

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОРСКОГО И РЕЧНОГО ФЛОТА
ИМЕНИ АДМИРАЛА С. О. МАКАРОВА»

И. Н. Шадрин

ВОЛЕЙБОЛ.
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

*Рекомендовано Редакционно-издательским советом
Государственного университета морского и речного флота
имени адмирала С. О. Макарова*

Санкт-Петербург
2013

УДК 796
ББК 75

Рецензенты:

заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,
кандидат педагогических наук, профессор

Н. Г. Измайлов

Шадрин И. Н.

Волейбол. Техничко-тактическая подготовка связующего игрока:
учебно-методическое пособие. — СПб.: ГУМРФ имени адмирала
С. О. Макарова, 2013. — 29 с.

Изложены вопросы техники, тактики игры и методические аспекты тренировки связующего игрока в волейболе.

Предназначено для студентов спортивного учебного отделения, специализирующихся в спортивных играх.

УДК 796
ББК 75

© И. Н. Шадрин, 2013

© Государственный университет морского и речного
флота имени адмирала С. О. Макарова, 2013

ХАРАКТЕРИСТИКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В волейбольной команде большинство игроков являются нападающими. Их на площадке обычно четыре или пять. Особое место отводится связующим. В зависимости от комплектования команды (4–2 или 5–1) на эту роль назначаются один или два игрока. Выдающийся мастер советского волейбола К. Рева писал: «Связующий — это, если хотите, ферзь той шахматной партии, которая разыгрывается на волейбольной площадке, он или создает или портит игру». Главная задача связующего — создать из игроков единый творческий коллектив, умело, наиболее рационально распределять мячи, чтобы с максимальной эффективностью использовать сильные стороны каждого из партнеров.

Содержание соревновательной деятельности квалифицированного связующего включает эффективность, объем, тактическое разнообразие его действий в игре.

Важным показателем эффективности игры связующего является создание нападающему игроку условий для завершения атаки без блока (идеально), против одного блока или хотя бы против группового неорганизованного блока.

Многолетние исследования позволили выявить факторы, обуславливающие эффективность вторых передач, выполняемых связующими игроками: скорость и скрытность второй передачи, загруженность зон нападения, арсенал комбинаций и их соотношение («простые» — «сложные»), распределение комбинаций в игре (внутри партии и от партии к партии).

В соревновательной деятельности для достижения высокой эффективности второй передачи используют несколько путей, в которых сочетаются перечисленные факторы. Наиболее простой, но достаточно эффективный метод — скоростные передачи на край сетки для завершения атак в

зонах 4 и 2 с активными действиями нападающих в середине сетки; это заставляет держать около себя одного из блокирующих.

Другой, более сложный путь — это завязывание многоходовых комбинаций («крест», «эшелон», «волна» и т. д.) в центре сетки. Реализуется этот метод в игре в следующих вариантах. Так, например, спортсменки Китая в матче против кубинок на Олимпийских играх в Пекине в первых партиях матча осуществляли много вторых передач на удар нападающему первого темпа, а к концу встречи завершали комбинации через игрока второго темпа. При этом разнообразие применяемых комбинаций небольшое.

Вариант распределения вторых передач американской связующей Дебби Грин сводится к использованию в игре большого количества двухтемповых комбинаций, которые от партии к партии не повторяются.

Для рассмотренных выше вариантов вторых передач характерна высокая степень загрузки 4-й и особенно 3-й зон нападения. Одним из нестандартных путей игры в нападении является преимущественное использование 2-й зоны и нападение с задней линии (особенно в мужских командах).

Для того чтобы успешно выступать в ответственных соревнованиях, связующий должен обладать широким технико-тактическим арсеналом и гибко переключаться от одного метода организации атаки к другому.

Одной из важных сторон мастерства высококвалифицированного связующего является виртуозное владение мячом. Пасующий должен уметь точно и безошибочно передать мяч из любого положения: в прыжке, стоя лицом, спиной или боком к нападающему. При этом только две передачи из десяти могут иметь незначительное отклонение от намеченной траектории. Специалисты волейбола считают целесообразным осуществлять передачу мяча связующим «высокими руками» (мяч встречается кистями почти выпрямленных рук, направленных немного вверх вперед) и в прыжке. Такая техника паса дает следующие преимущества:

а) затрудняет сопернику предугадывание направления передачи; игрок может адресовать мяч в любую зону, не изменяя положения корпуса;

б) позволяет связующему держать в поле зрения мяч, партнеров и блокирующих игроков соперника;

в) сокращает полет мяча от пасующего к нападающему, что облегчает исполнение удара на «взлете».

Скрывая от блокирующих направление второй передачи, пасующий может либо всегда одинаково выполнять все подготовительные движения (задумал ли он послать мяч нападающему, находящемуся впереди или сзади, играющему первым или вторым темпом), либо, чтобы ввести противника в заблуждение, совершить перед ней отвлекающий маневр (обманные движения головой, руками, туловищем).

Для завершения острокомбинационной атаки в третьей зоне передача должна быть быстрой и точной. При этом известно, что стабильность паса в середине сетки обеспечивается неизменностью техники движения рук как при затягивании передачи, так и при передаче на опережении в прыжке.

В игре связующему приходится очень часто принимать быстрые решения в самых ответственных игровых ситуациях. В связи с этим он должен быть тонким психологом, скрупулезно и всесторонне изучать характер партнеров по команде, их технико-тактические, морально-волевые и физические возможности.

В решающий момент разводящему необходимо по стойке, подготовительным действиям и даже выражению лица нападающего определить, имеется ли у него запас сил, как и где он хочет провести удар. Принятие решения всегда зависит от каждой конкретной ситуации.

