3–2. Вправу розпочинає допоміжний гравець зони 4 (рис. 2.4), спрямовуючи м'яч через сітку на гравця зони 5. М'яч, який приймається, доводиться в зону 3 з якої розігравальний здійснює передачу на удар нападаючому в 4 зону.

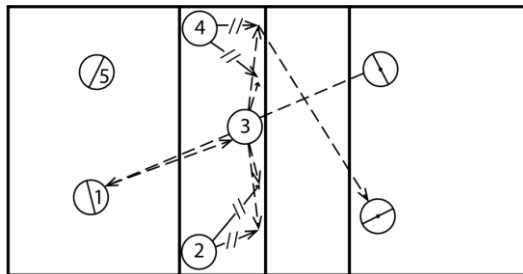


Рис. 2.4 – Вдосконалення групових тактичних дій у нападі при передачах 5–3–4, 1–3–2 з одночасною імітацією нападаючого удару в третій зоні за спиною розігравального

Комбінація закінчується без нападаючого удару передачею через сітку на допоміжного гравця. В момент передачі гравець зони 2 імітує нападаючий удар за спиною у розігравального гравця. Разом з тим до вправи підключається другий допоміжний гравець, який спрямовує м'яч на гравця зони 1. Тактична комбінація розігрується між гравцями 1–3–2 і закінчується також передачею м'яча через сітку. Гравець зони 4 імітує атаку з короткої передачі за спиною розігравального гравця.

Варіант ускладнення. Гравці при тому ж самому розташуванні проводять комбінації, використовуючи другу передачу назад за голову (5–3–2, 1–4, 3–4), де відволікаючий маневр і імітація нападу з короткої передачі здійснюється перед розігравальним гравцем. Імітацію страхування своїх нападаючих відпрацьовує розігравальний разом з гравцями другої лінії.

Надалі закріплення найпростіших комбінацій нападу проводиться з обов'язковим включенням основного елемента атаки – нападаючого удару. Якщо на початковому етапі взаємодія нападаючих удосконалюється в спрощених вправах, то подальше удосконалення проводиться при пасивному і активному противнику (захист на задній лінії і блокування нападаючих ударів).

Вправа 6

Завдання: вдосконалення тактичних комбінацій 6–3–4 та 6–3–2 після прийому м'яча в зоні 6.

Організація. На основному майданчику нападаючі біля сітки відпрацьовують взаємодію при нападаючому ударі з передачі партнера зони 3, удосконалюючи комбінації 6–3–4 та 6–3–2. На другій половині майданчика допоміжні гравці з м'ячами розташовуються в колону по-одному в зоні 6 й по черзі вводять їх ударом в підлогу з відскоком через сітку. Після цього кожен з них переміщується в зону 5 та 4 для прийому нападаючих ударів (рис. 2.5) «без блоку». На основному майданчику прийом м'яча забезпечую гравець зони 6, а також нападаючі зон 4 та 2. Комбінація завершується нападаючим ударом «в хід 2». Гравець зони 6 та розігравальний імітують страхування своїх нападаючих. Крім того один з нападаючих активно приймає участь у відволікаючому маневрі.

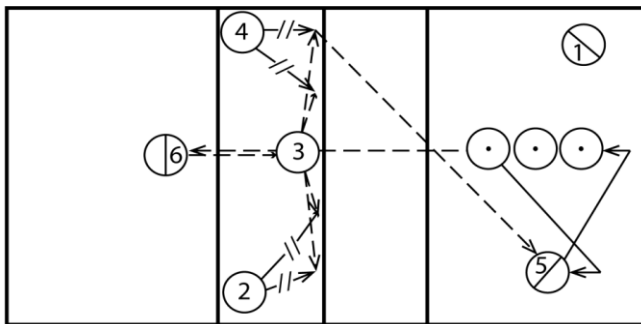


Рис. 2.5 – Вдосконалення групових тактичних дій у нападі 6–3–4 та 6–3–2 після прийому м'яча в зоні 6

Вправа проводиться поточним методом. Сигналом до наступного повтору і підключенням допоміжного гравця є момент закінчення кожної комбінації. Тактична взаємодія нападаючих потребує чіткої деталізації функцій та доброго взаєморозуміння, які повинні бути визначені тренером в залежності від виконаних завдань і індивідуальних здібностей гравців.

Варіант ускладнення. На допоміжному майданчику діє тренер і група гравців, які відпрацьовують прийом нападаючих ударів. Тренер використовуючи велику кількість м'ячів (від 3-х до 10-ти) чергує передачі ударами в майданчик з подачами на гравців основного складу в зони 4, 6, 2. Удосконалюється взаємодія, прийом і тактика нападу.

Особлива роль відводиться діям тренера, який повинен створити оптимальні умови для тренування прийому. Підсилююче удосконалення тактичної взаємодії протікає в умовах максимальної наближених до ігрових, проти суперника, який активно обороняється. З цією метою в спеціальні вправи включають дії блокуючих і захисників, збільшують число гравців, які виконують прийом та передачі.

Такі тактичні (комбіновані) вправи для групової взаємодії проводять не лише поточним методом, але і із обов'язковим використанням ігрового і змагального методів.

У міру якісного засвоєння взаємодії розігравального з крайніми нападаючими в зонах 4 і 2 в цей період доцільно ввести паралельно відпрацювання нападаючих ударів з коротких передач в третій зоні. Це значно підвищує зацікавленість гравців, створює для розігравального гарні умови відпрацювання тактичної взаємодії з основним і допоміжним нападаючим.

Наступною сходинкою росту майстерності при обробці тактичної взаємодії буде робота над «здвоєним» розташуванням нападаючих зон 4 і 3 (2 і 3) та розігравальним, який знаходиться біля сітки на одному з флангів. Така позиція гравців перед атакою дозволяє застосувати більш гнучку і маневрену атаку.

