

Special **BOOK/DVD** package
VIDEO

VOLLEYBALL

Systems & Strategies



USA Volleyball

VOLLEYBALL

Systems & Strategies

Maximize your talents, ace the competition, and step up to championship play.

In the *Volleyball Systems & Strategies* book and DVD package, USA Volleyball offers coaches of all levels the information they need for devising the optimal tactical approaches for their teams.

Featuring demonstrations by the gold medal-winning men's national team and collegiate women's players, the DVD brings the instruction to life. You'll see the alignment and execution of the systems and strategies, along with the accompanying match-play drills.

A comprehensive guide to maximizing results for offense, defense, serve, and serve-receive, the *Volleyball Systems & Strategies* book and DVD package can be used by any coach in developing a gold medal-caliber system of play.



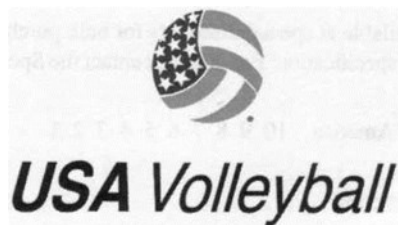
Learn to run the most effective serve-receive, offensive, and defensive systems and strategies.



Set up and run the drills that will make the most of your practice time.

VOLLEYBALL

Systems & Strategies



Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Volleyball systems & strategies / USA Volleyball, p. cm.

Includes bibliographical references and index. ISBN-13: 978-0-7360-7495-7 (soft cover) ISBN-10: 0-7360-7495-3 (soft cover)

1. Volleyball. I. USA Volleyball (Organization) II. Title: Volleyball systems and strategies.

GV1015.3.V66 2009

796.325-dc22

2008050283

ISBN-10: 0-7360-7495-3

ISBN-13: 978-0-7360-7495-7

Copyright © 2009 by USA Volleyball

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Acquisitions Editor: Laurel Plotzke; **Developmental Editor:** Kevin Matz; **Assistant Editor:** Elizabeth Watson; **Copyeditor:** John Wentworth; **Proofreader:** Coree Clark; **Permission Manager:** Martha Gullo; **Graphic Designer:** Fred Starbird; **Graphic Artist:** Francine Hamerski; **Cover Designer:** Keith Blomberg; **Photographer (cover):** Kazuhiro Nogi; **Photos (interior):** © Human Kinetics, unless otherwise noted; **Photo Asset Manager:** Laura Fitch; **Visual Production Assistant:** Joyce Brumfield; **Photo Production Manager:** Jason Allen; **Art Manager:** Kelly Hendren; **Associate Art Manager:** Alan L. Wilborn; **Printer:** United Graphics

Human Kinetics books are available at special discounts for bulk purchase. Special editions or book excerpts can also be created to specification. For details, contact the Special Sales Manager at Human Kinetics.

Printed in the United States of America 1 0 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Human Kinetics

Web site: www.HumanKinetics.com

United States: Human Kinetics P.O. Box 5076 Champaign, IL 61825-5076 800-747-4457

e-mail: humank@hkusa.com

Canada: Human Kinetics 475 Devonshire Road Unit 100 Windsor, ON N8Y 2L5 800-465-7301 (in Canada only) e-mail: info@hkcanada.com

Europe: Human Kinetics 107 Bradford Road Stanningley

Leeds LS28 6AT, United Kingdom +44(0) 113 255 5665 e-mail: hk@hkeurope.com

Australia: Human Kinetics 57 A Price Avenue

Lower Mitcham, South Australia 5062 08 8372 0999

e-mail: info@hkaustralia.com

New Zealand: Human Kinetics

Division of Sports Distributors NZ Ltd.

P.O. Box 300 226 Albany

North Shore City

Auckland

0064 9 448 1207

e-mail: info@humankinetics.co.nz

VOLLEYBALL

Systems & Strategies

СОДЕРЖАНИЕ

DVD Contents		8
Предисловие		9
Пояснительная к диаграммам		11
ЧАСТЬ I	Подача, Переход и Прием подачи	13
Глава 1	Подача и Переход	15
Глава 2	Система приема подачи с пятью игроками	23
Глава 3	Система приема подачи с четырьмя игроками	29
Глава 4	Система приема подачи с тремя игроками	35
Глава 5	Упражнения подача - прием	41
ЧАСТЬ II	Системы защиты	55
Глава 6	Система игрок сзади	57
Глава 7	Система с подтянутым игроком	67
Глава 8	Система с двумя блокирующими	77
Глава 9	Система с одним блокирующим	85
Глава 10	Упражнения для системы защиты	91
ЧАСТЬ III	Защитные стратегии	109
Глава 11	Стратегия блок по линии и защита внутри	111
Глава 12	Стратегия блок внутри и защита по линии	117
Глава 13	Стратегии блокирования в центре	123
Глава 14	Упражнения для защитной стратегии	133

ЧАСТЬ IV	Системы нападения	147
Глава 15	Система 5-1	149
Глава 16	Система 6-2	155
Глава 17	Международная система 4-2	161
Глава 18	Упражнения для систем нападения	167
ЧАСТЬ V	Стратегии нападения	181
Глава 19	Стратегия растягивания	183
Глава 20	Быстро-темповая стратегия	189
Глава 21	Разнообразные темпы со стратегией комбинационных розыгрышей	197
Глава 22	Стратегия разворота	205
Глава 23	Упражнения для стратегии нападения	213
ЧАСТЬ VI	Системы, стратегии и команда	231
Глава 24	Тренировка командной тактики	233
Глава 25	Тренировка тактики матча	241
Приложение		248
Волейбол в США		249

DVD Contents



Serve-Receive Systems

Five-Player Serve-Receive System
Four-Player Serve-Receive System
Three-Player Serve-Receive System
Serve-Receive Drills

Defensive Systems

Player-Back System
Player-Up System
Two-Blocker System
One-Blocker System
Defensive System Drills

Defensive Strategies

Block the Line and Dig the Angle Strategy
Block the Angle and Dig the Line Strategy
Middle-Block Strategies
Defensive Strategy Drills

Offensive Systems

5-1 System
6-2 System
International 4-2 System
Offensive System Drills

Offensive Strategies

Spread Strategy
Fast-Tempo Strategy
Multiple Tempos With Combination Plays Strategy
Swing Strategy
Offensive Strategy Drills

Предисловие


Книга *Волейбол Системы и Стратегии* и DVD комплект предложений тренерам высшей школы и колледжей для выравнивания информации, в которой они нуждаются при разработке оптимальных тактических подходов для их команд. Это написано, чтобы представить взгляд хорошо осведомленного лица лучших подходов и к атакующим и защитным аспектам волейбола. Тренеры и игроки найдут ценные указания в перемещениях, тактике и наиболее эффективных вариантах атакующих и защитных систем, используемых в игре. В книге также сравниваются системы и стратегии, основанные на урегулировании и выполнении, требованиях к персоналу, специфических преимуществах и неудобствах - так, чтобы тренеры могли согласовывать их для лучшего использования талантов их команд, соответствия определенным противникам, ситуациям или сочетаниям игроков.

Должны ли тренируя игроков на самых высоких спортивных уровнях или тренируя новичков, которые фактически ничего не знают о спорте, тренеры развивать принципы звукового сопровождения, чтобы дать возможность их командам преуспеть. *Волейбол Системы и Стратегии* сосредотачивается на командных системах, но тренеры должны помнить, что в основе любой успешной команды лежит способность приобретать индивидуальные волейбольные навыки. *Волейбол Системы и Стратегии* предлагает рекомендации, в каких системах тренировать и развивать навыки игроков. Комплект также очерчивает, какие навыки являются самыми важными в управлении данной системой или стратегией наиболее эффективно. Тренеров более подготовленных команд книга обеспечивает информацией, чтобы определять лучшие системы и стратегии для их команд, основанных на существующих силах и слабостях игроков команды. Этот комплект книги и DVD также дает ценный совет игрокам: книга помогает им понять игровые требования и их амплуа в пределах определенных систем и стратегий, которые тренеры спрашивают с них при выполнении на площадке.

Волейбол Системы и Стратегии разделены на шесть частей. Различные типы атакующих и защитных систем и стратегий организованы в направления, которым следует команда в ходе игры, от подачи и приема к защите с переходом к нападению. Эта схема учитывает логическую прогрессию обучения. Первая часть относится к подаче, переходу от системы приема с пятью игроками к системам с четырьмя и тремя игроками. Вторая часть охватывает задних и передних игроков, защитные системы с одним и двумя блокирующими. Третья часть адресована блоку по линии и защите внутри площадки, блоку внутренней части площадки и защите по линии, различным стратегиям центрального блокирующего. Четвертая часть предоставляет всю информацию, необходимую при использовании 5-1, 6-2 и международных 4-2 атакующих систем. Пятая часть - как управлять протяженностью (размахом, диапазоном) нападения, нападением быстрого темпа, нападением с многочисленными темпами и комбинационной игрой, стратегией разворота. Кроме того, каждая из этих частей содержит главу с упражнениями, чтобы помочь командам научиться эффективно выполнять эти системы и стратегии. И шестая часть дает тренерам все то, в чем они

нуждаются, чтобы применять тактику, описанную в книге, и тренировать стратегии в матчах. *Волейбол Системы и Стратегии* также включает сопутствующий DVD, на котором размещена инструкция по книге. Предметные демонстрации мужской национальной команды и игроками женских университетских команд, DVD приводит инструкции к книге. DVD показывает урегулирование и выполнение систем и стратегий, наряду с сопровождающими игровыми упражнениями. Главы 1 - 23 подробно отражены на DVD, с объяснениями того, как управлять системой или стратегией, ее преимуществами и недостатками, так же как специальными тренировками, касающимися каждой системы и стратегии. Содержание DVD, включено в страницу vi книги, для легкости обращения обрисовывает в общих чертах все темы, затронутые на DVD.

DVD также содержит много упражнений, разработанных, чтобы развивать навыки, необходимые для управления каждой системой и стратегией. На всем протяжении книги в главах с упраж-

нениями (главы 5, 10, 14, 18, и 23), ищите иконку  рядом с определенными упражнениями, указывающими на демонстрацию на DVD.

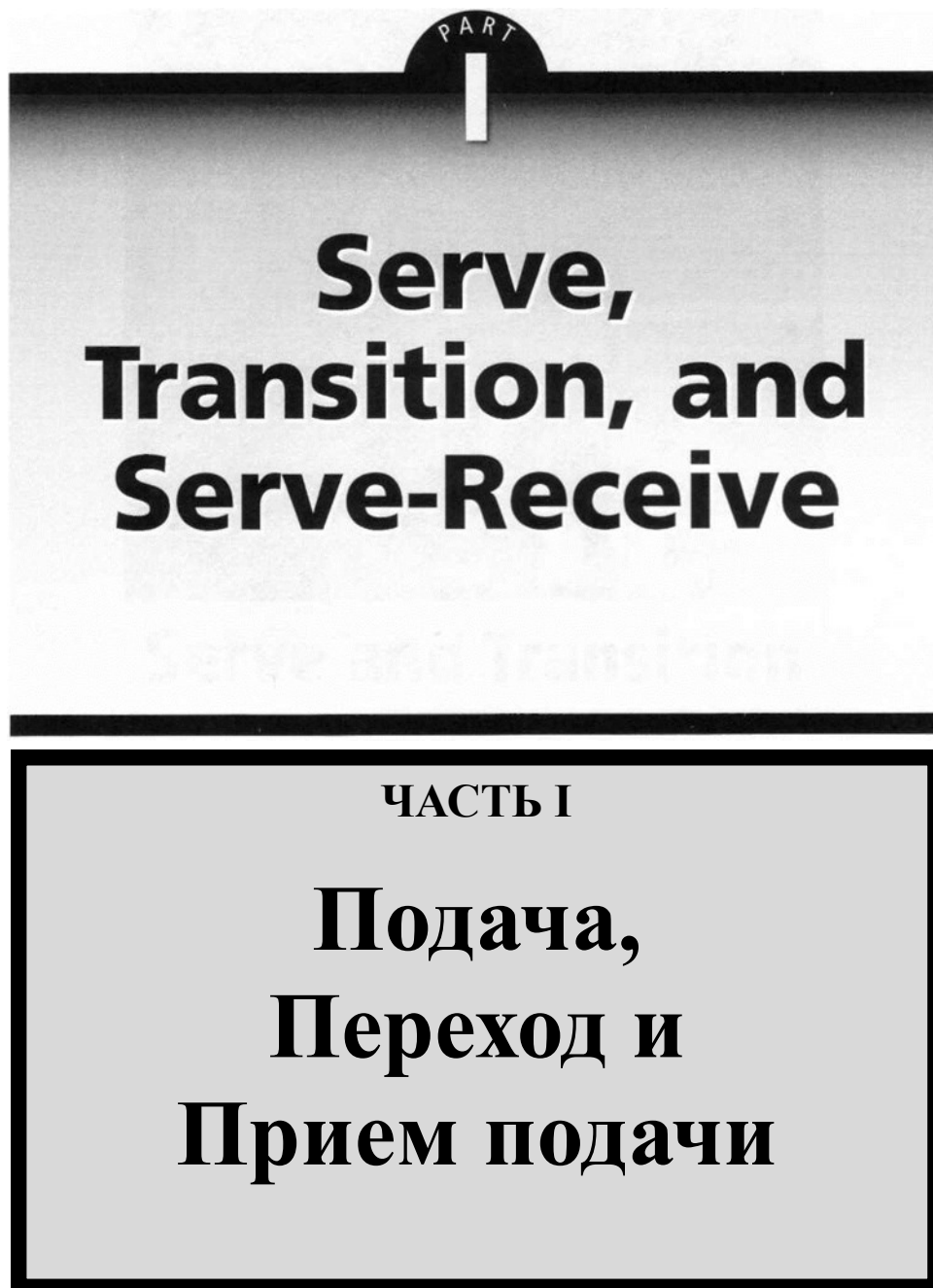
В этом комплекте стратегии, основаны на опыте и лучших методах тренеров, связанных с USA Volleyball и the Coaching Accreditation Program (CAP) на всех игровых уровнях. Книга рассчитана быть всесторонним справочником, чтобы достичь максимальных результатов в каждом аспекте игры. *Волейбол Системы и Стратегии* и DVD могут использоваться любым тренером при подготовке сильных игроков и системы игры калибра золотых медалей.

Пояснительная к диаграммам

	Player movement	- перемещение игрока
	Pass	- прием/ передача
B	Blocker	- блокирующий
D	Digger	- защитник
H	Hitter	- нападающий
P	Passer	- принимающий
S	Setter	- пасующий
SV	Server	- подающий
T	Target	- мишень/ цель
TS	Tosser	- набрасывающий
X	Defender	- защитник
LB	Left back	- левый защитник
MB	Middle back	- центральный защитник
PB	Right back	- правый защитник
LF	Left front	- левый передний
MF	Middle front	- центральный передний
RF	Right front	- правый передний
LFB	Left-front blocker	- левый блокирующий
MFB	Middle-front blocker	- центральный блокирующий
RFB	Right-front blocker	- правый блокирующий
MH	Middle hitter	- центральный нападающий

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



PART

1

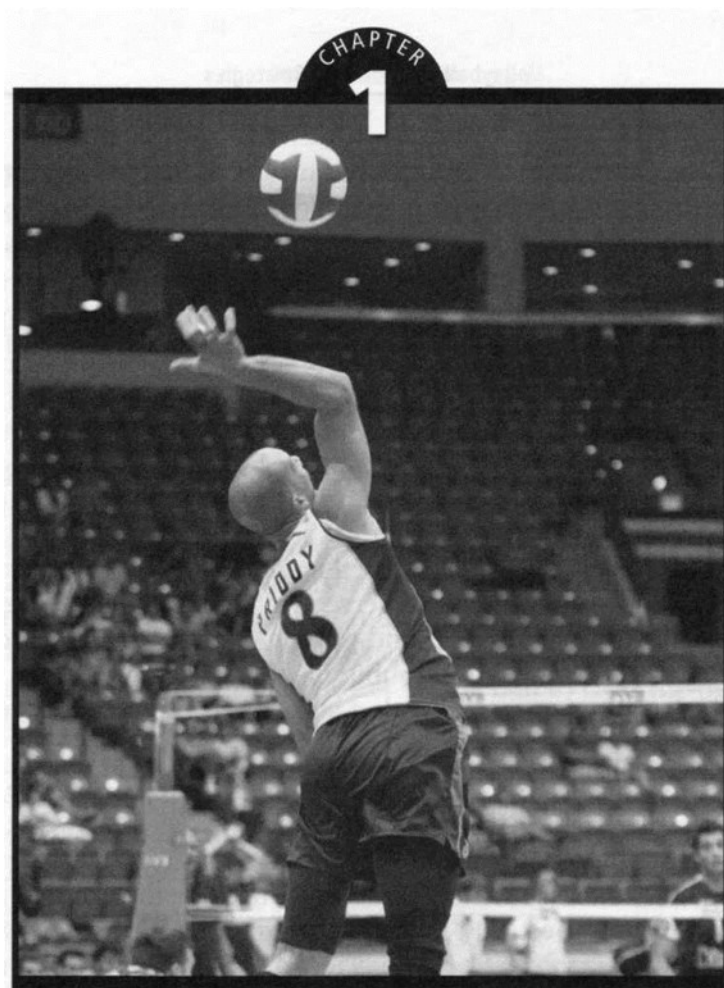
**Serve,
Transition, and
Serve-Receive**

ЧАСТЬ I

**Подача,
Переход и
Прием подачи**

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Подача и Переход

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Подача в волейболе намного больше, чем простой ввод мяча в игру. подача - единственный навык в игре, в котором успех определен исключительно одним игроком: подающим. Целью подающего при вводе мяча в игру должен быть один из нескольких желательных результатов: эйс, который не может быть возвращен противником; подача произведенная таким способом, что не позволяет противнику выполнить любой вид эффективного нападения; или подача, которая устраняет, по крайней мере, один из атакующих вариантов противника, давая собственным блокирующим и защитникам наилучший шанс способа обработки и возвращения мяча. В зависимости от подающего, навыков противника и условий, эти три результата могут быть достигнуты с помощью нескольких видов верхней подачи: планирующая подача, стоя на полу, топ-спин (с высоким вращением) подача стоя на полу, планирующая подача в прыжке или топ-спин подача в прыжке.

1. Планирующая подача, стоя на полу: эта подача не имеет вращения, так как непредсказуемо планирует в полете, создавая затруднение команде противника прочесть ее полет и таким образом представляя проблемы для их принимающих. Эффективная планирующая подача может привести к эйсу или ограничить, по меньшей мере, принимающую команду в нападении. Несомненно, что подающие, стремящиеся к эйсу, должны подавать мяч близко к верхнему краю сетки и с большей скоростью, чем обычно, что приводит к более высокому риску ошибок.

2. Топ-спин подача, стоя на полу: При этой подаче подающий вступает в контакт рукой, обвертывая запястьем вершину мяча, создавая высокое вращение (topspin) при движении мяча через сетку и заставляя мяч более быстро снижаться к полу. Набрасывание выполняется выше, чем при планирующей подаче и по линии с бьющим плечом. Популярность этой подачи снизилась в последние годы, уступая место традиционной топ-спин подаче в прыжке, которую большинство тренеров считают более эффективной для выполнения эйсов и создания затруднений противнику. Однако, хороший спортсмен, имеющий затруднения при выполнении набрасывания при подаче в прыжке, мог бы иметь большой успех с топ-спин подачей, стоя на полу, потому что легче выполнить набрасывание.

3. Планирующая подача в прыжке: Эта подача напоминает планирующую подачу, стоя на полу. Но здесь подающий контактирует с мячом, в то время как тело подающего находится в воздухе, таким образом, мяч поражается в более высокой точке, чем при подаче стоя. Планирующая подача в прыжке является более трудной, чем планирующая подача, стоя на полу, потому что тяжелее эффективно выполнить набрасывание и выход. Как только подающий справляется с эффективным набрасыванием, планирующая подача в прыжке может быть очень успешной, потому что противник ожидает, что у мяча будет вращение (потому что подающий контактирует с мячом после прыжка и это начинает быть похожим на более традиционную топ-спин подачу в прыжке).

4. Топ-спин подача в прыжке: подающий вновь вступает в контакт, накатывая руку и запястье поверх мяча для создания сильного вращения, но сейчас мяч поражается из наиболее высокой точки, создавая более трудные углы для принимающих игроков противника. В этом случае набрасывание более сложное, чем при топ-спин подаче, стоя на полу. Подающий должен набросить мяч с высоким вращением достаточно высоко и достаточно далеко вперед, оставляя достаточное пространство и время для выхода, чтобы увеличить кинетическую энергию и произвести при контакте существенное вращение. Как только с этими компонентами справляются, то подача в прыжке становится чрезвычайно эффективным оружием. Даже при том, что путь мяча более предсказуемый, чем при планирующей подаче, скорость, с которой мяч опускается к полу, вызывает большие проблемы для принимающих игроков противника.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тренеры должны позволить экспериментировать подающим, чтобы обнаружить, какие подачи работают лучше всего. Они также должны научить, как обстановка матча может определить лучший выбор подачи.

Давайте рассмотрим физические атрибуты/ характеристики и технические навыки, которые максимизируют работу каждого из четырех типов подач.

Планирующая подача, стоя на полу

► Умеренная скорость руки. Конечно, быстрая скорость руки оказывается полезной -независимо от типа подачи, но подающие с только умеренной скоростью руки могут иметь успех при планирующей подаче, стоя на полу.

► Соответствующий низкий подбор. Поскольку при планирующей подаче, стоя на полу, контактируют с мячом в точке, равной высоте вытянутой руки подающего, мяч должен быть наброшен (без вращения) в это положение с учетом лучшего контроля. Обычно набрасывание выполняется не бьющей рукой.

► Минимальное движение ног. У самых эффективных подающих планирующую подачу имеется минимальное движение ног. Это позволяет подающему игроку сосредотачиваться на набрасывании, подавая заранее подготовленной к контакту рукой. Большинство подающих выполняют эту подачу, не делая шагов. Другие подающие используют один шаг впередистоящей ноги, чтобы -произвести большую передачу веса, мощности и дистанции, и все это считают минимальным движением ног. Подающие, которые испытывает недостаток в силе в верхней части тела, находят полезным предпринимать шаги, чтобы произвести достаточную мощность мяча.

► Соответствующая точка контакта. Подающие, использующие планирующую подачу, стоя на полу, должны быть в состоянии ударить мяч непосредственно в центральную точку сзади, перед собой и по линии с бьющим плечом, вступая в контакт нижней частью жесткой кисти руки (ладонь и нижний край). В течение контакта запястье должно быть жестким.

Топ-спин подача, стоя на полу

► Высокая скорость руки. Чем быстрее замах руки, тем глубже подача может прилететь и мяч быстрее опуститься к полу. При этой подаче игроки с умеренной скоростью руки будут иметь меньший успех, потому что мяч слишком медленно летит через сетку и обычно по более высокой дуге, давая принимающим игрокам больше времени, чтобы среагировать.

► Высокое и соответствующее набрасывание. Способность к соответствующему набрасыванию немного вперед и по линии с бьющим плечом является важным техническим навыком для выполнения этой подачи. У подающих, которые набрасывают соответственно перед бьющим плечом имеется кинетическая энергия всего тела, чтобы помочь произвести высокую скорость мяча. Этот импульс важен, потому что стопами может быть произведен только минимальный импульс (потому что подающие игроки, как правило, делают только один шаг). Типично, что мяч подбрасывается не бьющей рукой, но может быть наброшен с сильным вращением и бьющей рукой.

► Сильная верхняя часть тела. Потому что наибольшая мощность при этой подаче производится верхней частью тела, минимальная сила предоставлена ногами. Для использования этой подачи игроки нуждаются в большой силе верхней части тела.

Планирующая подача в прыжке

► Быстро замедлять скорость руки. Игроки, быстро дергающие рукой, имеют наибольший успех при планирующей подаче в прыжке с низкой траекторией и высокой скоростью, но подающие только с умеренной скоростью руки также могут поставить противника в невыгодное положение. Игрок, медленно дергающий рукой, будет иметь наименьший успех, потому что мяч более медленно летит через сетку и не достигает задних зон площадки.

► Соответствующее набрасывание. Поскольку с мячом контактируют перед телом, подающие должны быть в состоянии соответственно подбросить мяч без вращения в одну и ту же точку немного впереди и по линии с их бьющим плечом. Обычно набрасывание выполняется не бьющей рукой или даже двумя руками, т.е. любым способом, который является наиболее удобным, соответствующим и управляемым.

► Соответствующая манера работы ног. Традиционно, планирующая подача в прыжке заканчивается шагом правой-левой ногами (для подающих правойшей). Подающие, которые не выполняют эту соответствующую схему работы ног, имеют затруднения при выполнении планирующей подачи в прыжке. У игрока, который использует обратную работу ног (то есть, заканчивает L-R для игрока правши), имеются затруднения при выполнении этой подачи.

Топ-спин подача в прыжке

► Высокая скорость руки. Требуются мышцы с быстрым сокращением для того, чтобы подать эффективную топ-спин подачу в прыжке. Для традиционной подачи в прыжке вообще недостаточно умеренной скорости руки. Подача в прыжке, ударенная с умеренной скоростью руки, подобна медленной атаке, с которой команды противника хорошо справляются, потому что имеют много возможностей на тренировке защищать такой мяч. Чем быстрее замах руки, тем более плоский и быстрый мяч полетит через сетку, и скорее всего, мяч упадет на пол, давая противнику меньше времени для ответа.

► Быстрые ноги, быстрый выход. Поскольку цель подачи в прыжке состоит в том, чтобы создать высокое вращение, подающие их выходом должны произвести кинетическую энергию; -идеально, чтобы эта кинетическая энергия затем переходила в полете в быстрые руки. Быстрые ноги имеют тенденцию делать быстрые руки.

► Высокое и соответствующее набрасывание. Высота набрасывания для подачи всегда будет изменяться от подающего к подающему, базируясь на нескольких факторах: рост подающего, быстрота ног, быстро или медленно сокращающиеся мускулы. Но для топ-спин подачи, вообще, необходимо высокое набрасывание. Высокое набрасывание дает время подающему, чтобы произвести скорость при выходе и получить достаточно времени, чтобы сделать выход к точке контакта на два - три - или четыре шага. Поскольку, если в дальнейшем отсутствует набрасывание перед телом, то соответственно имеются затруднения при выполнении этого типа подачи и требуется большая практика. Кроме того, набрасывание должно быть выполнено с высоким вращением, давая подающему преимущество в добавлении сильного вращения при контакте с мячом. Наконец, подающие использующие эту подачу должны выполнить свои последние два шага правой и левой ногами (для подающих правойшей). Подающие левши делают свои последние два шага левой и правой ногами. В отличие от предыдущих типов подачи, этот мяч обычно набрасывается бьющей рукой, так как при выходе легче набросить прямо перед бьющим плечом. Однако, некоторые игроки находят более удобным и соответствующим выполнить набрасывание не бьющей рукой (как при подачах, стоя на полу) или даже двумя руками. То есть, снова любым способом, который является наиболее удобным, соответствующим и управляемым.

► Полный контроль над мячом. Типично, что из-за трудности с набрасыванием, игроки с хорошим контролем над мячом лучше выполняют эту подачу. Контроль над мячом определяется, как способность для успеха поместить мяч в соответствующую точку и на желательной высоте.

Подающие с хорошим контролем над мячом могут произвести высокое вращение при набрасывании. Если при набрасывании нет высокого вращения, то при контакте будет произведено небольшое вращение, облегчая прием мяча противником.

► Рост. Поскольку более высокие игроки могут ударить мяч в более высокой точке, чем невысокие игроки. Поэтому имеет смысл сделать так, чтобы более высокие спортсмены работали над этим типом подачи. Они могут создать более нисходящее движение мячом, делая намного более трудным прием противника.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Всеми типами подач, описанных в этой главе, Ваша команда создаст возможность держать игроков противника в напряжении. Противник, который попытается принять планирующую подачу в прыжке от одного подающего и затем противостоять агрессивной планирующей подаче, стоя на полу, от следующего игрока, встретится с трудностью поддерживать ритм, потому что требуются различные урегулирования, основанные на виде принимаемой подачи. Когда команда использует различные виды подач, каждый должен понять как технические и тактические требования каждой подачи, так и ошибки в механике и исполнении, которые можно распознать и исправить. Лучше не использовать определенный тип подачи, если игроки и тренеры не понимают, как и когда использовать должным образом эту подачу. Давайте рассмотрим специфические технические и тактические преимущества и недостатки каждой подачи, которые мы обсудили.

Преимущества планирующей подачи, стоя на полу

- На большинстве уровней игроки могут эффективно выполнять планирующую подачу, стоя на полу – определенное преимущество в выборе этого типа подачи.
- Низкое, компактное набрасывание при этой подаче (или подброс), которым легко управлять.
- Подающие могут заблаговременно подготовиться к набрасыванию. Можно подготовиться прежде, чем будет начато набрасывание. Подающие игроки могут предварительно загрузить подающую руку, вытянуть руку для набрасывания перед бьющим плечом задолго до того, как выполнят подброс, увеличивая согласованность и эффективность.
- Непредсказуемое движение мяча делает эту подачу трудной для чтения принимающих.

Недостатки планирующей подачи, стоя на полу

- Мяч не планирует, как следовало бы ожидать. Подающие могут выполнить все технические навыки, связанные с этой подачей, но отлично и все же не имеют планирующего движения мяча из-за факторов вне их управления, таких как воздушное движение или уровня влажности в спортивном зале.
- Принимающим более удобно принимать эти подачи. Планирующая подача, стоя на полу, широко популярна, давая принимающим противника много благоприятных возможностей и повторений, чтобы стать искусными в ее приеме.
- Если подающий выполняет укороченную подачу (внутри трехметровой линии), то трудно достигнуть непредсказуемого полета мяча, которым известна эта подача.

Преимущества планирующей подачи в прыжке

- При этой подачей контактируют с мячом на максимальной высоте от пола, принимая в расчет большее усилие и создавая более трудные углы для принимающих.
- Подача мяча во время прыжка в воздухе дает принимающему меньше времени для чтения, куда летит подача и меньше времени для реагирования.
- Эта подача относительно легче для подающего плеча, но все же ударяется с большим усилием, плоско над сеткой, что добавляет скорость полета мяча.
- Эта подача вводит в заблуждение. Как только видят выход подающего для подачи, большинство принимающих предпринимают один или два шага вперед, ожидая мяч с традиционным сильным вращением, который легко снижается к полу. Как только принимающий выдвигается вперед, подающий получает тактическое преимущество, особенно когда планирующая подача качается, смещается и даже может планировать в грудь или лицо принимающих, если они вышли вперед.

Недостатки планирующей подачи в прыжке

- Поскольку при этой подаче распространены промахи, так как контактируют в полете и мяч должен быть поражен непосредственно в середину, чтобы достигнуть желаемого планирования. Промах часто приводит к легкому приему противника.
- Подающий рискует точностью размещения подачи, потому что с мячом контактирует во время полета.
- Набрасывание мяч двумя руками может препятствовать контролю над мячом, потому что набрасывают от средней линии тела и мяч должен быть на линии бьющего плеча.
- Трудно замаскировать укороченную подачу, потому что подающие имеют тенденцию набрасывать мяч слегка назад или опускать локоть бьющей руки, чтобы поместить подачу внутри трехметровой линии.
- Если подают на заднюю линию с небольшой мощностью, то мяч может спланировать далеко в аут.

Преимущества топ-спин подачи, стоя на полу

- Легче произвести соответствующее набрасывание, чем при традиционном набрасывании подачи в прыжке.
- Мяч летит в пол быстрее, чем при планирующей подаче, и может быть забит глубоко с огромной скоростью и мощностью.
- Агрессивной подачей подающий может легко воздействовать на слабейшего принимающего команды противника.
- Подающие могут легко направить подачу между принимающими, стимулируя срывы в коммуникации.

Недостатки топ-спин подачи, стоя на полу

- Эта подача может быть причиной изнашивания и разрывов бьющего плеча подающего из-за скорости и произведенной силы.

- Подача относительно легка для чтения противника, потому что летит в одном* направлении; принимающим не требуется сложных корректировок позиций.

Преимущества топ-спин подачи в прыжке

- С мячом контактируют на максимальной высоте и на высокой скорости. Эта подача эквивалент fastball в бейсболе и когда выполнена хорошо, то может иметь тот же самый эффект. Даже когда принимающие игроки видят, как прилетает мяч, у них имеется затруднение, а именно, достаточно быстро среагировать. Подающий в прыжке может ударить с огромной скоростью и мощностью, просто ударив мяч в противника.
- Эта подача может изменить динамику матча, вынуждая пасующего команды противника пасовать высоко и на край, потому что часто прием будет не достаточно хорош, чтобы сыграть в середине или другим быстрым нападением.

Недостатки топ-спин подачи в прыжке

- Эта подача относительно рискованна, потому что трудно выполнить соответствующее набрасывание. Много великих спортсменов не могут выполнить подачу в прыжке из-за трудности при совершенствовании соответствующего набрасывания, достаточно далеко вперед, чтобы произвести быстрый, агрессивный выход.
- Эта подача имеет требования к физическим кондициям, так как может быть причиной утомления во время продолжительного матча, а усталость может повлиять на точность, скорость и мощность.
- Подающий не в состоянии точно управлять размещением подачи.
- Если в команде будет несколько подающих топ-спин подачу, то противник будет в состоянии подготовиться к подаче и установить ритм приема.
- Поскольку это рискованная подача (с более высоким числом ошибок и эйсов, чем при других подачах) имеется большой шанс для подающего, чтобы иметь плохую ночь, иметь серийные сбои подачи, вызывая изменение импульса, потерю уверенности команды и подающего.

ВАРИАНТЫ

Как только игроки могут выполнить, по меньшей мере, один из видов подачи с последовательной точностью, то они должны работать над совершенствованием сильного навыка во втором виде подачи. Это позволяет чередовать свои подачи, чтобы захватить принимающих врасплох. Также у них будет резервная подача, чтобы обратиться к ней, когда их предпочтительная подача не будет работать.

Также подающие должны совершенствовать их основную подачу в различные зоны площадки, так же из различных зон вдоль лицевой линии. Например, подающий планер с пола может вызвать проблемы у противника, если он или она может последовательно подать во все зоны площадки, включая укороченную подачу, на заднюю линию, по диагонали и по линии. Этот эффект умножается, если подающие могут поразить одну и ту же зону, подавая из правой, центральной и левой зон из-за лицевой линии. Потом принимающие, которые могут хорошо принимать с одного угла, возможно, не настолько успешны, если они должны принимать подачу с противоположной стороны лицевой линии.

Подающие, которые могут варьировать их тип подачи, размещение их подачи и их местоположение за лицевой линией, крайне редки и ценны. Подающая команда получает существенное преимущество, вынуждая противника иметь дело с широким разнообразием траекторий, скорости и углов приема.

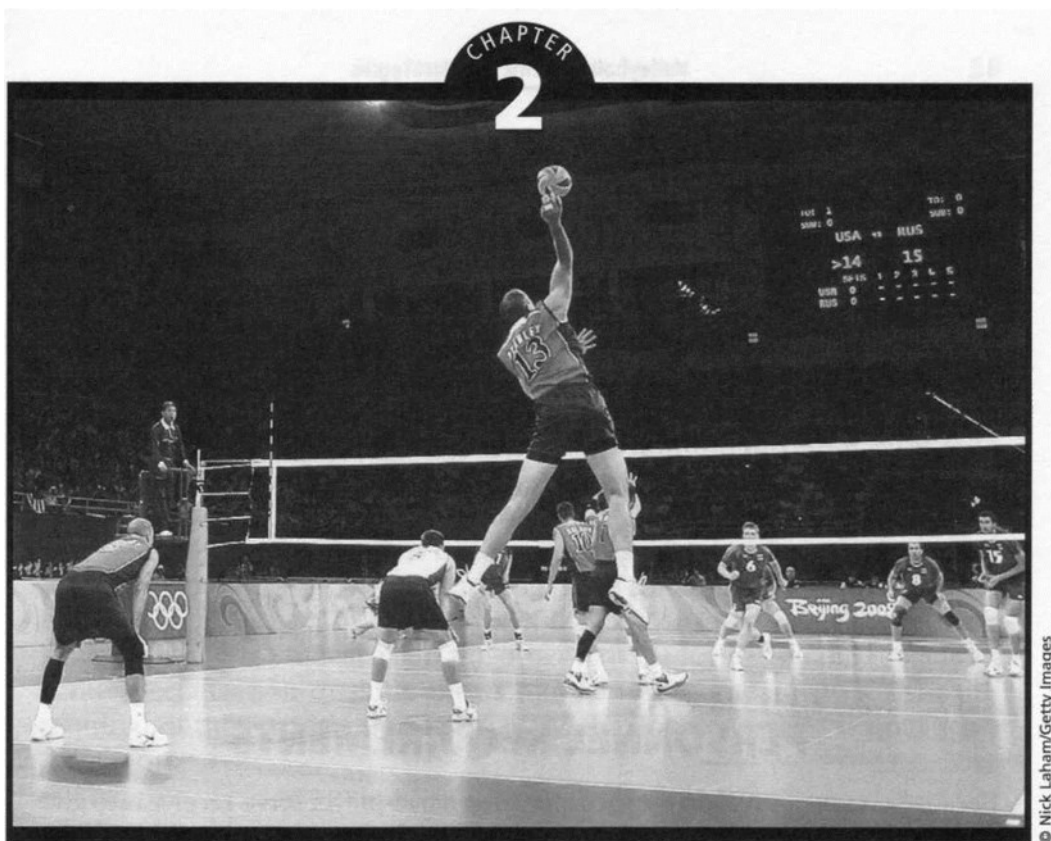
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Тексты об усвоении двигательного навыка советуют, чтобы произошло обучение и перенос, спортсмены должны практиковать волейбольные навыки способами подобными игре. Очень редко случается, чтобы подающий на соревновании многократно выполнял подачу в течение пяти минут. Тем не менее, неопытные тренеры часто просят их игроков, чтобы во время тренировки они делали только подачу в течение пяти минут. Если тренеры хотят, чтобы у каждого подающего было пять минут, посвященных подаче, в данной тренировке, то вместо этого они должны разбить время на 30-или 60 секундные блоки, которое намного больше подобно игре. Пятьдесят подач в сетах от 1 до 4 подач на время представляют намного более эффективную -возможность обучения, чем два сета по 25 подач подряд.