Связующий высокого класса должен обладать редким хладнокровием, способностью предугадывать игровые события, являться лидером волейбольного коллектива.

Информативными характеристиками, позволяющими раскрыть потенциал связующего, являются психологические особенности, ростовые показатели, возраст и спортивный стаж.

Исследованиями установлено, что для волейболистов характерен высокий уровень развития психики. При этом среди волейболистов с различным игровым амплуа (связующий, нападающий первого или второго темпа, либеро) лучшими в этом смысле являются связующие. Они обладают отличной реакцией, высокой способностью к переключению внимания, хорошим глазомером (при восприятии удаляющегося мяча точность в два раза выше, чем у нападающих), высокоразвитым периферическим зрением, большой точностью мышечных ощущений.

В последнее время специалисты указывают на тенденцию — исчезновения в лучших командах мира, особенно мужских, связующих низкого роста.

Однако в женских командах наряду с высокорослыми (кубинки — 176, 177 см) встречаются связующие низкого роста (американка Грин — 166 см, японка Огава — 162 см). Видимо, эффективность игровых действий волейболистов-диспетчеров в большей мере определяется их психофизиологическими и технико-тактическими параметрами, чем физическими.

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СВЯЗУЮЩЕГО

Индивидуальные действия

Индивидуальная тактическая подготовка связующего включает в себя широкое применение средств и методов совершенствования специальных качеств и способностей (наблюдательности, быстроты реакции, реактивности и т. д.), а также умение рационально использовать технико-тактические приемы в игре.

Следует подчеркнуть важность и необходимость индивидуальной тренировки, которая стимулирует самостоятельность и инициативу игроков и во многом способствует решению основной задачи тактической подготовки команды.

Методика тренировки индивидуальных тактических действий связующего на начальном этапе тесно связана с реализацией технических навыков в передаче мяча из различных исходных положений. Не менее важным является их умение успешно действовать без мяча. Если в первом случае речь идет о дифференцированной способности к выбору действия (направление, способ передачи, рациональность, качество взаимодействия с партнером и т. п.), то во втором имеется в виду тренировка специальных качеств (быстрота перемещений на площадке, выбор места и применение отвлекающих действий). В связи с этим большинство специальных упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы они способствовали совместному решению обеих задач с акцентом на быстроту и точность действий.

Ниже приводятся примерные упражнения для индивидуальной тренировки связующего игрока.

Имитационные упражнения

Упражнение 1. Задача — совершенствование быстроты перемещения и быстроты действий на площадке.

Организация. Игрок располагается у сетки и производит прыжок и имитацию блокирования. В момент приземления поворачивается влево (вправо), имитирует передачу вперед (назад), быстро оттягивается от сетки и имитирует страховку своего нападающего. Упражнение может проводиться в любой зоне нападения несколько раз подряд на месте или с продвижением вдоль сетки. Количество повторений в серии увеличивается постепенно с одновременным уменьшением времени выполнения задания.

Упражнение 2. Задача — совершенствование быстроты перемещения, быстроты действий и специальной выносливости.

Организация. Игрок располагается на лицевой линии в зоне 1. После имитации подачи делает ускорение в направлении зоны 2 с последующей имитацией страховки блокирующего. Далее следуют выход к сетке и имитация передачи вперед (назад) с одновременным переключением на страховку нападающего у линии нападения. Упражнение заканчивается имитацией приема мяча в падении у лицевой линии. Упражнение повторяется из исходного положения.

В индивидуальной тренировке комплексное применение имитационных упражнений целесообразно проводить непосредственно перед решением основной задачи, что позволяет связующему совершенствовать структуру движения и более четко представить нужную игровую фазу. Кроме того, эти упражнения в сочетании с общеразвивающими значительно повышают тренирующий эффект самостоятельной работы игрока, а также дают возможность сосредоточить внимание на отдельных движениях, определять ошибки и сознательно их исправлять.

Упражнения с мячом

Упражнение 3. Задача — совершенствование передачи мяча на удар после перемещения и выхода к сетке.

Организация. Игрок с мячом располагается за линией нападения в зоне 2. После удара мяча в пол по направлению к сетке быстро перемеща-

ется к месту отскока, занимает исходную позицию под мячом и производит передачу на удар в зону 4 (3).

Вариант усложнения: 1) игрок после выхода к мячу производит передачу в зону нападения по сигналу тренера; 2) игрок после выхода к мячу и поворота в сторону передачи пасует назад за голову. В этом упражнении следует обратить внимание связующего на своевременность и точность выхода под мяч, на умение производить разнохарактерные передачи как вдоль сетки, так и из «глубины» площадки. Для контроля за точностью передачи целесообразно использовать определенные ориентиры и вспомогательные снаряды («маяки», щиты и кольца-мишени и т. п.).

Упражнение 4. Задача — совершенствование быстроты перемещения на площадке и передачи мяча на удар.

Организация. Игрок с мячом располагается у лицевой линии. После удара мяча в пол с отскоком на линию нападения он стартует вперед (в зону страховки) и подбивает мяч снизу двумя руками для нападающего удара. Повернувшись боком к сетке, проводит передачу на удар в одну из зон нападения.

Вариант усложнения: 1) после старта за мячом и приема снизу связующий производит вторую передачу в прыжке; 2) после повторной передачи мяча на удар, игрок вновь стартует за мячом и передает мяч на удар.

Учитывая сложность перемещений на площадке, целесообразно сначала проводить все передачи с высокой траекторией. В дальнейшем отработка ведется на более низких траекториях, что значительно повышает нагрузку.

Характерной особенностью индивидуальных упражнений с мячом является возможность создания игровых условий, при которых связующий может проявить свое техническое мастерство на фоне скоростных перемещений.