Застосовуючи наведену послідовність підбору спеціальних вправ, можливо проілюструвати методику удосконалення інших варіантів нападу, систем, які вивчаються.

Вправа 7

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих при передачах 6–2–3–4, 6–4–3–2.

Організація. Лінія нападу розміщується біля сітки в своїх зонах. Вправа починається в зоні 6, з якої м'яч передається в зону 2 (рис. 2.6).

Далі м'яч передається в зону 3, а гравець цієї зони виконує передачу назад за голову в зону 4.

Вправа закінчується допоміжною передачею в зону 6 на наступного гравця, який знову повторює завдання. Зміна між гравцями відбувається по ходу передач.

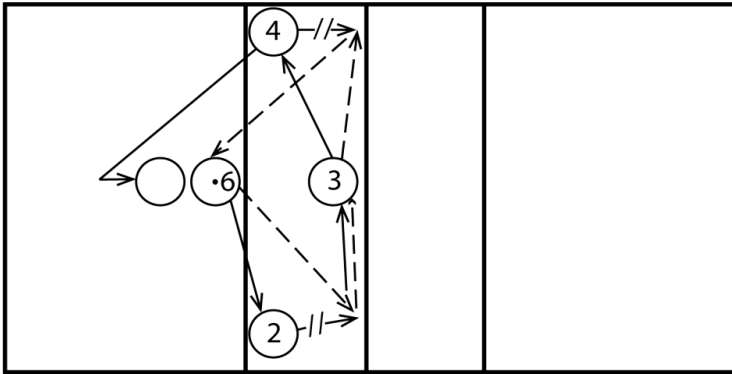


Рис. 2.6 – Вдосконалення групової взаємодії нападаючих при передачах 6–2–3–4, 6–4–3–2

Варіант ускладнення. Всі передачі гравці виконують після попереднього виходу до сітки з-за лінії нападу.

Вправа виконується в зворотній послідовності 6–4–3–2 і закінчується допоміжним ударом чи обманною передачею на гравця зони 6.

Наступне ускладнення тренування, як вже зазначалось, ідентичне тим рекомендаціям на які звертали увагу під час засвоєння тактичних комбінацій 6–3–4, 6–3–2, 5–3–4, 5–3–2, 1–3–2, 1–3–4.

Головна ідея основного методу від простого до складного в поступовому збільшенні кількості взаємодіючих партнерів на основному майданчику та «на стороні суперника», які також поступово нарощують опір в індивідуальному, груповому і командному протиборстві. Особливе місце в цьому варіанті нападу відводиться гравцю зони 3. Він повинен володіти доброю орієнтацією і розуміти ігрову ситуацію в залежності від першої передачі, вміло діяти, як в своїй зоні, так й у зоні розігравального. Ці вимоги виникають у зв'язку із функцією, яку виконує по ходу тактичної комбінації, де вміла атака чи імітація нападу повинні сковувати дії основного блокуючого в зоні 3.

Можливість переміщення нападаючого гравця зони 3 в зону розігравального (нападаючі удари «на взлеті», забігання за спину) значно розширює маневреність всієї лінії нападу. Нижче приведені вправи для вирішення тактичних завдань на даному етапі тренування.

Вправа 8

Завдання: вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця зони 2 – варіант тактичної комбінації «із забіганням».

Організація. На основному майданчику лінія нападу удосконалює взаємодію з розігравальним гравцем зони 2, а також дії гравців при прийомі подачі (нападаючих ударів).

На другій половині майданчика удосконалюють груповий блок, страхування і прийом нападаючих ударів в зонах 1 та 3 (рис. 2.7).

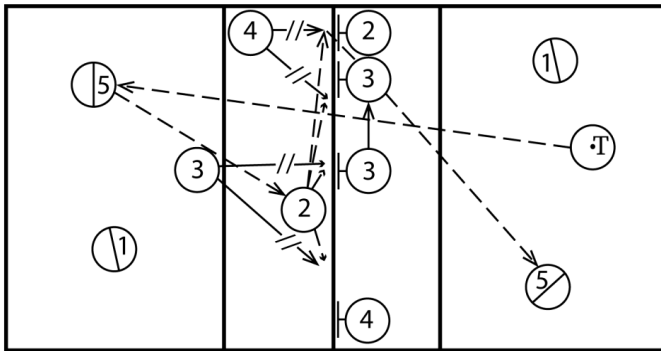


Рис. 2.7 – Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігрувальної зони 2 – варіант тактичної комбінації «із забіганням»

Тренер та допоміжні гравці, використовуючи велику кількість м'ячів створюють оптимальні умови для прийому передачі, обманних і нападаючих ударів через сітку в зонах 1, 5 (6).

Орієнтуючись на якість прийому (доведення) м'яча, нападаючі зони 4 та 3 виконують удар з різнохарактерних передач в своїх зонах. При якісній першій передачі гравець зони 3 здійснює забігання за спину чи атакує з короткої передачі в зоні 2.

Гравець зони 4 взаємодіє з партнером нападу з високих передач (при не якісному доведенні), або на межі зон 4 і 3 із середньої передачі.

Необхідно мати на увазі, що подібне тренування нападаючих передбачає наявність певної майстерності гравців й проводиться з метою вирішення комплексних завдань тактичної підготовки.

Закінчуючи розгляд методики тактичної підготовки окремих варіантів нападу з другої передачі гравця передньої лінії, хотілося б ще раз звернути увагу на ряд положень, без яких неможливо швидко і якісно відпрацювати необхідне розміщення і вміння гравців при тренування групової взаємодії.

1. Вивчення проводиться в максимально легких умовах, звертаючи увагу гравців на досконалості передачі та узгодженості дій в залежності від характеру передачі.