Определяя, какой вид подачи лучше подходит к определенному подающему, тренеры должны точно понимать, чего они хотят, чтобы этот подающий достиг. В зависимости от их навыков некоторые подающие просят о выполнении эйсов, тогда как другие просят выполнить агрессивную подачу, ограничивающую противника меньшим количеством атакующих вариантов. Если подающий выполняет подачу для эйса, то тренер должен быть готов принять ошибки на подаче, как часть этой стратегии. Команда противника не проиграет, если подающий просто введет мяч в игру. Подающий, который хочет выполнить эйс, должен подавать мяч ближе к верхнему краю сетки и, в большинстве случаев, с более высокой скоростью, чем обычно, что может привести к большому количеству ошибок.

Большинство тренеров полагают, что подача в прыжке наиболее опасная, чем все другие подачи. Примите во внимание, что Ваша подача в прыжке станет подачей с "высоким риском, высокой отдачей" только тогда, когда выполнена должным образом, эта подача может разрушить систему противника, делая более простые и более эффективные защитные урегулирования Вашей команды. Однако, подача в прыжке становится легким мячом для приема, если подающий не произвел достаточной скорости рук и ног для получения хорошей скорости мяча. Плюс набрасывание для подачи в прыжке является самым сложным для совершенствования, потому что подающий должен набросить мяч с вращением достаточно высоко и далеко впереди, чтобы оставить пространство и время для выхода, получить импульс и при контакте произвести существенное вращение. Ключ к освоению этими компонентами дает подающему много возможностей развивать подачу в прыжке на тренировке. Помните, что все компоненты должны быть осуществлены вместе (в противоположность разделению их на части), чтобы содействовать эффективному переносу от тренировки к игре.

Независимо от того, какой вид подачи практикуют Ваши игроки, они обязаны после каждой подачи выполнить на игровой скорости переход к их защитным позициям. В игре подающие никогда не возвращаются назад, чтобы восхититься их подачей. Следовательно, почему им позволяют это делать на тренировке? Подающие всегда должны подавать *и* переключаться к защите прежде, чем снова подать.



Система приема подачи с пятью игроками

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Некоторые команды, особенно молодые или неопытные команды, тренеры которых хотят игроков подвергнуть воздействию всех частей игры, могли бы выбрать прием подачи с пятью игроками. Эта стратегия дает всем принимающим возможность развивать их навык приема на предплечья, не подвергая чрезмерному давлению ни одного принимающего. В схеме с пятью принимающими игроками, все игроки, кроме пасующего, размещены в W-построении (рисунок 2.1).

Как видите на рисунке, три позиции игроков ближе к сетке, на или около трехметровой линии, тогда как два других принимающих размещены ближе к лицевой линии. Стратегия этого построения состоит в закреплении за всеми принимающими ответственности за эффективную обработку подачи в их зоны площадки. Заметьте, что два задних принимающих разделяют площадку на две половины, давая каждому из них одинаковую ответственность при приеме подач, идущих за трехметровую линию. Принимающие, размещенные ближе к трехметровой линии, ответственны за прием подач, которые падают на или внутри трехметровой линии (укороченные подачи).

Хотя все W-схемы приема подачи могут быть приспособлены к различным положениям на площадке, чтобы разместить принимающих в зонах наиболее часто подаваемые противником, принимающие, которые ближе к задней линии, типично имеют ответственность за сложные подачи, направляемые на заднюю линию. Обычно эти два игрока задней части получают больше возможностей для приема подачи (потому что большинство подач приземляется позади трехметровой линии и в середине площадки), но так как все переходят, то все получают шанс принимать на этих позициях и все игроки могут тренировать свои навыки приема.

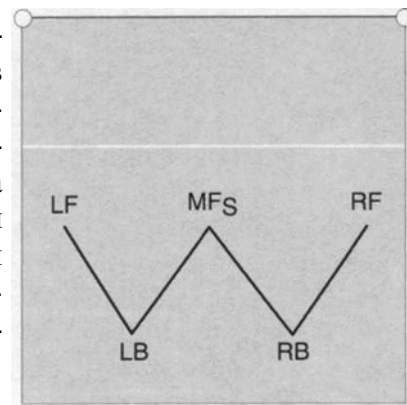


Figure 2.1 Five-player W serve-receive pattern.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главная причина введения приема подачи пятью игроками - дать всем игрокам возможность развивать навык приема подачи, отсутствие строгих персональных требований. Как выше сказано, при этой системе игрок работает над развитием навыка приема, они имеют, по крайней мере, среднее значение количества контроля над мячом. Если они это не выполняют, то у них будут только минимальные возможности в тренировке приема мяча "в системе", что конечно ослабляет главную причину для использования схемы с пятью игроками. Средний контроль над мячом означает быть в состоянии поместить мяч (в этом случае прием верхней или нижней передачами) к желательной цели в 70 процентах времени (90 процентов времени показывает выдающийся контроль над мячом).

Одобрять решение об использовании W-построения при приеме подачи, чтобы помочь игрокам развивать их навыки приема. Тем не менее, Вы также не должны ставить Вашу команду в невыгодное техническое и тактическое положение на грани нанесения вреда Вашей системе нападения. Недостатки будут всегда присутствовать, когда принимающие различных уровней навыка принимают подачи. Таким образом, каждая команда должна уравновесить пользу от совершенствования навыков с желанием соревноваться.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Легко распознать главный недостаток приема подачи с пятью игроками. На рисунке 2.1 Вы можете увидеть многочисленные стыки между игроками, на передней и задней линиях и на обеих сторонах (стыки между задними принимающими, между передними принимающими, а так же между передней и задней линиями принимающих). Эти стыки представляют возможности хорошим подающим выполнять подачи между двумя или даже тремя принимающими. Каждый раз, два или более потенциальных принимающих задаются вопросом, их ли мяч для приема, подающая команда получает тактическое преимущество.

В этом случае принимающие должны хорошо общаться; если они не имеют хорошей коммуникации, то большинство мячей принимается неэффективно, принимающие падают или сталкиваются между собой.

Второй недостаток W-построения. При большом числе игроков потенциально принимающих подачу имеется намного большая вероятность для нестабильного приема подачи, мешая нападению устанавливать какой-либо ритм. Некоторые подачи легко принимаются одним игроком (или на одной позиции в W), могут быть проблемой для другого, вызывая нарушение в линии приема.

Наконец, если все игроки принимают подачу на каждой из пяти позиций, то для них становится трудным стать последовательно эффективным, потому что они принимают в различных частях площадки. Например, у принимающего на задней линии имеются различные углы и требования, чем у принимающего передней линии. Если игроки должны играть на всех позициях, то им потребуется больше времени, чтобы отточить их навыки, потому что имеется еще много навыков (и углов) для обучения. С другой стороны, построение, которое стимулирует некоторую специализацию навыков, позволяет игрокам становиться искусными в навыках, требуемых на их позициях; к сожалению, W-прием-подачи, не такое построение.

Конечно же, имеется и несколько преимуществ приема подачи с пятью игроками, иначе бы ни одна команда ее не использовала. Как сказано, это построение стимулирует всех игроков развивать мастерство в различных навыках приема, что делает построение полезным для юношеских или менее опытных команд, которые строят навыки для будущего. Это построение может помочь тренерам определить, у каких игроков имеются навыки в определенных зонах и что не делают.

Другое преимущество состоит в том, что прием подачи с пятью игроками, мешает противнику выбирать слабейшего принимающего. Так как, если у него имеются затруднения при приеме подачи, то он может быть немного смещен из зоны или иметь ограниченную зону ответственности.

Также в этом построении трудно загрузить определенного принимающего, потому что все пять игроков берут ответственность за прием подачи в противоположность с тремя или четырьмя игроками. В более специализированной системе приема (использующей три или четыре принимающих; см. главы 3 и 4) легче заставить принимать одного из главных принимающих, потому что он вынужден принимать все подачи, играет ли на передней или задней линиях.

ВАРИАНТЫ

Как упомянуто ранее, что каждый игрок W-схемы принимает подачу на всех пяти позициях. Поэтому для любого игрока трудно стать искусным в каждой зоне. Единственный способ помочь игрокам получить профессиональные навыки в одной зоне в рамках W построения состоит в том, чтобы создать схемы приема подачи, в которых игроки принимали бы по одному или более разу в каждой расстановке. Вы будете должны иметь в виду правило перекрытия, которое регулирует расположение смежных игроков до того, как контактируют с мячом при подаче. Например, правило перекрытия распространяется на левого заднего игрока и среднего заднего игрока;

перед контактом на подаче ближняя нога к левой боковой линии левого заднего игрока должна быть ближе, чем нога среднего заднего игрока к левой боковой линии. Правило также принадлежит смежному игроку, стоящему непосредственно впереди или позади другого игрока. Например, средний передний игрок смежен со средним задним игроком, таким образом, ближняя нога среднего переднего игрока к центральной линии должна быть ближе, чем ближняя нога среднего заднего игрока к центральной линии.

Тренеры могут разработать схемы приема подачи для их команды, соблюдая правила перекрытия и управляя стартовыми позициями игрока, чтобы позволить игрокам принимать в одном местоположении в рамках W-построения более чем в одной расстановке. Таким образом, даже при том, что команда не специализируется в традиционном смысле, тренеры позволяют принимающим достигать спокойствия и уверенности, по крайней мере, на одной и, возможно, двух позициях схемы приема. Весьма просто иметь на приеме одного и того же принимающего на позициях правого заднего или среднего заднего в то время как игрок расположен на задней линии W на правой стороне площадки в двух или более расстановках.

W-построение с пятью игроками - неспециализированная стратегия. Она позволяет принимающим игрокам принимать на одной и той же позиции два или более раза в рамках W-схемы, вселяет в игроков большую уверенность и способность принимать любую подачу. Кроме того, в рамках приема подачи с пятью игроками, тренеры могут также идентифицировать как общее правило или определенные расстановки, кого бы они хотели видеть на приеме при большинстве -подач -команды противника. Это создает возможность улучшить полный контроль над мячом, давая свободу действий и полномочия вашим лучшим принимающим для приема большинства подач. Итак, хотя на взгляд противника, как будто пять человек ответственны за прием подачи, игроки Вашей команды знают, что одному или двум игрокам дали большую ответственность за мячи на заднюю линию, фронтальные и в стороне от них.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Как ранее объяснено, прием подачи с пятью игроками создает много стыков между игроками. Тренеры должны разъяснить, кто ответственен за каждый стык. Кто берет мяч, который иначе упадет между двумя принимающими ближними к лицевой линии? Кто берет подачу, которая приземлится между принимающим-, расположенным около левой передней позиции, и принимающим, расположенным около левой задней позиции?

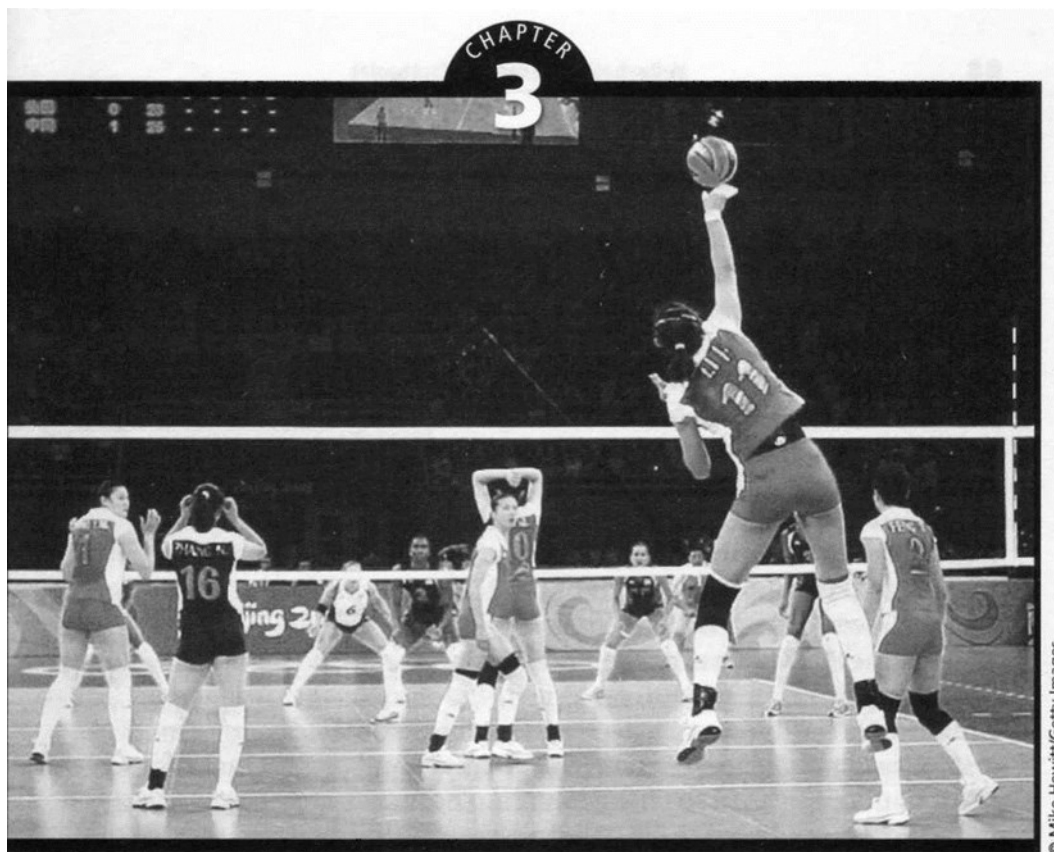
Тренеры также должны определить, на каких позициях предшествующих подаче они хотят иметь принимающих в главной части W-построения. Если они ближе к трехметровой линии, то это указывает, что принимающие у основания W будут принимать большинство подач, потому что принимающим обычно лучше, когда их движение может быть направлено, прежде всего, вперед. Наоборот, если принимающие на вершине W-построения размещены значительно позади трехметровой линии, то это указывает, что передний ряд принимающих примет больше ответственности при приеме подачи, потому что они расположены далеко от сетки.

Независимо от того, где тренер разместил принимающих, команда, как правило, должна следовать двум простым, повседневным правилам. Во-первых, принимающий, который может переместиться вперед (в противоположность назад) должен принимать мяч. Во-вторых, когда два принимающих оба перемещаются к мячу, падающему между ними, тот игрок, который перемещается вправо (по направлению к пасующему), должен принять ответственность за прием. Легче довести мяч к цели, если Вы перемещаетесь по направлению к ней, а не от нее.

Вы не увидите, что прием подачи с пятью игроками используется часто, но это не означает, что это не может быть эффективно для некоторых команд. Если тренер полагает, что эта система позволяет всем игрокам развивать некоторые навыки приема, и что он или она может обучить уверенному приему в рамках этой системы, то нет никаких причин, чтобы не попытаться.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Система приема подачи с четырьмя игроками

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Схема прием подачи с четырьмя игроками может быть рассмотрена, как начало -специализации в рамках системы прием-подачи, потому что одна треть Вашей команды не принимает участия в приеме подачи в каждой отдельной расстановке (один из этих игроков - пасующий). Имеется две базовые стратегии относительно схемы приема подачи с четырьмя игроками. Первая стратегия, наиболее распространенная, назначает для приема в каждой расстановке одних и тех же четырех игроков. Являются ли эти игроки игроками передней или задней линий, глубокая ли или укороченные подачи, в прыжке или стоя, один из этих четырех игроков ответственен за прием каждой подачи. Эта стратегия дает команде огромный шанс успешно принимать подачу к желательной цели. Во второй стратегии, подобно W-схеме с пятью игроками, описанной во 2 главе, все игроки, кроме пасующего, принимают на каждой позиции в рамках схемы приема с четырьмя игроками-. Это все еще позволяет пяти из шести игроков иметь шанс развивать их навыки приема в рамках параметров этой более специализированной системы.

Какой бы ни была стратегия, которую использует Ваша команда, базовое построение приема подачи с четырьмя игроками имеет U-форму (рисунок 3.1). Два принимающих, которые представляют верхнюю часть U, расположены в 1.2-1.5 метрах от боковой линии. Один около правой боковой линии и один около левой боковой линии, как показано, и приблизительно 3.6-4.5 метров от сетки. Оставшиеся два принимающих делят на две равные части заднюю линию между их боковой линией и серединой площадки. Каждый задний принимающий располагается приблизительно на расстоянии 3 метров от их ближайшей боковой линии. Относительно лицевой линии, каждый занимает положение приблизительно в 2.4-3 метрах от лицевой линии, чтобы для контакта переместиться вперед после подачи.

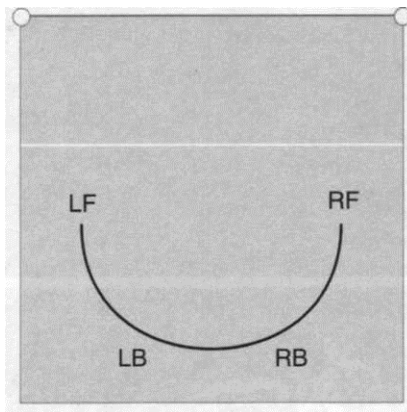


Figure 3,1 Four-player U serve-receive pattern.

Как Вы можете видеть на рисунке 3.1, несколько стыков все еще присутствует в U-построении с четырьмя игроками, так же, как и в W с пятью игроками. Принцип приема, который относится к W, также относится к U - подача, летящая между двумя принимающими близко к лицевой линии, принимается левым задним игроком, потому что этот игрок перемещается по направлению к предназначенной цели (пасующий). Далее, подачу, приземляющуюся между двумя принимающими, расположенными уступом, принимает задний принимающий, потому что ему легче принять мяч, так как он перемещается вперед, а не назад. U-построение с четырьмя игроками может эффективно использоваться пока все игроки понимают, кто должен принимать мячи, которые идут между игроками в открытые зоны площадки. С достаточной тренировкой игроки автоматически реагируют на такие подачи.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Если Ваша команда использует одних и тех же четырех принимающих во всех шести расстановках, эти принимающие должны выполнять прием с большей эффективностью, чем те игроки, которые не являются частью схемы приема подачи. (Метод оценки эффективности принимающего, см. страницу 237). У специализирующего в приеме игроков с ответственностью за покрытие всей площадки должны быть достаточные навыки чтения и адекватные перемещения, включающие перемещения вперед и назад, а так же способность к боковым перемещениям. Навыки чтения включают наблюдение подающего перед набрасыванием для подсказок, чтобы помочь определить, куда может пойти подача; чтение набрасывания, чтобы определить, собирается ли подающий выполнить укороченную подачу (обычно набрасывание за голову подающего указывает на укороченную подачу), по диагонали или по линии; предвосхищать полет мяча, как только подающий вступил в контакт. Обычный контроль над мячом (см. главу 2) является минимальным стандартом для четырех специализирующих на приеме игроков в этой системе.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

По сравнению с W-построением с пятью игроками U-построение с четырьмя игроками предлагает немного преимуществ. С одной стороны, присутствует меньше стыков в U-построении с четырьмя игроками, делая маловероятным недопонимание, когда подача идет между игроками или в открытую зону площадки. Имея на одного принимающего игрока меньше, по сравнению с W системой, проявляется тенденция, что четыре принимающих более решительны, зная, что они должны закрыть больше площадки. От принимающих требуются значительные перемещения, чем в W-построении с пятью игроками. Команды, использующие систему с четырьмя принимающими, развивают игроков, которые лучше понимают все требования к перемещениям в волейболе. Наконец, когда команда использует всех ее игроков на этих четырех позициях приема подачи в рамках этой системы, все игроки развивают навык приема подачи.

Недостаток U-построения с четырьмя игроками в том, что, когда один из четырех принимающих команды перекрывается (“заслон”), это означает, что принимающий в сложном положении, соответственно в него последует подача противника. Вы не можете только перераспределить или отстранить этого принимающего с их участка в U-построении, потому что для команды трудно приспособиться от компоновки с четырьмя игроками к формату с тремя игроками в середине турнира, матча (если конечно, Вы не подготовили их к такой корректировке, репетируя это на тренировках).

Поскольку команда более или менее специализируется с их принимающими в рамках этой системы, принимающие игроки должны быть позиционированы в схему приема подачи. Игроки в сложном положении, имеющие обязанности на передней линии (нападение и блокирование), могут больше принимать в этих зонах, делая их прием идеальным.

Наконец, четыре игрока определяются как принимающие с нехваткой контроля над мячом по сравнению со схемой с тремя принимающим (см. главу 4), так как все четыре не могут быть высококвалифицированными принимающими. Несмотря на возможные недостатки этой системы, выгоды, получаемые от приема четырьмя игроками, вместо пяти, стоят риска.

ВАРИАНТЫ

Команде развертывающей U-построение с четырьмя игроками предоставляется много вариантов. Поскольку схема приема с четырьмя игроками сильно специализирует одних и тех же принимающих в каждой расстановке, то возможно скомпоновать на приеме подачи Ваших лучших принимающих, чтобы они принимали подачу большую часть времени в зоне, в которую, наиболее вероятно, будет подавать противник. Параллельно, когда специализируются четыре лучших принимающих, то вероятно, будут один или два принимающих, которые будут принимать больше подач, чем другие. Очень редко случается, что все четыре принимающих принимают с одинаковой эффективностью. Команды могут принять во внимание изменение типичного U-построения с четырьмя игроками, например, перемещая принимающих основания U-построения на 1.5 или 2 метра от лицевой линии, как ответ противнику, подающему в укороченные зоны площадки. Расстановка U-построения может быть переделана в зависимости от способностей команды и стратегии команд противника.

Как сказано ранее, как недостаток в системе с четырьмя игроками, трудная ситуация происходит, когда один из принимающих в трудном положении. В этом случае существует несколько вариантов. Во-первых, тренер может использовать тех же самых четырех принимающих, но стимулировать других трех принимающих расширяться, закрыть большую часть площадки и ограничивать зону слабейшего принимающего. Во-вторых, слабейший принимающий может быть заменен на некоторое время, особенно если у игрока на скамейке имеются примерно равные навыки приема. Дать игроку шанс расслабиться, обеспечив перерыв, позволит ему вернуть самообладание и уверенность. Хорошие тренеры дают несколько мнений по поводу того, что они сделают, *когда* происходит кое-что противоположное тому, что *если* кое-что случается. Признайте, что принимающие будут делать усилия и тренировать другой вариант в каждой расстановке так, как это действительно происходит. Ваша команда все еще будет в состоянии выступить в рамках системы, в которой им удобно. Осмысление правила перекрывания должно направлять тренеров и игроков в развитии системы с четырьмя принимающими. Вообще, команды должны понимать принцип смежных игроков и по мере необходимости должны быть в состоянии приспособиться. Игроки должны понять, что они должны быть связаны только с товарищами по команде на смежных позициях. Вот смежные позиции для каждого игрока на площадке:

- Левый передний игрок – расположен рядом с левым задним и центральным задним игроками.
- Центральный передний игрок - расположен рядом с левым и правым передними игроками, и центральным задним игроком.
- Правый передний игрок - расположен рядом с центральным передним и правым задним игроками.
- Правый задний игрок - расположен рядом с правым передним и центральным задним игроками.
- Центральный задний игрок - расположен рядом с правым и левым задними игроками, и центральным передним игроком.
- Левый задний игрок - расположен рядом с центральным задним и левым передним игроками.

Официальные Правила волейбола США предусматривают, что правило перекрывания в действительности для игроков, которые расположены рядом друг с другом, от одной стороны до другой или передние и задние. Игроки всегда должны знать, с кем они расположены рядом в каждой расстановке, потому что должны сохранять ту же самую схему расстановки, пока противник не имеет контакта при подаче. Например, перед подачей, левый передний игрок должен быть ближе к левой боковой линии, чем центральный передний игрок, и ближе к средней линии, чем левый задний игрок.

В другом примере, перед подачей, центральный задний игрок должен быть ближе к лицевой линии, чем центральный передний игрок, ближе к правой боковой линии, чем левый задний игрок, и ближе к левой боковой линии, чем правый задний игрок.

Игроки на приеме подачи считаются перекрытыми, если они не находятся на своих правильных позициях прежде, чем противник при подаче выполнит контакт с мячом. В вышеупомянутом примере, если центральный передний игрок ближе к левой боковой линии, чем левый передний игрок, будет объявлено нарушение перекрывания, приводя к очку команды противника.

Ситуация со смежными игроками, расположенными на передней и задней линиях, если правый задний игрок ближе к сетке, чем правый передний игрок, то произойдет нарушение перекрывания. Конечно, если игроки расположены не рядом, то нет никакого нарушения перекрывания.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Хотя прием подачи с четырьмя игроками эффективно устраняет Ваших слабейших принимающих на согласованной основе, Вы должны убедиться, что у этих игроков все еще имеется роль при приеме подачи. Например, тренер должен обучить не принимающих, как читать и ожидать подачу, это играет роль. Большинство подающих дают дополнительные подсказки на то, куда они собираются подавать. Например, набрасывание за голову подающего указывает, что подача, вероятно, будет укороченной. Также легко распознать традиционную подачу в прыжке, потому что высокое набрасывание типично для подачи с вращением. Кроме того, большинство игроков научены стоять лицом в направлении подачи и потенциально запугивать предназначенного принимающего.

Предоставляя не принимающим функцию уведомления, какая подача может прилететь, дает им полезную роль при приеме подачи. Поощрите их называть свои лучшие предположения, даже если они иногда неправы. Молодые игроки, которые испытывают недостаток уверенности в их способности прочесть ситуации, могут иметь тенденцию оставаться тихими и вообще ничего не говорить, что вредит всеобъемлющей коммуникации команды. Тренеры должны усилить игроков, которые называют их лучшее предположение, даже когда они являются неправильными. Чем больше игроков говорят вслух, тем лучше они распознают, что сделает команда противника. Другая роль не принимающих включают помощь, определяя мяч, идущий в аут, длинный или укороченные мячи. Также они могли бы называть имя принимающего, который должен принять мяч.

В другой ситуации, стимулируйте не принимающих становиться чирлидерами/ заводилами во время приема подачи. Они должны остаться эмоционально вовлеченными в игру. Эмоциональная роль может быть столь же ценной, как физическая роль.

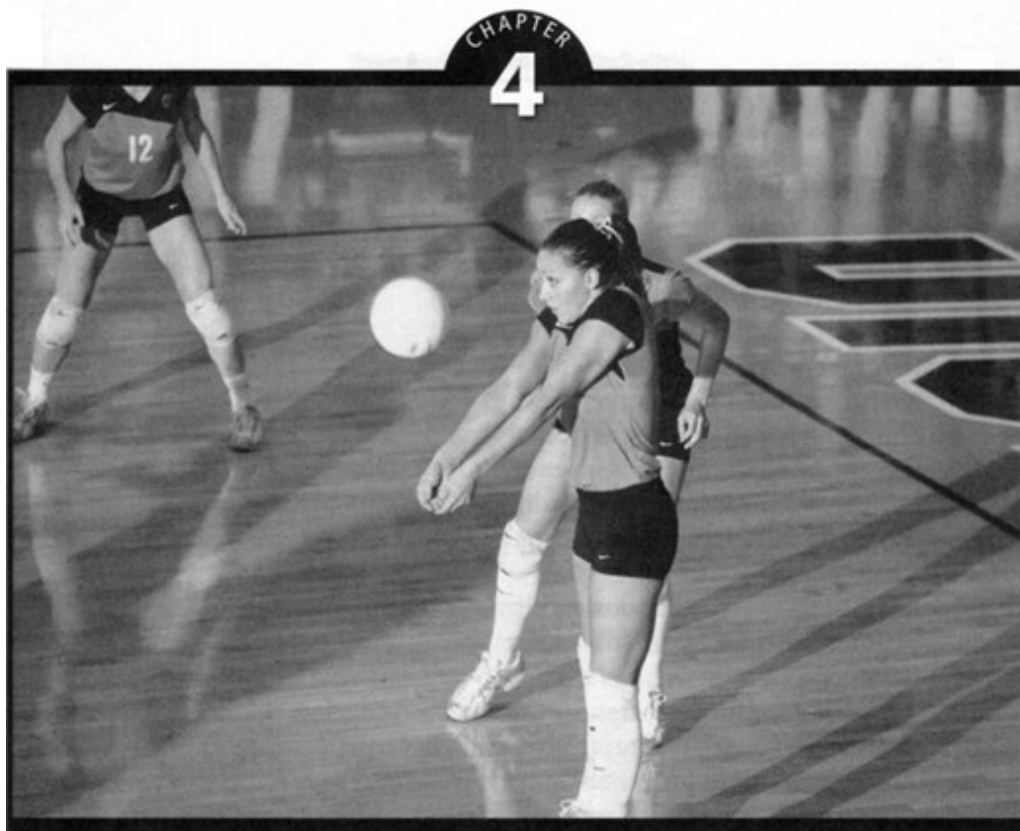
Принимающие передней линии должны сделать много упражнений, которые комбинируют индивидуальный прием и удар. Хотя проще создать два отдельных упражнения, одно для приема -и одно для нападения, это не лучший путь для обучения и переноса. Вместо этого создайте подобное игре упражнение, которое требует, чтобы игрок принял, затем выполнил перемещение и совершил нападающий удар. Это может выглядеть нестабильным, но это позволит игрокам лучше выполнить перенос от того, что они изучают на тренировке к игре. Приготовьтесь вытерпеть ошибки, наполняющих упражнения, в то время как Вы требуете прием от игроков, перемещение к месту нападающего удара. И закончив сет, знайте, что Вы учите волейболу точно так, как это играется.

Принимающие передней линии также должны тренироваться принимать подачи в трудных местах площадки и затем выполнять перемещение, чтобы стать доступными нападающими. Например, вообразите левого переднего игрока, принимающего на левой задней позиции. Подающий выполняет укороченную подачу, которая требует, чтобы принимающий вышел для приема к трехметровой линии, и тогда принимающий оказывается в 1.8 или 2 метрах у боковой линии.

Если левый передний игрок будет нападать мяч около левой антенны, то у этого игрока будет длинный выход прежде, чем он станет доступным для нападающего удара. Это перемещение может показаться трудным, но с тренировкой, принимающие передней линии смогут принимать в любой точке площадки, выполнять перемещение и становиться доступными для нападающего удара, таким образом, давая Вашему пасующему больше вариантов.

Во время тренировочных сессий давайте указания подающим бросать вызов принимающим, вынуждая их принимать подачу в различных местах, с различными траекториями и скоростями. Таким образом, они смогут совершенствовать умения с переходом к их следующей ответственности. Всегда давайте указание подающим попытаться выполнить эйс. Когда подающий легко подает, то это дает отрицательный результат для команды, не помогая товарищам по команде добиться успеха.

В заключении, все игроки должны выучить и полностью понять правило перекрывания. Ясное понимание этого правила позволяет командам управлять их схемами приема подачи и давать чаще принимать лучшим принимающим игрокам. Это правило часто неправильно понимается, так что удостоверьтесь, что все игроки его точно понимают прежде, чем выйдут на площадку.



Система приема подачи с тремя игроками

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Как сказано в главе 2, большинству команд нравится специализировать основных принимающих и принимать подачу по схеме прием подачи с тремя игроками. Хотя вполне возможно использовать систему приема с тремя игроками, используя пять игроков, которые каждый чередуется через три позиции на площадке в каждой расстановке, мы сосредоточимся на схеме приема подачи с тремя игроками с использованием только тех же самых трех основных принимающих в каждой расстановке. Эта схема учитывает постоянность приема тремя сильнейшими принимающими. Эти игроки принимают все подачи. Очевидно, что введение такой системы требует выбора трех лучших принимающих, независимо от позиции (даже пасующий может быть основным принимающим, если Ваша система нападения использует двух пасующих). Они принимают в каждой расстановке. Эта система весьма популярна на всех уровнях игры, от юниоров до колледжей и выше.

Три принимающих располагаются по одной прямой, полукругом (рисунок 4.1) или более или менее по прямой линии поперек площадки. Позиция принимающего до подачи противника зависит от того, чего хочет достигнуть тренер. Если тренеры хотят содействовать перемещению вперед, то принимающие должны начинать на расстоянии 7-8 метров от сетки; это делает очень вероятным, что все их движение будет вперед (потому что подающий должен иметь выдающийся контроль мяча, чтобы подать близко к лицевой линии площадки).

Возможная проблема с расположением Ваших принимающих на расстоянии 7-8 метров состоит в том, что это может быть слишком далеко, чтобы позволить эффективный прием укороченной подачи. Некоторые тренеры предпочитают начинать с их принимающими приблизительно на расстоянии 6 метров от сетки, потому что большинство подач опускается там. Конечно, это расположение позволяет команде, имеющей хорошую подачу, вынуждать принимающих игроков при приеме перемещаться назад, делая точный прием более трудным (если Вы не тренируете своих принимающих принимать высокие и дальние мячи техникой верхней передачи, а не техникой приема на предплечья).

В общем, где принимающие игроки первоначально расположены (это упоминается как база или домашняя позиция) должно зависеть от их навыков и способностей. Например, принимающий с выдающимися навыками перемещения должен располагаться между двумя другими принимающими так, чтобы он или она мог бы принять большинство подач. Кроме того, вполне нормально для центрального заднего принимающего на базовой позиции быть немного сзади, давая ему или ей больше ответственности при приеме подач, летящих в дальние углы площадки. Только один раз Ваш лучший принимающий не должен принимать в середине сзади, когда Вы определили, что у него или нее имеется намного лучший процент приема при приеме на каждой из двух позиций: слева сзади или справа сзади.

Система с тремя принимающими позволяет использовать линию приема, обозначая, что площадка в своей основе разделена на равные трети с каждым принимающим ответственным за специальную зону. Но имейте в виду, что в схеме приема с тремя игроками один принимающий (лучший принимающий, обычно в середине сзади) может и должен обращаться с большим количеством подач в большинстве зон площадки. Единая концепция дает лучшему принимающему полномочия, по которым он или она принимают подачи. Другой подход должен определить принимающих в соответствии с их сильными качествами. Например, если подача в левую часть площадки, то принимающий лучше всего перемещающийся в этом направлении, располагается в наиболее вероятной зоне для приема этой подачи.

Как объяснено в главе 3, мяч, идущий между левым задним и центральным задним принимающим, должен типично приниматься левым задним принимающим, потому что он или она обычно перемещаются по направлению к цели (пасующий) и может лучше фронтально адаптировать платформу к цели.

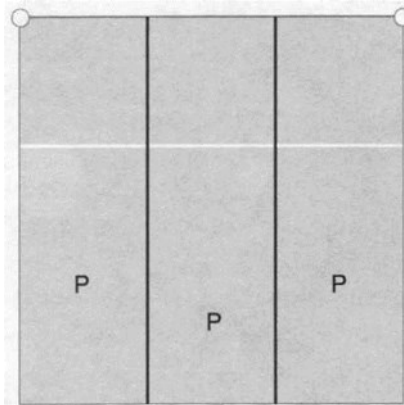


Figure 4.1 Three-player serve-receive pattern and its passing lanes.

Таким же образом, если мяч падает между центральным задним и правым задним, принимать должен центральный задний. Исключение к этому принципу, когда Ваш центральный задний принимающий более квалифицирован, чем два других принимающих, что он или она может корректно принять *любую* подачу в пределах досягаемости.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Применение приема подачи с тремя игроками и назначение трех принимающих осуществлять контроль над всеми мячами во время приема, предполагает некоторые predetermined допущения относительно того, что Ваши принимающие в состоянии сделать. Прежде всего, они должны умело принимать нижней передачей, а также достаточно уверенно принимать с помощью верхней передачи.

Напоминаем трех очковую систему оценки приема из приложения (0 = эйс с подачи; 3 = идеальный прием). В специализированной схеме приема подачи, и в такой системе, как с тремя принимающими, должны быть принимающие, которые принимают выше 2.0 и предпочтительно выше (в зависимости от возраста и уровня игры Вашей команды). Большинство команд предполагает, что левый крайний нападающий должен быть одним из сильнейших среди трех принимающих в системе приема с тремя игроками, но это делается просто из чувства, чтобы определить трех лучших принимающих независимо от позиции. При условии основательного понимания правила перекрывания (см. главу 3), построение приема подачи всегда может быть разработано, размещая для приема подачи трех лучших принимающих во всех шести расстановках.

Прием требует хорошего баланса физических и умственных навыков. Физически, принимающие должны быть в состоянии согласованно выполнять технические навыки приема на предплечья (сбалансированные и устойчивые ступни ног; руки заранее приготовлены, удалены от тела и направлены на цель). В целом, принимающие должны иметь выше среднего навыки перемещения и быть в состоянии эффективно двигаться вперед, назад и боком. Ментально, принимающие должны полностью понимать стратегию подачи противника, а так же условия, при которых подающий может попытаться получить очко в розыгрыше и матче. Поскольку в ходе матча, подающие имеют тенденцию вставать в определенное местоположение для их сильнейшей подачи, то хорошие принимающие игроки остаются настороженными, готовыми к сюрпризам. Находчивые и опытные принимающие игроки имеют мастерство чтения подающего и могут предвосхищать то, куда прилетит мяч.

Выполнение успешного приема подачи начинается с момента, когда подающий команды противника получает мяч и до свистка рефери на подачу. Хорошие принимающие всегда думают о предстоящем. Какая любимая подача подающего? Что он или она делал в последний раз? В игре, когда имеем преимущество, то какая самая надежная подача подающего? Как быстро в матче подающий распознал нашего слабейшего принимающего? Попытается ли подающий игрок подать в него? Также хорошие принимающие игроки всегда ждут, что мяч при каждой подаче прилетит в них.

Как только подающий выполнит подачу, все три принимающих читают, куда придет подача - что в значительной степени зависит от того, где стоит подающий и как выполняется набрасывание.

Принимающие, которые выполняют их умственную работу до того, как поданный мяч приблизился к сетке, будут иметь успех в подготовке физически и эффективном приеме подачи. Те, кто начинает физически готовиться принимать подачу только после того, как мяч достиг сетки, опаздывают и находятся вне позиции для большинства подач.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Если Вы сравните диаграммы W с пятью игроками (стр. 12), U с четырьмя игроками (стр. 18) и прием подачи с тремя игроками, то Вы возможно заметите видимое преимущество схемы приема с тремя игроками: принимающими создается меньше стыков. До тех пор пока принимающие и другие игроки команды хорошо осуществляют связь, эта схема будет иметь более эффективный прием подачи.