Тренировка второй передачи, направленная на совершенствование целевой точности после определенной физической нагрузки, создает зна-

чительный запас прочности и способствует решению основной задачи. Большое значение в общем комплексе средств подготовки связующего имеют упражнения с участием партнера (тренера), который создает оптимальные условия в индивидуальной тренировке.

Упражнения в парах

Упражнение 5. Задача — совершенствование верхней передачи после игрового «переключения».

Организация. Связующий располагается спиной к сетке, вспомогательный игрок находится на задней линии. Совершенствуя верхнюю передачу, каждый из них дополнительно имитирует различные технические приемы. Игрок у сетки, поворачиваясь, производит имитацию блокирования или нападающего удара. Игрок у лицевой линии, перемещаясь вправо (влево), имитирует прием снизу.

Вариант усложнения: 1) игроки располагаются под углом к сетке; 2) основной игрок совершенствует передачу над собой (на удар), имитируя после этого блокирование и самостраховку; защитник, проведя передачу, имитирует прием мяча снизу в падении с последующим переворотом.

Упражнение 6. Задача — совершенствование передачи на удар с последующим переключением на страховку.

Организация. Партнеры располагаются вдоль сетки в зонах 2,3 и поочередно производят передачи на удар друг другу. Игрок зоны 2 (4) после передачи оттягивается от сетки в зону страховки и применяет обманную скидку или нападающий удар. В свою очередь игрок зоны 3, проведя передачу или удар, оттягивается от сетки для отработки выхода на передачу или нападающий удар. *Вариант усложнения:* 1) в защитном действии участвуют оба партнера, поочередно производя прием мяча и передачу на удар; 2) то же, но после передачи каждый из них имитирует блок и только после этого переключается на защиту.

Упражнение 7. Задача — совершенствование передачи на удар в зону 4 (2) после перемещения.

Организация. Партнеры располагаются в зонах 4 и 3. Вспомогательный игрок из зоны 4 поочередно направляет мяч в зоны 3 и 6 на связующего игрока, который отрабатывает передачи на удар. Упражнение проводится сериями или на время (2–3 мин), после чего партнеры меняются заданием. В такой же последовательности совершенствуется передача в зоны 2 и 3.

Вариант усложнения: 1) вспомогательный игрок после каждой передачи имитирует блокирование; 2) связующий в зоне 3 также имитирует блок, а в зоне 6 — приемы защиты.

Упражнение 8. Задача — совершенствование передачи на удар назад за голову после выхода игрока задней линии с одновременным переключением на страховку.

Организация. Связующий с мячом располагается в зоне 1. Вспомогательный игрок находится в зоне 2. После удара мяча в пол по направлению к сетке связующий выходит под мяч и, поворачиваясь лицом к зоне 4, производит передачу назад за голову. Вспомогательный игрок имитирует атаку в зоне 2 и в прыжке проводит обманную скидку на своей площадке на связующего, который после передачи переключается на страховку. Упражнение проводится на время или количество раз, затем партнеры меняются заданием. По такому же принципу строится тренировка выхода игрока из зон 6 и 5 с передачей мяча в зоны 3 и 4 с одновременной страховкой.

Дальнейшее совершенствование тактической подготовки связующего проводится в групповых и командных упражнениях при активном взаимодействии с нападающими и с игроками линии защиты. Содержание, организация и последовательность этих упражнений будут рассмотрены в последующих разделах.

Групповые действия

Групповая и командная тактическая подготовка связующего строится на основе последовательного овладения тремя системами нападения.

Главную задачу составляет качественное изучение и совершенствование взаимодействия с партнерами при системе нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии. Основным преимуществом такой системы следует считать наличие в завершающей стадии атаки трех–четырёх нападающих, имеющих возможность эффективно использовать в нападении всю ширину сетки, применяя удары с разнохарактерных передач.

Результативность нападения при этой системе во многом зависит от маневренности нападающих и мастерства связующего. Сложность состоит в том, что игроку, производящему передачу на удар, нужно взаимодействовать сразу с тремя–четырьмя партнерами в момент их перемещения к сетке. Связующий должен успеть мгновенно оценить игровую обстановку (качество доводки в момент приема подачи, расположение блокирующих противника и готовность своих нападающих) и принять безошибочное решение.

Взаимодействие связующего с партнерами, как и вся система нападения, имеет три варианта:

- а) при выходе связующего из зоны 1;
- б) при выходе связующего из зоны 6;
- в) при выходе связующего из зоны 5.

Эта система осваивается в названной последовательности на основе отработки взаимодействия с нападающими при выходах из зон 1 и 6. Вариант нападения через игрока зоны 5 на этом этапе следует рассматривать как вспомогательный. Специальные упражнения для тренировки группового взаимодействия должны предусматривать определенное нарастание сложности. На начальном этапе тренировки внимание связующих сосредоточивают на взаимодействии с нападающими зон 4 и 2. Игрок зоны 3 участвует в упражнениях с целью имитации атаки с короткой передачи и корректировки своевременности своего отвлекающего маневра. Отработка взаимодействия связующего с игроком этой зоны проводится параллельно с основной задачей на этапе совершенствования и включается в общую тренировку тактики нападения. Ниже приводятся примерные упражнения начального этапа тактической подготовки связующего игрока.

Упражнение 9. Задача — совершенствование взаимодействия связующего при передаче на удар в зону 4 после выхода из зоны 1 (б).

Организация. Связующие игроки с мячами располагаются в зоне 1 (б). Поочередно после удара мяча в пол каждый из них выходит к сетке и производит передачу мяча нападающему в зону 4. Игрок зоны 4 имитирует атаку или совершенствует откидку (рис. 1).