2. Основне розігрування у лінії нападу проводити проти суперника, який захищається, домогтися нападати в одну і ту ж зону з різним кутом і силою нападаючого удару.

3. Реалізуючи взаємодію двох нападаючих з розігрувальним гравцем на початковій стадії засвоєння комбінації, гравець, який нападає з короткої передачі повинен імітувати атаку, а заключний удар виконує основний нападаючий з зони 4 (2).

4. Удосконалення тактичної комбінації повинно проводитись в умовах, максимально наближених до ігрових, з використанням комплексних форм тренування, використанням великої кількості м'ячів і допоміжних гравців.

2.2. Методика вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії

Використання виходу гравця з задньої лінії для виконання другої передачі значно збагатило волейбол можливістю комбінаційного нападу по всій ширині сітки. Основною перевагою цієї системи нападу потрібно вважати наявність в заключній фазі атаки всіх трьох нападаючих, яких розігравальний має можливість одночасно використовувати в трьох зонах нападу з різнохарактерних передач (наприклад: в зоні 4 – з високої передачі; в зоні 3 – з короткої передачі; в зоні 2 – з середньої передачі).

Ефективність нападу при цій системі багато в чому залежить від маневреності нападаючих й майстерності розігравального, без якого важко розраховувати на успіх. Складність полягає в тому, що гравцю, який виконує передачу на удар, потрібно взаємодіяти одразу з трьома партнерами в момент їхнього переміщення до сітки. Розігравальний повинен миттєво оцінити ігрову ситуацію (якість доведення, під час прийому передачі, розміщення блокуючих суперника і готовність своїх нападаючих) і прийняти безпомилкове рішення, спрямовуючи передачу саме в ту зону, де суперник не встигне організувати захист.

Взаємодія розігравального з партнерами, як і вся система нападу поділена на три варіанти:

- варіант взаємодії при виході розігравального з зони 1;
- варіант взаємодії при виході розігравального з зони 6;
- варіант взаємодії при виході розігравального з зони 5.

У цій же послідовності застосовується ця система з акцентованим відпрацюванням взаємодії нападаючих при 1-й і 2-й передачі через гравців зон 1 та 6. Варіант нападу через гравця зони 5 потрібно розглядати, як допоміжний.

Спеціальні вправи для тренування групової взаємодії, повинні мати певну послідовність нарощування складності. На початковому етапі тренування, увагу розігравальних сконцентровують на взаємодії з нападаючими четвертої та другої зон. Гравець в зоні 3 у вправах приймає участь з метою імітації і коректування своєчасності відволікаючого маневру.

Відпрацювання взаємодії розігравального з гравцями цієї зони проводиться паралельно з основним завданням і лише на етапі вдосконалення включається в загальне тренування тактики нападу.

Вправа 1

Завдання: вдосконалення передачі на удар в зону 4 після виходу розігравального з зони 1.

Організація. Група гравців з м'ячами розміщується у зоні 1 в колону по одному. По черзі, після удару м'яча в майданчик, кожний з них виходить під м'яч (до сітки) й виконує передачу на удар в зону 4 на допоміжного гравця (рис. 2.8).

Гравець зони 4 імітує атаку, ловить м'яч і переходить в колону для виконання основного завдання. Вправа виконується поточним методом.

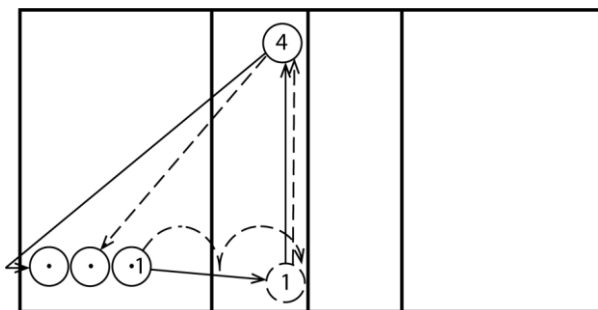


Рис. 2.8 – Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в зону 4, після виходу розігравального з зони 1

Варіант ускладнення:

1. Гравець виконує другу передачу після виходу до сітки з зони 1 з використанням відволікаючого маневру.
2. Гравець виконує передачу на удар в зону 4 за голову, попередньо повернувшись лицем в зону 2.
3. Допоміжний гравець імітує відкидку в зону 4 і додаткову виконує скидку в напрямку зони 6 свого майданчика. Розігравальний після основної передачі переміщується на страхування і повторно відпрацьовує передачу на удар в зону 4.

Вправа 2

Завдання: вдосконалення передачі м'яча на удар назад за голову після виходу розігравального з зони 1.

Організація. На основному майданчику група гравців удосконалює вихід з зони 1 і передачу в зони 2 та 4. Допоміжні гравці розміщуються у зонах нападу. Спрямовуючи м'яч до сітки ударами в майданчик, розігравальні по черзі виходять до сітки займають позицію для передачі м'яча в зону 4 і в останній момент виконують передачу в зону 2 (рис. 2.9).

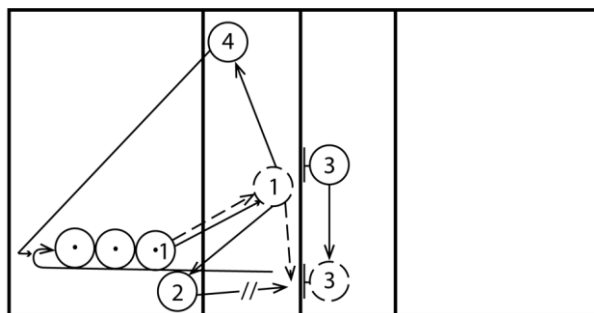


Рис. 2.9 – Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову в зону 2, після виходу розігравального з зони 1

У вправі приймає участь тренер та допоміжний гравець, який за сіткою зазначає переміщення та розташування блоку, що є сигналом для вибору напрямку передачі. Додатково для імітації атаки гравці зон 2 та 4 відпрацьовують другі передачі один одному. Гравець зони 2 імітує напад з короткої передачі. Вправа проводиться поточним методом, зі зміною місць.