Далее, прием с тремя игроками позволяет принимающим и их товарищам по команде входить в ритм игры, зная их перемещения, что зоны ответственности на площадке будут аналогичными для каждой расстановки. Как только это укоренится, становится намного легче сосредотачиваться на тактических элементах игры.

Хотя волейбол предоставляет специализацию на всех позициях (один или два пасующих, один или два защитника, основные принимающие и т.д.), главный недостаток специализации - это когда один из этих специалистов неспособен выступить на его или её обычном уровне. В таком случае команды должны обратиться к использованию менее квалифицированного и менее опытного игрока вместо постоянного игрока, что конечно может разрушить ритм команды и производительность. Когда один из Ваших ключевых принимающих травмирован, отсутствует или резко снижает уровень игры, то это неудобство будет трудно преодолеть Вашей команде.

Ранняя специализация с тремя принимающими может остановить развитие других игроков в команде, которые могли бы развиваться и позже превратиться в принимающих, которых можно использовать как основных принимающих (специалисты по приему подачи). Тренеры должны бояться пропускать игроков, которые первоначально не идентифицированы как основные принимающие, но которых можно хорошо задействовать, чтобы развить необходимые навыки, чтобы позже стать отличными принимающими. Другими словами, команды должны избегать становиться специализированными настолько, что они становятся тупиком по корректировке принимающих, которые бы могли помочь команде.

ВАРИАНТЫ

Хотя схема приема подачи с тремя игроками имеет всеобщий характер, в системе существуют тонкие различия между командами. Если бы Вы взяли фотографии 10 команд, использующих систему с тремя игроками, то могли бы увидеть небольшие изменения в каждой фотографии относительно того, где размещены принимающие. Например, одна команда может поместить ее лучшего принимающего на левой задней позиции, другая команда на центральной задней позиции. Команды, которые противостоят противнику, который имеет тенденцию подавать в основном в середину площадки, могли бы разместить лучшего принимающего в середине схемы приема подачи. Это было бы только одним примером того, как выверить Вашу схему приема подачи, основанной на стратегии подачи противника.

Как сказано ранее, большинство тренеров предпочитают определять различные зоны ответственности для каждого основного принимающего. Например, если у команды имеется два сильных принимающих игрока из трех и третий, который, по крайней мере, надежен, то они могли бы сориентировать своих принимающих на схему с тремя принимающими, разместив двух лучших принимающих для приема большинства подач (на приблизительно равном расстоянии от сетки с одинаковым пространством между ними и их боковой линией). Вы можете спросить, почему бы не использовать прием подачи с двумя игроками. Наличие двух сильных принимающих, которые знают, что у них есть третий, помогающий им принимающий, имеет тенденцию снимать давление с них при приеме каждой подачи. Третий принимающий обеспечивает не только соответствие требованиям при приеме в определенных зонах площадки, но также дает большую эмоциональную поддержку.

Эмоциональную поддержку нужно продумать, выбирая расположение и стратегию Вашей игры на приеме. Только одни сильнейшие принимающие не могут тащить всю команду. Они должны знать, что могут рассчитывать на поддержку товарищей по команде в любом случае. Всем игрокам спокойно в системе приеме, в которой они знают технические, тактические и эмоциональные требования необходимые им.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

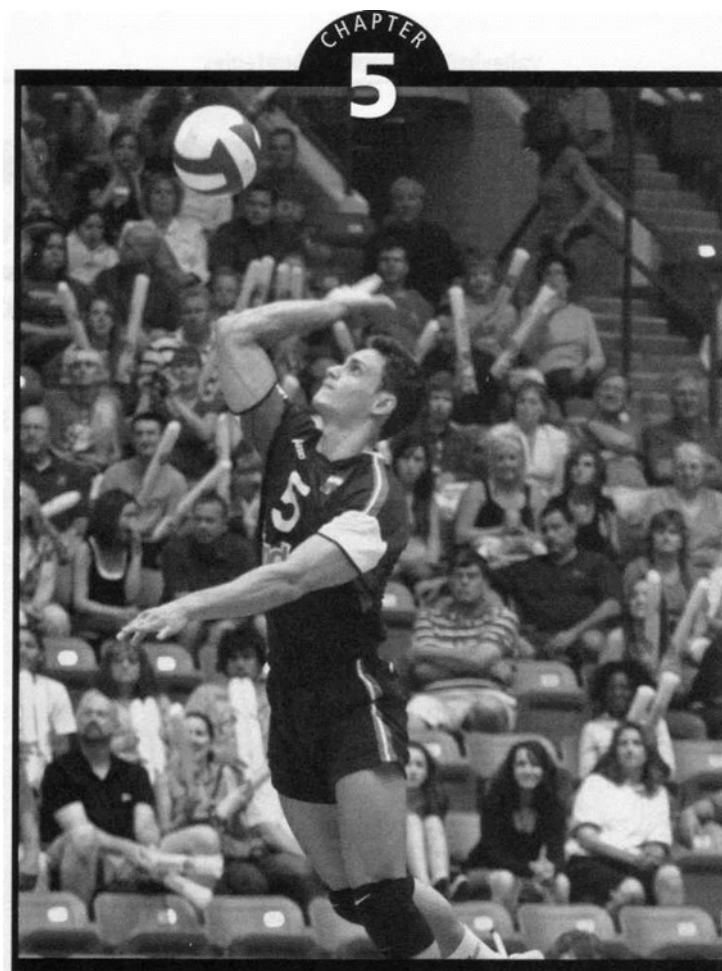
Как только тренер решил использовать систему приема с тремя игроками, он или она должен рассчитать затраты времени на работу над навыками приема подачи отдельного игрока и команды. Чтобы работать над развитием технических навыков, у принимающих на тренировках должна быть возможность принимать только одному. В равной степени важно, чтобы у игроков имелась возможность принимать рядом с теми игроками, с которыми они будут принимать рядом во время соревнования. Поскольку Вы готовитесь к предстоящему соревнованию, то ваши принимающие должны принимать те типы подач, с которыми они, вероятно, встретятся во время этих матчей, а проблему решают виды сценариев, которые они вероятно будут видеть. Например, если Вы из статистических отчетов знаете, что противник хорошо выполняет подачу в прыжке или любит чередовать укороченные подачи с дальними подачами, то используете эти знания, чтобы подготовить Ваших принимающих в течение тренировки.

Как всегда, навыки важно тренировать в условиях подобных игре. Создавайте упражнения подача - прием, которые требуют, чтобы принимающие принимали подачу и затем выполняли переход к их следующей ответственности. Для каких-то принимающих это может быть переход к нападению; для других это может быть перемещение на позицию страховки, основанную на передаче пасующего. Для лучшего переноса навыков к фактической игре, важно тренировать игроков в подобной игре последовательности: предшествующее действие (в этом случае подача), главное действие (прием подачи) и последующее действие (переход к перемещению).

Помните, что субъективная оценка тренера часто не совпадает с тем, что действительно происходит на площадке. Чтобы избежать ошибок, принимайте во внимание статистику, выполненную в течение тренировки, особенно действия Ваших принимающих. Статистика может подтвердить, что Вы идентифицировали и используете лучших своих принимающих, и также может помочь Вам в обосновании замены принимающего, который выпадает из схемы приема подачи.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Упражнения подача - прием

Упражнения, представленные в этой главе, разработаны, чтобы тренировать навыки подача - прием. Глава систематизирована сначала упражнениями по работе над приемом подачи с пятью игроками, потом следуют упражнения по работе с четырьмя игроками, затем на системе с тремя игроками.



Схема приема с пятью игроками, последовательный прием, передача на удар и нападающий удар

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цели: для установления хорошей коммуникации между двумя принимающими, которые составляют часть W-схемы прием подачи пятью игроками и производят контроль над мячом, который позволяет им успешно принимать, выполнять передачу на удар и совершать нападающий удар три раза подряд в течение двух минут повторений на приеме.

Количество игроков: 8

Порядок действия: подающий выполняет подачу по линии в левого переднего и левого заднего принимающих, которые должны общаться и решить, кто принимает подачу. Принимающий доводит мяч к пасующему, который выполняет передачу левому переднему игроку, который атакует против блокирующего. Принимающая команда принимает подачу, выполняет передачу на удар и нападает в течение двух минут. За две минуты принимающая команда обязана выполнить сочетание прием-передача-нападающий удар три раза подряд, чтобы закончить упражнение и подать сигнал о смене игроков или о переходе. Та же самая цель для правого переднего, правого заднего и пасующего на другой половине площадки. Пасующий, выполняющий передачу нападающему правой стороны, должен насколько возможно пасовать ближе к своему нормальному положению у сетки, избегая другого пасующего, который выполняет передачу нападающему левой стороны на той же стороне сетки. Подающие помогают, чередуя их подачи в принимающих.

Варианты: Две группы (пасующий, передний и задний принимающие) могут принимать участие в этом же упражнении на противоположной стороне сетки, сначала принимают и атакуют две группы левой стороны, затем следует переключение к приему и нападению групп правой стороны. Подающие должны чередовать их подачи. Также нападающим можно разрешить совершать нападение с различными выборами вне схемы приема подачи.

Общие ошибки и исправления: начинающие подающие могут иметь перебои на подаче в указанные зоны, в которых находятся принимающие. Если так, то для выполнения стабильной подачи, подающие могут войти на шаг в площадку, или выполнять подачу броском.

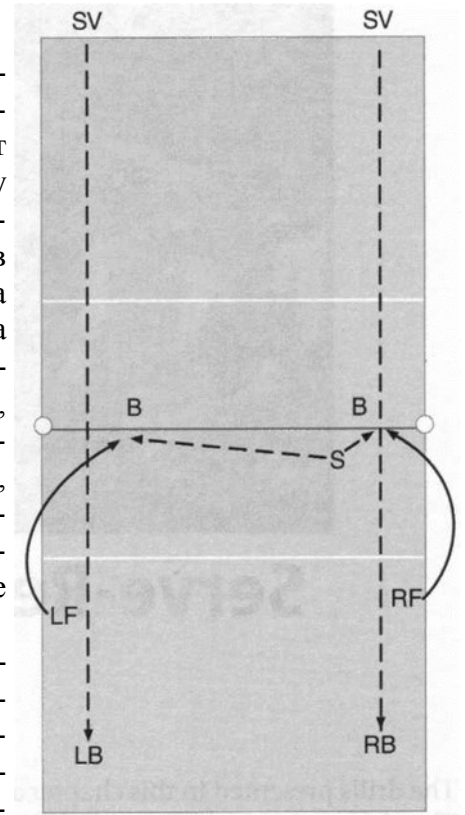




Схема приема с пятью игроками, прием, передача на удар, нападающий удар центрального против центрального

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цели: установить хорошую коммуникацию между тремя принимающими (левый задний, правый задний и центральный передний), произвести адекватный контроль над мячом для успешного приема, передачи на удар и атаковать, используя центрального переднего игрока, как единственного нападающего.

Количество игроков: 10 (или 5, если упражнение выполняется только на одной стороне)

Порядок действия: разместите на каждой стороне сетки одного переднего центрального, левого заднего, правого заднего и пасующего. Подающие на каждой стороне поочередно вводят мяч в игру. Подающий должен выполнить подачу так, чтобы принимали центральный передний, левый задний или правый задний. Пасующий обязан выполнить передачу только центральному переднему игроку. Центральный передний игрок пытается достигнуть 10 очков раньше, чем противостоящий центральный передний игрок получит 10 очков. Центральный передний игрок, который не совершает нападение, выполняет блок и получает одно очко за каждое успешное блокирование.

Вариант: добавьте еще двух блокирующих, чтобы защититься от быстрого нападения.

Общие ошибки и исправления: когда принимающие не могут достаточно хорошо довести мяч, чтобы позволить пасующему выполнить передачу для центрального нападающего, то передачу на удар выполняю левый задний или правый задний игроки с задней линии, обеспечивая прием – передача – нападающий удар повторения.

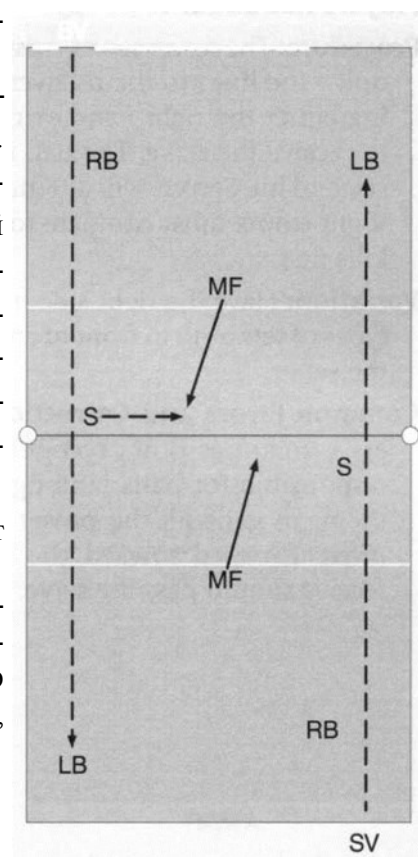




Схема прием с пятью игроками, прием, передача на удар, нападающий удар правой стороны против правой стороны

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цели: установить хорошее принятие решений и коммуникацию между правым передним и правым задним относительно того, кто должен принимать мяч. Также работа с правым передним нападающим, заканчивающаяся выигрышем очка.

Количество игроков: 10

Порядок действия: подающий выполняет подачу по диагонали (или по линии) в принимающего игрока, вынуждая принимать подачу правого переднего или правого заднего игрока. Мяч принимают, выполняют передачу на удар и нападают. Подающие чередуют подачи. Правые передние должны конкурировать, чтобы первым выиграть 10 очков.

Вариант: выполняйте различные типы ударов с правой стороны, впереди и позади пасующего.

Общие ошибки и исправления: иногда принимающие - не распознают, кто ответственен за мячи, приземляющиеся между ними. В общем, принимающий, который при приеме может перемещаться по направлению к цели, должен принимать подачу.

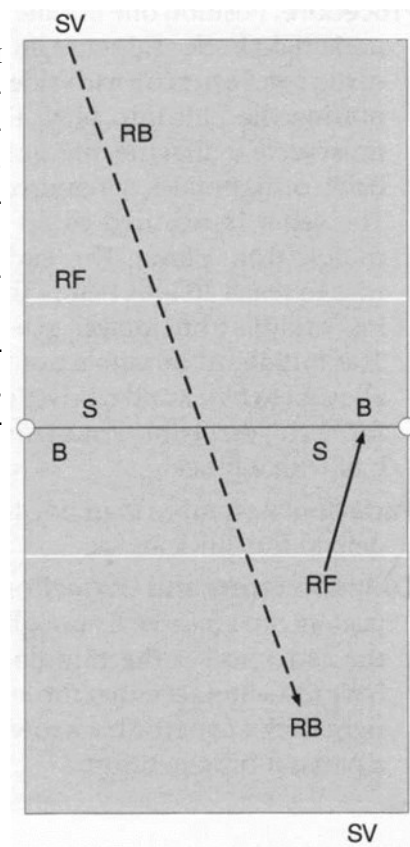


Схема прием с пятью игроками, 10 раньше 4

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цель: установить согласованность для успешного приема подачи в W-построение с пятью игроками, передача на удар и нападающий удар с выигрышем очков.

Количество игроков: 8

Порядок действия: команда из шести игроков (команда А) располагается для приема подачи в W-построение с пятью игроками. Подающий вводит мяч в игру, пытаясь выполнить эйс. Команда А пытается принять, выполнить передачу на удар и забить 10 мячей прежде, чем подающие выполнят 4 эйса. В этом упражнении эйс может быть определен как переходящий мяч или как мяч, который нельзя коснуться после того, как выполнен прием. Команда А переходит после того, как одна из сторон выигрывает очко (4 эйса или 10 очков прием – передача – нападающий удар).

Вариант: Определите соответствующее соотношение идеальных приемов к количеству эйсов. Для команд, которые испытывают недостаток в контроле над мячом, можно установить большее число эйсов, чем идеальных приемов подачи. Пасующий может выходить с задней линии или стоять у сетки, как S мишень.

Общие ошибки и исправления: команды со слабым контролем над мячом будут иметь перебои при выполнении 10 идеальных приемов, передач и атак. Чтобы помочь принимающей команде, будет необходимо для них уменьшить число успешных действий, давая половину очков или полные очки для идеального приема, даже если розыгрыш не приводит к успешной атаке.

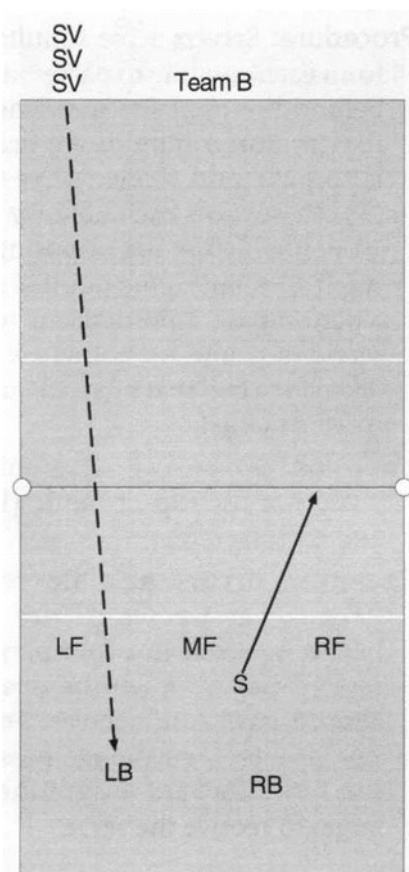




Схема прием с четырьмя игроками, принимающие против принимающих

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цель: тренировать согласованность левого заднего и правого заднего принимающих (кто будет обязан принимать большинство подач в U-построении с четырьмя игроками).

Количество игроков: 8

Порядок действия: Подающие одновременно выполняют подачи с каждой лицевой линии в принимающих, расположенных позади противоположной трехметровой линии. Принимающие должны общаться, решить, кто должен принимать и принять подачу в мишень (Т). На каждой стороне принимающие пытаются набрать 10 очков прежде, чем противостоящие принимающие достигнут 10 очков. Одно очко дается за идеальный прием в мишень, 1 очко убирается за эйс с подачи, не дается ни одного очка, если мяч после приема не достигает мишени.

Вариант: подающие могут выполнять подачу только в принимающих передней линии U-построения (левый передний и правый передний).

Общие ошибки и исправления: поскольку в схеме с четырьмя игроками присутствует много стыков между принимающими, принимающие могут быть не уверены, кто должен принимать некоторые подачи. Чтобы исправить эту проблему, стимулируйте принять подачу тех принимающих, которые могут перемещаться вперед по направлению к заданной цели.

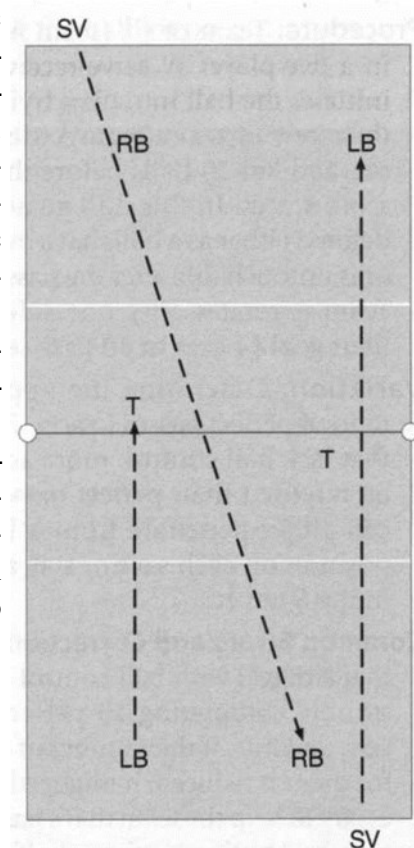


Схема прием с четырьмя игроками, атаки пасующего



Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, и 17.

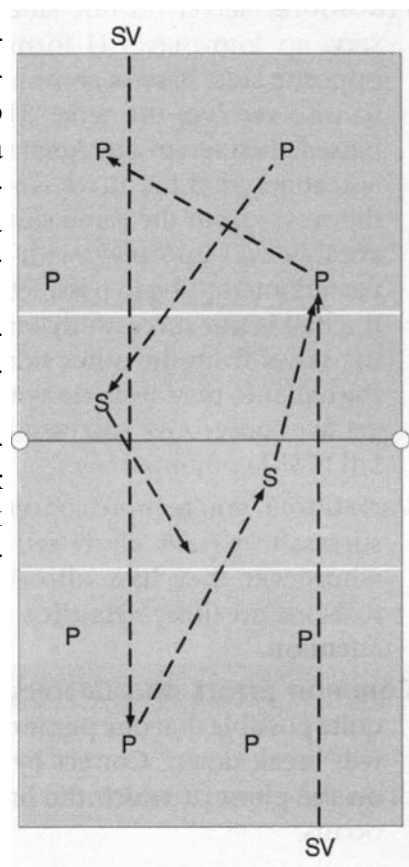
Цель: достаточно хороший прием, чтобы позволить пасующему, находящемуся на передней линии, атаковать на втором контакте.

Количество игроков: 12

Порядок действия: подающие поочередно выполняют подачу в U-построение с четырьмя игроками. Если мяч принимают в цель и достаточно высоко, то его атакует пасующий. Подающие поочередно выполняют подачу в течение первых трех минут, затем переходят на одну сторону, непрерывно выполняя подачу, чтобы дать одному пасующему шанс закончить три мяча подряд с приема. Если пасующий на втором контакте успешно не завершает, то подающий с другой стороны начинает подачу.

Вариант: пасующий также может выполнить передачу на удар, лучше не атаковать с приема, который не доводится к цели и недостаточно высок для атаки.

Общие ошибки и исправления: пасующий может попытаться атаковать на втором контакте, когда прием недостаточно высок или близок к цели, чтобы добиться успеха. Работа с пасующим для того, чтобы знать, как близко мяч должен быть к цели и как высоко должны принять мяч, чтобы гарантировать попытку, нападавая на втором мяче.



Четыре против четырех

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16, и 17.

Цель: чтобы выработать последовательность приема подачи в U-построении с четырьмя игроками.

Количество игроков: 12

Порядок действия: подающий с одной стороны начинает выполнять подачу на противоположную сторону в U-построении с четырьмя игроками. Принимающие общаются относительно того, кто принимает подачу. Мяч принимают, затем пасуют (в назначенного игрока) и атакуют. Если нападение успешно, то подающий той же стороны вводит в игру другой мяч в тех же принимающих, которые пытаются принять, выполнить передачу и забить. Если мяч успешно не завершён, то подающий другой стороны вводит в игру мяч. Обе стороны пытаются получить пять последовательных успешных сочетаний прием – передача - атака (PSK).

Вариант: если Вы заинтересованы, то с успешного приема позволяйте пасующим выполнять передачу тому, кому они хотят, позволяя им работать над теми передачами, в которых они чувствуют потребность.

Общие ошибки и исправления: весьма возможно, что одна из фаз PSK выполнится плохо. Исправьте, сосредотачиваясь на фазе, в которой происходит пробой.

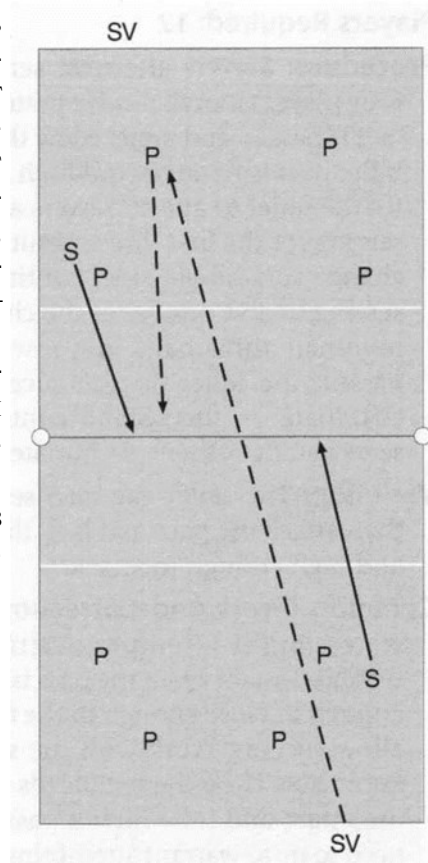


Схема прием с четырьмя игроками, прием, передача на удар, быстрое нападение

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16, 17, 20 и 21.

Цель: чтобы выработать последовательность приема подачи, позволяя пасующему выполнять быстрые атаки с игроками передней линии.

Количество игроков: 8

Порядок действия: подающие начинают выполнять подачу в построении с четырьмя игроками на приеме, пытаясь подать эйс. Эти четыре принимающих общаются и принимают в цель. Центральный нападающий перемещается от сетки после контакта при подаче и получает передачу от пасующего.

Подачу принимают в течение четырех минут, затем просят центральных нападающих забить четыре мяча подряд, требующих идеального приема.

Вариант: у менее опытных команд могут быть затруднения при завершении четырех мячей подряд. Если это так, то сократите число требуемых -последовательных ударов. Можно использовать блокирующие.

Общие ошибки и исправления:

Иногда прием не позволяет пасующему выполнять быструю атаку. Если цель состоит в выполнении быстрой атаки, то подающие делают один шаг в площадку при выполнении подачи.

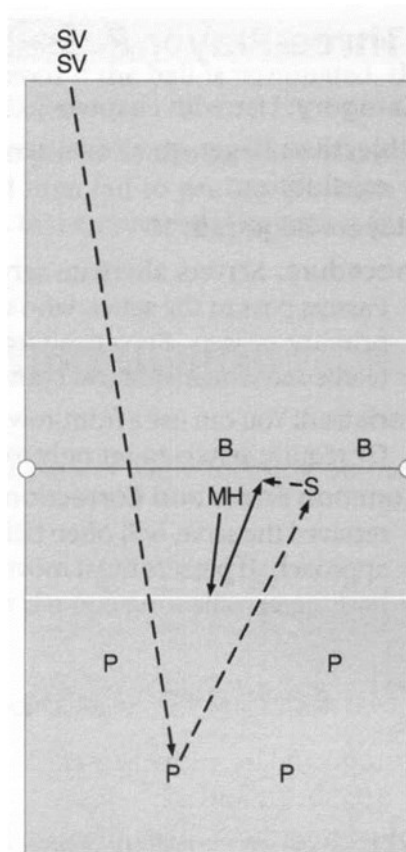


Схема прием с четырьмя игроками, 25 приемов

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цель: требовать от всех основных принимающих в U-построении с четырьмя игроками на приеме подачи 25 успешных приемов в мишень.

Количество игроков: 12

Порядок действия: подающие начинают одновременно выполнять подачи с обеих сторон. Принимающие с обеих сторон принимают в мишень. Подающие выполняют подачу в течение трех минут, давая возможность игрокам для повторений. После трех минут тренер считает идеальные приемы, пока команда (или совместно с обеих сторон) не достигнут 25 идеальных приемов.

Варианты: определите лимит времени для достижения 25 идеальных приемов. Или сократите количество идеальных приемов, требуемых для команд, которые имеют проблемы с контролем над мячом. Или каждая сторона пытается первой набрать 25 очков.

Общие ошибки и исправления: после того, как три минуты истекли, командной целью становится достижение 25 идеальных приемов, но некоторые принимающие не могут достаточно хорошо сосредоточиться, чтобы способствовать 25 идеальным приемам. Если это происходит, и они не принимают отлично определенное число поданных мячей, то накажите команду. Вы также можете дать премиальные очки за конкретное количество последовательных идеальных приемов.

Схема прием с тремя игроками, прием, передача на удар и атака с задней линии

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 19, 20, 21 и 22.

Цель: чтобы выработать последовательность приема подачи и эффективную способность атаки с задней линии.

Количество игроков: 10

Порядок действия: подающие поочередно выполняют подачу в схему приема с тремя игроками. Принимающие доводят к пасующему, который выполняет передачу для атаки с задней линии любому из трех основных принимающих. Подающие поочередно выполняют подачу в течение трех - пяти минут; затем команды смотрят, какая сторона первой сможет выполнить 10 успешных комбинаций PSK.

Вариант: Вы можете использовать нападающего передней линии в дополнение к нападающему задней линии. Или требуйте, чтобы пасующие игроки выполняли передачу только игроку задней линии, который принимал мяч.

Общие ошибки и исправления: нападающие задней линии, особенно если они принимали подачу, часто будут не в состоянии выйти на позицию для выполнения полного и быстрого выхода. Если принимающие должны перемещаться вперед для приема подачи, убедитесь, что они на обратной стороне, позволяющей достаточное пространство для выполнения полного и быстрого выхода.

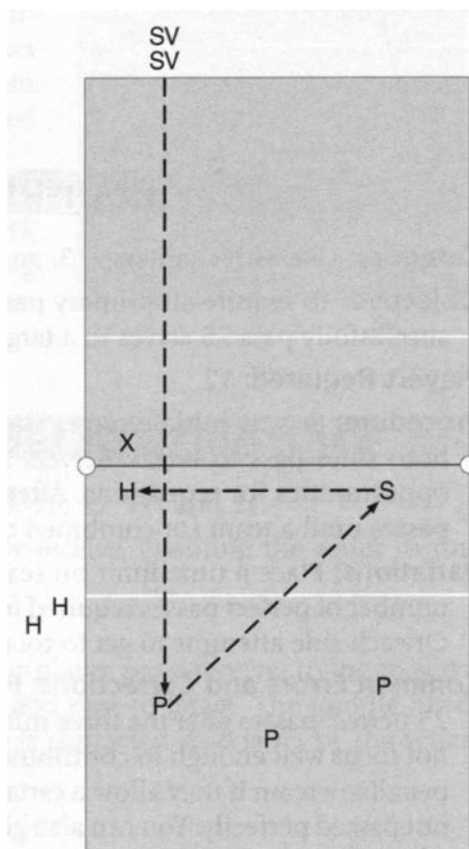
Схема прием с тремя игроками, прием, передача на удар и атака левого переднего игрока

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 19, 20, 21 и 22.

Цель: соответствующий прием подачи в схеме с тремя игроками для обеспечения пасующего, который может эффективно выполнить передачу для атаки с левой стороны.

Количество игроков: 8

Порядок действия: подающие начинают выполнять подачу в трех принимающих. Принимающие принимают подачу, пасующий выполняет передачи мяча нападающему левой стороны. (Отметьте, что, если левый задний принимающий находится на передней линии, то он или она должен быть подключен к атаке с левой стороны). Нападающий левой стороны пытается закончить передачу. Один из нападающих левой стороны выполняет одиночный блок, вынуждая нападающего совершить удар мимо блока. Блокирующий выполняет одно повторение и затем переходит в колонну для нападения. Подающие выполняют подачу в течение трех минут; затем тренер может потребовать 10 успешных комбинаций PSK.



Вариант: Если Вы придаете одинаковое значение приему и удару, то требуйте выполнения идеального приема. В этом случае, даже если мяч будет завершён, то команда не будет получать зачет, если прием не будет идеальным.

Общие ошибки и исправления: если принимающий является левым крайним нападающим, то для него или ее характерно принимать, а затем быть не в состоянии выйти на позицию для выполнения выхода, прыжка и маха руками. Если это происходит, то учитывайте успешный переход от принимающего к нападающему по частям, отдельно для приема, отдельно для атаки.

Схема прием с тремя игроками, прием в четверках

Категория: использование с главами 2, 3, и 4.

Цель: получить повторения для отдельных принимающих, сосредотачиваясь на индивидуальной технике.

Количество игроков: 12

Порядок действия: для этого упражнения группа из 12 игроков разделена на 3 группы по 4 игрока в каждой: с 1 подающим, 2 принимающими и 1 мишенью/ловцом. Каждая группа занимает длинную и узкую площадку в пределах обычной площадки (каждая приблизительно по 3 метра шириной на обычной площадке). Все три подающих одновременно выполняют подачу в принимающих игроков с другой стороны сетки, которые составляют их четверку. Принимающий выдерживает границы подачи и принимает пять подач, затем меняется местами с другим принимающим. Подающие сначала выполняют подачу в течение трех - пяти минут; затем они подают до тех пор, пока принимающие не выполнят семь идеальных приемов. Как только семь приемов закончены, принимающие меняются местами с ловцом и подающим в их группе.

Варианты: превратите это упражнение в соревнование подающий против принимающего (подобно упражнению для пяти принимающих 10 раньше 4). Или поставьте обоих принимающих в маленькую группу для приема подачи на площадке, вызывая коммуникацию и принятие решений у принимающих игроков.

Общие ошибки и исправления: когда несколько повторений выполнены в пределах времени сета, подающие и принимающие имеют тенденцию терять концентрацию. Если это регулярно случается, то или сокращать количество времени для повторений или устранять его целиком.

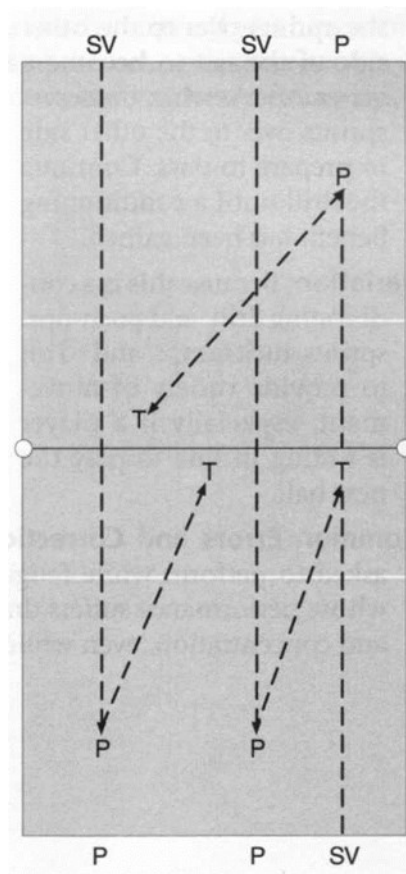




Схема прием с тремя игроками, подача плюс кондиции

Категория: использование с главами 2, 3 и 4.

Цель: тренировать успешный прием и подачу, наряду с повышением кондиций.

Количество игроков: 8

Порядок действия: подающие с обеих сторон начинают выполнять подачи через сетку. Мяч принимают и все переходят на следующую позицию по попутной траектории мяча. Например, после того, как игрок исполнил роль мишени, он или она бежит на другую сторону сетки для выполнения подачи. После выполнения подачи подающий бежит на другую сторону, чтобы подготовиться к приему. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не получите необходимые кондиции.

Вариант: поскольку это кондиционное упражнение, то добавьте отжимания в упоре, ускорения, прыжки с подтягиванием бедра и так далее для обеспечения разнообразия движений, особенно если игрок ожидает на линии, чтобы сыграть следующий мяч.

Общие ошибки и исправления: в какой-то момент выполнение страдает от наступившего утомления. Сосредоточьтесь на игроках, работа которых значительно страдает, помогая им вернуть внимание и концентрацию, даже в то время как они утомлены.

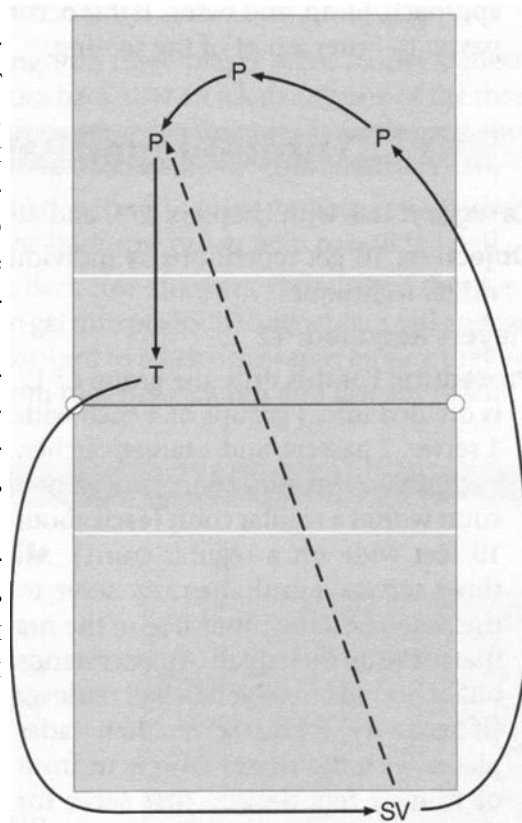


Схема прием с тремя игроками, принимающие против подающих



Категория: использование с главами 2, 3 и 4.

Цель: тренировать успешный прием и подачу, наряду с повышением кондиций.

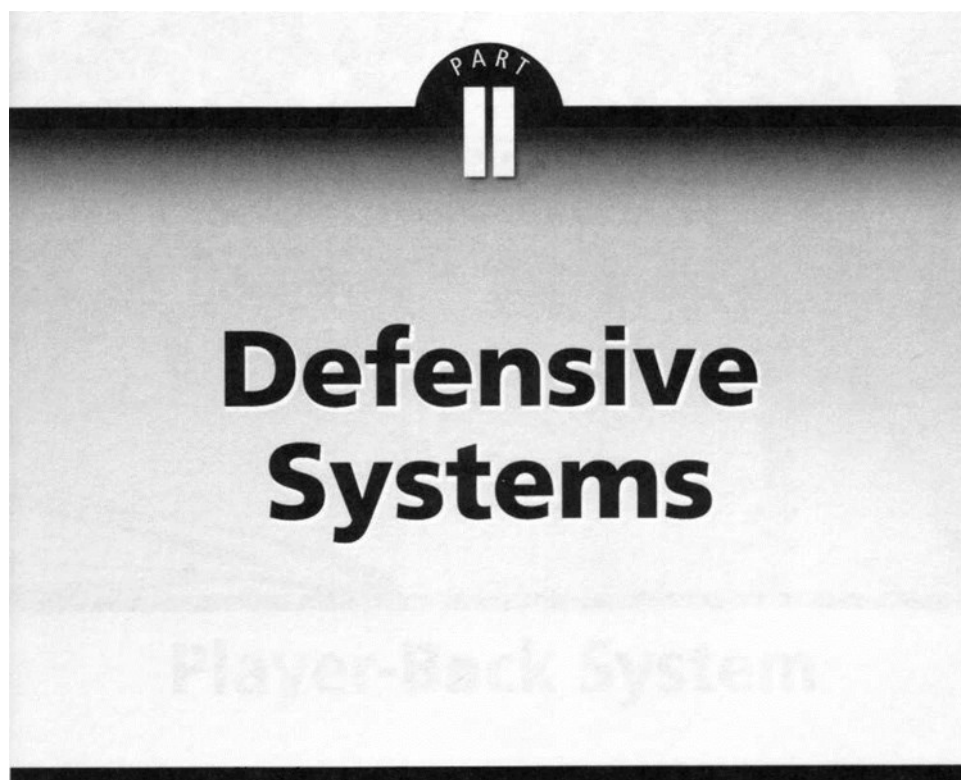
Количество игроков: 9

Порядок действия: В этом подача – прием упражнении подающие выигрывают "маленькие" очки за эйсы или когда делают плохие приемы. Принимающие выигрывают "маленькие" очки за приемы, которые доводятся до пасующего в радиусе 3-х метров или за 3-х метровую линию. Четыре "маленьких" очка для любой стороны равняются одному "большому" очку. Сторона, которая первой достигает трех "больших" очков, побеждает. Три - четыре принимающих переходят после пяти подач. Четыре игрока -поочередно выполняют подачу, используя различные подачи. Если игрок выполняет эйс, то он или она повторяют подачу.