Вариант усложнения: 1) связующие игроки производят вторую передачу после максимально быстрого выхода к сетке из зоны 1 (б) с применением отвлекающего действия перед началом передачи; 2) игрок осуществляет передачу на удар в зону 4 назад за голову, предварительно поворачиваясь лицом к зоне 2; 3) нападающий игрок в зоне 4 проводит обманную скидку (нападающий удар) в направлении зоны б. Связующий после основной передачи переключается на страховку в зону б и вторично отрабатывает прием и передачу мяча в зону 4.

Упражнение 10. Задача — совершенствование взаимодействия связующего при передаче на удар в зоны 4 и 2 после выхода из зоны 1 (б).

Организация. На основной площадке группа связующих совершенствует выход из зоны 1 (б) и передачи в зоны 4 и 2 в зависимости от действий блокирующего противника за сеткой в зоне 3. В упражнении участвуют нападающие в зонах 4, 2 и тренер (вспомогательный игрок) с мячами в зоне 5 (рис. 2).

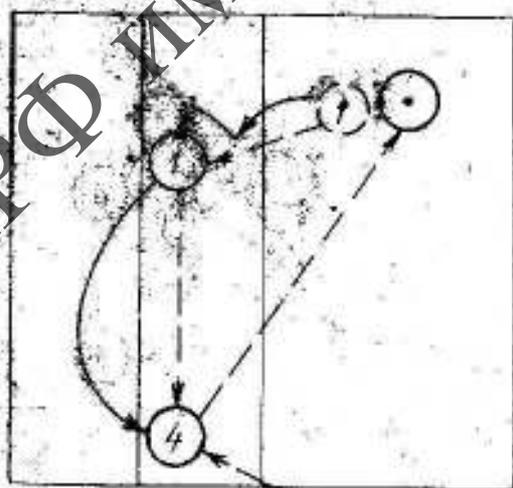


Рис. 1

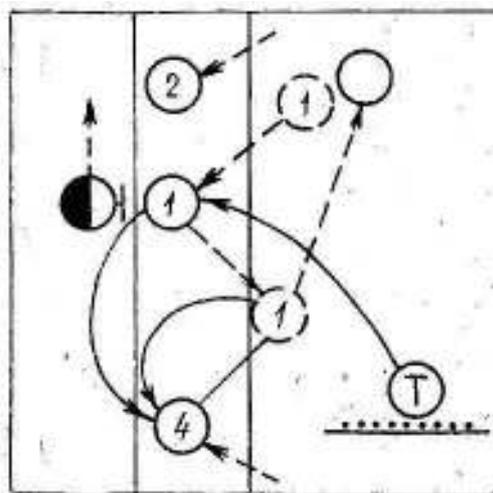


Рис. 2

Упражнение проводится тренером с поточным направлением мячей в зону выхода связующих, которые, ориентируясь на перемещение и имитацию блока, выбирают направление и производят передачи на удар. Игроки зон 4 и 2 дополнительно к имитации атаки могут отрабатывать вторые передачи друг другу.

Вариант усложнения: нападающие в момент имитации атаки через сетку сбрасывают (нападают) мяч «за блок», подключая связующих к страховке и повторной передаче на удар.

Упражнение 11. Задача — совершенствование взаимодействия линии нападения при первой и второй передачах через выходящего игрока зоны 1 (6).

Организация. В упражнении участвуют четыре игрока. Нападающие и игрок зоны 1 отрабатывают выход и передачу на удар в зону 4 (2). Упражнение проводится с одним мячом и начинается из зоны 2 (рис. 3).

Нападающий из этой зоны направляет мяч косо на игрока зоны 4, который осуществляет прием и передачу в зону выхода игрока задней линии. Связующий перемещается к сетке и занимает позицию для второй передачи в зону 4. Игрок зоны 3 имитирует атаку с короткой передачи. Игрок зоны 2 оттягивается от сетки для участия в нападающих действиях всей линии. Упражнение заканчивает нападающий зоны 4, который, получив передачу, имитирует атаку и вновь возвращает мяч в зону 2. Одновременно с этим игроки зон 1 и 3 занимают исходную позицию для повторения задания. Игрок зоны 2 имитирует атаку и повторяет начало. Упражнение проводится игровым методом на время, после которого производят смену мест.

Вариант усложнения: 1) выходящий игрок чередует передачи в зону 4 и назад за голову (в зону 2); 2) игрок зоны 2 проводит обманную скидку (нападающий удар) в зону 4 или же отрабатывает вторую передачу в ту же зону; 3) нападающий зоны 4 совершенствует переключение от защиты к нападению, участвует в приеме как страховый игрок («свободный от

блока»), имитирует нападение в своей зоне и совершенствует передачу на удар в зону 2;

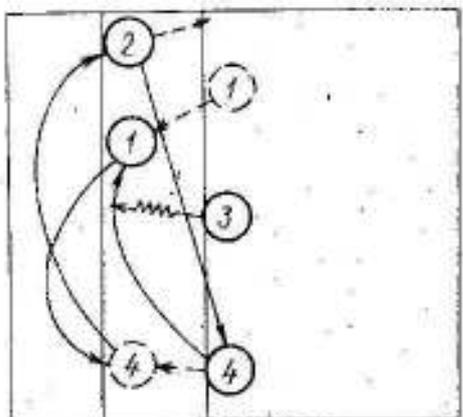


Рис. 3

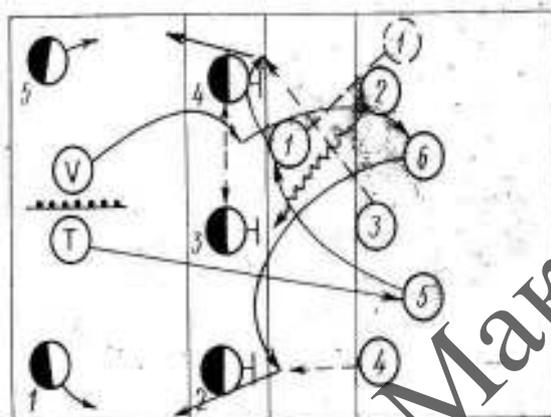


Рис. 4

4) игрок зоны 3 отрабатывает имитирующий выход на удар в центре сетки с разнохарактерных передач (метровая, короткая, взлет), сосредоточивая внимание на темпе, ритме разбега в зависимости от характера передачи (доводки).

