

КЫРГЫЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

***В.М. Качетыгин,
В.Р. Иванов,
Н.С. Подкорытова***

**ТЕХНИКА И ТАКТИКА
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА
В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Учебно-методическое пособие

**Издательство Кыргызско-Российского
Славянского Университета
Бишкек · 2002**

В.М. Качетыгин, В.Р. Иванов, А.С. Подкорытова

Техника и тактика нападающего удара в волейболе: Учебно-методическое пособие /Кыргызско-Российский Славянский университет. – Бишкек, 2002 г. – 15 с.

Рассмотрены техника и тактика нападающего удара в волейболе, описаны способы передачи и подачи мяча, приведены упражнения по технике нападающего удара.

Для преподавателей и студентов, занимающихся волейболом.

Рецензент: Т.Д.Иванченко, канд. пед. наук, доцент

Рекомендовано к печати кафедрой физического воспитания
и РИСО КРСУ

© КРСУ, 2002 г.

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка волейболистов представляет собой сложный педагогический процесс и она будет успешной только тогда, когда ее рассматривают как единую систему, все элементы которой согласованы между собой и ориентированы на достижение определенной цели. В системе четко выделяются два направления (этапа): освоение техники на 1-2 курсах и выступление в сборной команде КРСУ на 3-4-5 курсах, т.е. от первого курса до окончания вуза. В свою очередь и подготовка на 1-2 курсах, и работа в сборной команде КРСУ рассматривается как система.

Для системы характерны такие понятия, как «вход» и «выход».

«Вход» понимают как исходные данные, которые необходимо превратить в конечный результат на 5-м курсе, «выход» – качественный материал, от которого будет зависеть результат на 5-м курсе.

Как бы ни был хорошо организован тренировочный процесс, конечный результат не может быть высоким при низких исходных данных. Успеха также не добьешься, если исходные данные будут высокими, а сам учебный процесс организован плохо. Известно, что для подготовки волейболистов исходными данными являются рост спортсмена, прыгучесть, подвижность, выносливость.

Для волейболистов первостепенное значение имеет длина тела (рост), которую рассматривают как фактор повышения атакующей мощи команд. Ростовые данные волейболистов неуклонно повышаются, что характерно для всех команд вузов республики. Тенденция увеличения роста волейболистов касается не только игроков нападения, но и связующих (разыгрывающих). Вызвано это необходимостью усилить не только нападение, но и защиту, и в первую очередь непосредственно у сетки (блокирование).

ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести.
2. Совершенное овладение техникой и тактикой игры (в нападении и защите – действия индивидуальные и коллективные).

3. Приобретение теоретических знаний.
4. Воспитание моральных и волевых качеств.
5. Укрепление здоровья.

Ни одну из задач нельзя принизить, а тем более исключить, без ущерба для подготовки волейболистов.

Нет необходимости доказывать важность моральной волевой подготовки. Чем выше уровень специальной подготовки, тем увереннее действует игрок и команда в целом. Чем совершеннее тактика, тем больше возможности у отдельных игроков и команды реализовать в игре достигнутый уровень развития физических способностей.

Волейбол требует специальной командной подготовки. Сюда входит подбор игроков, их психологическая несовместимость, активное участие в решении задач на занятиях и соревнованиях. Все игроки в команде должны действовать как единое целое при достижении поставленной цели. В современном волейболе игрок не может рассчитывать на успех при низком интеллектуальном развитии вообще и слабой подготовке по специальным вопросам.

Волейболисты должны уметь на практике применять свои знания, активно участвовать в планировании своих тренировочных заданий, вести тщательный учет, владеть практическими навыками, средствами восстановления, самоконтроля. Все, что изучает волейболист на занятиях по отдельным видам подготовки, он должен реализовать в игровых навыках, где слиты воедино техника, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания.

Прежде чем приступать к обучению новому техническому приему игры, необходимо развить до оптимального уровня физические качества (прыгучесть) игрока. Затем необходимо создать двигательное представление об изученном приеме.

Первая фаза становления навыка требует от педагога максимально облегчить занимающемуся овладение основным техническим приемом, создав такие условия, которые бы исключили возможность появления ошибок.

На второй стадии, когда происходит образование динамического стереотипа, необходимо закрепить формирование гибкого навыка, прочного в своей основе.

В средней фазе на первый план выступает тактический аспект применения технического приема, позволяющий все внимание сосредоточить на анализе игровой ситуации.

ТЕХНИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Техника нападения включает такие элементы:

1. перемещения;
2. передача мяча;
3. подача мяча;
4. нападающие удары.

Рассмотрим эти понятия при выполнении атаки.

Перемещения

1. Стартовая стойка (исходные положения).
2. Ходьба, бег.
3. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.
4. Двойной шаг вперед, назад.
5. Скачок.
6. Остановка шагом, прыжком.
7. Прыжки.
8. Сочетание способов перемещений.
9. Сочетание способов перемещений с техническими приемами.

Передача мяча

10. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед, над собой.
11. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке, и в прыжке.
12. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.
13. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.
14. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке вперед, назад.
15. Передача мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).
16. Передача мяча сверху двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину (вторая передача).
17. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
18. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки (первая для нападающего удара).

19. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).
20. Передача мяча, различные по высоте и расстоянию.
21. Передача мяча снизу двумя руками (первая и вторая) в зоне нападения и из глубины площадки.
22. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи (из глубины площадки).
23. Передача мяча одной рукой, стоя на площадке.
24. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.
25. Чередование способов передачи мяча.

Подача мяча

26. Нижняя прямая.
27. Нижняя боковая.
28. Верхняя прямая.
29. Верхняя боковая.
30. Планирующая.
31. Верхняя прямая силовая в прыжке.
32. Чередование способов подач.
33. Нижняя подача «свечка».
34. подача с вращением.
35. Чередование подачи на силу и точность.

Нападающие удары

36. Прямой нападающий удар с места из зон 4,3,2.
37. Прямой нападающий удар с места в прыжке из зон 4,3,2.
38. Прямой нападающий удар с разбега из зон 4,3,2.
39. Прямой нападающий удар по ходу сильнейшей рукой из зон 4,3,2.
40. Нападающий удар с переводом вправо из зон 4,3,2.
41. Имитация падающего удара и передача через сетку двумя руками, одной.
42. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3, 4, 2.
43. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2,3,4.
44. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3,2.
45. Нападающий удар по блоку за боковую линию.
46. Нападающие удары задней линии.
47. Нападающие удары с переводом вправо без поворота туловища.
48. Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища.

49. Боковой удар слабой рукой из зон 3,3.
50. Нападающий удар с переводом вправо, с поворотом туловища влево из зон 3,4,2.
51. То же, с переводом влево, поворот туловища вправо.
52. Нападающий удар основными способами с различных по высоте и расстоянию передач.
53. Нападающие удары после имитации передачи мяча в прыжке (откидки).
54. Нападающий удар после разбега во время разбега и прыжка с места.
55. Нападающий удар сильнейшей рукой после замаха слабой или наоборот.

ТАКТИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

56. Выбор места для выполнения второй передачи.
57. Выбор места для выполнения подачи.
58. Выбор места для выполнения удара.
59. Выбор места для подачи в зависимости от ситуации.
60. Выбор способов отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.
61. Чередование способов подач.
62. Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.
63. Вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной.
64. подача игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
65. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.
66. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку).
67. Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.
68. Чередование способов нападающего удара прямой, с переводом, боковой.
69. Имитация нападающего удара и обмен сильной рукой.
70. Чередование подач на силу и нацеленных.
71. подача на игрока, нашедшего после замены.
72. Нападающий удар по блоку, через слабой блокирующего, выше блока.
73. подача на игрока, выходящего с задней линии к сетке.
74. Имитация второй подачи вперед и передача назад.
75. Имитация второй подачи назад и передача вперед.

76. Выбор способов нападающего удара (в зависимости от ситуации).
 77. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка).
 78. Имитация передачи в прыжке (откидка) и нападающий удар.
 79. Имитация передачи в прыжке и обман.

Групповые тактические действия

Взаимодействие игроков передней линии

При первой передаче

80. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.
 81. Игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
 82. Игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.

При второй передаче

83. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
 84. Игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
 85. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
 86. Игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
 87. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 4 с игроком зоны 2.

При второй передаче со скрестным перемещением игроков

88. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.
 89. Игрока зоны 4 с игроками зон 2 и 3.

Взаимодействие игроков задней линии

При первой подаче

90. Игроков зон 5,6 с игроками, выходящим к сетке из зоны 1.
 91. Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6.
 92. Игроков зон 6 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 5.

При второй передаче

93. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5.
 94. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 5 и 1.
 95. Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 6 и 1.