Вариант: если делается только с одной стороны, то подающие выполняют подачу в принимающих напротив, которые доводят в мишень. Если Вы имеете большое количество игроков, то делаете то же самое упражнение с обеих сторон сетки, с тремя подающими на каждой лицевой линии, с тремя принимающими на каждой площадке и тренерами или дополнительными игроками, или пасующими, как мишенями.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич

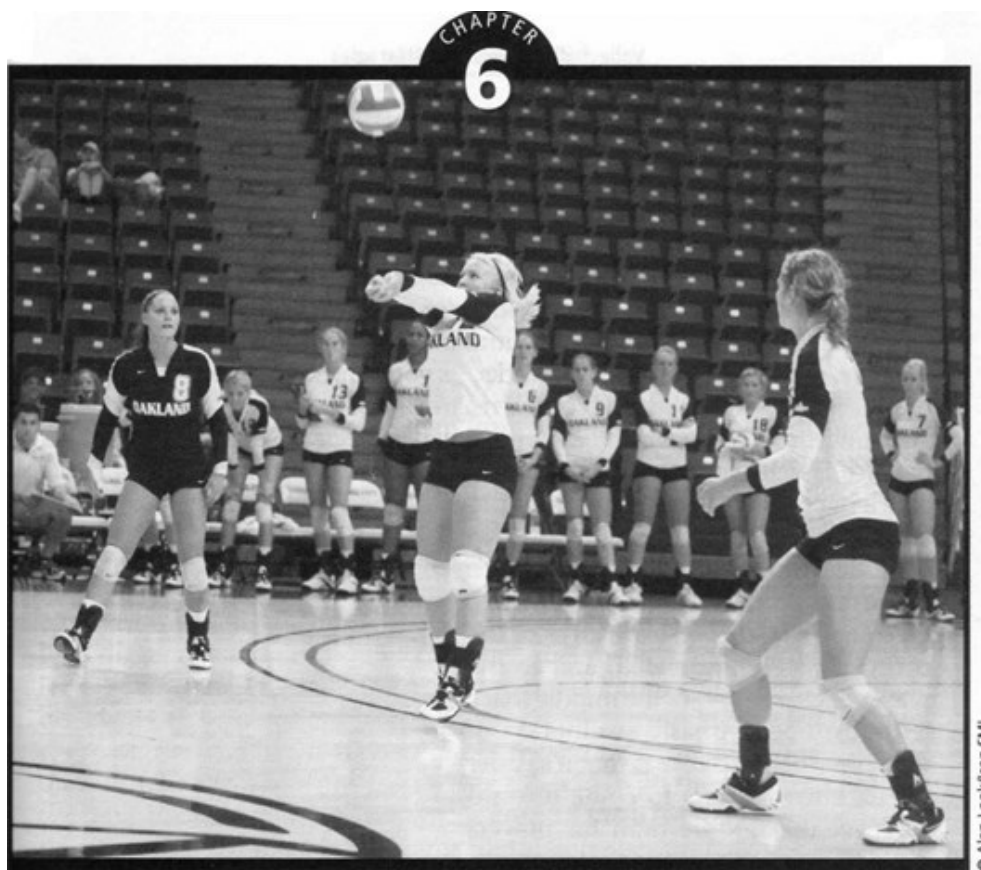


ЧАСТЬ II

Системы защиты

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



СИСТЕМА ИГРОК СЗАДИ

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Традиционная система защиты игрок сзади (также называемая защитой периметра или белой защитой) является одной из тех, в которой позиции защитников задней линии поблизости краев площадки, близко к боковым линиям и лицевой линии. Левый задний защитник прижимается к левой боковой линии; правый задний защитник прижимается к правой боковой линии. Центральный задний игрок перемещается около лицевой линии на равном расстоянии от левой и правой боковых линий. Это позиционирование имеет тенденцию выдвигаться вперед между левым и правым игроками. Центральный задний является тем игроком, который закрывает недостатки ваших защитников, который намного эффективен и полезен, перемещаясь вперед, а не в стороны или назад.

Если команда вводит систему с двумя блокирующими против крайних нападающих противника, то один игрок передней линии (называемый не блокирующий) оттягивается от сетки к трехметровой линии и углу с боковой линией. Он несет защитную ответственность. Прежде всего, этот игрок ответственен за удары под острым углом, скидки или замедленные удары, которые падают внутри трехметровой линии между его или её базовым положением и блокирующими. Чтобы нападающий

забил тяжелый мяч внутри трехметровой линии, потребует от него необычайной силы и прыжковой способности. Таким образом, большинство ударов мяча в эту зону не будут сильными. Хотя в этой главе мы будем оперировать условием, что используются два блокирующих, система с игроком сзади может использоваться с системой с одним блокирующим (или даже с системой без блокирующего), что мы обсудим в главе 9.

Рисунок 6.1 *a-c* показывает основные позиции игроков против атак левого крайнего противника, правого крайнего и центрального. Поскольку Вы смотрите на базовую модель защиты игрок сзади, то заметьте, что независимо от того, откуда нападает противник, Ваша команда сохраняет сбалансированное защитное расположение. Этот баланс, достигнут игроком задней линии, который может сыграть в защите против атак противника по линии или диагонали. Центральный задний игрок может защититься от атак в любой угол площадки.

Заметьте также, что иногда в этой системе воспринимается как уязвимость открытое пространство в середине площадки. Само собой разумеется, что все схемы защиты оставляют зоны площадки относительно открытыми, и в защите задним игроком это - середина, наиболее открытая зона. Базовое допущение защиты задним игроком состоит в том, что для игроков задней линии легче выйти вперед для закрытия середины, чем для игроков, размещенных на площадке сзади, закрыть открытую зону сзади. Кроме того, любой мяч, выполненный в середину площадки, будет идеально заблокирован двумя блокирующими (или вынудит нападающего совершить удар выше и более медленный удар), или, по крайней мере, достаточно смягчен блоком, чтобы оставить время защитникам достать мяч и предпринять атаку.

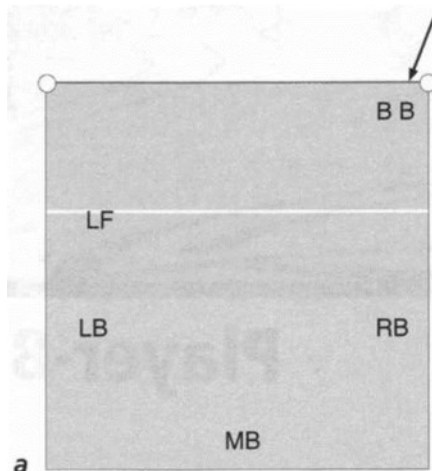


Рисунок 6.1 Базовые позиции при защите игрок сзади при атаке с левой стороны (a), правой стороны (b) и в центре (c).

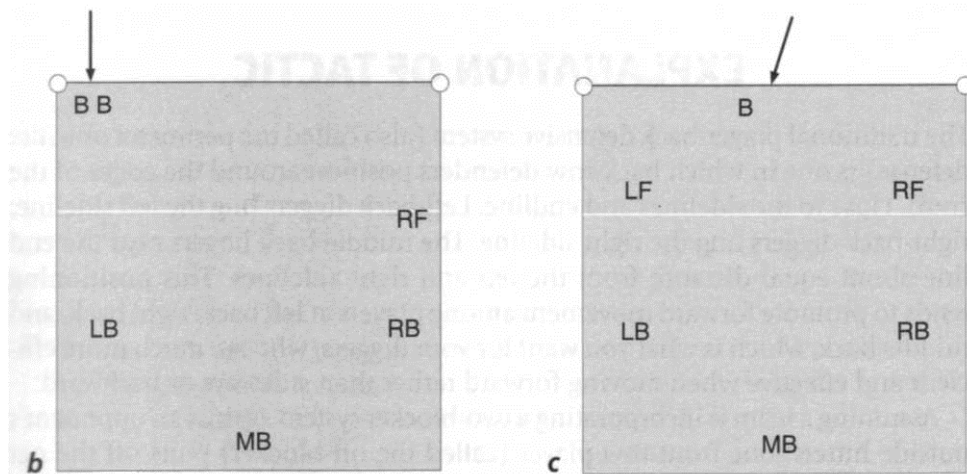


Figure 6.1 Basic player-back positioning for a (a) left-side, (b) right-side, and (c) middle attack.

Если все пойдет, как планируется, и блок хорошо сформирован, то удары мячей в середину площадки будут редко заканчиваться против этой защиты.

Теперь давайте рассмотрим определенные обязанности защитников, когда противник нападает с каждой позиции передней линии (левый передний, центральный передний и правый передний).

1. Атака противника с левой стороны: На всех уровнях игры большинство команд чаще атакует слева, чем в центре или справа. Рисунки 6.2 *a* и *b* уведомляют, что, как только мяч был передан нападающему, левый задний и центральный задний защитники перемещаются, чтобы разместиться в диагональных зонах площадки. Левый задний должен быть приблизительно 0.3-0.9 метров от боковой линии и удален приблизительно на 5.4-6 метров от сетки. Из этого положения левый задний может защитить тяжелый мяч, который не заблокирован или отклонен блокирующими, придерживаясь принципа перемещения вперед. Центральный задний защитник остается далеко от сетки на расстоянии 7.6-9 метров. Поскольку нападающие левой стороны, особенно младшие, предпочитают поражать в диагональ, то центральный задний сместится на позицию приблизительно 0.6-0.9 метров влево от центра площадки. Это позволяет двум защитникам защищать диагональную зону. Защитник по линии (правый задний) остается у боковой линии (правой ногой, фактически касающейся правой боковой линии), на удалении от сетки где-то от 4.5-6 метров, когда внешний блокирующий закрывает диагональ (рисунок 6.2*a*). Если внешний блокирующий закрывает линию, то защитник должен быть более глубоко (6 метров) и возможно даже немного внутри от боковой линии, потому что любой мяч, забитый по линии, должен пройти или по блоку и далеко, или смягчен так, что защитник может преследовать мяч (рисунок 6.2*b*). Наоборот, если блокирующий закрывает удар по диагонали, то защитник на линии перемещается немного вперед (до 4.5 метров от сетки),

Рисунок 6.2 Позиционирование при атаке с левой стороны с блокирующим правой стороны, закрывающим диагональ (*a*) и закрывающим линию (*b*).

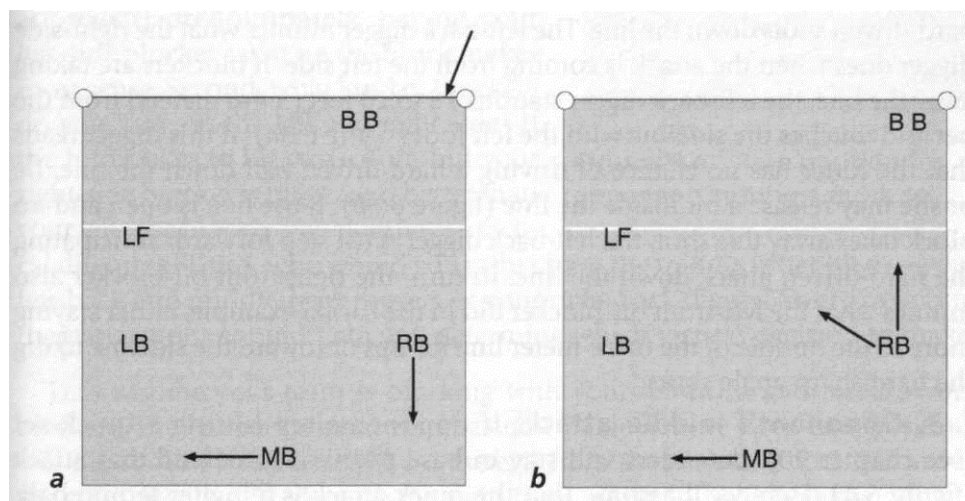


Figure 6.2 Positioning for a left-side attack with the right-side blocker (*a*) blocking crosscourt and (*b*) blocking the line.

потому что нападающий не волнуется о блокирующем, ставящим блок от удара по линии, и сильно забивает по линии. Не блокирующий игрок (левый передний), у которого нет ответственности при блокировании, оттягивается от сетки где-то на 1.5-3 метра от сетки и на 4.5 метра от левой боковой линии, в зависимости от того, имеется ли у игрока ответственность страховать скидки. Это ставит его или ее на позицию для защиты мячей, которые скидывают внутри трехметровой линии и позади блокирующих. Это расположение предполагает, что нападающий левой стороны противника испытывает затруднения при атаке под крутым углом, направленным в левую переднюю позицию. Это трудный удар, который требует сильной верхней части тела и умения совершать удар высоко над сеткой. Если Вы противостоите нападающим, которые могут выполнить этот удар постоянно сложно, то левый передний защитник встает чуть ближе к левой боковой линии (0.3-0.9 метра), и оттягивается немного глубже от сетки (2.4-3 метра). Конечно, Вы захотите приспособить схематично изображенные положения игроков и расстояния от боковых линий, лицевой и средней линий, чтобы лучше всего соответствовать умениям Вашей команды и тенденциям в нападении Вашего противника.

2. Атака противника с правой стороны: команды, атакующие с правой стороны, требуют аналогичного расположения, описанного выше, но теперь, когда нападающий правой стороны совершает атаку, правый и центральный защитники становятся диагональными защитниками. Позиция правого заднего защитника 0.3-0.9 метров от правой боковой линии и приблизительно 5.4-6 метров от сетки. Подобно тому, как центральный задний защитник, располагается немного влево во время атаки с левой стороны, он или она также смещаются немного направо во время атаки с правой стороны противника, обеспечивая двумя защитниками, защиту от сильной атаки по диагонали. Если Вы знаете, что правый или левый нападающий может редко, но эффективно поразить линию, то центральный защитник может остаться на нейтральной позиции (0.6-0.9 метров) на лицевой линии и больше к середине на задней линии, чтобы быть в лучшем положении для помощи защитнику при сильном ударе по линии. Левый задний защитник воспроизводит то, что делает защитник правой стороны, когда атака происходит с левой стороны. Если блокирующие закрывают линию, то левый защитник размещается 5.4-6 метров от сетки и касается боковой линии левой ногой (рисунок 6.3a). Если этот защитник читает, что у нападающего нет шансов направить мяч по линии, он или она может отойти немного от линии (рисунок 6.3b). Если линия открыта, и блок не закрывает этот удар, то левый задний защитник должен выйти вперед, ожидая сильную атаку по линии. В свою очередь, правый передний игрок, не участвующий в блоке, подражает тому, что делал левый передний игрок, не участвующий в блоке, в предыдущем примере, или остающемся больше к середине трехметровой линии для скидок или к боковой линии, чтобы защитить удары под острым углом.

3. Атака противника в центре: Если противник забивает быструю передачу (см. главу 20), то защитники остаются на базовых позициях, чтобы защититься от атаки (рисунок 6.4). Здесь мы принимаем во внимание, что быстрая атака – это более высокий темп мяча, по меньшей мере, на 0.6 метры выше края сетки, что является обыкновенной тактикой. Идея должна быть дана относительно того, сколько блокирующих будет использоваться, чтобы защититься от атаки.

Рисунок 6.3 Нападение противника с правой стороны с блокирующим левой стороны, закрывающим линию (a) и закрывающим диагональ (b).

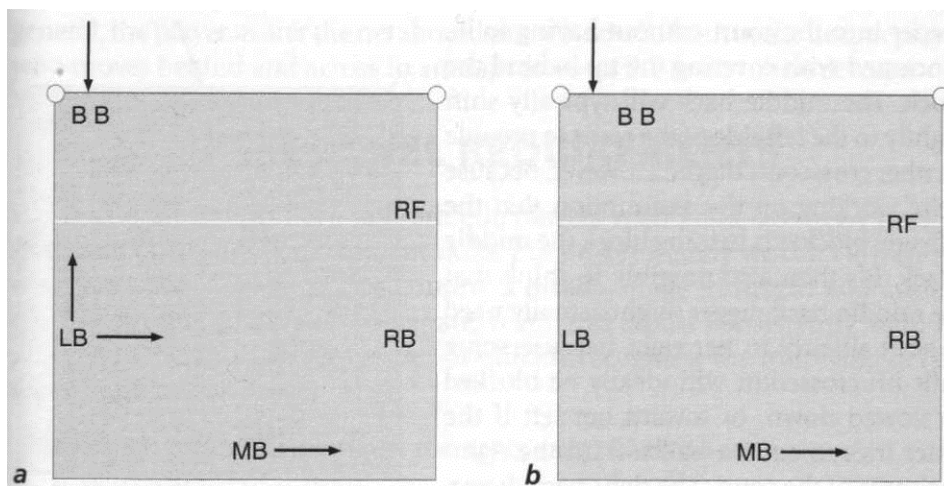


Figure 6.3 Opponent hitting to the right-side and the left-side blocker (a) blocking the line and (b) blocking crosscourt.

Рисунок 6.4 Базовые позиции при атаке противника с быстрой передачи

Нападающий должен быть в состоянии доминировать как центральный нападающий, чтобы гарантировать два блокирующих. Если Вы действительно выставляете двух блокирующих, то должно быть принято решение, кто помогает центральному блокирующему на блоке. Это сводится к трем главным вопросам. Первый, центральному нападающему нравится забивать в диагональ (влево или по центру на заднюю линию) или в правую сторону площадки, забивая в правую заднюю позицию? Если поражают преимущественно в диагональ (то есть, в направлении разбега), то имеет смысл, чтобы помогал Ваш блокирующий левой стороны. Во-вторых, какого уровня блокирующих Вы имеете с левой и правой сторон? Если нападающему нравится поражать в диагональ, но Ваш блокирующий правой стороны выше и лучше, чем Ваш блокирующий левой стороны, то у Вас теперь имеется тактическая дилемма. В-третьих, Вам предпочтительнее, чтобы центральный нападающий забивал в Ваших левого и центрального защитников или в Вашего правого защитника? Ваши ответы на эти вопросы, должны помочь Вам определить, какое сделать тактическое решение.

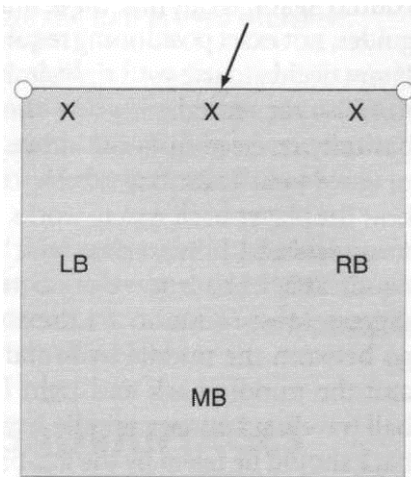


Figure 6.4 Base position for opponents hitting a quick set.

Давайте предположим, что Ваша команда блокирует Вашими левым передним и центральным передним блокирующими. Левый задний защитник, который выполняет движение с базовой позиции, защищается приблизительно в 5.4-6 метрах от сетки и в 0.6 – 0.9 метрах в площадке (рисунок 6.5). Поскольку у правого переднего игрока (не блокирующий), имеется основная обязанность достать скидки позади блока и любые отскоки, которые скатываются от рук блокирующих в трехметровую линию, левый задний может выйти с базовой позиции глубже в площадку, не имея необходимости

быть заинтересованным в страховке скидки позади блока. Центральный задний игрок будет типично слегка сместиться в левую сторону площадки, чтобы обеспечить еще одного защитника по диагонали. Однако, потому что мы работаем с допущением, что блокирующий левой стороны помогает при атаке в центре, тогда также возможно иметь в виду, что центральный задний защитник может иметь необходимость сместиться слегка вправо, потому что некоторые мячи, пробиваемые по диагонали, будут идеально заблокированы или смягчены, или от него влево, если нападающий попытается срезать мяч в правую заднюю зону площадки. Правый задний защитник, ответственный за этот удар, еще раз находится в 5.4-6 метрах от сетки и на 0.6-0.9 метров в площадке. (Напоминаем, что это приблизительные цифры, а не точные требования позиционирования). Если Вы решаете использовать Вашего правого блокирующего для помощи Вашему центральному блокирующему, то роли в полностью изменены в обратном направлении от вышеупомянутого примера.

Рисунок 6.5 Защита заднего игрока от удара противника в центре с высокого мяча с блоком левого и правого передних игроков.

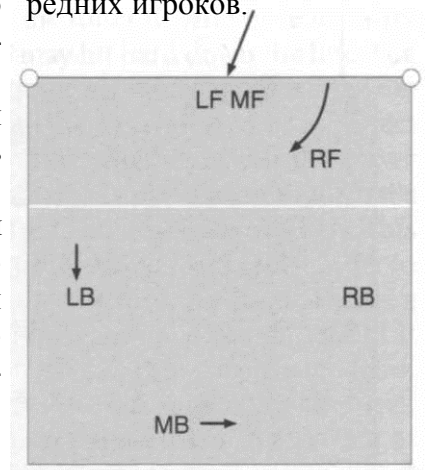


Figure 6.5 Player-back defense with opponent hitting high-ball middle attack with left and right fronts blocking.

Как только у Вашей команды есть фундаментальное понятие того, как работает система игрок сзади, Вы должны понять, как распределять атаку противника, которая проходит между двумя защитниками. Большинство обычных атак проходит между центральным задним и левым задним, между центральным задним и правым задним. Мяч, идущий между центральным задним и левым задним, должен быть взят левым задним защитником, поскольку он или она перемещаются вперед и вправо по направлению к цели и могут контактировать с мячом в пределах диапазона углов отклонения (то есть, ниже талии до слегка ниже плеч). Если мяч принимается левым задним защитником выше и дальше чем это, то центральный задний защитник, который перемещается боком и позади левого заднего защитника (который перемещается вперед) должен сыграть мяч (рисунок 6.6). Тот же самый принцип при игре с решением ситуации мяча, идущего между центральным и правым задними защитниками. Это называется закрытие (страховка) стыка.

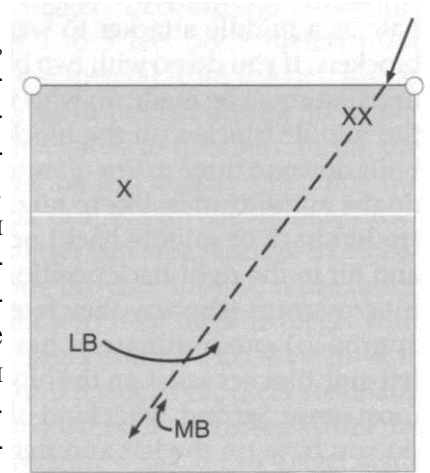


Figure 6.6 Player-back defense with ball traveling between diggers.

Рисунок 6.6 Защита заднего игрока от мяча, проходящего между защитниками.

В общем, игрок ближний к сетке должен переместиться вперед перед задним игроком, который перемещается позади и пытается закрыть стык в защите.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Мы все хотели бы иметь высоких, атлетичных игроков с сильным приемом сверху и выдающимися навыками перемещения, но, к сожалению, мы не всегда можем получить то, что хотим. Решающее в преодолении недостатка в росте и атлетизме это натренированные игроки, чтобы предвосхищать, читать и хорошо соответствующе вносить поправки. Все игроки на площадке должны знать или быстро распознавать следующие детали относительно их противника:

- какому нападающему, какой тип передачи наиболее вероятно выполнит пасующий;
- сильнейшие удары нападающих противника; и
- какой удар не могут выполнить нападающие противника из-за их ограничений или потому что блок его закрывает. Чтение таких ситуативных деталей позволяет защитникам быть сильными при защите, потому что большая часть их работы, как защитников, может быть сделана прежде, чем мяч атакуется.

Как только игроки развили тактические навыки чтения, предвосхищения, оценки и тайминга (выбора времени), физические требования защитников в системе игрок сзади включают сильную индивидуальную технику защиты (сбалансированные и устойчивые ноги), умение выходить заранее с соединенными руками перед телом и способностью направить мяч к желаемой цели.

Наличие игроков, которые предполагают, что каждый мяч должен быть сыгран и достигнут, идет по длинному пути при выполнении любой системы работы. Игроки с отношением, что я *могу взять любой мяч*, вместе со способностью предвосхищать и точно прочесть нападающих противника, делает систему игрок сзади чрезвычайно эффективной.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Система игрок сзади стимулирует перемещение вперед, потому что защитники имеют перед собой всю площадку. Расстояние, на которое должен переместиться защитник, не очень удаленное. Нельзя сказать, что хорошие навыки перемещения не являются важными в этой системе, но они не настолько решающие, как в других системах.

Защита игрок сзади широко популярна и повышает уверенность, так как защитники могут видеть и играть все мячи перед ними. Тренеры не должны недооценить степень уверенности в защите у игрока. Это может служить преимуществом.

Обнаженная середина площадки является главным недостатком защиты игрок сзади, которая становится потенциально уязвимым местом, если блокирующие делают плохую работу по предупреждению, чтению, оценке и выбору времени нападения противника. Даже когда блокирующие делают свою работу, противник может быть в состоянии достаточно хорошо скрыть или замаскировать свою атаку, чтобы использовать открытую середину и с успехом противодействовать защите.

ВАРИАНТЫ

Преимущество волейбола в том, что любая система может быть модифицирована, чтобы удовлетворить специфическим требованиям противника. При условии, что время потрачено, чтобы натренировать модификации, которые Вы имеете в виду. Например, что происходит, когда совершается любимый удар левых крайних нападающих команды противника глубоко между центральным и правым задними защитниками? Мы упоминали ранее, что центральный защитник убирается в одном направлении, чтобы помочь в защите от атаки по диагонали, но теперь имеет смысл перемещать его или ее немного в другом направлении, потому что нападающий более уверен в ударе в этом направлении. Такие модификации в защитном позиционировании могут происходить с каждым блокирующим и защитником, базирующиеся на том, что происходит в данной игре, если игроки работали над модификацией на тренировке.

Другой выбор, который должен быть глубже проанализирован, это позиции на площадке, с которых защитники играют в защите. В большинстве случаев эти позиции на площадке не соблюдаются. Например, если Вы левый задний защитник, то Вы защищаетесь на левой задней позиции всякий раз, когда Вы находитесь на задней линии. Это то, что большинство команд определяет, как позиционирование защитника. Альтернатива будет в том, чтобы поместить Вашего лучшего защитника на позицию, в которую будут забиваться большинство мячей, типичные зоны по центру сзади или слева сзади. Если Вы знаете, что большинство мячей атакуется в центрального заднего защитника, то имеет смысл размещать Вашего лучшего защитника на этой позиции. Это обычно имеет отношение к переключению Вашего игрока задней линии с защитной специальностью после того, как мяч пересекает сетку на сторону Вашего противника в первый раз во время любого розыгрыша.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Во-первых, тренеры должны знать три ситуации, которые должны быть защищены, которые требуют от игроков (прежде всего игроков задней линии) другого расположения от того, что делается в типичной защите игрок сзади. Эти позиции обычно называют базовыми позициями и позволяют команде защищаться против первой из трех ситуаций, которые могут развиваться после подачи или нападения: переход. Если переход не развивается, наблюдается вторая возможность: атака пасующего. Если атака пасующего не развивается, остерегаемся третьего выбора: быстрая атака. Отметим, что рисунок показывает, что левый и правый задние защитники находятся приблизительно в 1.2-1.5 метрах от их соответствующих боковых линий и приблизительно 3.6 метра от сетки или 0.6 метра позади трехметровой линии. Если пасующий очень квалифицирован и достаточно силен, чтобы атаковать мяч в глубокие части площадки, большинство переходов и атак пасующего будет обработано левым и правым задними защитниками, если размещены как показано.

Если Вы проследите за командами, с которыми Вы играли, и схемой, куда направляются переходы и атаки пасующего, то Вы обнаружите, что большинство идет в середину площадки где-то на расстоянии 3-4.5 метров от сетки. Позиционирование Ваших левого и правого задних защитников, как показано, учитывает закрытие этих атак без защитников, вынужденных перемещаться на большие расстояния для сохранения мяча в игре.

Если Вы проследите за командами, с которыми Вы играли, и схемой, куда направляются переходы и атаки пасующего, то Вы обнаружите, что большинство идет в середину площадки где-то на расстоянии 3-4.5 метров от сетки. Позиционирование Ваших левого и правого задних защитников, как показано, учитывает закрытие этих атак без защитников, вынужденных для сохранения мяча в игре перемещаться на большие расстояния.

Если противник проводит быструю атаку (обычно 1 - центральный нападающий впереди, хотя более квалифицированные команды также проводят 1 с центральным нападающим сзади, и 31 с центральным или левым крайним нападающим), мячи часто забиваются недалеко от того, где Вы уже разместили своих защитников на базовых защитных позициях. Игроки остаются на своих базовых позициях до тех пор, пока все три возможности (переход, атака пасующего и быстрая атака) не будут исключены. Когда мяч не переходит, не атакуется пасующим на втором контакте или не пасуется быстрому нападающему, тогда защитники переходят в зоны как показано на рисунках 6.2-6.6, чтобы прочесть развитие атаки. Поскольку Вы тренируете различные системы защиты, то имейте в виду, что тренируемые игроки, чтобы переместиться с базовой позиции на другую крайне невнимательны, независимо от того, какую защитную систему Вы используете.

Проводите упражнения, которые вынуждают Ваших игроков к большому числу повторений, в которых они должны прочесть то, что делают нападающие, предвидеть, где нападающие выполняют удар, и судить, где мяч упадет (при условии, что его не заблокировали). Чтобы помочь Вашим защитникам стать искусными в чтении, предвидении и оценке, используйте эту инструкцию "мяч – пасующий – мяч - нападающий":

1. Мяч: Как только мяч находится на стороне противника, защитники должны наблюдать за мячом, отслеживая, кто выполняет первый контакт, и оценивать его качество. Любая информация, полученная игроками, должна быть вербально (на словах) сообщена товарищам по команде, помогая им также быть успешными. Это дает защите информацию относительно того, что пасующий в состоянии сделать или, что более важно, не сделать (например, выполнить передачу для быстрой атаки с неидеального приема). Очевидно, что когда защита исключает варианты противника, то читая качество приема, защита выполняется намного легче.

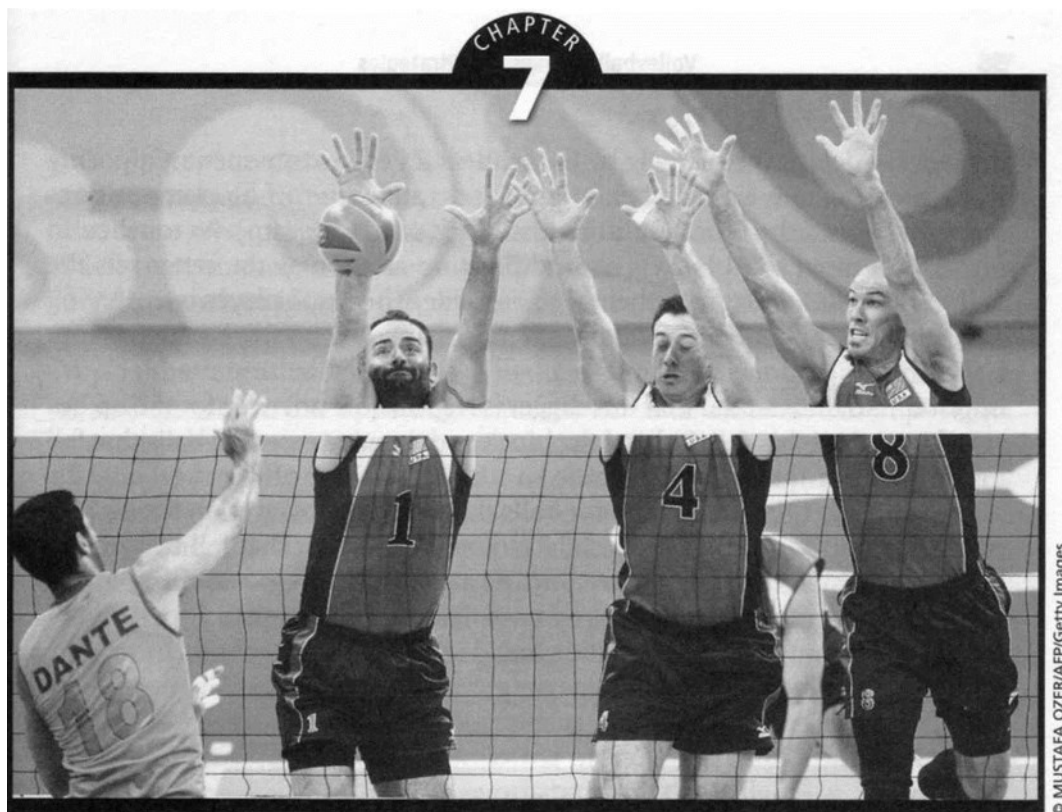
2. Пасующий: Как только выполнен первый контакт, и защитники знают, куда направляется мяч, они быстро переводят свое внимание на пасующего, который может дать несколько подсказок о том, куда он выполнит передачу. Если пасующий прогибается в спине, то это сигнализирует о вероятной передаче назад. Пасующий также может сигнализировать, смотря на игрока, которому идет передача. Защитники должны избегать наблюдения за мячом от первого контакта на всем пути к пасующему, потому что полет мяча предсказуем; значительные сведения могут быть получены, вместо этого переводя фокус на пасующего.

3. Мяч: На этой стадии защитники собрали информацию от пасующего относительно того, что он или она может сделать. Теперь они обращают свое внимание снова к мячу (коротко), поскольку пасующий выполнил передачу. Полезную информацию защитники могут собрать, наблюдая мяч, выходящий из кистей рук пасующего, включая направление выпуска; направляется ли мяч в предназначенную цель или не достигает; то, насколько впритирку передача к сетке (вероятно, будет скидка?); и насколько высокая (медленная) или низкая (быстрая) передача. Такая информация помогает защитникам осознать, какие удары доступны нападающему. Конечно, эти детали должны быть прочитаны чрезвычайно быстро, в миллисекундах, а не секундах.

4. Нападающий: теперь мяч вне кистей рук пасующего и направляется к нападающему. Поскольку законы силы тяжести являются неизменными, то они приносят небольшую пользу при наблюдении мяча, летящего от пасующего к нападающему. Точнее, как только мяч оставил кисти рук пасующего, защитники должны сфокусироваться на предполагаемом нападающем, который различными способами неосторожно может сигнализировать об ударе. Во-первых, наблюдайте угол разбега нападающего. Направление разбега указывает, куда возможно пойдет мяч. Также следите за глазами нападающего. Некоторые нападающие фактически глядят в зону, в которую они намереваются атаковать. Также учитывайте скорость выхода нападающего. Более медленный выход сигнализирует о возможной скидке или замедленном ударе, также об этом говорит раннее положение с вытянутыми руками.

Чтобы читать, предвосхищать и судить, тренируемые игроки лучше всего должны делать в игровых ситуациях. По возможности нападающие должны забивать реальные передачи. Это лучше, чем тренера, стоящие на подставках и забивающие мячи в защитников (или, хуже всего, стоящие на той же стороне сетки, что и защитники). Игроки должны работать над последовательностью "мяч – пасующий – мяч - нападающий" до тех пор, пока это не становится автоматическим. Требуйте, чтобы защитники выражали словами эту последовательность. Это помогает стать им уверенными и искусными в защите. Также позволяет тренеру быть осведомленным о том, что защитники видят и когда.

В главе 24 мы раскроем понятие о позитивных и негативных ошибках; это понятие должно быть подчеркнуто во всех защитных системах. Сохранение высокого мяча на Вашей стороне сетки дает Вашей команде большие возможности к переходу и агрессивному возврату противнику.



СИСТЕМА С ПОДТЯНУТЫМ ИГРОКОМ

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Вы уже можете быть осведомлены о нескольких вариантах системы защиты с подтянутым игроком, которая обычно упоминается как красная защита. Какую бы форму команда не выбирала, система, в общем, разработана для использования против противника, который часто выполняет скидку, особенно в зоны прямо позади блока. В этой главе мы рассмотрим три общие формы системы с подтянутым игроком: подтянутый игрок не участвующий в блоке, подтянутый пасующий и подтянутый центральный задний игрок.

1. Защита с подтянутым игроком не участвующим в блоке: как Вы можете видеть на рисунках 7.1a-c, -позиционирование в этой защите выглядит подобно защите игрок сзади, рассмотренной в главе 6. Иногда Вы можете обнаружить, что эта версия называется как "синяя" или "бокс" защита. Основное различие в том, когда и где положение игрока не участвующего в блоке позади блока. Например, когда команда противника атакует со своей правой стороны, правый передний игрок (не участвующий в блоке) оттягивается от сетки к трехметровой линии. Как правило, это положение где-нибудь между 1.5-2.1 метрами от сетки и прямо позади блока или по линии внутреннего плеча центрального блокирующего.