Упражнение 12. Задача — та же, что и в упражнении 11, но с завершением тактической комбинации передачей через сетку.

Организация. На основной площадке линия нападающих взаимодействует с выходящим игроком зоны 1 (6) после приема мяча со стороны противника. На второй площадке вспомогательные игроки из зоны 6 начинают упражнение передачей мяча через сетку на игроков зон 3 и 4. Нападающие этих зон принимают и направляют мяч к сетке на выходящего игрока задней линии (рис. 4). Выходя к мячу, он совершенствует передачу на удар в зоны 4 и 2. Партнеры в этих зонах имитируют атаку, дополнительно отрабатывают вторую передачу друг другу, возвращают мяч через сетку вспомогательному игроку (без удара) и производят смену мест, как показано на рис. 4 (по ходу передач).

Вариант усложнения: 1) к упражнению подключаются несколько вспомогательных игроков с мячами для поточного выполнения задания, в тренировке передачи на удар после выхода участвуют 2–3 связующих;

2) мяч вводится в игру поочередно вспомогательными игроками ударом в пол с отскоком через сетку на игроков зон 2, 3 и 4 с переключением на прием обманных скидков;

3) нападающие (кроме игрока зоны 3) отрабатывают обманные удары на заднюю линию. Смена мест происходит по команде тренера.

Упражнение 13. Задача — совершенствование группового взаимодействия при системе нападения со второй передачи выходящего игрока зоны 1 (6).

Организация. На основной площадке линия нападения и игрок зоны 5 совершенствуют взаимодействие с выходящим игроком зоны 1 (6) при приеме подачи, второй передаче и нападающих ударах из зон 4 и 2. Два связующих игрока отрабатывают выход к сетке и передачи на удар в зоны 4 и 2 соответственно. Игрок зоны 5 участвует в приеме и имитирует страховку своих нападающих. Нападающий зоны 3 также участвует в приеме и совершенствует имитацию атаки с короткой передачи (рис. 5).

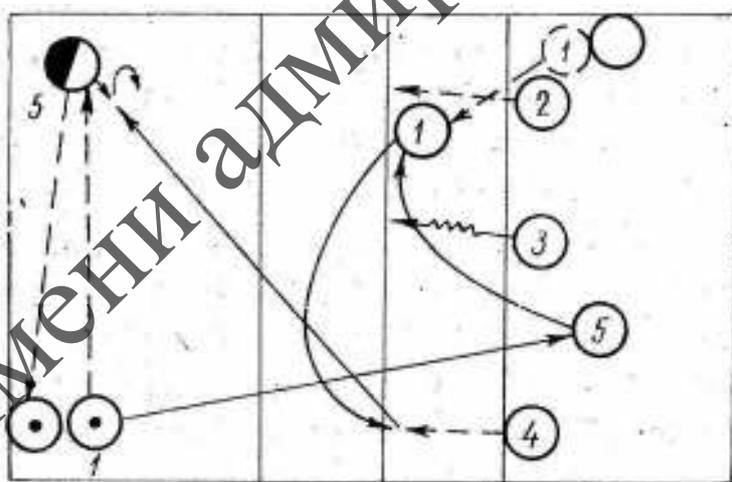


Рис. 5

На второй площадке группа вспомогательных игроков поточно вводит мяч через сетку (передачей, ударом в пол с отскоком через сетку, бросками мяча, легкой подачей), после чего каждый переключается на защиту в зонах 1 и 5. Темп тренировки и смена заданий в подгруппах регулируются тренером в соответствии с решаемой задачей.

Вариант усложнения: 1) в приеме участвуют все игроки, прием «слабых» мячей чередуется с приемом подачи, что является сигналом для взаимодействующих (розыгрыш доигровок и «стандартных ситуаций»); 2) нападающие дополнительно производят вторые передачи по сигналу тренера (или блокирующего); 3) игрок зоны 3 участвует в атаке, но производит только обманные скидки. В последующих тренировках специальные упражнения усложняются за счет активного блокирования и защиты на задней линии.

Комплексный подход значительно повышает эффективность тактической подготовки, приближая ее к игровой модели волейбола. По такой же методической схеме должна проходить тренировка связующего игрока, выходящего из зон 6 и 5. Осваивая эти варианты, следует всегда сосредоточивать внимание связующих на основной стороне, взаимодействуя с нападающими крайних зон, с преднамеренным ограничением игрока зоны. Этот методический прием создает предпосылки для сыгровки с нападающими на начальном этапе подготовки, приучает связующего определять в тактической комбинации основное и второстепенное звенья взаимодействия. Тренер должен помнить, что сыгровка связующего с нападающими зоны 3 при атаках с укороченных передач (первым темпом) требует большого мастерства и определенного опыта. Поэтому совершенствование элемента проводится параллельно с основной задачей или полностью переносится на последующий этап подготовки. Решать эти вопросы надлежит тренеру на основе учета конкретных возможностей своих игроков.