Варіант ускладнення. Допоміжні гравці додатково відпрацьовують скидку і атакують використовуючи обманні та нападаючі удари в розігравального, який переключасться на страхування в зони 2 та 4.

Вправа 3

Завдання: вдосконалення взаємодії лінії нападу при першій та другій передачах через гравця, який виходить з зони 1.

Організація. У вправі беруть участь чотири гравця: три гравці лінії нападу та гравець зони 1, який відпрацьовує вихід і передачу на удар в зону 4. Вправу виконують одним м'ячем і розпочинається з зони 2 (рис. 2.10).

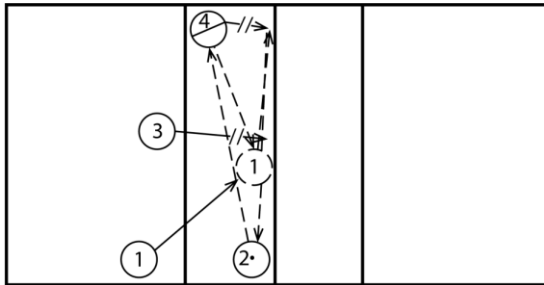


Рис. 2.10 – Вдосконалення групової взаємодії гравців лінії нападу при першій та другій передачах через розігравального гравця, який виходить із зони 1

Направляючий цієї зони спрямовує м'яч косо на гравця четвертої зони, який здійснює прийом-передачу в зону виходу гравця задньої лінії. Розігравальний переміщується до сітки й займає позицію для другої передачі в зону 4. Гравець зони 3 імітує атаку з короткої передачі. Гравець зони 2 відтягується до лінії нападу і готується прийняти участь у нападаючих діях всієї лінії.

Вправу закінчує гравець зони 4, який отримавши передачу на удар, імітує атаку і знову повертає м'яч в зону 2. Одночасно з цим гравець зони 1 та 3 повертаються у вихідну позицію для повторення завдання. Вправа проводиться ігровим методом, після чого відбувається зміна місць.

Варіант ускладнення:

1. Гравець першої зони при виході чергує передачі в зону 4 і назад за голову (в зону 2). Гравець зони 2 по чергово виконує обманний нападаючий удар (нападаючий удар) в зону 4 або ж відпрацьовує другу передачу в ту ж зону. Гравець зони 4 удосконалює переключення від дій в захисті до дій у нападі, приймає участь в прийомі, як гравець що страхує («вільний від блоку»), імітує напад в своїй зоні й удосконалює передачу на удар в зону 2.

2. Гравець зони 3 удосконалює імітацію нападаючого удару в центрі сітки з різнохарактерних передач (метрова, «на взлеті») в залежності від характеру передачі (доведення), сконцентровуючи увагу на темпі, ритмі розбігу та стрибку.

Вправа 4

Завдання: теж саме, що і у вправа 11, але із закінченням тактичної комбінації, передачею через сітку.

Організація. На основному майданчику лінія нападу взаємодіє з розігравальним, який виходить з зони 1 після прийому м'яча з подачі. На другій половині майданчика допоміжні гравці з м'ячем розпочинають вправу передачею м'яча через сітку на гравців зон 3, 4. Гравці цих зон приймають і спрямовують м'яч до сітки в зону виходу гравців задньої лінії.

Переміщуючись до сітки вони удосконалює передачу на удар в зони 2 та 4. Нападаючі цих зон імітують атаку, додаткову відпрацьовуючи другу передачу один одному і повертають м'яч через сітку на допоміжного гравця (без удару) та виконують зміну місць як показано на рис. 2.11.

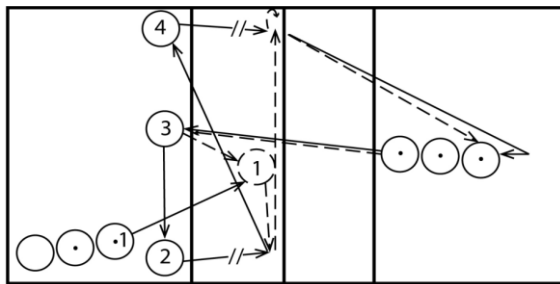


Рис. 2.11 – Вдосконалення групової взаємодії гравців лінії нападу при першій та другій передачах через розігравального гравця, який виходить із зони 1, але із закінченням тактичної комбінації передачею через сітку

Варіант ускладнення. Вправа виконується поточним методом з декількома м'ячами. В удосконалення передачі після виходу приймають участь два-три розігравальних гравця. М'яч вводиться по черзі допоміжним гравцем ударом в майданчик з відскоком через сітку (на гравців зон 2, 3 та 4), після чого кожен з них переключається на прийом обманних скидок. Нападаючі (крім гравця зони 3) відпрацьовують обманні удари на задню лінію. Зміна місць і завдання відбувається за вказівкою тренера.

Вправа 5

Завдання: вдосконалення групової взаємодії при тактиці нападу другої передачі розігравального, який виходить із зони 1.

Організація. На основному майданчику лінія нападу та гравець зони 5, відпрацьовують взаємодію із розігравальним, який виходить з зони 1, при прийомі подач, другої передачі і нападаючих ударах з зон 4 та 2. Два розігру-

тельно з основним завданням або повністю переноситься на наступний етап підготовки. Вирішувати це повинен тренер з врахуванням конкретних можливостей своїх гравців.