Позиционирование подтянутого защитника в значительной степени определено тенденциями противника. Команды противника, которые в большинстве случаев выполняют скидку прямо позади блока, требуют расположения игрока не участвующего в блоке прямо позади блока (разрыв в блоке или в стыке). Относительно того, когда сделать перемещение. Игрок не участвующий в блоке, должен позиционироваться, как только пасующий выполняет передачу дальнему нападающему от их стороны блокирования. Подтянутый игрок не пытается читать, какой удар может выполнить нападающий; предпочтительнее, чтобы он или она сначала переместились на позицию, а *затем* реагировали на мяч, скинутый позади блока. Важно понять, что этот защитник ответственен не только за скидки, но также и за любой мяч, который падает за блок и, в большинстве случаев, все мячи, которые падают внутри трехметровой линии. Игрок не участвующий в блоке (теперь подтянутый защитник) ответственен за мячи, которые могли бы быть скинуты на втором контакте, как и за мячи, отклоненные блоком при атаке или которые падают позади блока в трехметровой линии. Как Вы видите позиционирование остальных защитников, базовые принципы защиты (см. главу 6, стр. 49) и полное позиционирование в основном такое же, как в системе игрок сзади. Используя защиту подтянутого игрока не участвующего в блоке против команд, которые традиционно пытаются выиграть скидками, особенно прямо позади блока, Вы вынуждаете их продумывать другие способы выигрыша. Важное рассуждение, когда решают, как в версии защиты с подтянутым игроком выполнить перемещение на это положение подтянутого игрока. У каждой версии в этой области имеются преимущества и недостатки.

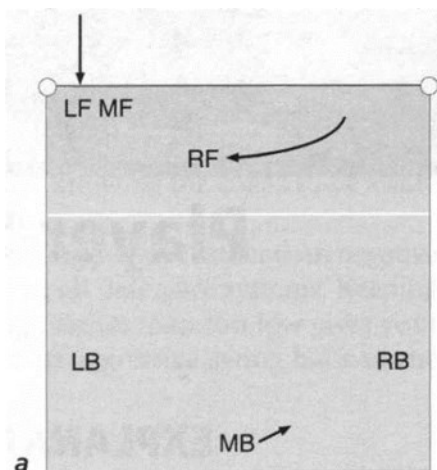


Рисунок 7.1 Защита с подтянутым игроком не участвующем в блоке с нападением противника (a) с правой стороны, (b) с левой стороны и (c) в центре

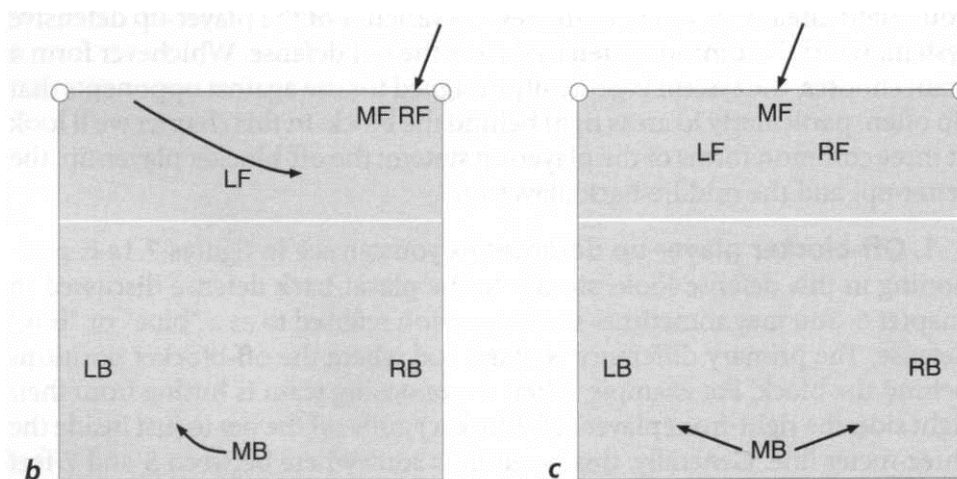


Figure 7.1 Off-blocker player-up defense with opponents hitting from their (a) right side, (b) left side, and (c) middle.

2. Защита с подтянутым пасующим: В этом варианте защиты с подтянутым игроком, пасующий (когда используется система нападения 5-1 или 6-2) или не пасующий (пасующий, который играет в защитнике в системе нападения 4-2) имеется одна основная ответственность - это страховка скидок позади блока. Когда этот защитник находится на задней линии, то базовая позиция будет около трехметровой линии на полпути между боковыми линиями. С этой базовой позиции подтянутый защитник может обрабатывать большинство переходов или перемещаться на позицию позади блока независимо от того, куда пасующий противника выполняет передачу мяча. Этот подтянутый защитник также должен быть осведомлен о быстрых вариантах нападения противника, чтобы избежать быть пойманным врасплох. В итоге, блокирующие ответственны за предохранение этого защитника от атак, направленных в его голову или корпус. Если переход, атака пасующего противника и варианты быстрого нападения были исключены, подтянутый защитник перемещается с базовой позиции на позицию позади блока, как описано в положении подтянутого игрока не участвующего в блоке. Еще раз, этот защитник ответственен за скидки позади блока, отклонения/отскоки от блока и любой другой мяч, который приземляется около блока или в трехметровой линии. Поскольку подтянутый защитник стоит на или около трехметровой линии, когда команда противника выполняет их первый контакт мяча и готовится предпринять их атаку, то позиционирование остальных защитников задней линии несколько отличается от позиций схемы игрок сзади. Основной принцип базовой позиции для остальных защитников задней линии касается равномерного распределения на площадке.

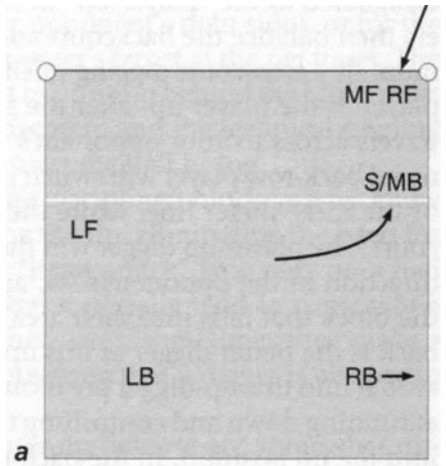


Рисунок 7.2 Защита с подтянутым защитником с нападением противника (a) с левой стороны, (b) с правой стороны и (c) высокой атаки в центре.

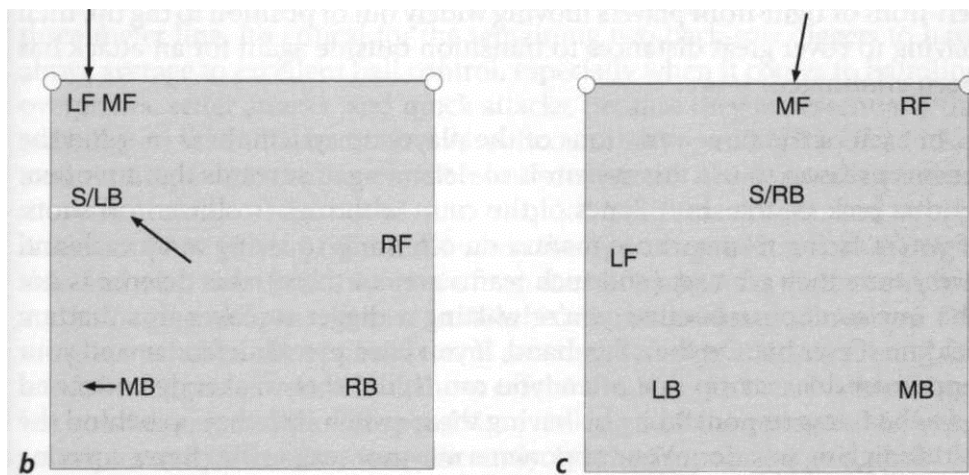


Figure 7.2 Setter-up defense with opponent hitting a (a) left-side, (b) right-side, and (c) high-middle attack.

Эти защитники расположены глубоко на площадке с равным расстоянием между ними и соответствующими их боковыми линиями, что позволяет им обрабатывать далекие переходы, далекие атаки пасующего и далекие быстрые атаки. Как только пасующий противника выполняет высокую передачу любому нападающему, оставшиеся защитники задней линии перемещаются на их защитные позиции, как проиллюстрировано на рисунках 7.2a-c. Еще одно пояснение к этой системе - роль игрока не участвующего блока. Обратите внимание на положение игрока не участвующего в блоке относительно трехметровой линии. В некоторых случаях (особенно, когда команда противника не может ударить под острым углом с левой или правой сторон), игрок-защитник не участвующий в блоке может разместиться на или даже позади трехметровой линии. По существу, он обеспечивает третьим защитником задней линии, потому что один из действительных защитников задней линии (пасующий) оставил заднюю линию, чтобы обработать скидки и другие мячи за блок.

3. Защита с подтянутым центральным задним игроком: В этой версии мы определяем центрального заднего, как подтянутого игрока, в действительности, в этой защите любой игрок задней линии может быть назначен как "подтянутый игрок". Защиту уравнивают два других игрока задней линии и оттягивание от сетки игрока не участвующего в блоке, чтобы больше играть на диагональной позиции в защите. Если используют не пасующего игрока задней линии, как подтянутого игрока, то после того, как при подаче контактируют с мячом (или после того, как мяч прошел через сторону Вашего противника), назначенный игрок задней линии переключается на позицию подтянутого игрока около середины трехметровой линии. В то время как другие два игрока защитника равномерно распределяются на площадке. Затем после чтения направления передачи противника подтянутый защитник перемещается по направлению к блоку, чтобы защитить любую скидку или откат через или вокруг блока, который падает в зону их ответственности. Так, если правый задний игрок сильнейший защитник на этой позиции, то тренера могут переключить его или ее на эту подтянутую защитную позицию, или если это левый задний игрок, который хорошо выбегает и управляет скидками, то Вы можете переключать этого игрока на подтянутую позицию. В вариантах подтянутого игрока задней линии была устранена проблема левого или правого переднего игроков, перемещающихся на значительное расстояние от их положения до защиты скидки, чтобы затем переместиться на большое расстояние для перехода к атаке с краю.

В каждом из трех вариантов системы с подтянутым игроком, примите во внимание, что главная причина для использования этой системы состоит в том, чтобы защититься от команд, которые часто выполняют скидки или высокие, медленные откаты. Если Вы противостояте командам, которые каждый раз нападают, то эту защиту не выбирают, потому что Вы впустую тратите защитника, чтобы подстраховать редкие скидки. С другой стороны, если у Вас имеется слабый защитник, и Ваш противник *не* часто выполняет скидки, то Вы можете "скрыть" этого слабейшего защитника и дать ему меньше ответственности при переключении на подтянутую защитную позицию позади блока. Возможно, Ваш противник, не поймет, что игрок, страхующий скидки, является слабейшим защитником, вместо этого мнение, "мы не скидываем, они хорошо их страхуют."

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Как Вы можете видеть на рисунках, в системе подтянутый игрок не участвующий в блоке, требования к перемещению для игрока не участвующего в блоке, чтобы достигнуть защитной позиции, минимальны. Но заметьте, для примера, на рисунке 7.1 правый передний игрок расположен для страховки скидки. Если Ваша команда квалифицировано защищается, то у правого переднего защитника, который глубоко вошел в площадку, по существу, в противоположную сторону от того места, откуда атакует, имеется длинный переход, чтобы стать доступным для нападающего удара. То же самое, когда левый нападающий противника совершает удар, как показано на рисунке 7.2, когда левый передний защитник должен переместиться, чтобы страховать позади блока. Значит, для функционирования этой защиты, чтобы позволять эффективный обратный переход к нападению, у игроков не участвующих в блоке (любой, кто играет с левой и правой сторон) должна быть скорость выше обычного. В этом случае они выполняют переход к их положению для атаки и станут доступными нападающими.

Это также главная проблема для пасующего, находящегося на передней линии. Он является правым передним игроком (когда нападение происходит с правой стороны противника). Или для пасующего игрока, находящегося на задней линии, который должен переместиться в точку доводки у сетки для выполнения передачи. У пасующего игрока, который перемещается в левую сторону площадки на позицию позади блока, должна быть соответствующая скорость ног, эффективное перемещение и техническая подготовка для возвращения к точке доводки, чтобы начать нападение после того, как мяч достали в защите.

Другое персональное требование – наличие дисциплинированных блокирующих игроков, которые знают, что защитник страхует скидку, избавляя блокирующих от необходимости отходить назад или делать внезапную атаку типа "сердечного приступа", играя мяч падающий прямо позади них. (Молодые блокирующие имеют тенденцию паниковать, когда скидка медленно проходит через их вытянутые руки; иногда они в последний момент выполняют защиту, чтобы удержать мяч в игре, забывая, что защитник уже находится на позиции для их страховки).

Персональные требования для пасующего в защите с подтянутым игроком несколько отличны. Поскольку Вы теперь выдвигаете вперед защитника задней линии к трехметровой линии, то важно для оставшихся двух защитников задней линии иметь контроль над мячом от выше среднего до отличного. Особенно тогда, когда дело доходит до обработки переходов, атак пасующего и быстрых атак, потому что эти игроки, по существу, единственные защитники на задней линии. Кроме того, потому что Вы просите игрока не участвующего в блоке переместиться глубже в площадку и стать защитником задней линии. Их навыки перемещения от сетки должны быть быстрыми, эффективными, атлетичными и сильными. У небольшого спортсмена, играющего спереди справа, когда команда противника выполняет передачу в правую сторону, и который должен сделать перемещение от сетки назад к трехметровой линии, а иногда и глубже, будут затруднения, связанные с расстоянием. То же самое, когда команда противника выполняет передачу их левому нападающему, вынуждая левого переднего защитника выполнить длинное перемещение от сетки. Вы не можете обучить атлетизму, но тренеры могут и должны потратить время, обеспечивая их игроков знанием принципов и навыков эффективного перемещения. Эффективное перемещение в защите, независимо от того, как далеко их просят переместиться, делает эту защиту эффективной, заканчиваясь последовательностью с защитой, передачей и ударом.

Требования для версии подтянутый игрок задней линии такие же, что и в версии с подтянутым пасующим. Однако, с добавлением внимания к переключению пасующего находящегося на задней линии, если он не исполняет роль подтянутого игрока, а оставлен как один из защитников. Этот пасующий должен быть сильным защитником с навыками быстрого переключения, чтобы выйти к сетке для выполнения второй передачи, если он или она не защищаются на первом мяче. Выбор использовать защиту с подтянутым игроком задней линии может потребовать, чтобы тренер также обучал кого-то другого, кроме основного пасующего, для выполнения второго контакта, если на первом контакте защищается пасующий.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Защита с подтянутым игроком не участвующим в блоке

В защите с подтянутым игроком не участвующим в блоке, как и во всех "подтянутых" системах защиты, Ваша команда обязывает одного игрока на страховку скидки, чем Вы надеетесь нейтрализовать очковый успех Вашего противника с помощью скидок или укороченных, мягких ударов. Требования к перемещению для игрока не участвующего в блоке не такие существенные, как при принятии защитной позиции. Для тех игроков, навыки антиципации (предвосхищения) которых еще развиваются, защита с подтянутым игроком минимизирует потребность в антиципации (предвосхищении), потому что защитник перемещается на страховку до того, как мяч фактически атакуется. Защитник уже размещен у сетки, ожидая блок, и когда выполняется передача мяча в противоположную сторону сетки (то есть, нападающему правой стороны противника, если Вы блокирующий правой стороны своей команды), то это относительно легкое перемещение, чтобы оттянуться от сетки до позиции позади блока. В любое время Вы можете минимизировать требования к перемещению для выхода с одной позиции на другую. Вы получите техническое и физическое преимущество, потому что Ваши игроки будут меньше утомляться, делая это перемещение.

Имеется несколько недостатков, касающихся защиты с подтянутым игроком не участвующим в блоке. Во-первых, как только мяч достали в защите, у игрока не участвующего в блоке имеется реальное расстояние для перемещения к переходу на позицию, на которую будет выполнена передача для нападения. Физическое преимущество, полученное относительно требований к перемещению в защите, может быть передано противнику во время перехода к атаке. Это особенно справедливо для Вашего левого переднего игрока, полностью перемещающегося вправо на позицию позади блока, сформированного против левого переднего нападающего противника, так как перемещение к переключению к нападению теперь выполняется назад к левой стороне. Часто это трудное перемещение для праворуких нападающих. Оно может привести к тому, что они не полностью выходят за боковую линию, чтобы выполнить сильный выход, и производят слабую атаку, так как находятся на позиции неполного разворота. Это может быть немного более легким переходом для Вашего правого переднего защитника на позиции подтянутого игрока позади блока, противостоящего правому переднему нападающему противника. После выполнения страховки праворукому игроку более легко и удобно перемещаться назад к правой боковой линии. Плюс, если этот игрок научен выходу для атаки с отталкиванием с одной ноги, то он может быть очень эффективным нападающим при переключении с позиции подтянутого игрока позади блока.

В любой форме "подтянутой" защиты Вы используете одного из защитников исключительно для страховки скидки. Этот игрок не находится на позиции для защиты любого мяча, он исключает укороченный мяч. Если полный контроль над мячом Вашей команды зависит от защитника, которого Вы назначили защищать только скидки, то Вы можете улучшить защиту периметра, позволяя этому квалифицированному защитнику доставать как скидки, так и трудно-направляемые мячи. Возможно, это приведет к сохранению большего количества мячей в игре.

Защита с подтянутым пасующим

Команда, использующая защиту с подтянутым пасующим, обладает одним главным преимуществом над защитой периметра или игрок сзади. Если пасующий (в 5-1 или 6-2 системах нападения; см. главы 15 и 16) не должен играть первый мяч, то он или она фактически может начать выходить к сетке в зону доводки, куда защитники проинструктированы доводить мяч. Идеально, если они, по меньшей мере, на полпути к заданной зоне доводки прежде, чем мяч был защищен, потому что они прочитали направление атаки и предвосхитили, что у другого игрока будет ответственность за защиту. Получение этого вида преимущества невозможно, когда пасующий находится на задней линии и занят в защите периметра или игрок сзади. В зависимости от этого Вы и играете. Весьма возможно, что Ваш пасующий не должен будет защищать первый мяч, разрешая ему или ей выполнить второй контакт и позволяя Вашей команде более эффективно управлять нападением. Также легче выполняется переход от защитника к нападающему для левого и правого передних защитников не участвующих в блоке.

Что касается недостатков системы с подтянутым пасующим. Отметим, что базовое положение пасующего находится в середине площадки, около трехметровой линии. Это создает существенное неудобство, если блокирующие, ответственные за блокирование мячей, не в состоянии защитить этого уязвимого защитника, размещенного непосредственно в середине площадки. Если один или оба блокирующих обмануты или не закрывают блоком, то защита с подтянутым пасующим подвергает этого защитника воздействию быстрых атак. Когда пасующий является игроком передней линии и вовлечен в блок, то играя систему нападения 5-1 и используя пасующего, как подтянутого игрока, Вы теперь должны обучить одного игрока задней линии или не участвующего в блоке, как подтянутого игрока позади блока.

Предъявляются существенные требования к перемещению для игрока не участвующего в блоке, который должен смещаться далеко за трехметровую линию. Команды, способные агрессивно атаковать по диагонали, требуют, чтобы игрок не участвующий в блоке сделал перемещение от сетки, по крайней мере, до трехметровой линии, если не дальше. Любая приостановка игрока не участвующего в блоке при выполнении этого перемещения приведет к дисбалансу в позиционировании защитников при нападении противника.

Защита с подтянутым игроком задней линии

В этой версии защиты с подтянутым игроком преимущество может состоять в том, что она позволяет использовать пасующего как сильного защитника, если он - один из лучших защитников в команде. Недостаток может быть в том, что если пасующий, находящийся на задней линии, не является подтянутым игроком позади блока, то он подвергается большинству первых контактов или должен преодолеть большое расстояние при выходе к зоне доводки, чтобы выполнить передачу на втором контакте.

ВАРИАНТЫ

Те, кто на бумаге составляет схему идеальной системы защиты, рискуют породить излишне жесткий комплекс ожиданий относительно позиционирования игрока. Поскольку Вы анализируете три типа защиты с подтянутым игроком, обсужденных в этой главе, то предлагаем Вам рассмотреть различные расстояния от сетки, расположение относительно лицевой линии, боковых линий и других товарищей по команде. Тем не менее, пожалуйста, имейте в виду, что диаграммы, представленные здесь, являются просто моделями, готовыми быть модифицированными, по мере необходимости, для штата Вашей команды, так и для Ваших потребностей против определенных противников, с которыми Вы будете играть. Например, посмотрим на рисунки 7.2 *a-c*, которые предлагают при защите с подтянутым пасующим, чтобы пасующий, находящийся на задней линии, начинал на трехметровой линии. Если команды противника имеют тенденцию выполнять переходы мяча, атаки пасующего и быстрые атаки глубже чем 4.5 метра, то имело бы смысл урегулировать базовую позицию Вашего пасующего, чтобы быть перед трехметровой линией, потому что все три задачи, за которые у него имеется ответственность, теперь станут ответственностью оставшихся защитников задней линии. Кроме того, весьма возможно изменить позицию пасующего относительно того, где он или она размещены позади блока. Если команды имеют тенденцию выполнять скидку около блока с обеих сторон (за крайнего или центрального блокирующих), то могло бы иметь смысл для пасующего к позиционированию в стык между блокирующими, позволяя ему или ей достать любую из описанных скидок.

Рассмотрим несколько вариантов в системе защиты подтянутый игрок не участвующий в блоке, которые могли бы помочь Вашей команде. Если во время матча Вы замечаете, что Ваш противник успешно забивает трудные мячи под острым углом, то держать Вашего игрока не участвующего в блоке ближе к боковой линии вместо того, чтобы приводить его или ее близко к блоку. Это урегулирование противодействует тактике противника. Далее, только потому, что Вы вводите своего игрока не участвующего в блоке для скидок на одну сторону площадки или против одного нападающего, это не обязывает Вас к введению его или ее с другой стороны. Другими словами, если Ваш противник при атаке с правой стороны не способен забить трудный удар под острым углом, то имеет смысл вывести Вашего правого переднего игрока для страховки скидок. Но если у противника действительно имеется нападающий, который может забить трудный удар под острым углом с левой стороны, то Вы можете оттянуть своего левого переднего защитника от сетки на 2.4 - 3 метра и 0.3 - 0.9 метров от боковой линии, чтобы иметь больше возможностей защитить только что описанный тип мяча. В этом случае тренировка Вашего левого переднего защитника, чтобы ликвидировать что - то другое, чем традиционная высокая передача на край, также может быть важным в управлении эффективным переходом к нападению или противодействие защите нападению.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

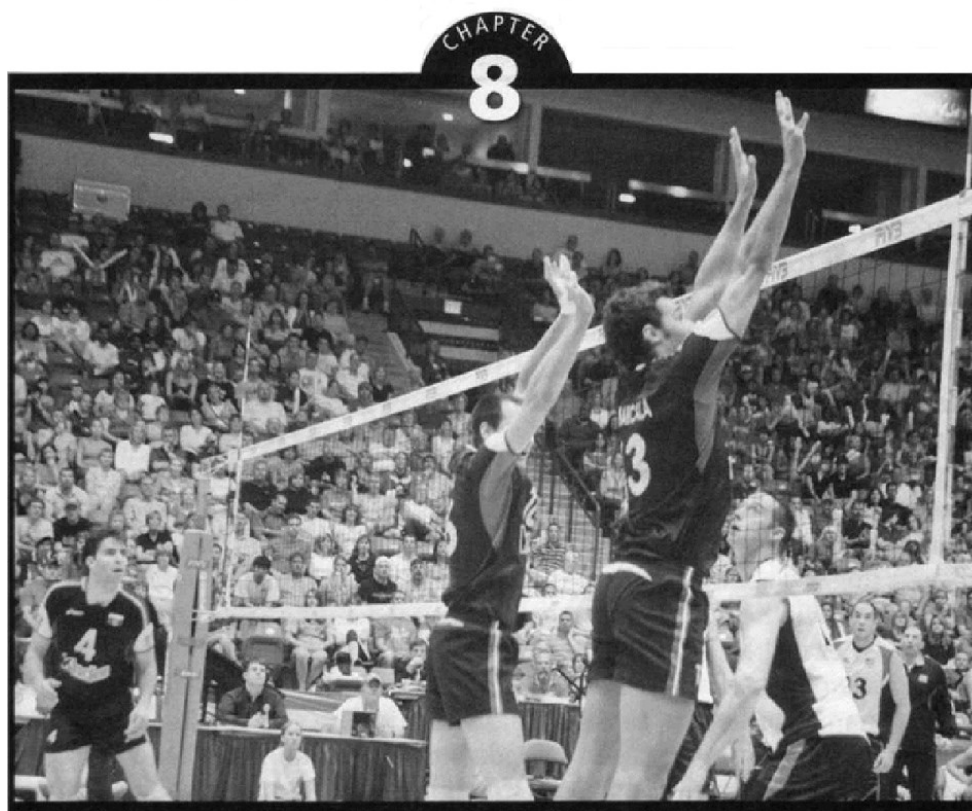
Кроме того, три формы защиты с подтянутым игроком создают требования к перемещению для каждого защитника. Продолжайте тренировать перемещения каждого игрока, которые несут ответственность в защите, что в действительности является ответственностью всех игроков, находящихся на площадке. Много времени тренеры работают над защитными навыками, не требуя от игроков

демонстрации перемещения. Это необходимо, потому что прежде, чем фактически сыграют в защите, происходит перемещение. Игрок может быть сильным защитником, когда он или она не выполняют какое-либо перемещение перед тем, как защититься. Но в игре защитник очень редко выполняет защиту без необходимости сначала произвести какой-нибудь тип перемещения.

Хотя мы боимся по-другому от системы защиты, обсужденной в главе 6 (игрок сзади), в целом тренировочные особенности той главы также применяются здесь. Длинный путь по развитию искусных защитников - это давать защитникам в системах защиты с подтянутым игроком тренировать перемещения, также имея шанс достать реальный мяч, который прилетает со стороны команды противника. Наилучший подход для тренировки защитников "мяч – пасующий – мяч - нападающий" (стр. 53), а также давая возможность защитникам развивать их навыки чтения, предвосхищения, оценки и выбора времени. Наконец, убедите Ваших игроков выполнять защитные действия в этой системе на скоростях подобных игре.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



СИСТЕМА С ДВУМЯ БЛОКИРУЮЩИМИ

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Главная цель в системе с двумя блокирующими - это получить двух блокирующих в точке атаки противника независимо от того, откуда происходит нападение. Это достигается центральным блокирующим, принимающим участие в каждом блоке, сформирован ли блок справа, в центре или с левой стороны площадки. То, кто будет вторым блокирующим, определяется тем, куда мяч пасуется: блокирование с центральным блокирующим на левой стороне будет тогда, когда команда противника выполняет передачу их нападающему правой стороны. Тогда как блокирование с центральным блокирующим на правой стороне будет, когда команда противника выполняет передачу их нападающему левой стороны. Кто помогает центральному блокирующему, когда команда противника выполняет передачу их центральному нападающему? Блокирующие левой или правой сторон, в зависимости от того, кто более квалифицирован в блокировании и также от тенденций центральных нападающих команды противника. Понятно, если у одного из Ваших крайних блокирующих имеется бесспорное преимущество в навыках блокирования, то этот игрок должен быть блокирующим, который помогает центральному блокирующему в замедлении атаки в центре. Но тактическая дилемма происходит, когда центральный нападающий команды противника предпочитает забивать по диагонали (по направлению к Вашей левой задней и центральной задней зонам), а Ваш лучший крайний блокирующий - Ваш блокирующий правой стороны.

В таком случае команды должны классифицировать то, что дает им лучшую возможность выиграть розыгрыш. Чем раньше такие решения приняты и натренированы, тем лучше.

Важно учитывать способность нападать Ваших противников, решая, поручать ли защиту двум блокирующим от их атаки. Большинство команд на всех уровнях поручают одной трети своей команды (двум блокирующим) блокировать нападающих, у которых нет реальной способности забить мяч. Команды, у нападающих которых имеются медленные выходы и медленные замахи рук, будут иметь минимальный успех с добиванием мяча до пола для выигрыша очка. В общем, нападающие должны быть достаточно сильными, чтобы заслужить двух блокирующих. Также примите во внимание способность защитников своей команды в управлении отдельным ударом нападающего. Если блокирование с одним блокирующим или без блока дает Вашей команде небольшой шанс, чтобы достать мяч и перейти к нападению, тогда имеет смысл использовать двух блокирующих. Команды с хорошим контролем над мячом и опытные защитники могут обеспечить защиту большого количества мячей от нападающих вместо того, чтобы пытаться заблокировать их. Таким образом, тренеры должны учить защитников, когда *не* блокировать, а когда ставить блок.

В предыдущих главах мы обсудили принцип базовых позиций для игроков задней линии. У блокирующих также имеются базовые позиции у сетки, что должно быть изучено. Наиболее типично предполагать, что крайние блокирующие заблокируют нападающих непосредственно фронтальных им через сетку (блокирующие левой стороны блокируют нападающих правой стороны; блокирующие правой стороны блокируют нападающих левой стороны). Таким образом, обычная практика заключается в том, чтобы крайние нападающие начинали около предполагаемой точки атаки противника. Большинство правых и левых крайних нападающих традиционно забивают высокие передачи на край (и типично в диагональном направлении), которые выполняются близко к антенне на их соответствующей стороне. Позиционируйте Ваших блокирующих на или около этой позиции, ставя их на место, откуда будет необходимо минимальное перемещение, чтобы заблокировать соответствующего нападающего. Для центрального блокирующего базовое положение будет в середине сетки. Это ставит его или ее в положении, чтобы достигнуть точки атаки независимо от того, куда выполняется передача мяча.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Блокирование - единственный навык, в котором способность противника нападать определяет Ваши персональные требования. Чем сильнее способность противника агрессивно атаковать мяч со всех позиций, тем больше потребность иметь блокирующих, которые могут защититься против этих типов нападающих. Если нападающие противника имеют способность последовательно заканчивать атаку, то имеется несколько персональных требований.

Во-первых, блокирующие должны обладать способностью, ставить руки через сетку, чтобы перехватить атакованный мяч. Распознав, как только нападающий вступил в контакт с мячом, что это является идеально допустимым, чтобы вытянуться через сетку, чтобы заблокировать мяч. У блокирующих должны быть физические характеристики прыгать и достигать высоту достаточную, чтобы сделать это. Распространенное заблуждение, чтобы быть эффективными, блокирующие должны достигать значительную высоту поверх сетки (локти выше и через сетку). На большинстве уровней, как только нападающие контактируют с мячом, мяч пересечет сетку только слегка выше сетки.

Значит, хотя это полезно, достигать через сетку максимально возможную высоту (что закрывает большинство зон и углов и может запугать нападающего), важно достигнуть высоту чуть выше сетки (выше кисти рук и запястья), чтобы перехватить мяч, который пересекает сетку.

Успешное блокирование требует от верхней части тела силы выше средней. Блокирующий, который может достигнуть максимальной высоты над сеткой, но который испытывает недостаток силы в верхней части тела, не может достигнуть многого, потому что атакованные мячи сместят слабый блок, оставляя защитникам позади блока небольшой шанс для восстановления мяча. Сила верхней части тела, особенно плеч и груди, позволяет блокирующим держать прочными свои руки и кисти рук и блокировать мячи назад в площадку противника или отклонять их таким способом, при котором защитники могут восстановить мяч и переход к нападению.

Идеально, если блокирующие также будут обладать навыками бокового перемещения, требуемыми для того, чтобы эффективно фронтально встать перед углом выхода нападающего и вероятной зоной пересечения мяча через сетку. Хорошие крайние блокирующие обладают навыками чтения, чтобы быть в состоянии поставить блок в правильной точке на сетке перед нападающим, что позволяет центральному блокирующему (в системе с двумя блокирующими) перемещаться, чтобы организовать плотный блок. Хорошие центральные блокирующие также обладают хорошими навыками чтения, позволяющими им наблюдать за приемом и пасующим для подсказок, которые помогут им предвосхитить направление передачи, чтобы выйти и быстро пристроиться к крайнему блокирующему.

Быстрые, эффективные навыки бокового перемещения очень важны для блокирующих, особенно центральных блокирующих. Есть несколько различных моделей работы ног, которые блокирующие должны повторять, чтобы стать умелыми и достаточно быстрыми в постановке блока, и если центральный пристроится ногами в точке атаки. Некоторые модели работы лучше подходят для коротких расстояний, некоторые лучше для более длинных расстояний, но в основном блокирующий должен держать верхнюю часть тела параллельно сетке с высокоподнятыми руками, как для перемещения в любую сторону, так и для более длинных расстояний, разворачивая их ступни и бедра, чтобы бежать в точку контакта. Какую бы работу ног ни использовали, для блокирующих важно сразу развернуть ступни, бедра и плечи назад параллельно к сетке (встречать грудью) и подготовиться для прыжка, чтобы заблокировать.

Другое персональное требование - эффективный тайминг (выбор времени) блокирующего. Блокирующие, у которых есть способность прыгать высоко над сеткой, приносят себе и их командам немного пользы, если они не могут успешно выбрать время прыжка. Общая ошибка для блокирующих заключается в том, что они прыгают одновременно с нападающим. Поскольку нападающий в воздухе выполняет много движений (отводит руку назад и заканчивает полный замах), чтобы выпрыгнуть блокирующий должен ждать до тех пор, пока нападающий не оторвал его или её ноги. Когда блокирующий выпрыгнет после нападающего лучше всего определяется высотой передачи, ростом нападающего и прыжковой способностью, скоростью выхода нападающего и махом рук, и как близко передача к сетке. В общем, чем быстрее передача, выход нападающего и мах руками, тем быстрее блокирующий выпрыгнет после нападающего. Конечно, ключ к решению должен быть в максимальной высоте прыжка на блок, когда нападающий начинает замах руки по направлению к мячу.

Наконец, у эффективных блокирующих должны быть ментальные навыки, чтобы распознавать то, что требуется от них во всех ситуациях и, по мере необходимости, быстро приспосабливаться. Нападающие имеют тенденцию делать то, что они делают лучше всего. Это особенно верно в играх, когда нападающие находятся под напряжением. В очень важных матчах (матчи чемпионата, матчи турнира, матчи против первоклассных противников) и в тех матчах, в которых каждое очко представляется крайне важным, нападающие, вероятно, обратятся к тому, что они выполняют более уверенно. Например, это может быть нападение по диагонали или какой-нибудь замедленный удар. Независимо от тенденции нападающего, блокирующие должны быть в состоянии прочесть их и попытаться закрыть. Ясно, если Вы можете вынудить нападающих обходить блок или изменить свои наиболее удобные удары, то Ваша команда получает преимущество.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Когда команда поручает двум игрокам защищаться от одного нападающего, то они верят, что могут положительно влиять на то, что происходит, когда нападающий совершает удар. Если у команды имеется необходимый персонал, то система с двумя блокирующими очень быстро может помочь моментально развернуть розыгрыш и матч. Хотя блокирующим трудно сохранять постоянство, потому что они не видят результаты в каждой попытке, но те, кто стоит на блоке и в игре поднимается с задержкой для сильного блока, чувствуют себя достаточно удовлетворенными.

Как упомянуто ранее, когда Вы блокируете с двумя блокирующими, намного легче закрыть обыденный удар нападающего противника. Многие команды имеют нападающих, у которых есть только один вариант нападения, который они могут выполнить с высоким уровнем успеха. Примем, что такой вариант вынуждает их команду делать большие корректировки на ходу. Даже когда у команды есть нападающий-звезда, способный атаковать разными способами, делая что-то только немного непохожее, что нападающий идеально выполняет, помешает нападающему и вообще разрушит стратегию противника.

Другое преимущество системы с двумя блокирующими состоит в том, что она позволяет команде лучше скрывать недостатки ее блокирующих. Предположим, что у Вашего крайнего блокирующего есть затруднение при замедлении агрессивного разворота противника. Этот блокирующий мог бы попытаться разместиться слегка вне излюбленного удара нападающего, давая возможность заблокировать удар более высокому или более опытному центральному блокирующему. Такие урегулирования легко делаются в формате с двумя блокирующими до тех пор, пока оба блокирующих признают и уважают навыки другого.

Заключительное преимущество для использования двух блокирующих является значительное влияние, которое эта защита может оказывать на команды противника с закаленными и агрессивными нападающими. Поскольку Вы вероятно знаете, что когда все равно, команды с превосходными нападающими, обычно выигрывают сражение у команд с превосходными защитниками. Схема блокирования с двумя игроками часто уменьшает тактические и технические преимущества, которые великие нападающие имеют над сильными защитниками.

Наиболее очевидный недостаток системы блокирования с двумя игроками состоит в том, что Вы обязываете двух своих игроков к защите от одного Вашего противника. Встроенное в систему отступление заключается в том, что один блокирующий не может сделать работы в одиночку. Если

нападающий может направить мяч мимо блока, то у Вашей команды имеется только четыре игрока, чтобы сыграть мяч. При выборе этой системы Вы рискуете, что два Ваших блокирующих будут в состоянии заблокировать (или коснуться и смягчить) достаточное количество мячей, чтобы выиграть матч. Конечно, это не всегда заканчивается таким способом. Если бы это было так, то все команды использовали бы систему с двумя блокирующими.

Другой недостаток возникает, когда Ваши два блокирующих не блокируют бок о бок (рядом); если это случается, все преимущество системы потеряно. Общий пример. Это происходит, когда центральный блокирующий не в состоянии полностью достигнуть крайнего блокирующего, когда передача противника направлена нападающему правой или левой стороны. Центральный блокирующий, который медленно перемещается к крайнему блокирующему, имеет труднообрабатываемый мяч для блокирования и вносит сомнение в защитников, так как был стык, созданный между блокирующими.

Еще один недостаток - плохой тайминг (выбор времени) этих двух блокирующих. Если оба прыжка блокирующих выполнены слишком рано или слишком поздно, то увеличиваются варианты нападающего, так как блок неправильно рассчитан по времени. Ясно, когда команда совершает систему с двумя блокирующими, то она также обязана тренировать это до тех пор, пока блокирующие не смогут друг с другом отлично общаться и читать, и не смогут полностью синхронизировать их прыжок на блок.

ВАРИАНТЫ

Волейбольные команды на всех уровнях должны понять, как осуществить различные, доступные варианты блокирования в пределах системы с двумя блокирующими. Команды часто замкнуты на том, где разместить своих блокирующих. Передние игроки обычно упоминаются как нападающие левой стороны, центральные нападающие и нападающие правой стороны. Забывая в этой терминологии то, что у этих игроков также есть существенные обязанности по блокированию. Кроме того, некоторые тренеры имеют тенденцию думать слишком далеко вперед, говоря: "Что могут сделать наши нападающие с их позиций для нападающего удара после того, как противник выполнил удар, а мы сейчас защитимся и перейдем к нападению?". Забывая, что им сначала, вероятно, придется блокировать.