Мастерство современного связующего во многом определяется умением эффективно использовать в игре двухтемповые комбинации в центре сетки. Сложность здесь заключается в том, что ему приходится постоянно принимать решения и действовать в условиях дефицита времени и пространства, при повышенном внимании блокирующих противника к зоне 3. Вторая трудность — это взаимодействие с партнерами по нападению. Диа-

пазон времени всей комбинации находится в пределах 0,2–1,0 с. Нападающий первого темпа чаще всего атакует в опережающем прыжке, при котором время от начала передачи до удара занимает 0,2–0,3 с. У игрока второго темпа этот показатель равен 0,3–1,0 с. Кроме того, он участвует в эшелонированной атаке с использованием заслона, непосредственно за партнером или впереди него. Логическим продолжением каждой такой комбинации всегда остается умелое подключение к атаке свободного нападающего крайней зоны или игрока задней линии. Все это значительно повышает требования к квалификации связующего, скорости и точности его действий с определенной долей импровизации в отдельных игровых ситуациях.

Методика начального обучения и тренировка связующего при овладении двухтемповыми комбинациями предполагает необходимость соответствующей подготовки нападающих, которая базируется на широких координационных способностях в беспорядочных положениях, хорошо поставленной технике нападающего удара, умении владеть различным темпом и ритмом разбега на удар.

Подбирая подводящие и специально-имитационные упражнения для начального овладения двигательной структурой комбинации, тренер исходит прежде всего из целесообразной позиции нападающих, которые должны располагаться перед связующим и взаимодействовать в пределах до 1-го метра по ширине сетки. Пасующий игрок находится у сетки на стыке зон 2 и 3. Такое расположение игроков существенно облегчает ориентировку и выбор места атаки нападающему первого темпа и способствует более четкому взаимодействию партнера по комбинации, причем интервал между нападающими и дистанция выхода к мячу также не должны превышать метрового рубежа. На этом этапе все внимание игроков сосредотачивают на умении правильно выбрать направление, темп и ритм разбега в зависимости от характера передач. Передача в основном адресуется нападающему второго темпа, что позволяет игроку первого темпа активно со-

вершенствовать отвлекающие действия. Как уже отмечалось, это повышает надежность отрабатываемой комбинации и способствует всему процессу тактической подготовки связующего.

Ниже приводятся типовые упражнения с мячом, которые могут быть использованы на начальном этапе изучения любой тактической комбинации в центре сетки.

Упражнение 14. *Задача* — совершенствование взаимодействия связующего с нападающим в зоне 3 (комбинация «волна»).

Организация. Игровые пары располагаются в колонне по два у линии нападения перед связующим. Мячом владеют нападающие второго темпа (4 зоны), которые начинают упражнение передачей на связующего. Игрок зоны 3 имитирует атаку первым темпом перед связующим (рис. 6). Передача «половинка» выполняется на край сетки. Комбинация завершается нападающим ударом (в собственную ладонь) игроком второго темпа. Связующий после передачи на удар страхует своего нападающего. Партнеры по нападению в следующем повторе меняются местами и выполняемыми функциями. Такой методический прием дает возможность тренеру решать вопрос универсализации тактической подготовки нападающих при овладении двигательной структурой изучаемой комбинации.

Вариант усложнения: 1) партнеры по нападению действуют в зависимости от сигнала связующего, завершая атаку обманной скидкой в обозначенные зоны защиты; 2) то же, но против одиночного (двойного) блока в центре сетки.

В этом упражнении ориентиром для начала разбега нападающего первого темпа служит начало передачи на удар, а для нападающего второго темпа — момент начала прыжка партнера. Следует учесть, что данная рекомендация условна и может быть применима только в период освоения комбинации.

Упражнение 15. *Задача* — совершенствование взаимодействия связующего с линией нападения в зоне 3 (комбинация «эшелон»).

Организация. Для начального изучения комбинации могут быть использованы построение игровых пар и решение задачи предыдущего упражнения. Главным элементом тактического взаимодействия нападающих и связующего является передача на удар, отведенная от сетки непосредственно за игрока первого темпа. Соответственно направление разбега и момент прыжка основного нападающего определяются местом приземления партнера по атаке. Нападающий удар осуществляется непосредственно за спиной игрока зоны 3.

В упражнении участвуют тренер (рис. 7) и вспомогательные игроки, занятые в защите на вспомогательной стороне площадки. Несмотря на идентичность упражнения с предыдущим, в нем повышаются требования к связующему. Он должен проявлять способность увязывать действия нападающих с максимальным использованием заслона и отвлекающих действий игрока первого темпа.

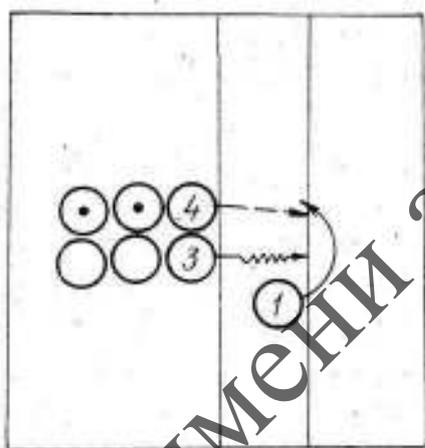


Рис. 6

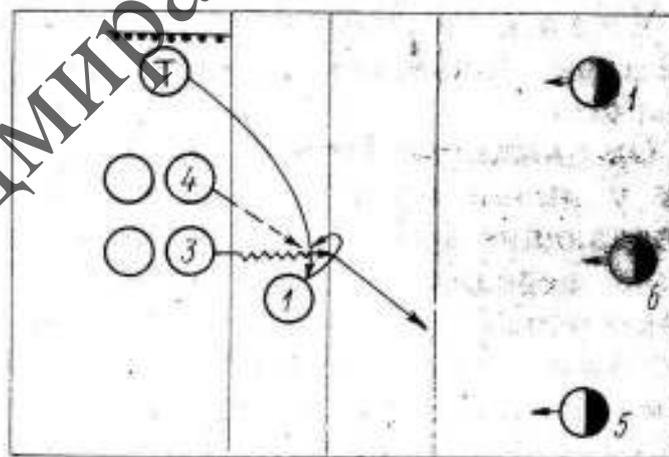


Рис. 7

Вариант усложнения: 1) игроки взаимодействуют в атаке на максимальной скорости, находясь в исходной позиции в зонах 4 и 3; 2) нападающие начинают комбинацию после приема мяча, тренер (вспомогательный игрок) с мячами в этом случае действует из-за сетки. Начальная отработка взаимодействий во всех комбинациях, имеющих двухтемповую основу, должна вестись в замедленном темпе с постепенным снижением