2.3. Методика вдосконалення системи нападу з першої передачі та відкидки

Напад з першої передачі та відкидки є доволі складним техніко-тактичним прийомом сучасного волейболу. В той же час, команда, яка застосовує цю систему в певні моменти гри досягає максимальної результативності, тому що основу тактичної комбінації складає швидкість та несподіваність атакуючих дій. Час більшості типових комбінацій не перевищує 1-ї секунди, у той час коли гра в три торкання займає від 1,5 до 3-х секунд. Але не дивлячись на явну перевагу, ця система нападу застосовується епізодично, тому що складність прийому сучасної подачі і відсутність належної підготовки не дозволяє волейболістам діяти успішно при прийомі й передачі м'яча одразу на удар.

Тактична система передбачає два варіанти організації нападу:

- тактична зав'язка на краях сітки;
- тактична зав'язка в центрі сітки.

Методика тактичної підготовки волейболістів при засвоєнні цієї системи нападу багато в чому ідентична висвітленому в попередніх розділах, але разом з тим має свою специфіку. Коротко її можна сформулювати наступним чином: групові взаємодії вимагають набагато більшого відпрацювання в спрощених умовах (перша передача одразу на удар – без прийому подач, тактичні комбінації – без завершального нападаючого удару, і т. д.) необхідна жорстка послідовність і поетапність рішення основного завдання.

Першочергово удосконалюється взаємодія між гравцями першої лінії при передачах на удар в зону 2. При вивченні тактичних комбінацій доцільно розташовувати в цій зоні розігравального гравця, який активно бере участь в атаці. Спеціальні вправи будуються з таким розрахунком, щоб дії гравця зони 2 ускладнювались поступово від простих передач в стрибку з місця і з однокрокового розбігу до нападаючого удару після імітації відкидки.

Нижче наведені орієнтовні вправи цього етапу навчально-тренувального процесу.

Вправа 1

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2.

Організація. На одній половині майданчика нападаючі зон 4 та 3 удосконалюють прийом і передачу одразу на нападаючий удар в зону 2.

1. Гравець цієї зони розміщується біля сітки і відпрацьовує передачу в стрибку. Другою дією спрямовує м'яч через сітку на допоміжного гравця (рис. 2.13).

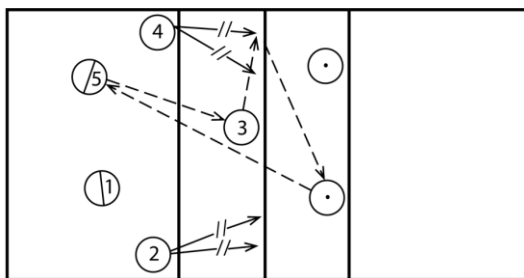


Рис. 2.13 – Вдосконалення групових тактичних дій нападників при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2

Два допоміжні гравці з м'ячами по черзі підключаються до прийому гравців зон 4 та 3, які удосконалюють першу передачу і імітують напад зі своїх зон.

Варіант ускладнення:

1. Гравець зони 2 відтягується від сітки і діє, як нападаючий. За сигналом виконує передачу в стрибку чи обманну скидку на допоміжного гравця.

2. Теж саме, але гравець зони 2 імітує скидку перед обманом або атакуючу дію і скидку в зону 3 і 4. Нападаючі цих зон також імітують обманні скидки після імітації атаки. Допоміжні гравці переключаються на захист своїх зон. Вправу можна проводити поточним методом з великою кількістю допоміжних гравців та м'ячів.

Вправа 2

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих при першій передачі одразу на удар у зону 2 комбінація «забігання».

Організація. На допоміжному майданчику в зоні 6 розташовується колона гравців з м'ячами. По черзі, ударами в майданчик з відскоком через сітку, вони спрямовують м'ячі на гравців в зони 4 та 3, після чого кожен з них переключається на захист в зони 1 та 5. На основному майданчику нападаючі удосконалюють передачу на удар в зону 2 з одночасним переміщенням біля сітки (рис. 2.14).

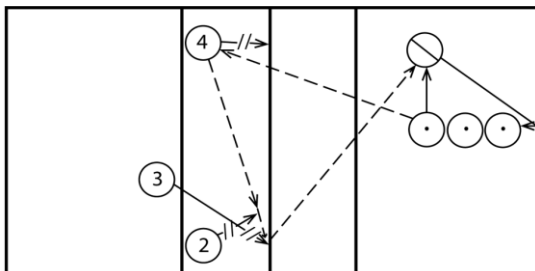


Рис. 2.14 – Вдосконалення групових тактичних дій нападників при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2 – комбінація «забігання»

Прийом здійснює гравець зони 4, спрямовуючи м'яч одразу на удар в ліву половину зони 2. Гравець зони 3 виконує забігання за спину партнера другої зони. Гравець зони 2, в залежності від якості першої передачі виконує скидку чи передачу на удар в зони 4 чи 2. Обидва нападаючі закінчують атаку передачею через сітку або обманною скидкою на лицьову лінію.

Варіант ускладнення:

1. Нападаючі діють біля сітки в залежності від сигналу тренера, допоміжного гравця, який імітує постанову блоку.

2. Нападаючі зон 3 та 4 додатково виконують скидки, підключаючи партнерів до повтору атаки в центрі сітки чи в зонах 4 та 2.

Вправа 3

Завдання: вдосконалення взаємодії лінії нападу при передачі на удар у зону 2 із перехресним переміщенням нападаючих.

Організація. Початок комбінації в зоні 6, перша передача адресується на край сітки в зону 2. Одночасно з першою передачею гравець зони 4 переміщується в центр для атаки з короткої відкидки гравця зони 2. Нападаючий зони 3 після першої передачі зміщуючись ліворуч завершує комбінацію за спиною гравця 4-ї зони (рис. 2.15) з метрової відкидки.