Имеется один выбор для тренеров, чтобы определить вероятную точку атаки противника и иметь лучшее перемещение блокирующего на передней линии, чтобы защититься от атаки. Если Вы играете напряженный матч, и Ваша команда лидирует с одним очком в игре, пасующий противника, вероятно, выполнит передачу мяча на нападающего, который, как полагают, имеет лучший шанс выиграть очко. Предположим, что это нападающий левой стороны, а Ваш сильнейший блокирующий в этой расстановке - Ваш блокирующий левой стороны. В таком случае Ваша команда могла бы быстро сменить блокирующего левой стороны с блокирующим правой стороны так, чтобы Ваш сильнейший блокирующий защищался от лучшего нападающего противника. Это может быть достигнуто изменением базовых позиций Ваших блокирующих прежде, чем мяч будет подан (рисунок 8.1). Сгруппируйте Ваших трех блокирующих в середине сетки. После подачи вся тройка расходится на их позиции блокирования.

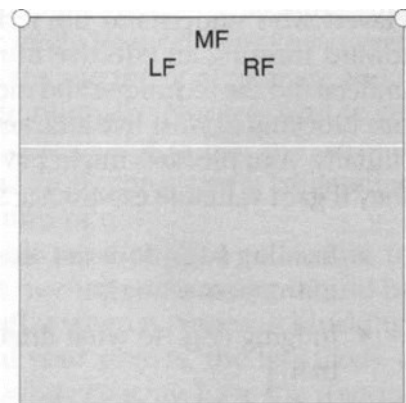


Рисунок 8.1 Базовые позиции блокирующих, меняющихся после подачи.

Более высококвалифицированные команды тренируют это положение сосредоточения после того, как их команда напала, а команда противника успешно достала мяч и переходит к нападению. Группируя базовые позиции Ваших блокирующих Вы даете Вашей команде возможность использовать сильнейшего блокирующего против наиболее вероятной точки атаки. В любом случае, команда блокирования получает тактическую остроту.

Другой выбор в рамках системы с двумя блокирующими - смягчающий блок. Каждая команда испытывает ситуацию, в которой их блокирующий физически меньше ростом, чем нападающий, или не может блоком достигнуть высоты атаки нападающего. Иногда блокирующие могут принять такой вызов, но в большинстве случаев они просто не могут выиграть очко. Попытка смягчающего блока, при котором ладони блокирующих направлены к потолку, не будет приводить к полному блоку на сторону противника, но позволяет мячу удариться в ладони и отскочить достаточно высоко, чтобы дать защите позади блока время для преследования мяча.

Большинство команд прогнозируемы в границах того, куда им нравится выполнять передачу мяча в определенных ситуациях или расстановках. Если Вы знаете атакующие тенденции команды, то получаете преимущество, смещая базовые позиции Ваших блокирующих по направлению к вероятной точке атаки. Например, если вероятная точка атаки - нападающий левой стороны противника, то имеет смысл сместить базовую позицию Вашего центрального блокирующего немного направо. Точно так же, как только Вы определили, что крайний блокирующий будет помогать центральному блокирующему при атаке в центре, то Вы можете сместить этого блокирующего вдоль сетки больше к середине площадки.

Как правило, когда у блокирующих имеется небольшое расстояние, чтобы перемещаться вдоль сетки и препятствовать атаке, они будут более успешными. Таким образом, чаще всего, хорошая идея изменить базовые позиции всех Ваших блокирующих, основывается на наиболее вероятной точке атаки и на излюбленных ударах нападающих противника. Конечно, чем лучше Вы знаете своих противников, тем легче осуществить такой план.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Игроки, которые понимают технические требования блокирования, преуспевают в формировании эффективной, умеющей блокировать команды. Вообще, как только Ваши блокирующие понимают технику и перемещения, требуемые от них, они должны тренировать блок против реальных нападающих, которые пытаются забить мяч. Первоначально, Ваши блокирующие могут иметь минимальный успех, но с помощью такой тренировки они получают ценный опыт в нескольких навыках, включая следующие:

- Чтение (например, делая, чтобы пасующий имел меньше вариантов из-за качества приема или защиты?)
- Оценка (например, в каком направлении, и в какое место пасующий выпустит мяч?)
- Антиципация (предвосхищение) (например, что сделает нападающий, наиболее вероятно, в этой ситуации?)
- Тайминг (выбор времени) (например, когда выпрыгивать, чтобы наиболее эффективно нейтрализовать нападающего?)

В сущности, центральные блокирующие также должны иметь эффективные навыки боковых перемещений - потому что Вы предполагаете, что они заблокируют независимо от того, куда выполнена передача. В упражнения вводите боковые перемещения, давая Вашим центральным блокирующим возможность читать, оценивать, предвосхищать и время прыжка на блок. Такие упражнения продвигают оптимальное накопление опыта.

На тренировках и играх блокирующие могут правильно сформировать блок, прыжок и ни разу не получить контакт или убийственный блок. Таким образом, когда тренируем блокирующих против реальных нападающих, то поддерживайте их, особенно когда они, возможно, не выполняют что-то хорошо. Общий пример, когда Ваши блокирующие вынуждают нападающего забить мяч в аут, потому что блок был хорошо расположен. Хотя Ваши блокирующие не касались мяча, они вызвали ошибку нападающего и должны быть поощрены за хорошо сделанную работу.

Также рассматривайте случаи, когда Ваши блокирующие не могут оказать собственное положительное влияние ни на какую ошибку. Например, когда нападающий не агрессивен, то Вашим блокирующим трудно влиять на игру. Нападающий не достаточно агрессивен, чтобы заслужить агрессивное блокирование. Такие ситуации могут не вызывать прыжок двух блокирующих, но если они делают, поддерживайте их для того, чтобы они были на хорошей позиции для правильно построенного и рассчитанного по времени блока, даже если нехватка агрессивности нападающего не позволяет им положительно влиять. Убедитесь, что игроки понимают, что хороший блок - это не только убийственный блок, но что при касании или замедлении нападения товарищи по команде с таким же успехом могут управлять мячом.

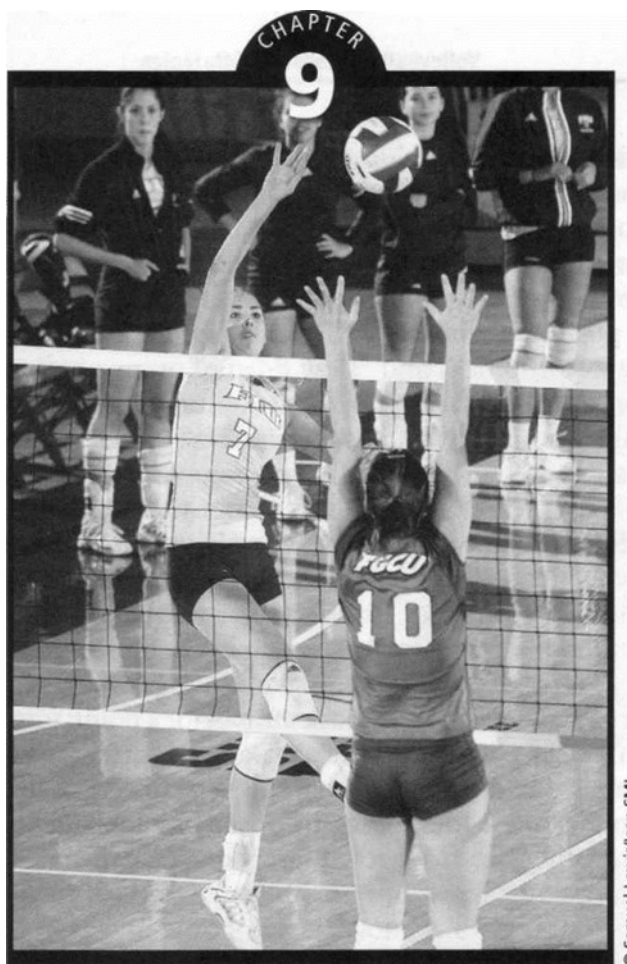
Любая стратегия блокирования определяется до или во время матча, сосредотачиваясь на индивидуальном блокировании при практическом использовании. Тренировка индивидуального блокирования вместе со знанием того, что нравится делать нападающим противника, даст Вашей команде поддержку в тактическом сражении в выигрышном розыгрыше.

Наряду с осуществлением технических навыков, центральные блокирующие должны эмоционально тренироваться, занимаясь требованиями местоположения. Для сильнейших блокирующих весьма обычно выигрывать блоком более двух очков за игру. Поскольку идеальный центральный блокирующий вовлечен в каждый розыгрыш, который связан с нападением, то низкий процент возвращения может эмоционально расстраивать. Напомните своим блокирующим, что два блока с очком за игру может быть разницей между победой и поражением, особенно когда Ваша команда и противник одного уровня. Если тренируются без соответствующих эмоций, то блокирующие имеют тенденцию сбиваться, когда не касаются мячей или выигрывают очки и становятся обескураженными. Держите их на максимальном уровне их игры, постоянно одобряя их усилия, приводят ли они к прямым очкам или нет.

Наконец, тренеры должны решить, сколько тренировочного времени посвятить блокированию. Общеизвестно, что навыки подачи и приема тренируются во время каждой сессии, но взгляды расходятся, когда дело доходит до блокирования. В общем, чем моложе или менее опытные Ваши игроки, тем менее вероятно, что блокирование будет влиять на игру. Итак, несмотря на то, что тренеры несут ответственность за внедрение всех аспектов игры на всех уровнях навыка, те тренеры, которые работают с молодыми командами, могли бы лучше внедрять индивидуальные навыки блокирование, понятия и периодическую работу над ними, сосредоточить большинство времени тренировки на тех навыках, которые могут определить результаты игр. Конечно, команды, которые

Экземпляр № 004 кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич

противостоят противнику с навыками нападения от выше средних до отличных, должны посвятить достаточное время тренировки, чтобы эффективно защищаться против качественных нападающих. Противник, который постоянно выполняет скоростное нападение, потребует регулярной тренировки Ваших блокирующих в навыках, необходимых для нейтрализации сильных сторон нападающих.



СИСТЕМА С ОДНИМ БЛОКИРУЮЩИМ

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Система с одним блокирующим используется, когда команда имеет только одного или двух эффективных блокирующих на линии или когда неагрессивный противник не позволяет использовать двух блокирующих, чтобы защититься от их атакующей игры. Система с одним блокирующим обычно используется, чтобы защититься от атак центрального нападающего команды противника.

В этой главе мы обсудим использование одного блокирующего, когда у Вашей команды будет два блокирующих со способностью воздействовать на результат игр положительным способом. В этом примере предполагают, что оставшиеся игроки Вашей команды испытывают недостаток в физическом размере, чтобы достать кистями рук и запястьями, по меньшей мере, верхний край сетки или недостаток опыта в блокировании до степени, при которой неблагоприятно использовать их как блокирующих, когда они находятся на передней линии.

Если у Вашей команды есть два способных блокирующих, разместите их на противоположных позициях в рамках стартовой расстановки. Противоположные позиции в волейболе - правый задний и левый передний, центральный задний и центральный передний, правый передний и левый задний.

Расположение Ваших двух блокирующих друг против друга гарантирует, что у Вас всегда будет один блокирующий на передней линии, разрешая Вам эффективно использовать систему с одним блокирующим.

Традиционно, эти два блокирующих будут играть на позиции центрального блокирующего, допуская им начинать с базовой позиции в зоне, которая позволяет им закрывать всю сетку, или размещать их базовую позицию перед основным нападающим противника, и получать идеальный stuff-blocks* и "замедление" атаки противника. Напомним разъяснение тактики для системы с двумя блокирующими (глава 8), что центральный блокирующий регулирует его базовую позицию немного в сторону, на которую он ожидает выполнение передачи мяча. Этот принцип также остается действительным для системы с одним блокирующим. Блокирующий не должен обманывать с помощью удаления, потому что он будет не в состоянии защититься от любого неожиданного маневра пасующего противника.

В этой системе Ваш блокирующий должен сосредоточиться на том, чтобы закрыть любимую и самую эффективную атаку нападающего противника. Поскольку имеется только один блокирующий и один нападающий, то между ними развивается своего рода игра кошки и мышки. В любом случае, у единственного блокирующего (как и у двух блокирующих) всегда должны быть основные цели (в порядке предпочтения): блок мяча с выигрышем очка; вынуждать нападающего на ошибку; замедлять атаку, облегчая защиту оставшимся защитникам; или направлять мяч (даже если это удар в сложном направлении) на одного из защитников. Если блокирующий делает одну из этих четырех вещей, то он или она сделал свою работу.

Что делают два других игрока передней линии, так как они не вовлечены в блок? Рисунок 9.1a-c показывает одну возможность. Поскольку игроки на позициях правого и левого передних знают заранее, что они не будут вовлечены в блокирование. Их базовая позиция приблизительно 1.5 метра от сетки и где-то в 1.5 метрах от их соответствующей боковой линии внутри трехметровой линии. Когда противник нападает с их левой стороны (рисунок 9.1a), Ваш игрок правой стороны находится позади блокирующего, в надежном месте. Что более важно, он или она находится на позиции, чтобы страховать скидки, которые выполняются до трехметровой линии и до 4.5 метров (находясь на равном расстоянии между боковыми линиями). Левый передний защитник ближе к трехметровой линии и боковой линии ("ближний угол" площадки), чтобы защитить любой мяч, атакованный нападающим левой стороны под острым углом. Также левый передний защитник сохраняет ответственность за скидку мяча внутри трехметровой линии до 4.5 метров или ближе к левой боковой линии. То же самое расположение происходит (flip-flopped), когда команда противника совершает атаку с правой стороны (рисунок 9.1b). Теперь левый передний игрок позиционируется позади блокирующего. Левый передний защитник снова в надежном месте на позиции, чтобы защититься от скидок внутри трехметровой линии до 4.5 метров или ближе к левой боковой линии.

Имейте в виду, что, если у противника (с правой стороны, левой стороны или обоих) отсутствует способность забивать удар под острым углом, защитник острого угла (левый или правый передние игроки) оттягивается от сетки и возможно дальше внутрь площадки. Помните принцип размещения защитников в зонах, в которые, наиболее вероятно, нападёт противник; не тратьте впустую своих защитников, размещая их в зонах, в которые противник слишком слабо атакует.

* stuff-blocks - когда игрок прыгает выше сетки и блокирует мяч назад в человека, который напал мяч.

Когда противник атакует в центре, с левой и правой сторон позиции до некоторой степени определяются видом передачи. Если это быстрая атака (мяч, который пасуют на 0.3 метра выше края сетки), левый передний и правый передний игроки просто остаются на своих базовых позициях, чтобы читать и реагировать на действия нападающего (рисунок 9.1с). Если центральный нападающий забивает передачу более медленного темпа (по крайней мере, 0.6 метра выше края сетки), то у левого и правого передних игроков будет время, чтобы переместиться, хотя вероятно все еще внутри трехметровой линии, выйти на позицию для вероятных ударов от центрального нападающего. Если у Вас имеется общее распознание того, что Ваш противник сделает в центре, то Ваши левые и правые передние игроки должны соответственно позиционироваться.

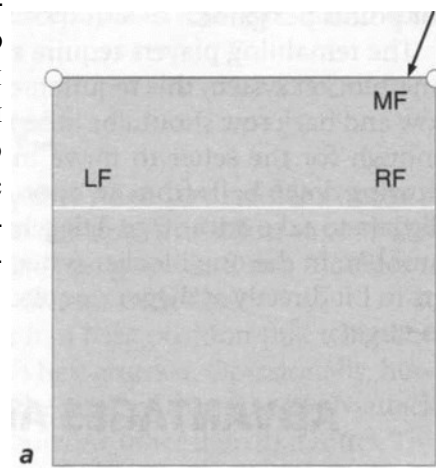


Рисунок 9.1 Роль игрока не участвующего в блоке при одиночном блоке, когда противник (a) атакует слева, (b) атакует справа и (c) быстрая атака в центре.

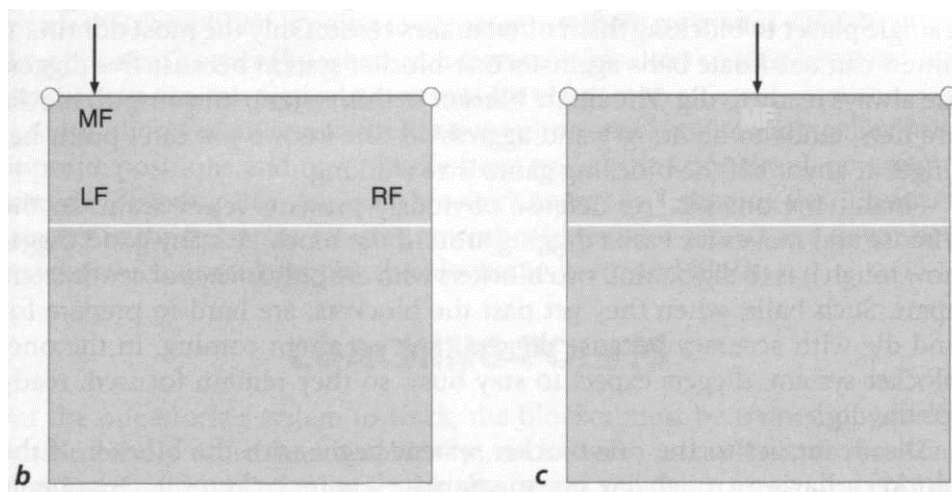


Figure 9.1 The off-blocker's role in a one-person block when the opponent is (a) attacking from the left, (b) attacking from the right, and (c) hitting a quick middle attack.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В этой системе два одинарных блокирующих должны обладать теми же качествами, что упомянуты для блокирующих в системе с двумя блокирующими (глава 8, стр. 66). А также, в некоторой степени, должны обладать даже большей подвижностью, так как Вы полагаетесь только на одного из них для патрулирования и блокирования по всей сетке. По большей части команда нуждается в двух сильных блокирующих с большим пониманием игры (способностью читать, предвосхищать, оценивать), которые могут эффективно перемещаться, особенно в стороны, выигрывать очки за счет

блока, касаться или замедлять атаки, чтобы дать возможность товарищам по команде защититься и выполнить переход к атаке. Эти блокирующие должны быть эластичными/ неунывающими; способными к обработке большого количества повторений блока, но знающими, что сильнейшие блокирующие часто получают больше чем два блока с очком за игру.

Оставшиеся игроки требуют сильных навыков защиты и управления мячом. В системе с одним блокирующим эти требования увеличены. Защитники передней и задней линий должны быть в состоянии достать мяч достаточно высоко и достаточно точно к пасующему, чтобы тот смог переместиться на позицию для выполнения передачи. Блокирующий эффективный в замедлении мячей от атак противника, должен рассчитывать на защитников, использующих это преимущество. Защитники, которые не могут управлять их защитой, главная проблема в системе с одним блокирующим. Квалифицированные блокирующие вынуждают нападающих совершить удар непосредственно в защитников, требуя, чтобы товарищи по команде защищали этот мяч в заданное место.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Поскольку у большинства противников не будет выдающихся нападающих, часто имеет смысл передавать их блокирование только одному игроку. Только наиболее сильные нападающие могут забить мяч против системы с одним блокирующим, потому что пять защитников всегда готовы к защите. В этой системе единственный блокирующий, зная, что весь блок на нем, имеет тенденцию быть страстно желающим заблокировать и быть агрессивным. Блокирующий знает, что не сможет показать своим пальцем на другого, если игра на блоке не работает.

Наконец, защита с одним блокирующим представляет нападению меньше стыков и облегчает защиту вокруг блока. Спросите любого хорошего защитника, как трудно защищаться позади двух блокирующих, между которыми дюймы или сантиметры расстояния. К таким мячам, когда они касаются блокирующих, трудно подготовиться и точно защититься, потому что защитники не могут видеть, как они прилетают. В системе с одним блокирующим защитники ожидают в состоянии готовности, таким образом, они остаются сосредоточенными, готовыми к защите.

Недостатки системы с одним блокирующим начинаются с блокирующего. Если у блокирующего был трудный день, каждый товарищ по команде знает об этом. Противник также распознает слабого блокирующего и, конечно, переключается на этого блокирующего. Блокирующий, который не блокирует с очком, вынуждая нападающих делать собственные ошибки или отклоняя мячи, вызовет серьезные проблемы для защитников позади него, и будет выиграно меньше очков при переходе от защиты к атаке. Защита с одним блокирующим предъявляет высокие требования к физическим кондициям блокирующего. Таким образом, усталость может быть фактором в исходе игры или состязания, особенно если противник атакует быстрым темпом или нападает по всей ширине сетки.

Эта система требует, чтобы игроки специализировали навыки. И блокирующие и защитники должны быть сильными в их областях. У блокирующего с только соответствующими навыками чтения, оценки, предвосхищения и выбора времени будут затруднения, если нападение противника потребует, чтобы он или она много перемещались. Защитники в этой системе, которые испытывают недостаток в навыках управления мячом, будут использоваться сильными нападающими.

Наконец, защита с одним блокирующим обычно не в состоянии нейтрализовать активно атакующего нападающего. Сильное нападение имеет тенденцию переигрывать сильную защиту, таким образом, нападающий выигрывает свои очки, независимо от того насколько хорош блокирующий. Часто, защита ничего не может сделать, чтобы остановить чрезвычайно сильного нападающего, а защита с одним блокирующим будет особенно восприимчива к проигрышу очков такому игроку.

ВАРИАНТЫ

Говоря о сильно атакующем противнике, то когда Вы сталкиваетесь, имеется один выбор, нужно комбинировать деталями защиты в течение матча, чтобы остудить их нападающих. Например, Вы можете чередовать использование систем с одним и двумя блокирующими, чтобы показать нападению что - то другое и разрушить их эффективность.

Обычно команды хотят иметь своего единственного блокирующего на базовой позиции, которая позволяет ему или ей перемещаться, чтобы заблокировать лучшего нападающего противника. Однако, иногда, команда может переместить блокирующего в зону наиболее вероятной атаки, что провоцирует пасующего противника выполнять передачу кому-то другому, а не сильнейшему нападающему. Этот маневр лучше всего работает в начале матча, при условии, что позже в матче лучшему нападающему чаще всего выполняются передачи. Побуждая пасующего противника (тем, где начинает Ваш блокирующий) выполнять передачу менее квалифицированному нападающему, Вы может создать тактическое преимущество для Вашей команды.

Точно так же, когда у противника имеется два сильных нападающих (при условии, что они находятся на противоположных позициях и никогда одновременно на передней линии), Вы можете посвятить всю энергию Вашего единственного блокирующего защите от основного нападающего передней линии, не принимая в расчет любого другого нападающего, которому выполняется передача, как атаку до пола (которая не требует, чтобы блокирующий выпрыгивал и блокировал).

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Чтобы действовать, при системе с одним блокирующим блокирующий должен тренировать физические кондиции (больше анаэробные, чем аэробные), технические, тактические аспекты и эмоционально. Анаэробная тренировка блокирующего означает требование большого числа коротких, взрывных перемещений на оптимальных скоростях с подобной игре интенсивностью. Такие перемещения не требуют использования кислорода, как топлива, таким образом, анаэробная система блокирующего развивается. Большинство доступных ресурсов, адресованных для тренировки спортсменов, используют энергетические системы наиболее распространенные в волейболе.

Блокирующий, который получает очко на эффективной атаке противника, фактически является тактическим применением, которое тренер позволяет ему или ей совершенствовать в тренировке. Такая тренировка вовлекает перемещение, чтобы выходить в точку атаки нападающего с руками выше талии в удобном положении перед телом, достижение сбалансированных и устойчивых ступней ног перед прыжком, переносом рук в пространстве над сеткой (называемое запечатыванием или проникновением через сетку). Чтобы быть в состоянии все это последовательно сделать, требует большой специальной тренировки в подобных игре условиях.

Тренируйте своих блокирующих постоянно задавать два вопроса:

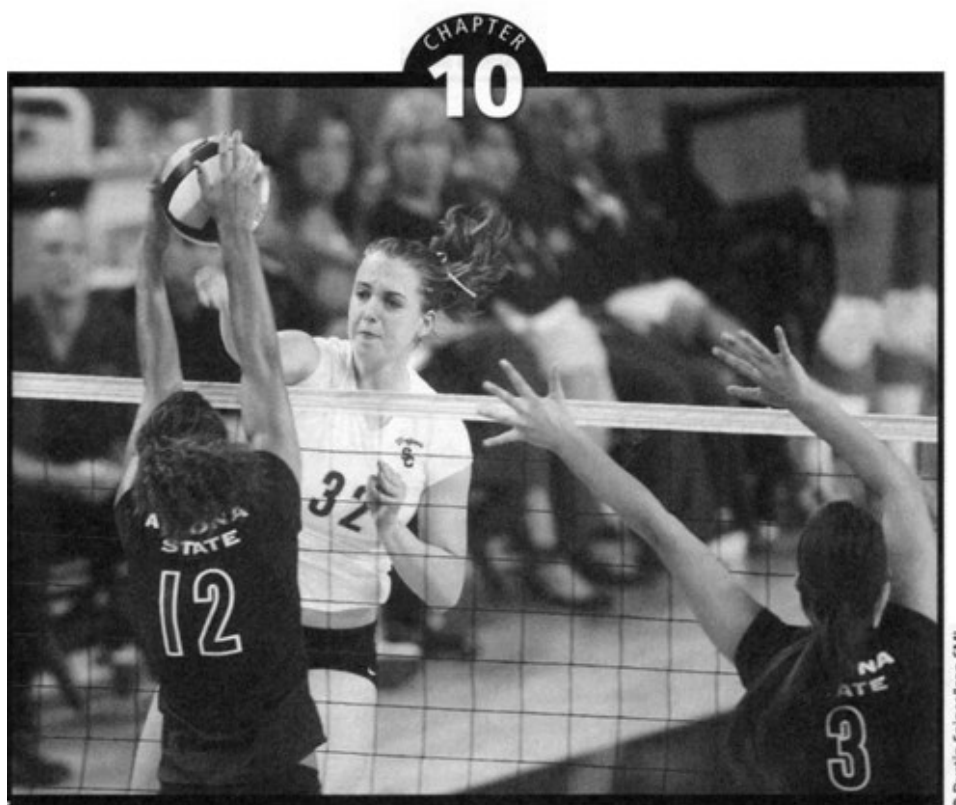
- Кому, наиболее вероятно, будет выполнена передача в этой ситуации?
- Какие удары этому нападающему больше всего нравится забивать?

Обосновав ответ на эти вопросы, затем блокирующий должен определить, где находится позиция, чтобы иметь наилучший шанс заблокировать мяч. Обычно, способность правильно ответить на эти вопросы указывает на то, что у Вашего блокирующего имеется хорошее чувство игры и способность хорошо прочесть противника. Тренер, который обеспечивает подобными игре упражнениями, может научить блокирующего отвечать на эти вопросы быстро и правильно, натренирует блокирующего, который может положительно повлиять на результаты многих игр.

Что касается эмоционального элемента в системе с одним блокирующим, прежде всего, тренеры должны тренировать устойчивость (способность быстро восстанавливать прежнее физическое и душевное состояние) в их блокирующем. У единственного блокирующего временами будут срывы, когда команда противника выиграет несколько очков подряд, и он или она был не в состоянии что-нибудь сделать. Тренер должен помочь блокирующему стать сосредоточенным и эмоционально устойчивым. Существует один способ, чтобы это сделать. Он состоит в том, чтобы обеспечить поддержку после каждого очка, даже когда блокирующий не коснулся мяча.

На практике, проведение подобных игре упражнений, в которых нападающим противостоят блокирующие и с ведением счета. Создайте возможность для своего блокирующего выигрывать очки (ставя им задачу набрать определенное число блоков или игровых отклонений, чтобы выиграть раньше, чем нападающий достигнет, установленное число очков), позволяя им тренировать физические кондиции, технические, тактические аспекты и эмоциональные элементы.

Несомненно, что Ваши остальные игроки, защитники, должны тяжело работать над защитными построениями. Система с одним блокирующим позволяет защитникам большое количество возможностей повлиять на результаты матчей. Как только Вы выбрали эту систему, убедитесь, что защитники также получают много тренировочного времени для того, чтобы система вознаградила их, а не наказала.



Упражнения для системы защиты

Упражнения, представленные в этой главе, предназначены, чтобы работать над защитными системами, представленными в части II. Однако, большинство упражнений разработаны, чтобы развивать навыки также с помощью других систем и стратегий. Раздел "категории" каждого упражнения поможет Вам определить навыки, которые каждое упражнение может развивать



Защита от атаки с левой стороны по диагонали

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 11, 12 и 13.

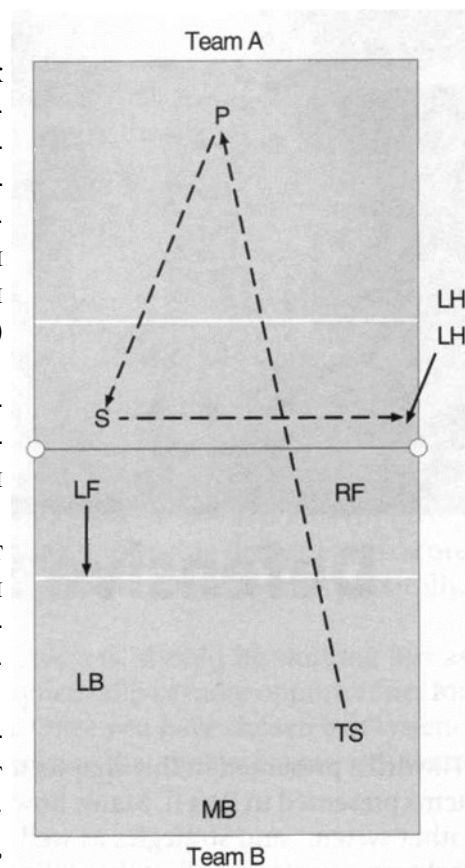
Цель: эффективно защищать трудно-направленные удары по диагонали только с одним блокирующим.

Количество игроков: 9

Порядок действия: на стороне В вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит мяч через сетку на принимающего стороны А, который доводит до пасующего, который выполняет передачи нападающему левой стороны. На стороне В пять защитников начинают на базовых позициях, затем после выполнения передачи на удар перемещаются на защитные позиции на задней линии. Команда В защищается, выполняет передачи на удар (или их нападающему левой стороны или нападающему задней линии) и забивает. Набрасывающий вводит мячи в течение трех минут. Чтобы закончить упражнение, защита должна успешно преобразовать три последовательности "защита – передача на удар – очко/ dig-set-kills " (DSK). Тогда защита становится нападающими и упражнение повторяется.

Варианты: команда с хорошим контролем над мячом может иметь вспомогательного игрока, агрессивно вводящего мячи (бросая или атакуя сверху вниз) вместо набрасывания. Чтобы выиграть в упражнении, команда должна выиграть на обеих сторонах, как защитниками, так и нападающими.

Общие ошибки и исправления: поскольку это упражнение сосредотачивается на результате защитных контактов, игроки могут менее серьезно относиться к перемещениям прежде, чем мяч будет поднят. Следить за эффективностью защитных перемещений, которые выводят их на защитные позиции, награждая за очки, только если перемещение выполнено правильно и в результате получена последовательность "защита – передача на удар - очко".



Плюс 10



Категория: использование с главами 6, 7, 8, 11, 12 и 13.

Цель: успешно выиграть 10 очков в защите, используя систему игрок сзади.

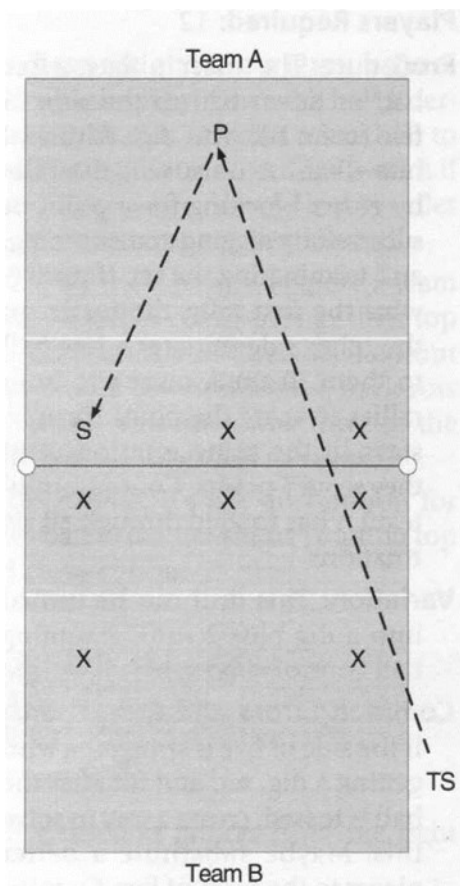
Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч или мяч сверху вниз на сторону с четырьмя игроками (команда А), которые защищаются, выполняют передачу на удар и забивают через сетку на сторону с шестью игроками (команда В), пытаясь добить мяч. Команда В пытается заблокировать атаку противника или успешно защититься и выполнить переход к нападению. Команды стоят в расстановке до тех пор, пока не выиграют плюс 10 очков (любой командой). Очки даются за следующие действия:

- + 2 очка за успешное окончание блоком или успешную последовательность DSK.
- + 1 очко за успешную (то есть, играемую) защиту, независимо от результата розыгрыша
- -1 очко за защиту мяча, переходящего через сетку или невынужденную ошибку (чистая ошибка, нападающий забивает мяч в сетку).
- -2 очка, если только коснулись мяча или не сделана попытка достать атакующий мяч.
- Упражнение продолжается до тех пор, пока защищающая команда (команда В) не выполнит все расстановки.

Вариант: для этого упражнения имеется множество способов совершенствования системы ведения счета. Тренеры могут награждать больше чем 2-мя очками за успешный блок, защиту, передачу на удар или атаку.

Общие ошибки и исправления: менее опытные команды будут с трудом защищать мячи на их стороне сетки. Если игроки имеют затруднения, то поощряйте их за продолжительность защиты по времени на своей стороне сетки или когда блокирующие касаются или замедляют атаку.



Защита плюс 1

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

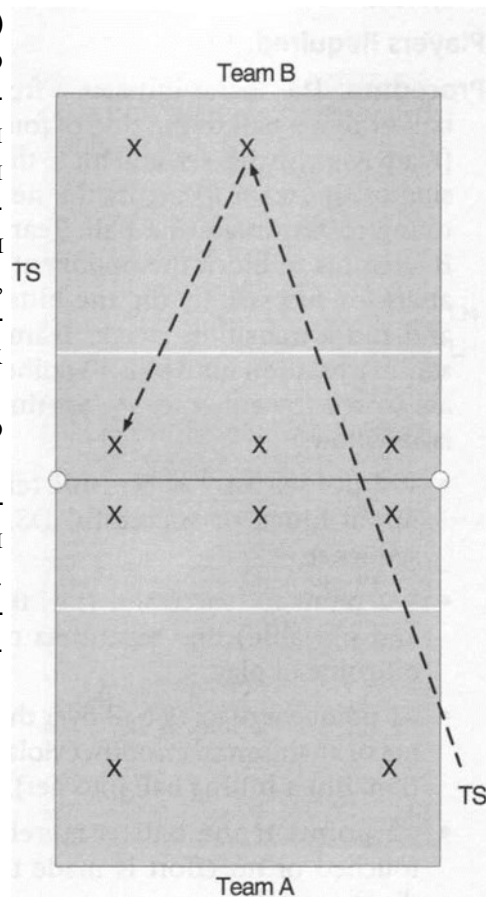
Цель: тренировать успешную защиту, передачи на удар и выигрышный переход от защиты к атаке.

Количество игроков: 12

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч или мяч сверху вниз на сторону с пятью игроками (команда В), которые защищаются, выполняют передачу на удар и забивают. Команда А должна выиграть розыгрыш с очком блоком или успешной защитой с переходом к успешной атаке. Если команда А выигрывает первый розыгрыш, вспомогательный игрок (набрасывающий) с другой стороны вводит к ним свободный мяч. Команда А должна выиграть оба розыгрыша, чтобы выиграть очко. Команда А находится в той же расстановке до тех пор, пока она не выиграет 5 очков. Продолжайте до тех пор, пока команды А не выполнит все шесть расстановок.

Вариант: при условии эффективного управления мячом, это упражнение можно изменить на упражнение защита плюс 2.

Общие ошибки и исправления: если сторона с пятью игроками имеет затруднения с защитой, передачей на удар и ударом после того, как мяч брошен, то создайте способ решить это. Возможно, подставьте лучшего игрока в команду с пятью игроками. Или начните с набрасывания пасующему, а не на защитника, особенно, если упражнение обрывается с защиты.



Подача плюс 1

Категория: использование с главами 2, 3, 4 и 6.

Цель: работать над эффективностью защиты игрок сзади против команды из шести игроков (команда В).

Количество игроков: 12

Порядок действия: команда А выполняет подачи в команду В, которая принимает, пасует на удар и забивает в команду А. Команда А играет защиту игрок сзади и пытается выиграть розыгрыш. Как только розыгрыш завершен любой командой, вспомогательный игрок (набрасывающий) на стороне команды В вводит свободный мяч на команду А, которая еще раз пытается выиграть розыгрыш. Очко выигрывается командой А, если она подряд выигрывает оба розыгрыша. Команда А должна выиграть три очка, чтобы выполнить переход. Чтобы выиграть в упражнении, команда А должна завершить все шесть расстановок.

Варианты: требуйте, чтобы команда А выиграла больше трех очков. Потребуйте, чтобы команда выиграла подряд больше двух мячей. Тренеры могут разместить своих лучших шестерых игроков так, чтобы три находились на передней линии в команде А и три на передней линии команды В, или разместили их в команде А на задней линии и в команде В на задней линии, или три игрока на передней линии в команде А, а другие три игрока на задней линии в команде В, в зависимости от того, какие навыки они желают усилить.

Общие ошибки и исправления: в этой форме весьма обычно для одной команды доминировать в игре. Примите во внимание, что равномерное распределение команд (размещение сильнейших игроков в обеих командах) гарантирует хорошее состязание.

Защита от атаки с левой стороны по диагонали



Категория: использование с главами 6 и 9.

Цель: эффективно защищать трудно-направляемые атаки по диагонали с правой стороны, используя одного блокирующего.

Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч через сетку в защитника команды А. Пасующий выполняет передачу за голову нападающему правой стороны. Команда В (в защите) защищается, выполняет передачи на удар и забивает, пытаясь выиграть розыгрыш. Вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободные мячи в команду А в течение трех минут; чтобы выиграть очко, команда В (в защите) должна защититься, выполнить передачу и забить три раза подряд. Команда А должна выиграть три очка, чтобы выполнить переход.