передачи на удар игрокам первого — второго темпа (средняя — высокая, метровая — средняя, короткая — метровая, взлет — короткая) с одновременным нарастанием скорости и длины перемещений нападающих. Более сложным этапом тактической подготовки связующего и нападающих становится период выработки умения взаимодействовать при скрестных перемещениях с разменом зон нападения в момент атаки.

Упражнение 16. *Задача* — совершенствование взаимодействия с нападающими при выходе связующего из зоны 1 (комбинация «крест»).

Организация. На основной площадке линия нападающих и защитник зоны 5 располагаются для приема подачи в 4–5 метрах от сетки. На этой же стороне двое связующих отрабатывают выход из зоны 1 и передачу на удар. На другой стороне площадки вспомогательные игроки в зоне 1 поочередно броском вводят мяч в игру и переключаются на блок и страховку (рис. 8).

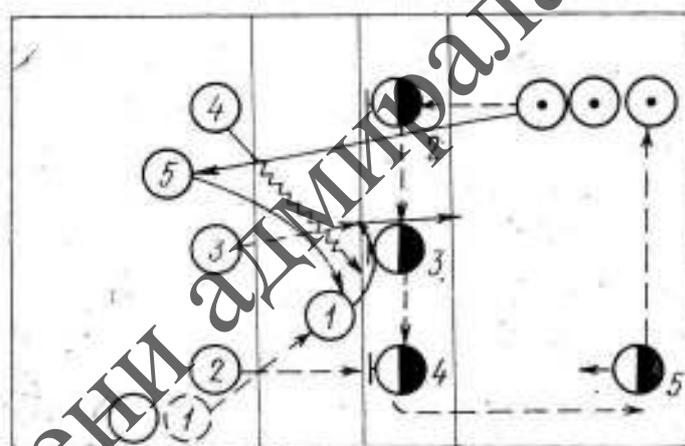


Рис. 8

Мяч принимает и доводит в зону выхода связующего игрок зоны 5, который после приема перемещается вперед, осуществляя страховку своих нападающих. На имитацию удара с короткой передачи в зоне 3 (первый темп) перемещается основной нападающий игрок зоны 4. Комбинацию завершает игрок зоны 3 после скрестного выхода за спину партнера (второй темп). В атаке принимает участие нападающий зоны 2, с которым взаимодействует второй связующий, давая тем самым возможность партнеру вновь занять исходную позицию для повторения основной комбинации.

Вариант усложнения: 1) первым темпом действуют нападающие зон 2 и 4 впереди и сзади связующего; 2) вторым темпом атакует игрок зоны 3 по сигналу связующего, чередуя скрестный выход за спину партнерам в зонах 3 и 2.

Успех комбинации в значительной степени зависит от умения связующего понимать и тонко чувствовать дистанцию взаимодействующих партнеров, темп и ритм их выхода на ударную позицию.

По такому же принципу можно строить начальное обучение и тренировку других тактических комбинаций («зона», «возврат», «вдогонку» и др.) с концентрацией нападающих в крайних зонах 2 и 4, где также должна соблюдаться определенная очередность усложнений.

Командные действия

Совершенствование взаимодействия игроков в командной тактике нападения осуществляется на основе применения комплексных (комбинированных) и игровых упражнений, в конкретной расстановке игроков на площадке. Основная задача специальных средств подготовки связующего — максимально приблизить тренировку к игровым условиям в момент приема подач и перехода к нападению, а также при реализации доигровочных ситуаций.

В связи с этим особое место в упражнениях отводится действиям вспомогательных игроков, которые, осуществляя подачу, блокирование, защиту на задней линии, создают нужные игровые условия. Смену заданий и переход игроков проводят по команде тренера.

Упражнение 17. Задача — совершенствование системы нападения со второй передачи выходящего игрока.

Организация. Основной состав решает задачу розыгрыша стандартных положений (с подачи) в зонах 4, 3 и 2, дополнительно совершенствуется взаимодействие с игроками второй линии при простых доигровках (рис. 9).

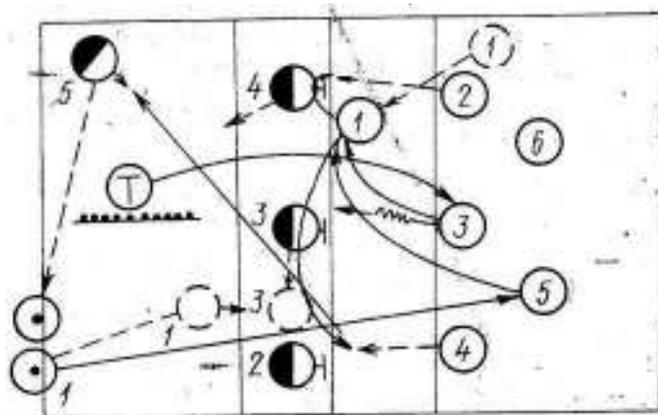


Рис. 9

Вспомогательный состав организует на своей площадке блокирование и защиту зон 1 и 5, а также совершенствует подачу.