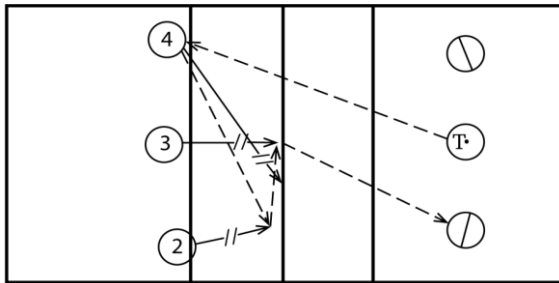


Рис. 2.15 – Вдосконалення взаємодії лінії нападу при передачі на удар у зону 2 із перехресним переміщенням нападаючих

На допоміжному майданчику група гравців разом з тренером сприяє поточному виконю завдання з одночасним удосконаленням прийому обманних передач і нападаючих ударів в зонах 1 та 5.

Варіант ускладнення. В прийомі та передачі одразу приймають участь одразу обидва нападаючі (3 та 4). Гравець зони 4 діє залежно від сигналу, виконуючи комбінацію із забіганням за спину в зоні 2 чи комбінацію «хрест» в зоні 3.

Закріпивши вміння гравців вільно взаємодіяти при передачі та відкидці, спеціальні вправи потрібно ускладнювати за рахунок прийому і включення нападаючого удару. Спочатку використовується найбільш зручна зона (4 та 3), а у подальшому зона 2.

Вивчаючи тактичні комбінації із використанням нападаючого удару, тренер повинен прагнути передбачити потрібну послідовність вирішення тактико-технічного завдання. Для прикладу напад зі скороченого розбігу (один-два

кроки), напад «в хід», «по лінії», напад після імітації передачі, напад з повного розбігу в поєднанні з відкидкою в зони 3 та 2; те ж саме, але з відкидкою назад за голову. Такої схеми слід дотримуватися при відпрацюванні більшості комбінацій, наведених вище.

Вправа 4

Завдання: вдосконалення взаємодії гравців першої і другої лінії в момент простого догравання.

Організація. На основному майданчику лінія нападаючих, розміщується в зонах 4, 3 та 2, удосконалює нападаючі удари з першої передачі і відкидки, взаємодіючи по всій ширині сітки. Гравець зони 5 удосконалює першу передачу одразу на удар в зону 2. На другій половині майданчика (рис. 2.16) група допоміжних гравців з м'ячами розміщується в колону по одному в центрі біля лінії нападу.

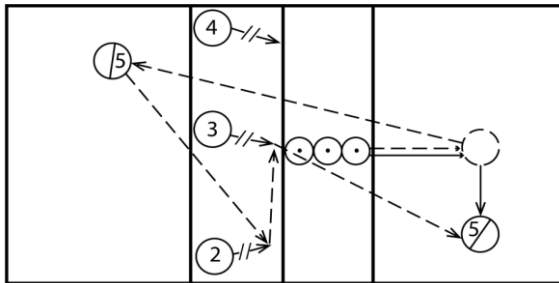


Рис. 2.16 – Вдосконалення взаємодії гравців першої і другої ліній в момент простого догравання

Почергово кинувши м'яч в напрямку зони 5 кожний з них стартує за своїм м'ячем і способом знизу через себе перебиває м'яч через сітку по діагоналі, після цього переключається на прийом нападаючого удару в якості захисника зони 5. Вправа проводиться поточним методом з врахуванням кількості та якості тактичних комбінацій, які повторюються.

Варіант ускладнення:

1. Нападаючі атакують, використовуючи складні переміщення біля сітки допоміжні гравці діють в різних зонах.
2. Передача на удар виконується через гравця зони 3, в прийомі приймають участь всі гравці.

Вправа 5

Завдання: вдосконалення взаємодії нападаючих у момент простого догравання через гравця зони 3.

Організація. На основному майданчику лінія нападаючих в зонах 4, 3 та 2 удосконалюють взаємодію при простому дограванні. Напрямок атаки обумовлено діями трьох допоміжних гравців, які по черзі перебивають м'яч через сітку в напрямку першої зони основного майданчика (рис. 2.17).

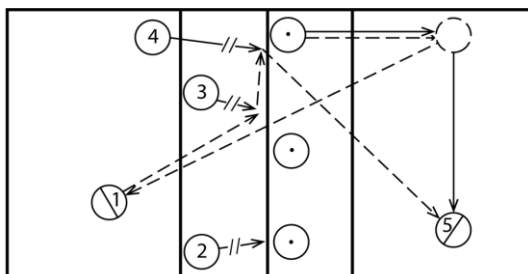


Рис. 2.17 – Вдосконалення взаємодії нападаючих у момент простого догравання через гравця зони 3

Моделюється ситуація догравання, коли м'яч перебуває через сітку з зони 5. Гравець зони 1 передає м'яч одразу на удар в зону 3. Гравець цієї зони імітує удар і виконує відкидку назад за голову. Атака завершується нападаючим ударом зони 4, який повинен виконати удар у напрямку захисника, який перебив м'яч через сітку. Допоміжний гравець переключаючись на обов'язки захисника зони 5, повинен діяти дуже уважно так, як практична атака можлива з усіх трьох зон нападу. Після закінчення першого ігрового епізоду починає діяти допоміжний гравець зони 6 чи 1. Напад виконується послідовно в 6-ту чи 1-шу зони. Тренер повинен слідкувати та керувати тактичними діями гравців, вимагаючи від них постійного бажання атакувати без додаткового розігрування м'яча. Разом з тим він повинен врахувати розумну взаємодію в усіх випадках, коли м'яч спрямовано далеко за середину майданчика і виникає необхідність будувати атаку гравця середньої лінії.

Вправа 6

Завдання: вдосконалення тактики нападу в момент складної ситуації догравання в поєднанні з виходом гравця зони 1.