Варианты: если команда хорошо управляет мячом, то вспомогательный игрок может вводить мяч сверху вниз, вместо свободного мяча. Учитывайте присуждение дополнительных очков за правильное перемещение защитников.

Общие ошибки и исправления: обратите внимание на перемещение защищающейся команды. Эффективные перемещения защитников позволяют успешно защищаться, выполнять передачи и забивать.

Переход к нападению игрока, не участвующего в блоке (левая сторона)

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 11 и 12.

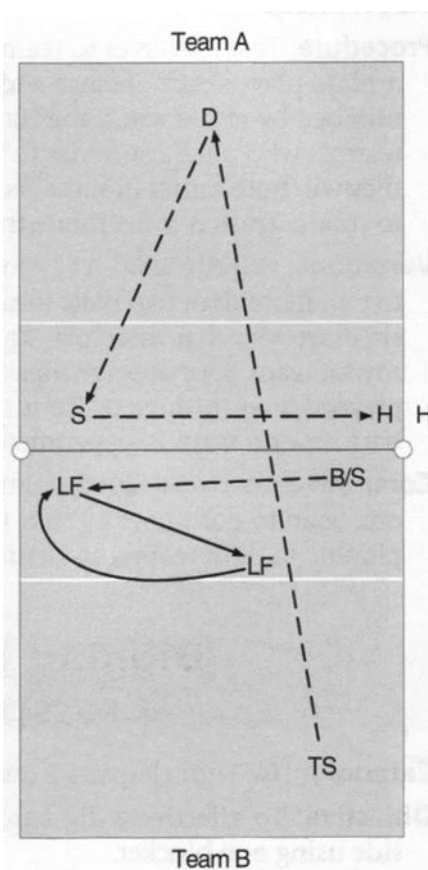
Цель: дать опыт левому переднему игроку, не участвующему в блоке, при переходе от защитника к нападающему, когда противник совершает удар с левой стороны.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) стороны команды В вводит свободный мяч через сетку на защитника, который доводит мяч к пасующему. Левый нападающий команды А скидывает или откатывает на левого переднего игрока команды В, который переместился на позицию подтянутого защитника позади блока. Левый передний игрок команды В доводит до пасующего, который только что приземлился после участия в блоке, затем выбегает за левую боковую линию для выполнения нападающего удара. Пасующий выполняет передачу левому нападающему команды В, который пытается закончить розыгрыш. Два других левых передних игрока ждут за площадкой и чередуются с левым передним на каждой стороне после каждой передачи на удар. Вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободные мячи в течение трех минут. Чтобы закончить упражнение, левые передние игроки команды В должны успешно защититься, выполнить переход и завершить три мяча подряд.

Варианты: левый нападающий, который выполняет скидки и накаты, может изменить место, куда он или она помещает мяч (как можно дальше от зоны ответственности игрока не участвующего в блоке). Упражнение можно проводить в соревновательной форме между левыми передними игроками команд А и В, которые защищаются и атакуют. Упражнение проводить на очки или по времени.

Общие ошибки и исправления: игрок не участвующий в блоке может наспех довести мяч и, таким образом, он или она может начать переход к нападению. В этом случае, подчеркните первичность защиты. Игрок не участвующий в блоке (который в этой ситуации имеет максимальный контроль) может достать мяч настолько низко, что у него или ее не будет времени для перехода на их атакующую позицию и удара. Если так, то скажите игроку не участвующему в блоке доводить выше, чтобы дать ему/ей больше времени для этого перемещения.



Переход к нападению игрока, не участвующего в блоке (правая сторона)

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 11 и 12.

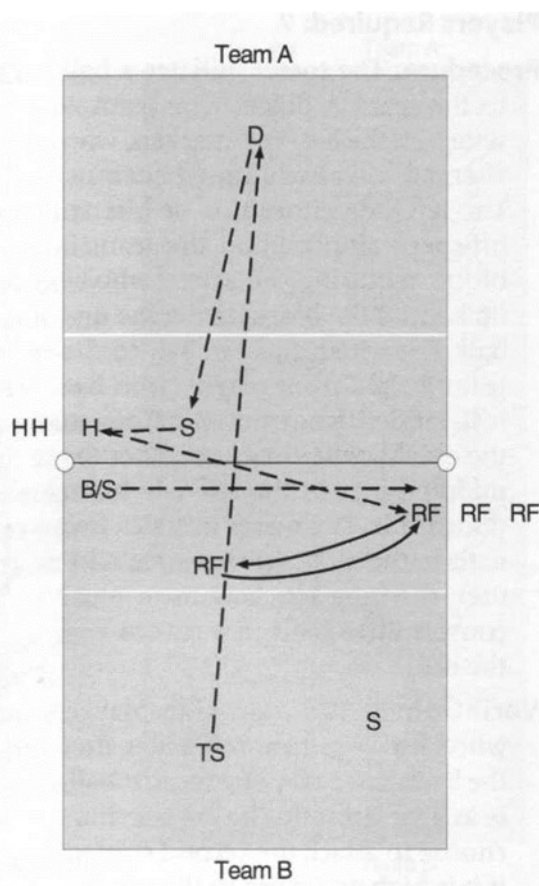
Цель: дать опыт правому переднему игроку, не участвующему в блоке, при переходе от защитника к нападающему, когда противник совершает удар с правой стороны.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) стороны команды В вводит свободный мяч через сетку на защитника команды А, который доводит мяч к пасующему. Правый нападающий команды А скидывает или откатывает на правого переднего игрока команды В, который переместился на позицию подтянутого защитника. Правый передний игрок команды В защищается, затем выбегает за правую боковую линию для выполнения нападающего удара. Пасующий выполняет передачу правому нападающему команды В, который пытается закончить розыгрыш. Два других правых передних игрока ждут за площадкой и чередуются с правым передним на каждой стороне после каждой передачи на удар. Вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободные мячи в течение трех минут. Чтобы закончить упражнение, правые передние игроки команды В должны успешно защититься, выполнить переход и завершить три мяча подряд.

Варианты: правый нападающий, который выполняет скидки и накаты, может изменить место, куда он или она помещает мяч (как можно дальше от зоны ответственности игрока не участвующего в блоке). Упражнение можно проводить в соревновательной форме между правыми передними игроками команд А и В, которые защищаются и атакуют. Также в этом упражнении легко тренировать выход игроков правой стороны и удары с выходом и отталкиванием с одной ноги.

Общие ошибки и исправления: следите за сбоями при перемещении от защитника к нападающему (в этом случае игрок правой стороны). При условии, что нападающий правой стороны является правой рукой, его или её переход к нападению будет выполнен с выходом изнутри наружу, давайте ему меньше расстояния для передвижения, чтобы установить угол выхода (по сравнению с левым нападающим при переходе к нападению игрока не участвующего в блоке [левая сторона]). Обеспечьте достаточно высокую доводку на правой стороне, учитывая угол выхода, который будет установлен.



Пасующий, защищающий первый мяч

Категория: использование с главами 7, 8 и 9.

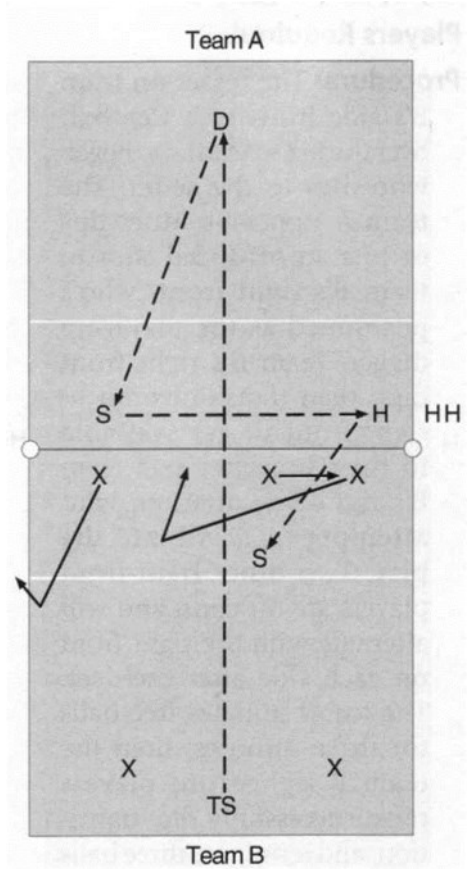
Цель: Чтобы развить навык завершения мячей после защиты пасующим, который выполняет страховку блока и должен довести первый мяч.

Количество игроков: 7

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит мяч на защитника команды А. Пасующий команды А выполняет передачи левым нападающим, которые чередуются после каждого нападающего удара. Левая сторона выполняет или скидки или откаты через блок команды В, вынуждая пасующего, который находится позади блока, достать первый мяч. Пасующий доводит мяч правому переднему игроку команды В (который только что приземлился после участия в блоке), который затем выполняет передачу или центральному нападающему или левому нападающему команды В. Вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободные мячи на одну сторону в течение трех минут. Чтобы закончить упражнение, блокирующая команда должна преобразовать три мяча подряд.

Вариант: если игрок правой стороны является высоким или атлетичным пасующим, находящимся на передней линии, то после защиты первого мяча на задней линии, он или она может выбрать атаку на втором контакте, если доводка мяча выполнена высоко и близко к сетке.

Общие ошибки и исправления: каждый раз, когда не пасующий должен выполнять передачу с правой стороны до левой стороны, имеется вероятность, что передача не полностью достигнет левого нападающего. Работайте с этим игроком над передачей удобного мяча с достаточной высотой и достаточно приближенным к краю левого нападающего, или выполняйте средние и высокие передачи для центрального нападающего.



От приема подачи до защиты от быстрой атаки



Категория: использование с главами 2, 3, 4, 6, 7, 8 и 9.

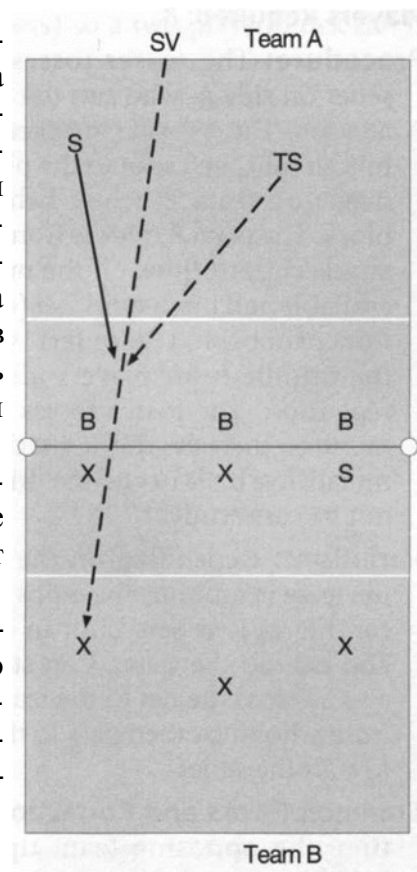
Цель: работать над созданием эффективным перехода от подачи - прием - нападение к защите от быстрого нападения противника.

Количество игроков: 11

Порядок действия: подающий выполняет подачу на сторону шестерки (команда В), которая организуют нападение после приема подачи и переход на защитные позиции. После того, как мяч завершен, вспомогательный игрок (набрасывающий) бросает мяч на пасующего стороны А, который выполняет передачу для быстрой атаки (с возможностью на любую из трех позиций, если быстрая атака организуется с многочисленными нападающими). После успешной защиты от быстрой атаки команды А, защищающая команда (команда В) выполняет передачу на удар и завершает. Команда В находится в одной и той же расстановке до тех пор, пока не совершит пять успешных защитных переходов или в течение четырех минут. Затем команды меняют друг друга и начинают снова.

Варианты: защищающая команда может защищаться против быстрого нападения с различными вариантами, включая использование одного, двух или трех блокирующих. Защищающая команда может играть систему с подтянутым игроком или защиту игрок сзади.

Общие ошибки и исправления: у центральных нападающих типично имеется излюбленный удар. Предостерегайте центрального нападающего, который каждый раз получает успешную атаку в одной и той же зоне. Инструктируйте защиту (специально блокирующих) играть игру кошки-мышки с центральным нападающим, периодически закрывая различные зоны.





Защита подтянутого игрока с переходом к быстрому нападению

Категория: использование с главами 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

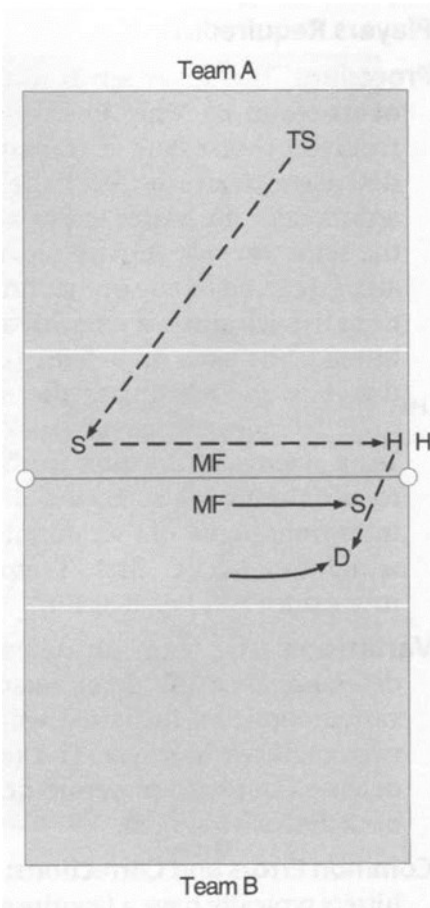
Цель: повышение эффективности управления нападением в центре после защиты мяча подтянутым игроком.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) на стороне А набрасывает мяч на пасующего, который выполняет передачу левому нападающему. Левый нападающий скидывает или накатывает мяч на подтянутого защитника команды В, который находится позади блока. Центральный нападающий команды В (быстрый нападающий) оттягивается от сетки, чтобы получить доступную для удара быструю передачу (спереди или позади пасующего). Чередуйте центральных передних игроков после каждого повторения. Вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает в течение двух минут. Чтобы закончить упражнение, быстрые нападающие должны завершить пять мячей (необязательно последовательно).

Варианты: в зависимости от управления командным нападением, быстрый нападающий может забивать различные передачи перед и позади пасующего. Можно начинать с набрасывания через сетку к левому переднему игроку команды А, который тогда должен довести до пасующего, чтобы начать серию.

Общие ошибки и исправления: команды противника могут выполнять скидки прямо позади блока когда угодно, у центрального нападающего будет немного времени, чтобы выполнить блок и оттянуться от сетки, чтобы стать доступным для быстрой атаки. В этом случае, защитник должен довести мяч достаточно высоко, чтобы обеспечить адекватное время для быстрого нападающего для блока, оттягивания и выхода. Это хорошее упражнение для тренировки центральных нападающих, чтобы рассчитать более быстрый двушажный выход для атаки, когда нападающий неспособен оттянуться достаточно далеко, чтобы выполнить полный разбег.



Передняя линия против передней линии (с пасующим на передней линии)

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11,12 и 13.

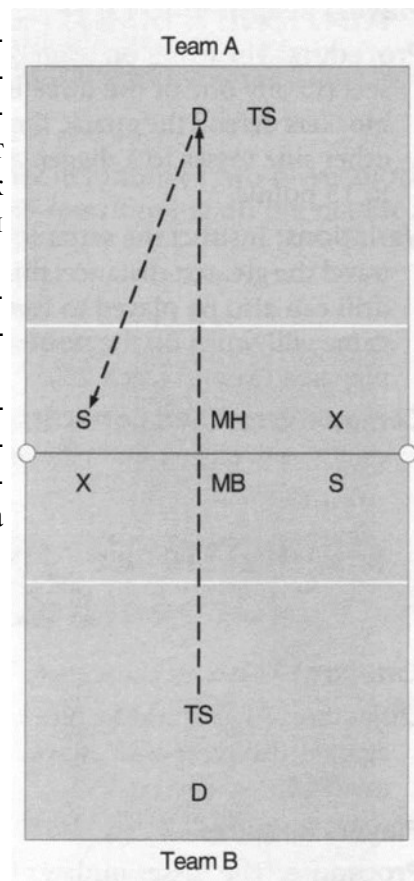
Цель: дать центральным блокирующим опыт в чтении, куда направляется передача на удар (одному из двух нападающих передней линии), чтобы сформировать двойной блок.

Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В бросает в защитника на другую сторону. Команда А защищается, выполняет передачи (любому нападающему передней линии) и забивает, в то время как команда В защищается блоком от атаки. Как только мяч завершён, вспомогательный игрок (набрасывающий) другой стороны бросает через сетку в защитника и упражнение повторяется. Играйте до счета 15 очков.

Вариант: позвольте командам выигрывать только защитой, блокируя с очком, получением касания блока или замедлением мяча. Чередуйте с дополнительными центральными нападающими.

Общие ошибки и исправления: это упражнение подвергает нагрузке центральных нападающих/ блокирующих, потому что они обязаны перемещаться на умеренно длинное расстояние при каждом отдельном розыгрыше. Тренируйте центральных иметь позицию на площадке для неустанный и постоянный преследования.



Передняя линия против передней линии (с пасующим на задней линии)

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

Цель: дать опыт центральным блокирующим в чтении, куда пойдет передача на удар (одному из трех нападающих передней линии), чтобы сформировать двойной блок.

Количество игроков: 11-12

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В бросает в защитника команды А. Команда А доводит, выполняет передачи на удар (на любую из трех позиций передней линии) и забивает, в то время как блокирующие команды В защищаются от атак. Как только мяч завершен, вспомогательный игрок (набрасывающий) другой стороны бросает в защитника и упражнение повторяется. Играйте розыгрыши до 15 очков.

Варианты: проинструктируйте пасующего выполнять передачи мяча, которые требуют от центрального блокирующего перемещения на самое большое расстояние; это также дает пасующему тренировку зрительного контроля. Это упражнение также можно играть с меньшим числом очков, но начинать счет так, чтобы игра завершалась на нормальном числе очков (например, начинайте со счета 15-15 и играйте до достижения одной командой 25 очков).

Общие ошибки и исправления: поскольку центральный блокирующий имеет физическую нагрузку, то обеспечьте поддержание эффективных навыков перемещения.

Переход центрального блокирующего к быстрому нападению (атака противника с правой стороны)

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

Цель: дать опыт центральным блокирующим в формировании двойного блока против нападающего с правой стороны и оттягивания от сетки для быстрого нападения.

Количество игроков: 7

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) начинает броском через сетку на защитника команды А. Пасующий команды А выполняет передачи нападающему с правой стороны. Левый передний и центральный передний команды В (быстрый нападающий) формируют двойной блок. Когда мяч забит, то есть завершен или проходит мимо блока, быстрый нападающий команды В оттягивается от сетки, в то время как вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает мяч пасующему команды В. Центральный передний команды В забивает быструю атаку. Продолжайте в течение двух минут; затем, чтобы закончить упражнение, потребуйте от быстрого нападающего успешного завершения трех мячей подряд.

Вариант: после завершенных атак мяча командой А, вспомогательный игрок (набрасывающий) может бросать различные типы бросков на пасующего команды В, включая высокие, быстрые отведенные от сетки, влево от центра мячи и так далее, чтобы моделировать защиту похожую с игрой, вынуждая приспосабливаться центрального нападающего.

Общие ошибки и исправления: одной из сложнейших вещей для центрального блокирующего является выполнение оттягивания от сетки и готовность забивать быструю атаку. Центральные блокирующие должно приземлиться, быстро открыться и работать над сохранением желательного интервала между собой и пасующим, основанном на том, куда выполняется набрасывание (защита).

Переход центрального блокирующего к быстрому нападению (атака противника с левой стороны)

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

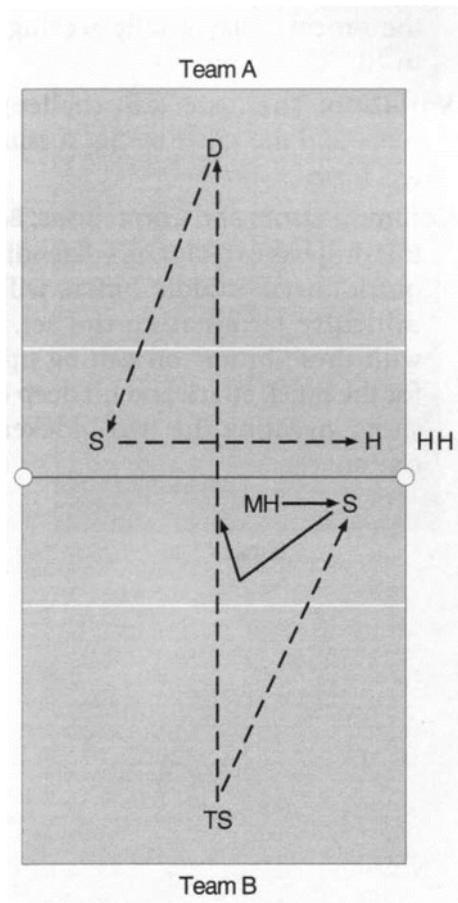
Цель: дать опыт центральным блокирующим в формировании двойного блока против левого нападающего противника и оттягивания от сетки для быстрого нападения.

Количество игроков: 7

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) начинает броском через сетку на защитника команды А. Пасующий команды А и выполняет передачи левому нападающему, в то время как правый передний (пасующий) и центральный передний (быстрый нападающий) команды В формируют двойной блок. Когда мяч забит, завершён или проходит мимо блока, быстрый нападающий команды В оттягивается от сетки, в то время как вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает мяч пасующему команды В. Передний центральный команды В забивает быструю атаку. Продолжайте в течение двух минут; затем, чтобы закончить упражнение, потребуйте от быстрого нападающего успешно завершить три мяча подряд.

Вариант: позвольте или потребуйте, чтобы центральный блокирующий забивал различные типы передач впереди и позади пасующего.

Общие ошибки и исправления: ключ к созданию упражнения подобного игре является темп, с которым набрасывается мяч после того, как завершена первая атака. Вспомогательный игрок (набрасывающий) должен немедленно набросить мяч к пасующему (имитирующего защиту), вынуждая центрального нападающего быстро оттягиваться от сетки.



Центральный блокирующий против центрального блокирующего

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

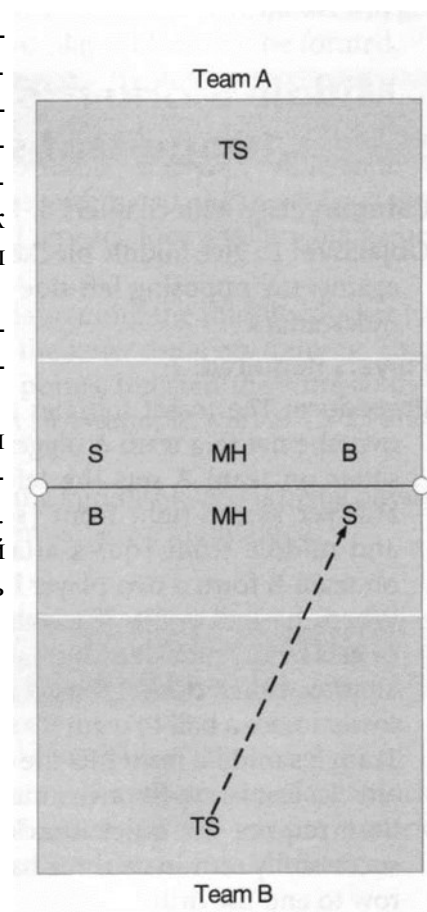
Цель: тренировать центральных блокирующих успешно блокировать на позиции центрального переднего игрока.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В набрасывает к пасующему на той же стороне сетки. Пасующий выполняет передачи для быстрой атаки центральному переднему игроку (быстрый нападающий, может атаковать перед или позади пасующего), в то время как, по меньшей мере, два блокирующих на стороне команды А защищаются от атак. После того, как мяч завершён, вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А повторяет процесс. Играйте розыгрыши до счета 10.

Вариант: вспомогательный игрок (набрасывающий) может проверить пасующего и нападающего, не набрасывая идеально мяч к пасующему.

Общие ошибки и исправления: поскольку в этом упражнении имеется два блокирующих, защищающихся от быстрых атак, у центральных нападающих будут затруднения при завершении передач. Работайте с этими нападающими над ранним подъемом для быстрой атаки и глубокими ударами под углом для того, чтобы исключить этих двух блокирующих и одного нападающего.



Перемещение центрального блокирующего



Категория: использование с главами 8, 9, 11, 12 и 13.

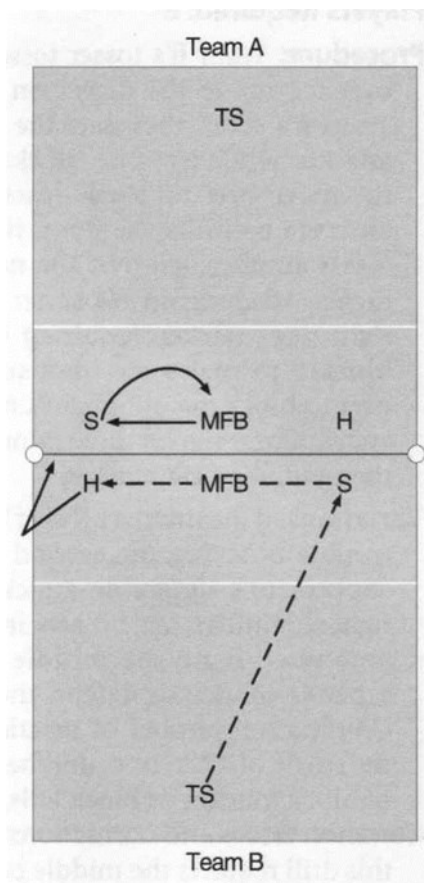
Цель: дать центральному блокирующему повторения, чтобы усовершенствовать навыки перемещения и кондиции при блокировании левого нападающего противника.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В набрасывает к пасующему на той же стороне сетки, который затем выполняет передачи левому нападающему. Центральный передний игрок команды В (единственный блокирующий) выполняет перемещение, чтобы защититься от этой атаки одиночным блоком, в то время как пасующий команды В оттягивается для страховки скидки. После того, как мяч завершён, вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А повторяет процесс, набрасывая к пасующему команды А, а команда В блокирует и защищается. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15 очков блоком.

Вариант: скажите пасующему при атаке иногда вставать на помощь блоку, таким образом, левый нападающий должен обратить внимание на то, как он или она защищаются.

Общие ошибки и исправления: у центрального блокирующего будут соответствующие затруднения на блоке в достижении края при атаке левого нападающего противника. Следите за надлежащей работой ног. Поскольку у пасующего имеется только один выбор атаки (левый нападающий), центральный передний блокирующий иногда должен обманывать прежде, чем выполнена передача на удар. Обратите внимание блокирующих на том, чтобы читать пасующего и передачу, затем выполнять перемещение на блок.





Кондиции центрального блокирующего

Категория: использование с главой 9.

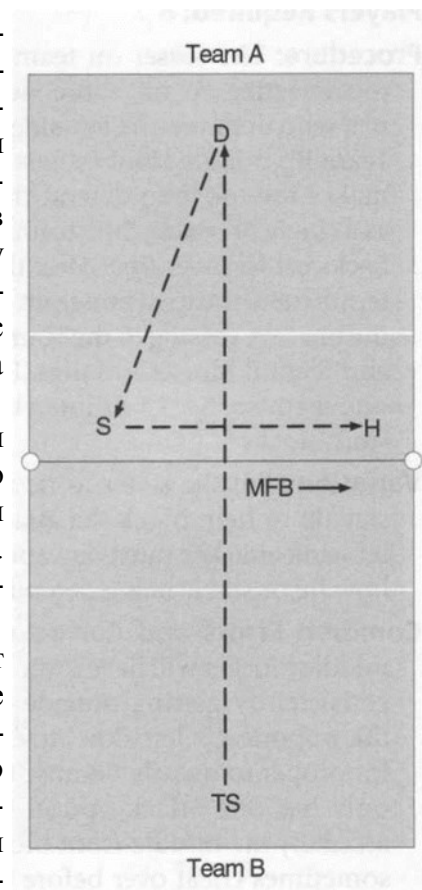
Цель: дать блокирующему в системе с одним блокирующим достаточной кондиционной работы, чтобы развить выносливость для блокирования по всей ширине сетки.

Количество игроков: 6

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В бросает мяч через сетку в защитника команды А. Пасующий команды А выполняет передачу левому нападающему, в то время как блокирующий команды В выполняет перемещения, чтобы заблокировать. Сразу после того, как мяч поражает пол, вспомогательный игрок (набрасывающий) бросает другой мяч через сетку в защитника, а пасующий команды А выполняет передачу правому нападающему, вынуждая блокирующего команды В сделать перемещение в противоположную сторону, чтобы заблокировать атаку с правой стороны противника. Продолжайте в течение трех минут, а затем введите нового блокирующего.

Вариант: если центральный блокирующий имеет затруднения при второй попытке блокирования (правый нападающий противника), то правый нападающий может забивать передачи по диагонали, давая центральному блокирующему хороший шанс защититься от атаки. Считайте число повторений блокирующего, считайте число контактов при блоке или число успешных блоков (block kills).

Общие ошибки и исправления: поскольку это упражнение требует от центрального блокирующего выполнять максимально возможное длинное перемещение на блок, то сосредоточьтесь на навыках перемещения этого игрока. Много раз блокирующий, который только что сделал попытку блока против атаки с левой стороны противника, а затем пытается переместиться на большое расстояние, чтобы заблокировать атаку с правой стороны противника, то обратите особое внимание на работу ног. Напоминайте им перемещаться с такой скоростью, с которой они могут развернуться и бежать, затем как только они достигнут позицию для блокирования, принять положение грудью к сетке.



Четверо против шестерых Плюс 10

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

Цель: успешная защита, передача на удар и завершение розыгрыша против одного блокирующего.

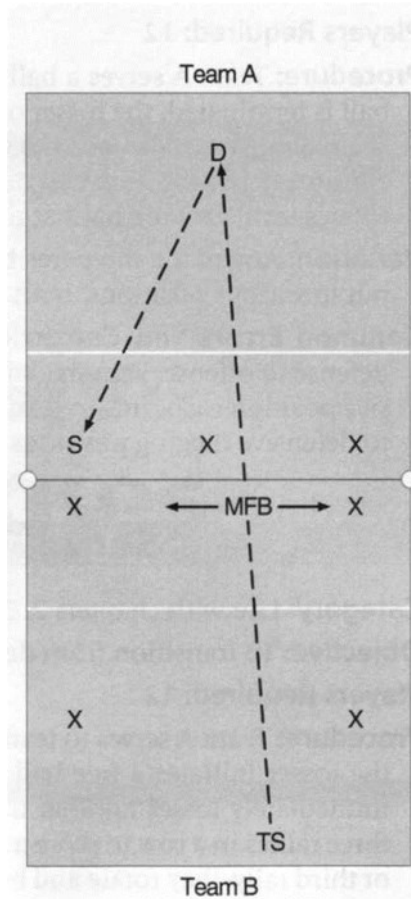
Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В вводит мяч через сетку на середину назад на игрока задней линии команды А. Команда А (команда из четырех игроков) организует нападение против команды В (команда из шести игроков). Центральный передний команды В (единственный блокирующий) выполняет блок независимо от того, куда выполнена передача мяча. Команда В пытается набрать +10, выигрывают следующим образом:

- + 2 за стафф-блок одним блокирующим (stuff-block смотри стр. 78)
- + 1 за мяч, который не заблокирован, но достается защитой и преобразован в очко (или + 1 за любой контакт блоком)
- -1 для блокирующего, который совершает ошибку на блоке (чистая ошибка).

Вариант: можно использовать различные системы выигрыша. Например, младшей команде можно будет давать очки исключительно только за объем работы. Или можно увеличить очки за позитивные действия.

Общие ошибки и исправления: каждый раз в упражнении используется система с одним блокирующим, вероятно, что блокирующий будет утомлен и расстроен. Наблюдайте за блокирующим и помогите ему или ей стать сосредоточенным и управляемым.



Подача плюс три защиты

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

Цель: после защиты успешно преобразовать мячи в очки - один после поданного мяча и три после набрасывания противнику.

Количество игроков: 12

Последовательность действий: команда А выполняет подачу в команду В. Мяч разыгрывается до завершения. После того, как мяч завершен, вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит три свободных мяча на команду В. Чтобы получить очко, команда А должна сыграть в защите и выиграть три из четырех защитных розыгрышей. Если команда В выигрывает два или больше розыгрышей, то очки не даются. Команда А выполняет переходы до тех пор, пока не вернется на свою стартовую позицию.

Вариант: любой из трех свободных мячей может быть введен сверху вниз и может быть помещен на различные позиции передней и задней линий.

Общие ошибки и исправления: следите за соответствующим переходом от защиты к нападению. Требуйте от защитников каждый раз возвращаться на их базовую защитную позицию, чтобы читать прием и передачу противника, а *затем* перемещаться на защитные позиции, основанные на передаче и нападении.

Подача плюс две защиты

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12 и 13.

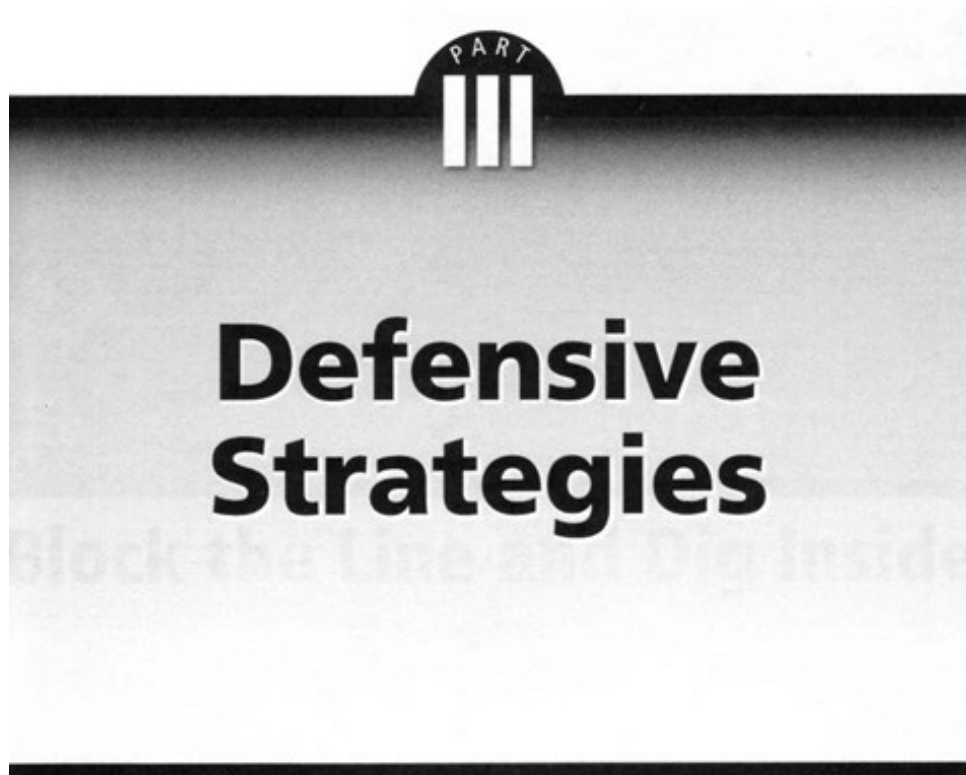
Цель: переход от защиты к нападению с ведением счета.

Количество игроков: 12

Порядок действия: команда А выполняет подачи в команду В. Независимо от того, какая команда выигрывает розыгрыш, вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч на команду В, а когда этот розыгрыш завершается, немедленно бросает другой свободный мяч на ту же сторону. Чтобы выиграть очко, команда А должна выиграть три розыгрыша подряд. Если команда В выигрывает первый, второй или третий розыгрыш, то она переходит и становится подающей командой. Игра ведется до тех пор, пока из команд не выиграет восемь очков.

Варианты: вместо свободных мячей могут быть введены мячи сверху вниз. Тренеры могут изменить, как принимающая команда зарабатывает право на подачу.

Общие ошибки и исправления: у подающей команды часто имеется затруднение при выигрыше последнего розыгрыша, после выигрыша первых двух. Это обычно происходит в результате сбоя индивидуального навыка. Знайте, что навык имеет тенденцию к сбою и что игрок (если есть один или два человека, вызывающие сбой) достоин доверия. При необходимости исправьте навык.