Кроме того, при чередовании с подачей тренер (вспомогательный игрок) из зоны 6 направляет мяч через сетку, создавая для основного состава условия простой доигровки. В этом упражнении внимание связующего и нападающих сосредоточивают на быстроте и точности действий в момент повторной атаки и реализации доигровочной ситуации. При умелом действии вспомогательных игроков он может быть оптимальным для создания любой игровой модели.

Упражнение 18. Задача — совершенствование тактики контратакующих действий команды (простая и сложная доигровка).

Организация. На основной площадке команда располагается в защитной расстановке «углом назад» и совершенствуется взаимодействие связующего первой зоны с партнерами при переходе от обороны к нападению. На другой стороне площадки второй состав (без игрока зоны 6) отрабатывает нападение со второй передачи выходящего игрока с одновременным переходом к защите (рис. 10).

Тренер и вспомогательный игрок с мячами (не менее 15–20 шт.) располагаются в зоне 6 и поточно направляют мяч в игру на выходящего игрока второго состава или на другую сторону сетки (мяч может вводиться пасом, броском, ударом в пол с отскоком на связующего). В момент атаки

вспомогательного состава первый состав организует блокирование в защиту, после чего переключается на доигровку поднятого мяча через вышедшего к сетке игрока зоны 1.

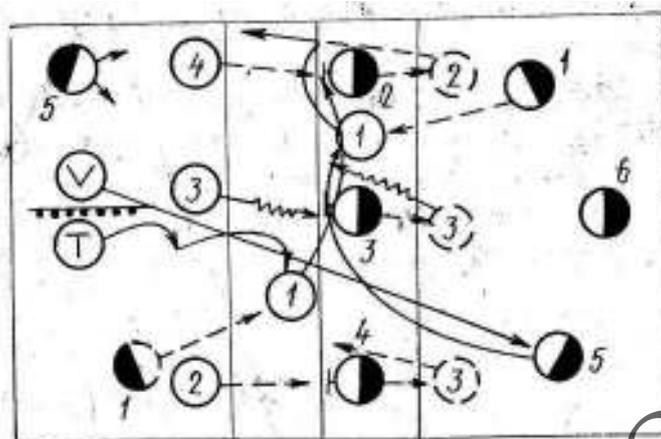


Рис. 10

Упражнение проводится игровым методом. Существенная роль отводится тренеру, который контролирует действия обоих составов и создает в тренировке условия близкие к игре.

Упражнение 19. *Задача* — комплексная тренировка команды в тактике нападения со второй и с первой передачи в момент приема подачи и реализации доигровочной ситуации.

Организация. Основной состав команды в расстановке совершенствует взаимодействие игрока зоны 5, принимающего подачу, с выходящим игроком зоны 1 в момент розыгрыша тактической комбинации со скрестным перемещением игроков зон 3 и 2 (совершенствуется комбинация «вдогонку»). Дополнительно решается задача контратаки в зоне 4 с передачи «сразу» на удар игроком зоны 6 (в момент основной атаки). С этой целью тренер и вспомогательный игрок располагаются на второй площадке в зоне 6, имея 15–18 мячей, которые они поочередно направляют через сетку на игроков зон 5 (подачей) и 6 (передачей или ударом в пол с отскоком через сетку — рис. 11).

На этой же стороне сетки совершенствуются групповой блок и защита в зонах 1 и 5 (нападение в зону 6 не производится). В упражнении

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тактика современного волейбола претерпевает значительные изменения. В настоящее время взят на вооружение острокомбинационный стиль. Тактический потенциал нападения в волейболе совершенствуется как с помощью изобретения новых комбинаций, так и более виртуозного исполнения известных приемов.

Для претворения новых идей в жизнь нужны опытные связующие, способные мгновенно принимать нестандартные решения, предвидеть действия соперников, хитроумно передать мяч партнеру. В нашем волейболе всегда были великолепные мастера паса: Владимир Шагин, Георгий Мондзюлевский, Вячеслав Зайцев, Людмила Булдакова, Галина Леонтьева, сейчас Вадим Хамутских, — это выдающиеся игроки, вдохновенные творцы и импровизаторы.

В настоящее время, пожалуй, мало найдется команд, не испытывающих недостатка в связующих игроках. Несмотря на высокую значимость игры связующего для успеха команды, до сих пор их подготовка является слабым звеном. Сложность этой проблемы еще и в том, что зрелость к игрокам этого амплуа, как правило, приходит с годами.

Разработка специальной методики подготовки связующих, начиная с раннего возраста, — один из реальных путей решения проблемы. Предлагаемая методика и упражнения несомненно позволят ускорить процесс подготовки связующего игрока и совершенствовать его мастерство.

Литература

1. Спортивные игры — совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М., Academia, 2004.
2. *Рыцарев В. В.* Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. — М., ФиС, 2009.

ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова

СОДЕРЖАНИЕ

ХАРАКТЕРИСТИКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	3
МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ СВЯЗУЮЩЕГО	7
Индивидуальные действия	7
Групповые действия	11
Командные действия	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
Литература	27

ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова

Учебное издание

Шадрин Игорь Николаевич

**ВОЛЕЙБОЛ. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА**

Учебно-методическое пособие

Печатается в авторской редакции.

Подписано в печать 28.03.2013

Сдано в производство 28.03.2013

Формат 60×84 1/16

Усл.-печ. л. 1,68

Уч.-изд. л. 1,45

Тираж 100 экз.

Заказ № 36

Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова
198035, Санкт-Петербург, ул. Двинская, 5/7

Отпечатано в типографии ФГБОУ ВПО ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова
198035, Санкт-Петербург, Межевой канал, 2