Взаимодействие игроков передней и задней линии

При первой передаче

96. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.
 97. Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2.
 98. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 4.

При второй передаче

99. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 4,3 и 2.
 100. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4,3 и 2.
 101. Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4,3 и 2.
 102. Игрока, выходящего из зон 1,6,5, с игроками зон 2,3 и 3,4, выполняющими скрестные перемещения.

Командные тактические действия

Система игры через игрока передней линии

103. Прием мяча подачи и передача в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
 104. Прием мяча подачи и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4. То же, но через зону 4.
 105. Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.
 106. Прием мяча подачи и первая передача в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3.
 107. Прием мяча и первая передача в зону 4(3,2), где игрок выполняет нападающий удар.
 108. Прием мяча и первая передача в зону 2, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игроку в зону 3,4.
 109. Откидка из зоны 4 в зону 3(2), из зоны 3 в зоны 4 и 2 из положения лицом в направлении передачи.
 110. Откидка из зоны 3 в зону 4 и 2 из положения спиной в сторону передачи (назад, за голову).
 111. Откидка в зонах 2,3 и 4 из положения лицом к сетке (передача в сторону вправо, влево).
 112. Ведение игрока через игрока передней линии, чередование вариантов игры: нападение со второй передачи, нападение с первой передачи, нападение со второй передачи, нападение с откидки.

Система игры через игрока задней линии, выходящего к сетке

113. Прием мяча с подачи и первая передача игроку с зоны 1(6,5), вышедшему к сетке; вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом.

114. Прием мяча с подачи и первая передача игроку с зоны 1(6,5), вышедшему к сетке; но вторая передача нападающему, к которому передающий стоит спиной.

115. То же при скоростных передачах.

116. Прием мяча и первая передача на выходящего игрока, нападающий удар при скрестном перемещении игроков (в зонах 2-3, 3-4 и т.д.)

117. Прием и первая передача на выходящего игрока (из зон 1,6,5), вторая передача для нападающего удара игрокам задней линии.

118. Ведение игры через игрока задней линии, выходящего к сетке (чередование зон при выходе).

119. То же, но чередование передач на удар игрокам передней и задней линий.

Чередование систем игры в нападении и входящих в них групповых тактических действий

120. Чередование – через выходящего игрока и первой передачи (в доигровке).

121. Чередование – через игрока передней линии и выходящего (при приеме подачи).

122. Чередование – через игрока передней линии (двух вариантов) и через выходящего при приеме подачи и в доигровке. Нападающие удары – самое эффективное средство нападения. Волейболисты всегда славились нападением. В нападающих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила, но это и самые сложные технические приемы, требующие от тренера высокого профессионального искусства при обучении им волейболистов.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Освоение разбега и прыжка толчком двумя ногами. Прыжок вверх толчком двумя ногами. Очень важно, чтобы взлет был вертикальным. То же после перемещений и остановок. То же с поворотом на 90⁰, 180⁰ и 360⁰. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. Это касается людей правой, а левши делают все наоборот.

Овладение ритмом разбега:

- 1) разбег 3,5 шагов;
- 2) освоение удара кистью по мячу;
- 3) напрыгивание;
- 4) замах (старт пловца);
- 5) прыжок вертикально вверх;
- 6) удар по мячу в верхней точке прыжка;
- 7) приземление на две ноги.

После освоения имитации движений необходимо научить производить ударное движение по мячу.

Упражнения по технике нападающего удара

1. Нападающие удары по диагонали 4,2,3 (в этой зоне направление полета мяча совпадает с направлением разбега). Игрока со стороны зоны 4 удар в зону 5, со стороны зоны 2 в зону 1. Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему. После освоения ударов с таких передач изучают удары с длинных (через зону) передач, с передач из глубины площадки. По мере овладения передачами условия нападающих ударов варьируют.

2. Нападающие удары по «линии» из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, характер передач и последовательность их усложнения такие же, как при ударах по диагонали.

3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, определенные участки на площадке. Удары вначале не сильные, а площадь попадания большая. Затем силу ударов увеличивают, площадь на площадке уменьшают.

4. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, чтобы блоком («механический» или занимающиеся стоят на возвышении) закрыть какое-либо направление – ударом послать мяч в другое направление. При этом все заранее обговорено: блок вначале ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6,1) и из зоны 2 с передачи из зон 6,5. Вначале передачу на удар выполняют после подбрасывания над собой, затем с передачи через сетку и подачи.