Організація. Те ж саме, що і в попередній вправі, але на основному майданчику діють нападаючі і гравці другої лінії, які здійснюють прийом і вихід до сітки для другої передачі. Додатково до цього на допоміжній половині майданчика діють блокуючі гравці (рис. 2.18).

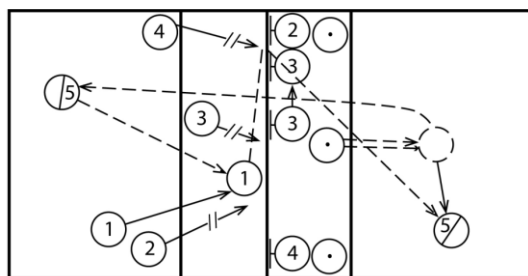


Рис. 2.18 – Вдосконалення командних тактичних дій у нападі в момент складної ситуації догравання у поєднанні із виходом розігравального зони 1

Допоміжний гравець з зони 1 перебиває м'яч через сітку з певною агресією (після свого ж кидка і прискоренням за м'ячем до лицьової лінії). Він же здійснює захист зони 1 від нападаючого удару чи обманної скидки. Основні гравці готові прийняти м'яч і атакувати, як з першої передачі, так й через гравця, який виходить з зони 1. У зв'язку з цим тренер повинен повністю контролювати дії допоміжного складу і фактично регулювати всім навантаженням – темпом і ритмом даної вправи.

Вивчення і удосконалення командної тактики нападу проводиться в такій же послідовності, що і групові:

- з другої передачі гравця передньої лінії;
- з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії;
- з першої передачі і відкидати.

Кожний спосіб нападу відпрацьовується на майданчику в конкретному розташуванні. Спеціальні вправи цього періоду повинні бути максимально конкретизовані й наближені до ігрових умов. Їх завдання – сприяти удосконаленню взаємодії між гравцями першої та другої лінії в момент прийому передачі і переходу до нападу, а також при реалізації ситуацій догравання. У зв'язку з цим особливе місце у вправах відводиться діям допоміжних гравців, які виконують передачу, блокування і захист на задній лінії, створюють відповідні ігрові умови.

Вправа 7

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального передньої лінії.

Організація. На основному майданчику перший склад команди удосконалює прийом передачі і напад в зонах 4 та 2. Гравець зони 3 розміщується біля сітки для виконання другої передачі і взаємодії з гравцем зони 5, який здійснює прийом подач (рис. 2.19). Комбінацію завершує один з нападаючих атакою «в хід». На допоміжному майданчику гравці другого складу відпрацьовують подачу і прийом нападаючих ударів, в зонах 1 та 5, взаємодіючи між собою і партнером, який стоїть біля сітки, на далі він може бути використаним для постановки блоку. Одночасно з цим можуть бути укладені завдання, які вирішують нападаючі.

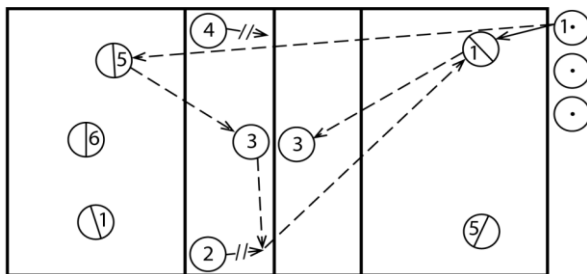


Рис. 2.19 – Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального передньої лінії

Вправа 8

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального зони 2.

Організація. Те ж саме, що і в попередній вправі, але основний склад додатково веде напад з зон 4 та 3, взаємодіючи з зв'язуючи гравцем зони 2, захисниками при прийомі подач та в дограванні (рис. 2.20).

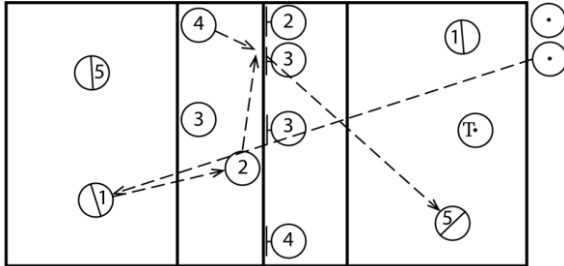


Рис. 2.20 – Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального зони 2

Допоміжний склад організовує групове блокування, захист в зонах 1 та 5, а також удосконалює подачу. Крім того чергуючи з подачею з зони 6, тренер чи допоміжний гравець спрямовує м'яч через сітку створюючи для основного складу умови простого догравання. У цій вправі увага гравців сконцентрована на швидкості дій в момент повторної атаки і реалізації догравання. При вмілих діях допоміжних гравців воно може бути оптимальним для побудов будь-якої ігрової моделі.

Вправа 9

Завдання: вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі який виходить із зони 1.

Організація. Основний склад команди в розташуванні удосконалює прийом подачі і напад з зон 4, 3 та 2 з другої передачі гравця який виходить з зони 1 (рис. 2.21).

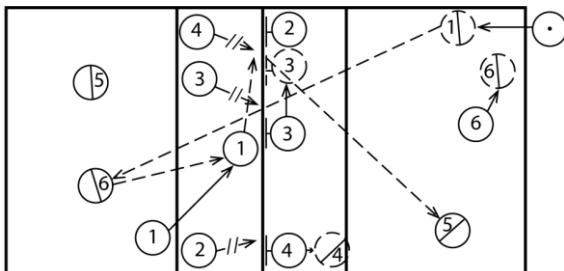


Рис. 2.21 – Вдосконалення командних тактичних дій у нападі з другої передачі розігравального, який виходить із зони 1

Допоміжний склад відпрацьовує захисні дії (груповий блок, страхування, систему гри у захисті 3:2:1) та подачу. На початку вправи напад виконується зі звичайних передач, в подальшому завдання може бути ускладнене за рахунок висоти, швидкості передач. Вправа може виконуватись поточним та ігровим методом. Зміна завдань і перехід гравців відбувається за вказівкою тренера.