6. Чередование нападающих ударов по мере их изучения: из зоны 4 с высоких передач, из зоны 3. Прямой нападающий удар по ходу, с

переводом вправо, влево, на точность, слабой рукой. То же, но передача на удар из глубины площадки – удар с первой передачи.

7. Имитация нападающего удара и обман. Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад за голову. Передачу на удар осуществляют после набрасывания над собой, затем с передачи через сетку.

8. Нападающий удар от блока. Блокирующие стоят на подставке, располагаются у края сетки в зонах 3 и 2, 3 и 4. Нападающий удар с переводом от блока в аут.

9. Последовательное выполнение нападающих ударов в рамках систем нападения: со второй передачи игроком передней линии (все варианты).

10. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

Выполнение этих заданий обеспечивает условия для успешного обучения тактике нападающих действий.

По мере освоения занимающимся все описанные упражнения надо усложнять, приближая их к условиям игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

О волейболе говорят как о ритмичном виде спорта. И в атаках, и в обороне, если улавливается ритм, команда может заиграть выше своих возможностей. И, наоборот, стоит потерять ритм, как игра пойдет неровно и зачастую может кончиться поражением. В выражениях «попасть в ногу» или «гармоничный темп», речь идет о нахождении ритма атак и обороны.

Поскольку от этого «попадания» или «нападания» в ритм во многом зависит ход игры, то необходимо нарушить ритм игры соперников и создать ритм игры своей команды. Средством для этого может служить и сама игра, и определенная тактика, и поддержка зрителей.

Рассмотрим прежде всего нарушение ритма игры соперников игровыми приемами своей команды. Большую роль здесь может играть поддержка трибун.

При попадании в ритм течение игры – прием-подача-удар становится ровным, и спортсмены естественным образом оказываются захва-

ченными им и играют «по накату» сложной подачей, нарушающей качество приема мяча, течение всей игры команды соперников.

Мастер подачи может внести психологическое напряжение в ряды соперников, появится первая «трещина», и ритм сам собой нарушится. Еще один прием – это грамотное применение блока, когда соперники находятся «на вершине» атаки. Очень важно неожиданно «пережать» мяч на их сторону блоком, что сразу отразится на игре. Далее важно, чтобы связующий продумал распасовку и атакующий заиграл изобретательно. У команды, выигравшей мяч, сразу поднимается настроение. Если удастся два раза подряд повторить такой прием, ритмом овладевает своя команда.

И, наконец, использование элементов неординарной, блестящей игры. Наносится сильный удар. А если в такой момент выполняется красивый прием мяча в падении, при котором атакующая сторона испытывает неожиданную растерянность, что в свою очередь заставляет обороняющуюся команду наоборот, испытать эмоциональный подъем. Если же после такого красивого приема удастся сделать точную передачу и провести результативную ответную атаку, то у нападавших до того соперников шок может оказаться довольно сильным. А это – момент для перехвата инициативы и навязывания соперникам ритма игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Платонов В.* Уравнение с шестью известными. – М., 1983.
2. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. – М., 1978.
3. *Мацудайра Я., Никода Н., Сайто М.* Путь к победе. Волейбол. – М., 1983.
4. Теория и тактика физической культуры. – М., 1989.
5. *Беляев Ан.В.* Лекции. – М., 1979.
6. *Топышев О.П.* Лекции. – М., 1979.
7. *Боген М.М.* Лекции. – М., 1979.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Задачи и основные части учебно-тренировочного процесса	3
Техника нападающего удара.....	5
Перемещение	5
Передача мяча.....	5
Подача мяча	6
Нападающие удары	6
Тактика нападающего удара	7
Подводящие упражнения	10
Заключение.....	12
Литература.....	13

В.М.Качетыгин, В.Р.Иванов, Н.С.Подкорытова

ТЕХНИКА И ТАКТИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Редактор Л.М.Стрельникова
Технический редактор О.А.Матвеева
Компьютерная верстка Е.Г.Шевёлкина

Подписано к печати 13.05.2002. Формат 60x84¹/₁₆.
Офсетная печать. Объем 1,0 п.л.
Тираж 100 экз. Заказ 68.

Издательство Кыргызско-Российского Славянского университета
720000, Бишкек, Киевская, 44

Отпечатано в типографии КРСУ
720000, Бишкек, Шопокова, 68