Вправа 10

Завдання: вдосконалення тактики контратакуючих дій команди (просте і складне догравання).

Організація. На основному майданчику команда розміщується в захисному розташуванні і удосконалює взаємодію при переході від захисту до нападу через гравця який виходить з зони 1.

На другій половині майданчика другий склад (без гравця зони 6) відпрацьовує напад через гравця, який виходить з одночасним переходом до захисту (рис. 2.22).

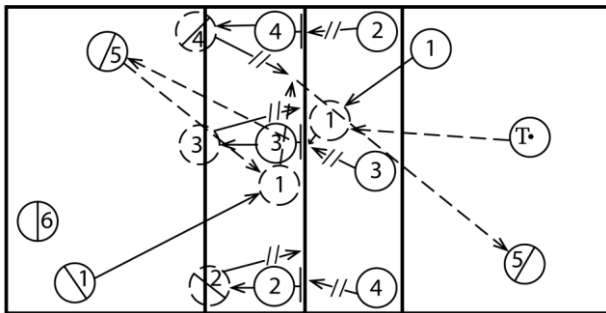


Рис. 2.22 – Вдосконалення тактики контратакуючих дій команди (просте і складне догравання)

Тренер та допоміжні гравці з м'ячами вводять м'яч ударом в майданчик з відскоком на гравця другого складу, який виходить або ж на другу сторону сітки. В момент атаки допоміжного складу, перший склад організовує блокування і захист, після чого переключається на догравання піднятого гравцем м'яча у захисті. Другий склад переходить до захисту. Вправа проводиться ігровим методом. Значна роль приділяється діям тренера, який повинен контролювати дії обох складів і створювати під час тренування дії близькі до гри.

Вправа 11

Завдання: комплексне вдосконалення тактики нападу з другої і першої передач, у момент прийому подачі і розіграшу простої ситуації догравання.

Організація. Основний склад відпрацьовує взаємодію гравця зони 5 з гравцем зони 1, який виходить на подачу при прийомі подачі і проведенні тактичної комбінації зі перехресним переміщенням гравців зони 3 та 2. Додатково вирішується завдання контратаки в зоні 4 з передачею на удар гравцем зони 6 (в момент основної атаки). З цією метою тренер та допоміжний гравець

по черзі спрямовують м'яч в зони 5 (подача) та 6 (передача, удар в майданчик з відскоком через сітку). На другому майданчику (рис. 2.23) удосконалюється груповий блок і захист зон 1 та 5 (напад в зону 6 не виконується). У вправі бере участь 2–3 допоміжних гравця.

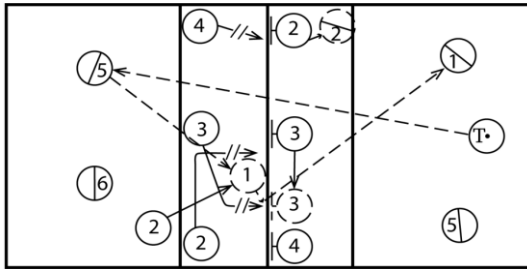


Рис. 2.23 – Комплексне вдосконалення тактики нападу з другої і першої передач, у момент прийому подачі і розіграшу простої ситуації догравання

Темп вправи регулюється тренером. Обов'язково обумовлюється напрям атаки всіх трьох нападаючих. Після певної кількості успішних атак тренер виконує зміну завдань для ігрових ліній чи складу.

Кінцеве завдання групової і командної тактики нападу і вміння діяти, в поєднанні з прийнятою системою гри відбувається на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях, в яких шліфуються всі грані волейбольної майстерності.

Питання для самоконтролю

1. Скільки існує варіантів в тактичній системі нападу та які із них являються основними?
2. Яка послідовність процесу вивчення і тренування будь-якої тактичної комбінації в волейболі?
3. Перерахувати орієнтовані вправи для вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця передньої зони.
4. На прикладі однієї із вправ поставити завдання для її виконання і розкрити систему організації виконання цієї вправи, при вивченні системи нападу з другої передачі гравця передньої зони.
5. Перерахувати орієнтовані вправи для вдосконалення системи нападу з другої передачі гравця, який виходить із задньої лінії.
6. Чому нападаючий удар з першої передачі вважається складним і одним з найбільш результативних?
7. Перерахувати орієнтовані вправи для вдосконалення системи нападу з першої передачі.
8. На прикладі однієї із вправ поставити завдання для її виконання і розкрити систему організації виконання цієї вправи, при вивченні системи нападу з першої передачі.

Література: [1–9]

Література

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А. В. Беляев. – М. : Человек, олимпия, 2007. – 56 с.
2. Волейбол : учеб. для высш. учеб. заведений физической культуры / под. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : «Физическая культура, образование, наука». 2000. – 368 с.
3. Гуска М. Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.-метод. посіб. / М. Б. Гуска, М. В. Зубаль, М. В. Гуска, В. Й. Мазур. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – 360 с.
4. Жигадло Г. Б. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. / Г. Б. Жигадло. – Миколаїв : МНУ, 2011. – 279 с.
5. Козак Є. П. Волейбол : навч.-метод. посіб. / Є. П. Козак, М. В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2010. – 180 с.
6. Козак Є. П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : навч.-метод. посіб. / Є. П. Козак, М. В. Прозар. – 2-ге вид., перероб. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. – 152 с.
7. Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навч. посіб. / Є. П. Козак, М. В. Прозар. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 234 с.
8. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : «Лілея-Н.В.», 2001. – 196 с.
9. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.