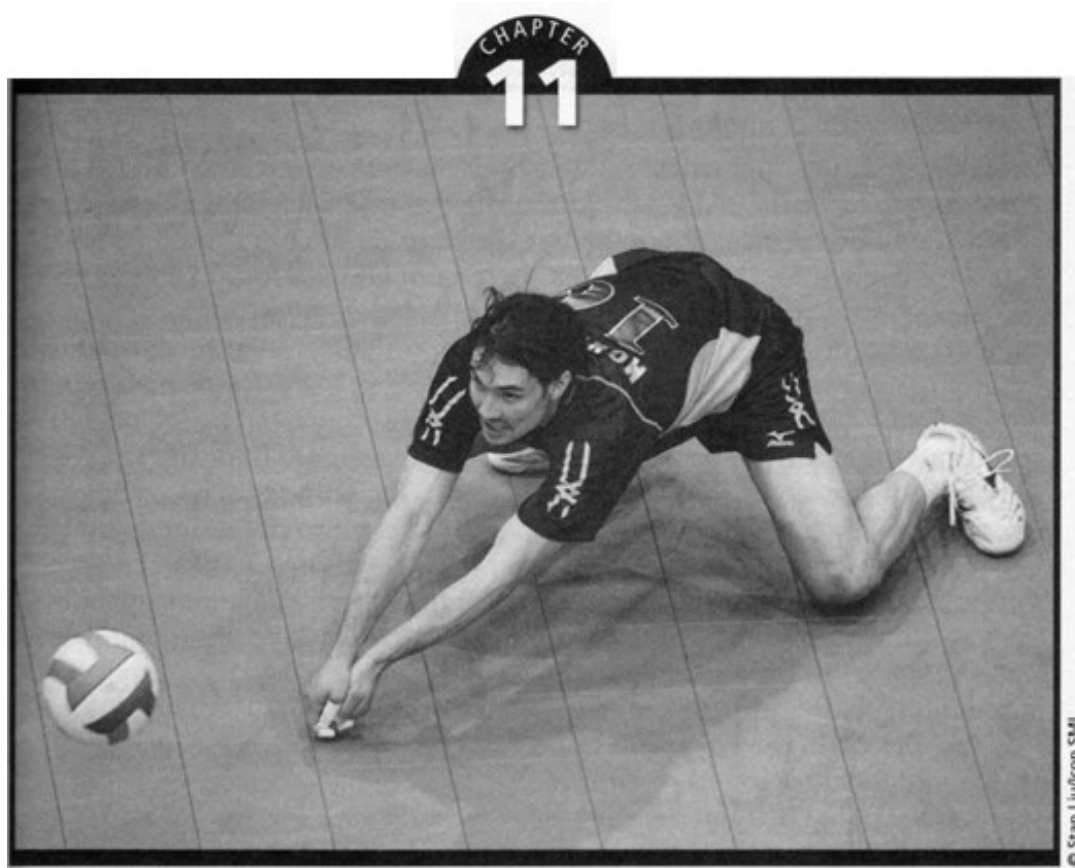


ЧАСТЬ III

**Защитные
стратегии**

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Стратегия блок по линии и защита внутри

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Предполагая, что большинство Ваших команд противника предпочитает забивать по диагонали, стратегия блокировать по линии и защищаться внутри является хорошим выбором для команды, у которой защитники лучше, чем блокирующие. Располагая блок по линии, чтобы исключить удар по линии, который на большинстве уровней не забивается так часто, как по диагонали, так или иначе, обеспечивает возможность блокирующего предохраниться от убийственного удара. По существу, эта стратегия провоцирует Вашего противника продолжать забивать их любимый удар, потому что Ваша команда знает, что ее защитники могут достать сильнейший удар, который предлагают нападающие. Если эта стратегия эффективна, то она может оказать деморализующее влияние на нападающих, поскольку их сильнейшие удары снова и снова достаются защитой. Это также может позволить Вашим линейным защитникам отойти от линии, обеспечивая дополнительным защитником в зоне, которая наиболее вероятно подвергается нападению под углом немного диагональным площадке, или позволит команде вывести вперед игрока для возможной скидки или укороченного отката через блок.

Команды, которые вводят эту стратегию, будут иметь установку для своего крайнего блокирующего ставить блок их внешней рукой только у антенны, давая нападающему ограниченные возможности атаковать по линии. Крайний блокирующий должен располагаться достаточно близко к антенне, оставляя недостаточное пространство между внешней рукой блокирующего и антенной, чтобы мяч мог пройти сквозь него.

Защитник, снова работающий при условии, что нападающие забивают по диагонали больше, чем по линии, должен "заполнить зону - flood the zone", что означает разместить, более чем одного защитника на диагональной позиции (рисунок *U.la-c*). Заметьте на рисунках, что левый задний и центральный задний защитники находятся на защитных позициях для любого типа удара по диагонали, который пытается выполнить нападающий, включая глубокий крутой удар от 6 до 7.6 метров и удар в самую глубокую часть площадки.

От перспективы попадания в середину, даже при том, что центральные нападающие могут более уверенно забивать назад на позицию правого заднего защитника, чем крайние нападающие, центральный задний и левый задний защитники расположены в зоне по диагонали и находятся на линии удара. Если центральный нападающий начинает забивать больше мячей в правую заднюю зону между правым задним и центральным защитниками, тактика заполнения зоны может быть выполнена простым перемещением центрального заднего защитника по направлению к правой задней позиции, вместо перемещения к левой задней позиции. Убедитесь, что один защитник остается для обработки любого мяча, который нападающий может забить по линии.

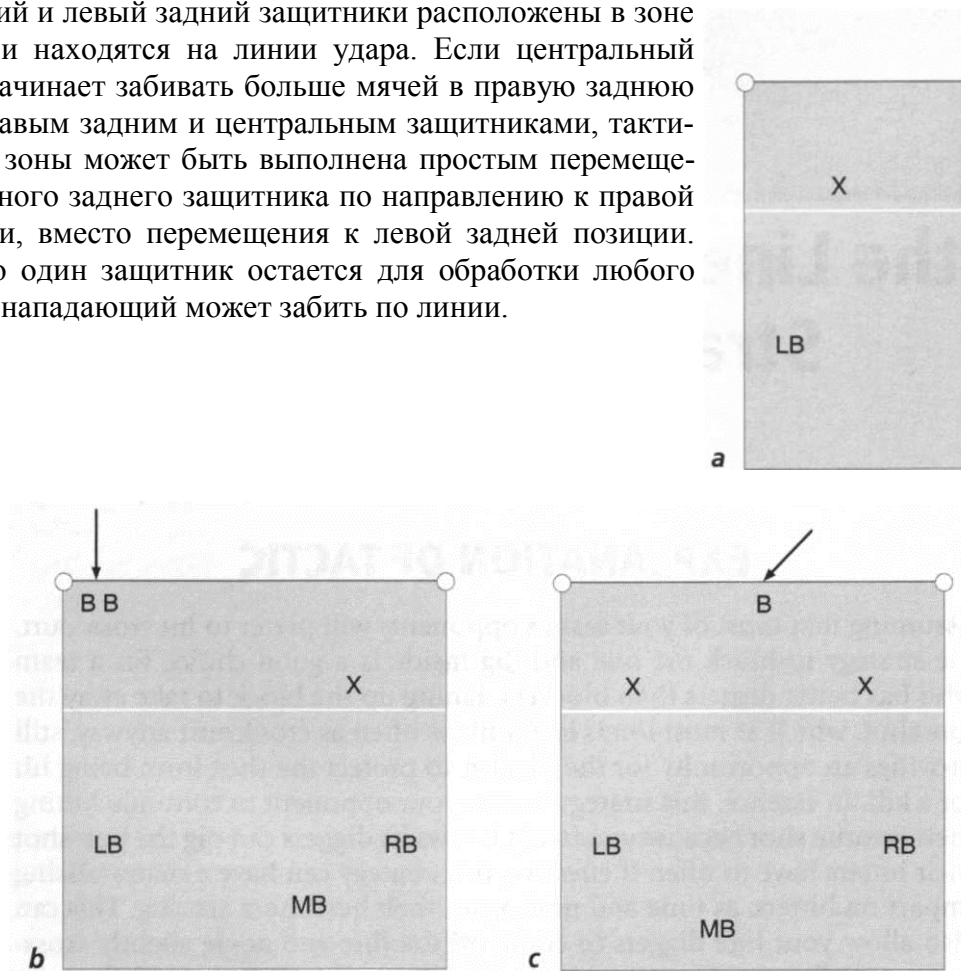


Figure 11.1 Flooding the zone during a (a) left-side, (b) right-side, and (c) middle attack.

Рисунок 11.1 Заполнение зоны во время атаки (a) с левой стороны, (b) с правой стороны и (c) в центре.

Легче всего использовать стратегию блок по линии и защита внутри при системе с двумя блокирующими, но также можно использовать с одним блокирующим, особенно если командные навыки в защите значительно превышают их способность остановить атаки противника на сетке.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Защитники должны иметь навыки соответственно доставать мяч в цель. Они должны быть в состоянии достать достаточно высоко, чтобы позволить пасующему привести в действие любой желательный наступательный вариант. Если Ваши защитники не могут достать трудно-направляемые мячи, то эта стратегия не для Вашей команды. У защитников, заполняющих зону, должны быть хорошие навыки чтения и антиципации (предвосхищения) для определения типа удара по диагонали, который собираются пробить. В пределах любой защитной системы защитники (до тех пор, пока они хорошо читают) должны иметь подвижность/ свободу для изменения их позиции, чтобы выйти непосредственно на траекторию мяча, облегчая защиту. Защитники, которые реагирует на мяч после того, как он был ударен, будут иметь меньше успеха, чем те, кто наблюдает углы разбега, скорость выхода и что им говорят глаза нападающего о том, куда вероятно пойдет мяч.

Поскольку скорость игры продолжает увеличиваться, то защитники, имеющие хороший контроль над мячом и которые могут закрывать большие участки площадки, сделают заманчивый выбор в пользу этой стратегии для их команды.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Защитники будут иметь больший успех, чем обычно при защите мячей, потому что они знают заранее, где будет сформирован блок, чтобы защититься от атаки. Таким образом, защитники могут полностью сосредоточиться на нападающем.

Снова действуем при условии, что крайние нападающие предпочитают забивать по диагонали, а не по линии, и что Ваши защитники заполняют зону, Вы получаете преимущество, так как предоставляете нападающим немного выборов. Их главные выборы заключаются в том, чтобы попытаться пробить блок по линии или ударить в направлении с хорошо подготовленным защитником. Ни один из двух выборов не является привлекательным.

Главный недостаток при блокировании по линии и защите внутри возникает, когда Ваша команда противостоит доминирующему и сильному нападающему. Даже с двумя защитниками, берущими ответственность в диагональной зоне, квалифицированный нападающий будет в состоянии выиграть. Помните, что в большинстве случаев мощный удар пробивает сильную защиту. Заранее определите, где будет Ваш блок, предоставляя возможность мощным нападающим забить по диагонали с выигрышем.

Эта стратегия игры хорошо работает для команд с сильными защитниками, но не может быть полезной для команд с сильными блокирующими. В некотором смысле, при этой системе Вы впустую тратите своего квалифицированного блокирующего при закрытии линии, потому что он или она не будет получать возможности для выигрыша очка с помощью блока. Ко всем неприятностям, Ваш блокирующий может почувствовать себя деморализованным, потому что он или она чувствует, что его или её навыки не используются разумно, и он или она не может поспособствовать определению результата матча.

Наконец, у стратегии блокирования определенного удара независимо от того, что может сделать нападающий, имеются потенциальные просчеты, если она используется против команд, которые Вы не знаете хорошо. У команды могут быть нападающие, которые могут забивать разнообразные удары и вызывать проблемы у Ваших защитников. Например, совершая блокирование по линии независимо от того, склоняется ли умный нападающий к скидке или укороченному откату через блок. Итак, зная это, тренируйте своего линейного защитника читать, распознавать и выходить вперед от лицевой линии для страховки скидки.

ВАРИАНТЫ

Используя заранее установленную стратегию, Ваша команда из множества вариантов может выбрать те, которые могут разбалансировать и привести в замешательство Ваших противников (если варианты тренировались на практике). Один выбор состоит в том, чтобы дать свободу Вашим блокирующим блокировать атаки противника. Это особенно полезно, если нападающий команды многократно имел успех, забивая одним ударом. Одобрение свободы Вашего блокирующего блокировать этот удар (в противоположность всегда располагаться, закрывая линию) вынуждает нападающего учитывать то, что блокирующий сделает в этой игре и что сделает в следующей. Конечно, в этой ситуации Вы будете тренировать своих защитников задней линии приспособливаться к свободе, которую Вы дали своему блокирующему. Защитники продолжают играть в пределах системы, читая и предвосхищая, как развертываются выигрыши очков и создаются необходимые урегулирования позади блокирующих.

Другой выбор состоит в том, чтобы разместить Ваших лучших защитников в диагональных углах. Это выбор основывается на статистической информации. Если Вы узнаете, что у противника есть специфический удар по диагонали, который они многократно забивают, то Вы можете поместить защитника прямо в эту точку, чтобы вынудить нападающих забивать в другое место. Перемещение защитника на нетрадиционную позицию, чтобы защитить предполагаемую атаку, заставляет противника приспособиться к Вашей стратегии, а не наоборот.

Поскольку большинство команд не способны забивать в самые глубокие части площадки или прямо вниз по боковым линиям, третий выбор состоит в том, чтобы переместить Ваших защитников - и от диагонали и от линии - заранее внутрь площадки. Это позволяет им защищать часть площадки, которая наиболее вероятно подвергается атакам, придерживаясь принципа заблаговременного перемещения. Конечно, прежде чем выбрать эту тактику, Вы должны знать способности и тенденции нападающих Вашего противника.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Ваша команда изучила Вашего противника, а Ваш противник изучил Вашу команду, следовательно, они знают, что Вы ставите блок по линии и защищаетесь внутри. Даст ли это им преимущество? Возможно, при одном из двух условий: если Ваша команда недостаточно тренировала стратегию на практике, или если Вы упрямо замыкаетесь в этой стратегии и не позволяете приспособливаться своему блокирующему. Например, если в ходе игры Вы распознаете, что нападающие противника значительно сильнее Ваших защитников, то иногда освобождайте своего блокирующего для защиты от атаки по диагонали. Иногда стратегия работает лучше всего с небольшим количеством гибкости.

Когда тренируете стратегию блокировать по линии и защищаться внутри, удостоверьтесь, что Ваши защитники защищают центр площадки так, чтобы трудно-направляемые мячи в середину площадки могут быть подняты с учетом переключения к атаке. Поскольку Вы вероятно заполните зону в связи с этой стратегией, то тренируйте Ваших защитников в навыках перемещения, которые позволяют двум или больше защитникам закрывать зоны, не закрытые другими. Например, перемещение центрального заднего и левого заднего защитников, когда команда противника совершает нападение с левой стороны. Центральный задний защитник, который заполняет зону, должен тренироваться, главным образом, в латеральном/ боковом перемещении, тогда как перемещение левого заднего защитника должно быть вперед и в площадку. Левый задний защитник, который перемещается назад больше чем на два шага, по существу, плечом к плечу с центральным задним защитником должен избежать возможного недопонимания и замешательства в том, кто должен доставать мяч.

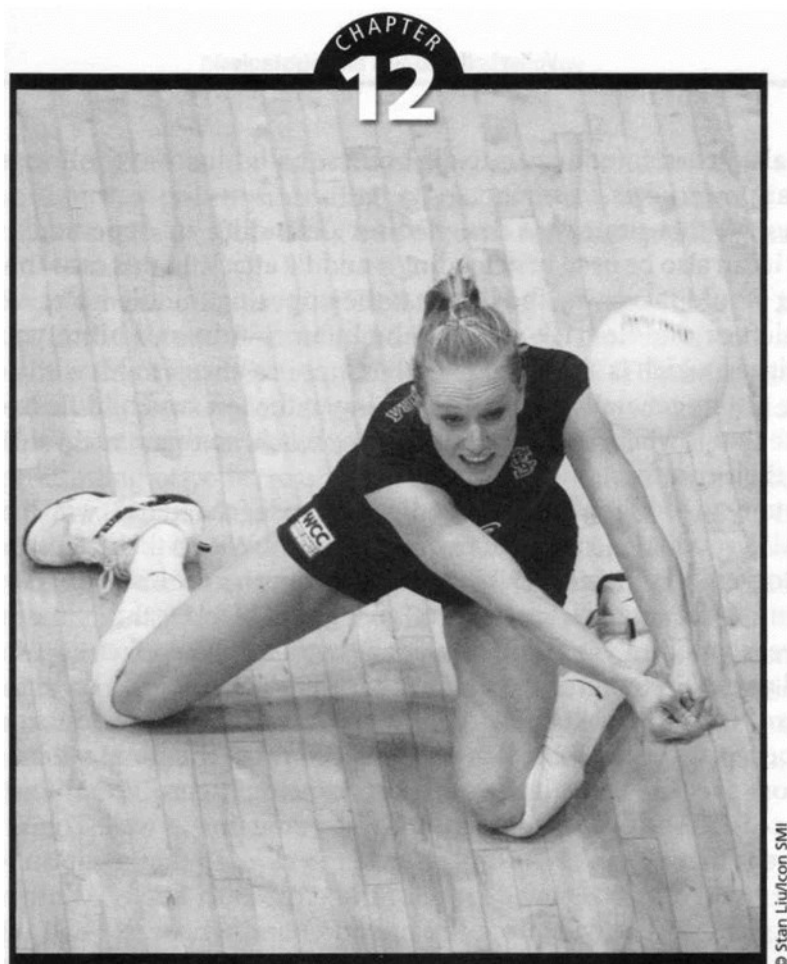
Ключевым принципом индивидуальной техники защиты является нахождение в неподвижном и сбалансированном положении в момент предшествующий удару по мячу нападающим. Защитники читают, предвосхищают, оценивают и синхронизируют нападающего, но они должны проходить через эти стадии *прежде, чем* нападающий вступит в контакт с мячом. Защитники, которые перемещаются в момент контакта нападающего, будут ставить себя в невыгодное положение, если будут идти в одном направлении, а нападающий ударит в другом. Подчеркните, что все защитники должны быть неподвижны и сбалансированы в низком нейтральном положении, как раз перед контактом. В случае необходимости это ставит их в положение для выхода вперед, влево или вправо (или даже назад).

Стратегия блок по линии обычно подходит командам с сильными защитниками, а высококвалифицированные защитники приветствуют вызов, который влечет за собой система. Однако, блокирующие уполномоченные в этой системе к блокированию по линии, могут чувствовать себя менее полезными и просто перемещаться на блок. Блокирующие, которые это делают, могут быть не в состоянии проявить внимание к техническому выполнению их блока, давая нападающим явное преимущество. Убедитесь, что натренировали Ваших блокирующих блокировать с целью и намерением закрыть ту зону площадки, куда нападающие бросают им вызов, они будут готовы к битве.

В заключение, рассмотрите, как Вы можете управлять в этой защитной схеме своим игроком, не участвующими в блоке. Поскольку Вы вероятно заполняете диагональную зону площадки двумя защитниками, то добавление третьего защитника в диагональную зону близко поместит этих трех игроков относительно друг к другу. Рассмотрите, есть ли у нападающего противника способность забить сложный мяч под острым углом (определяемый как мяч, сильно пробитый и приземлившийся в трехметровой линии). Если нападающий не имеет этой способности, то переместите Вашего игрока, не участвующего в блоке, внутрь площадки для страховки медленных ударов и скидок. С другой стороны, если нападающий противника в состоянии забить сложный мяч круто по диагонали, то выставите своего игрока, не участвующего в блоке, для защиты этого типа атаки.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Стратегия блок внутри и защита по линии

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Эта защитная стратегия используется против большинства команд, которые главным образом забивают по диагонали. Выбирайте эту стратегию, когда у Вашей команды имеется преимущество в габаритах перед Вашим противником и достаточно квалифицированные блокирующие, чтобы сформировать выигрышный блок и замедлить трудно-направляемую атаку. Эта защита перекрывает наиболее общие углы удара Вашего противника. Защита также обычно используется, чтобы спровоцировать противника попытаться ударить по линии с крайних атакующих позиций, вынуждая их на удары вероятно менее удобные (потому что они практически не тренируются, а также, потому что имеется меньше пространства для прохождения мяча), и которые в идеале заканчиваются невынужденными ошибками. Также эта защитная стратегия облегчает защиту, потому что мячи, пробитые по линии, как правило, не настолько сильны, как удары по диагонали.

Хотя эта стратегия разработана для того, чтобы защищаться от атак противника с краю, она также может использоваться при атаке центрального нападающего. В этом случае, центральный блокирующий закрывает мяч, который центральный нападающий забивает в левую или центральную задние зоны. Этим он добивается от нападающего, чтобы тот развернулся и ударил в Вашего правого заднего защитника, что является ударом по снижающему мячу и который более трудно точно ударить. Центральные нападающие вообще используют удары в левую и центральную задние зоны, потому что они стоят лицом в направлении их разбега, таким образом, эта стратегия выхватывает их из их зоны комфорта.

Вопреки блокированию по линии и защиты внутри (глава 11), которое требует сильных защитников, эта защита требует сильных блокирующих. В пределах этой защитной стратегии у Ваших блокирующих имеется большая гибкость в позиционировании во внутренней части (или по диагонали) от антенны. Например, давая блокирующим диапазон для перемещения их ног значительно от антенны (на целых 1.2 метра) должно окупиться в показателях числа выигранных блоков, которые они могут собрать.

При выполнении внутреннего блока при ударе по диагонали некоторые крайние блокирующие выбирают постановку блока с их внутренней рукой в точке, где мяч пересекает сетку и другую руку снаружи (рисунок 12.1a), чтобы иметь шанс для выигранных блока, защищая также немного линию. Это также является выравниванием, которое позволяет центральному блокирующему плотно пристроиться его внешней рукой и больше закрыть угол по диагонали. В других случаях, крайний блокирующий поместит внешнюю руку в точке, где мяч пересекает сетку, эффективно изолируя любую возможность нападающего сильно и успешно ударить по диагонали, особенно если присоединен центральный блокирующий, но полностью бросая линию (рисунок 12.1 b). Тем не менее, в другой раз, крайний блокирующий пойдет на компромисс, в основном располагаясь на одной линии

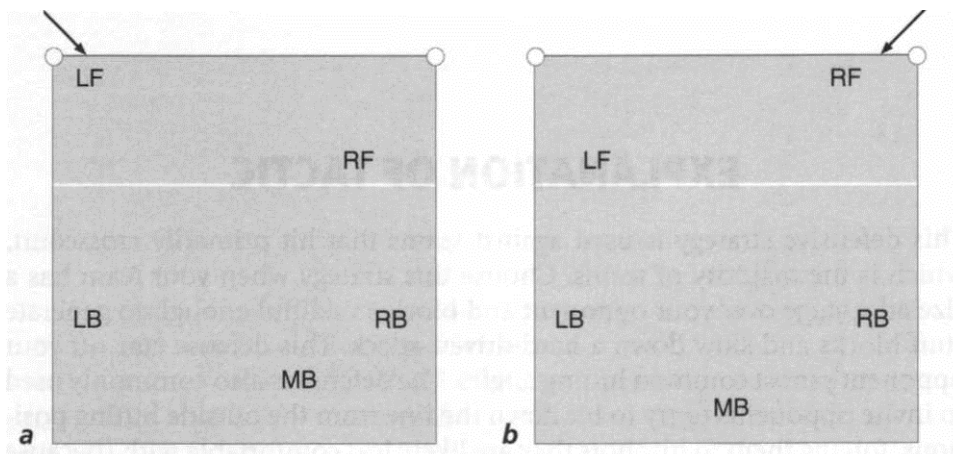


Figure 12.1 Outside-blocker alignment when blocking inside with (a) inside hand on the ball and (b) outside hand on the ball.

Рисунок 12.1 Выравнивание крайнего блокирующего при внутреннем блокировании с (a) внутренняя рука на мяче и (б) внешняя рука на мяче.

его или её головой с точкой контакта так, что одна рука будет внутри, а другая снаружи этой точки, одинаково защищаясь против обоих ударов. Если не уверены в тенденциях нападающего или блокируя один против одного, то иногда для начала это будет разумное выравнивание.

Выравнивание, обсужденное первым, используется, когда крайний блокирующий является единственным блокирующим, а второе используется больше, если единственный блокирующий является Вашим центральным блокирующим, так как это выравнивание требует меньшего перемещения. Формируя двойной блок, крайний блокирующий принимает на себя первое положение для постановки блока, а центральный блокирующий перемещается на второе положение.

Расположение Ваших диагональных защитников в защите будет зависеть от того, где и как Ваши блокирующие ставят блок. Например, если крайний блокирующий выбирает блок с руками, разделенными поровну (как показано на рисунке 12.1), то диагональные защитники заполняют зону, чтобы защитить мячи, которые прошли блок. Если блокирующие блокируют их внешней рукой на мяче, которую затем смещают ее в площадку еще больше, то это покрывает значительно большую зону площадки, таким образом, защитники вероятно не должны будут заполнять зону. В этом случае, диагональный защитник читает, предвосхищает и достает мячи, которые прилетают по диагонали, тогда как центральный защитник читает, предвосхищает, но имеет тенденцию оставаться ближе к центральной задней позиции, позволяя защитникам быть одинаково сбалансированными.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Как отмечено, главным персональным требованием для этой защиты являются сильные блокирующие, по меньшей мере, два из них. Если у Вашей команды будут защитники сильнее блокирующих, то Вы должны выбрать другую защиту. Такую защиту, как защита блок по линии и защита внутри, обсужденную в главе 11, в которой имеется блокирующий, направляющий мяч на сильных защитников.

Если Вы имеете двух сильных блокирующих и затем существенное снижение уровня мастерства у других блокирующих, то после этого попытайтесь в рамках расстановки разместить Ваших двух сильнейших блокирующих на противоположных позициях. Польза будет очевидной (у Вас всегда будет сильный блокирующий на передней линии), но иногда это невыполнимо. В общем, Вы всегда будете хотеть иметь двух Ваших лучших нападающих, играющих на противоположных позициях, и если один из них, также один из лучших блокирующих, то иногда это означает, что два Ваших лучших блокирующих не могут быть на противоположных позициях друг от друга.

Если два Ваших лучших блокирующих не расположены на противоположных позициях, то Вы нуждаетесь в третьем блокирующем, который может играть в рамках защиты (то есть, он или она должен быть в состоянии заблокировать трудно-направленный диагональный удар). Если у Вашей команды не будет такого игрока, то он или она должен быть подготовлен на тренировках.

В более ранних главах мы обсудили влияние, которое эффективное чтение, предвосхищение, оценка и тайминг (выбор времени) могут оказывать на Вашу команду. Хорошие навыки в этих областях всегда полезны, но они крайне важны для команды, использующей стратегию, приспособленную к блокированию агрессивного нападения по диагонали, даже если выбирают блокирование только с одним блокирующим. Игроку, который имеет недостатки только в одном из этих перцепционных навыков (навыки, относящиеся восприятию), будет трудно быть эффективным блокирующим.

Вообще в этой системе, защитникам необходимо быть компетентными, а не с превосходными навыками. Потому что крайние блокирующие иногда будут смещать блок на 1.2-1.5 метра внутрь от антенны, чтобы закрыть диагональную атаку, часто значительно открывая для нападающих атаку по линии. Защитник по линии должен быть в состоянии быстро оттянуться назад с базовой позиции к достаточно глубокой позиции в площадке, чтобы достать трудно-направленную атаку, поддерживая положение тела с учетом перемещения вперед. У защитника по линии также должна быть быстрая реакция. Готовность встать на линии огня, когда блок присосбливается и крайний нападающий определяет просвет между блокирующим и антенной. Возможно, этот мяч не будет заблокирован или смягчен блокирующим игроком, давая защитнику полную ответственность по сохранению мяча в игре. И если мяч касается блокирующего, то может отклониться в аут. Тогда это потребует, чтобы у защитника были достаточно быстрые ноги, чтобы среагировать и догнать мяч.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Как упомянуто ранее, основное преимущество этой защитной стратегии состоит в том, что она вынимает нападающих из их комфортных зон. Их любимый удар или закрыт или должен быть приспособлен, чтобы обвести блок. Чрезвычайно сильный нападающий будет в состоянии превзойти даже эту защиты, потому что он часто разбивает блок. Но такие нападающие встречаются редко.

Напоминаем, в сущности, чем меньше блокирующих и защитников должны сменить свои позиции, чтобы сыграть, тем более успешными они будут. При этой защите, потому что они знают, что будут блокировать некоторый участок по диагонали, блокирующие могут установить начальное базовое положение ближе к возможному удару так, чтобы требования к перемещению были минимальными, позволяя им более полно сосредоточиться на нападающем.

Главный недостаток этой защиты раскрывается против команд с основными нападающими, которые могут эффективно забивать по линии (исключительно по линии или в другом направлении, по желанию или в угол или по линии). Команды, которые выбирают блокирование внутри против таких команд, делают так, потому что они не изучили достаточно хорошо своего противника, или потому что верят, что их защитники будут доставать большинство мячей, направляемых по линии. Такие команды могут одурачить себя, потому что даже у лучших защитников будут проблемы при постоянной защите этих ударов.

Другим недостатком этой системы является количество времени, отведенное линейному защитнику, чтобы среагировать на мяч. Поскольку мяч, направленный по линии, летит меньшее расстояние, то он быстрее долетает до линейного защитника, чем удар, направленный по диагонали. Вы слышите от игроков и тренеров, которые говорят о преимуществах "замедленной игры." Хорошо, что это не случается здесь. Трудно-направленный мяч может прилететь в линейного защитника как ракета, и только сильнейшие защитники могут обращаться с таким мячом.

Рассмотрим последнюю вещь: если Вы играете защитную систему, в которой Ваш пасующий защищается на правой задней позиции, то блокирование по диагонали очень часто вынуждает пасующего принимать участие в первом контакте. В результате пасующий неспособен управлять переключением к нападению его или её нападающих.

ВАРИАНТЫ

Варианты при этой защите в значительной степени зависят от блокирующих, потому что защитники будут реагировать на то, что делают блокирующие. Когда блокирующий размещает блок далеко от линии внутри площадки, защитник должен переместиться, продолжая держаться ближе к линии. Поскольку в этой ситуации блок ставится, чтобы защититься от диагональной атаки, любой удар по линии будет на чистой сетке, и иметь тенденцию лететь с нисходящей траекторией. Наоборот, чем дальше размещен крайний блок (то есть, рука крайнего блокирующего ближе к антенне), тем дальше стоит защитник по линии, признавая, что мячи, забитые по линии, будут заблокированы, отклонены блоком или будут забиты высоко через блок, летя глубоко в площадку. Исключение к этому правилу - когда защитник будет уверен, что нападающий вообще не будет пытаться совершить удар по линии, потому что блокирующий полностью закрывает этот удар; в этой ситуации линейный защитник будет читать, предвосхищать, высвободиться и перемещаться вперед, чтобы защитить скидку, направленную по линии.

При этой защите аналогичным образом диагональные защитники будут в большой степени под влиянием блокирующих, часто жертвуя отчетливым видением мяча, чтобы позволить себе достаточное пространство, чтобы сыграть мяч. Вообще, левый и правый задние защитники должны выравниваться плечом к плечу с внутренним плечом внутреннего блокирующего, в таком положении, что, если бы защитник побежал вперед к блокирующему, то он в действительности бы пристроился как третий блокирующий. Защитники, которые должны постоянно перемещаться, чтобы полностью видеть мяч, могли бы разместиться за пределами своей позиции, чтобы хорошо обработать мяч. Диагональные защитники должны остаться в готовности и сосредоточенными, а также готовыми к неожиданно прилетающим мячам, если блокирующий закрыл их обзор.

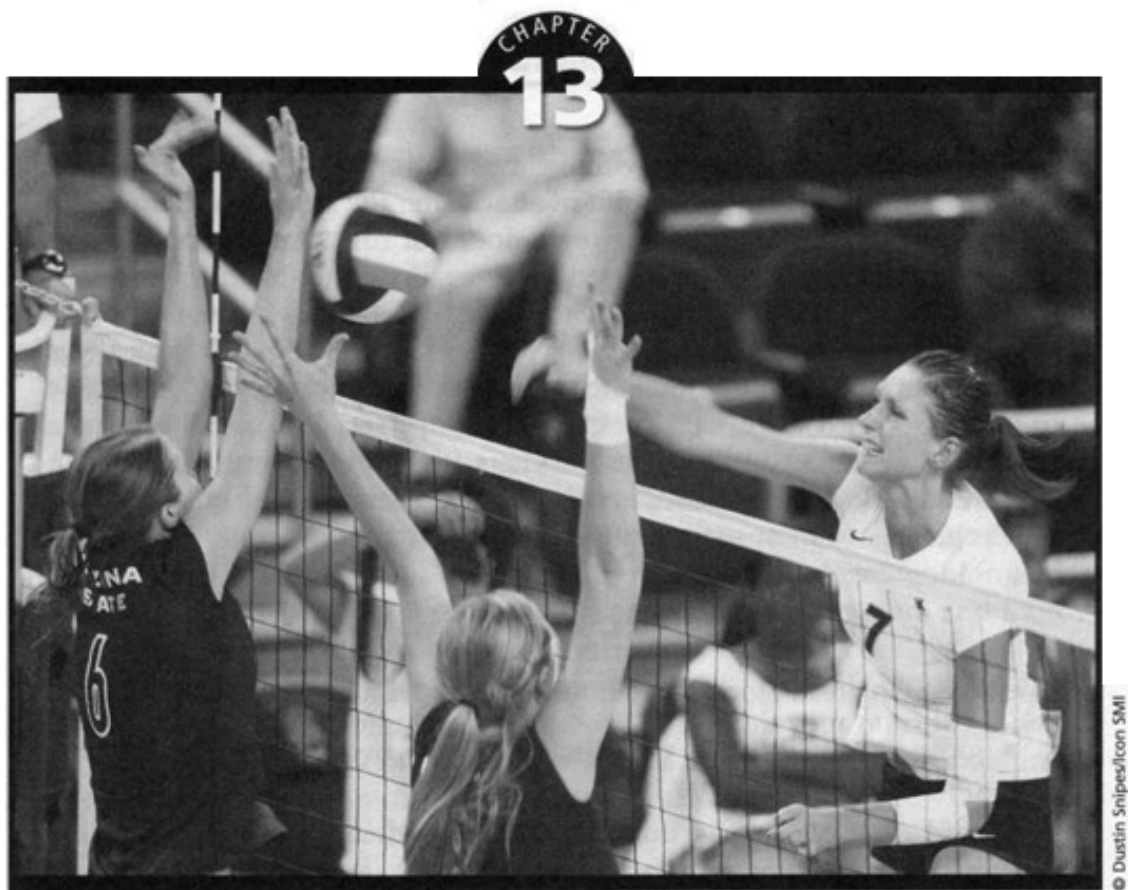
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Тренеры выбирают эту защиту, когда знают, что их блокирующие способны к защите ударов, талантливо пробитых нападающими по диагонали. Ранее мы обсудили навыки, связанные с эффективным блокированием (чтение, антиципация/ предвосхищение, оценка и тайминг/ выбор времени). В упражнениях, спрашивайте своих блокирующих, как они определили, куда им дойти для прыжка, основанных на их наблюдении. Много раз Ваши блокирующие не будут знать того, что вынудило их выпрыгнуть именно в этом месте, что скажет Вам, что они не думали или не наблюдали за действиями нападающего. Если игрок говорит: "Я не знаю," то попросите его или ее выполнить еще несколько повторений, а затем снова задайте вопрос. Будьте уверены, что во время последующих повторений, Ваши блокирующие обратят больше внимание на угол выхода нападающего, скорость, бедра, глаза и плечи, позволяя им быть более эффективными блокирующими и становясь хорошими наблюдателями.

Если Вы имеете предельное доверие к блокирующему, ставящему блок (типично крайний блокирующий в системе с двумя блокирующими), то даете этому игроку свободу действия в определении положения, в котором выпрыгнет блок. Игроки видят много различных вещей на площадке, которые тяжело увидеть тренеру из-за боковой линии. (Это серьезная причина, что тренируя блокирующих, тренеры должны быть на площадке, позади блокирующих или через сетку перед ними, чтобы

видеть то, что они видят, помогая им надлежащими репликами о том, что искать). Если игрок сообщает Вам, что он или она чувствует, что мяч собираются пасовать левому нападающему и что нападающий собирается попытаться атаковать по линии, то это может быть временем, чтобы доверять Вашему блокирующему и позволить ему или ей заблокировать линию, хотя стратегия, в общем и целом, состоит в том, чтобы заблокировать внутри. Доверяйте своим игрокам, но они должны привести Вам основание.

Тренировочные особенности для защитников задней линии включают в себя тот же самый принцип только что описанный для блокирующих - давать Вашим защитникам возможность, как в игре, наблюдать за нападающими, и тренировать их перемещаться в зоны, чтобы достать мяч, не нарушая чью-либо территорию. Будут моменты, когда чтобы увидеть мяч, защитники переместятся в другое положение от того, куда Вы проинструктировали их переместиться. Иногда защитник не будет обладать необходимым чувством ответственности, чтобы упорно искать этот мяч. Вы и Ваша команда будете упорно трудиться при обучении эффективным перемещениям и чтении Вашими защитниками, но, в конечном счете, если мяч забит куда-то в другое место, то защитник по-прежнему ответственен за сохранение мяча в игре. Привейте своим защитникам поведение неустанного преследования каждого мяча. Не позволяйте им решать, что мяч не может быть защищен. *Каждый* мяч автоматически должен преследоваться, пока он не забит в пол.



Стратегии блокирования в центре

В этой главе мы рассмотрим три основные стратегии блокирования в центре: читающее блокирование, блокирование выпуска и фиксированное блокирование. В большинство защитных систем эти стратегии могут быть осуществлены и каждая является наиболее эффективной в определенных ситуациях, которые мы обсудим в этой главе.

ЧИТАЮЩЕЕ БЛОКИРОВАНИЕ READ BLOCKINGS

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Давайте начнем с читающего блокирования, общая стратегия, которого может быть осуществлена в пределах большинства защитных систем (например, блок по линии и защита внутри, система с одним блокирующим, система с двумя блокирующими и т.д.). При читающем блокировании центральный блокирующий основное время вкладывает в оценку (чтение) происходящего с другой стороны сетки перед совершением специфического способа защиты. Читающие блокирующие спрашивают, какие варианты имеет пасующий? Какому игроку, наиболее вероятно, будет выполнена передача? Какой вероятен тип передачи и в какое место? Они себе отвечают на эти вопросы и затем соответственно смещают позицию.

Большинство команд использует эту стратегию с учетом, что у центрального блокирующего будет время, чтобы переместиться в точку атаки после того, как пасующий выпустит мяч, подразумевая, что команда противника не проводит нападение быстрым темпом. Однако, некоторые защиты предпочитают читающий блок против быстро-темпового нападения, пока у их блокирующих имеется время, чтобы реагировать на прочитанное. Если блокирующие используют надлежащую технику поддержания достаточно высоких рук (выше плеч) со слегка согнутыми ногами, скользя вдоль сетки, чтобы фронтально выйти на нападающего, то они читающим блоком могут быть в состоянии успешно противостоять даже против передач быстрому темпу. Но, обычно, если у команды нет суперумных и сверхбыстрых блокирующих, более мудро использовать фиксированный блок Вашим центральным блокирующим (обсудим позже в главе), чем иметь его или ее с читающим блоком против любого нападения.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для успеха читающего блока Ваша команда нуждается в интеллектуальном блокирующем, который может:

- судить о качестве приема подачи или защиты команды противника, определять, какие варианты нападения имеются при этом,
- читать пасующего, чтобы получить информацию о том, куда пасующий выполнит передачу мяча и
- эффективно перемещаться в зону, из которой мяч будет атакован.

Отметьте, что у этих персональных требований все имеет дело с задачами, которые происходят до удара нападающего. Значит, для читающего блока, Ваши блокирующие должны иметь высокий уровень игрового интеллекта. Как только блокирующие сделали перемещение в точку атаки, они должны быть в состоянии двойным блоком закрыть и запечатать сетку.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Читающее блокирование позволяет блокирующему читать прием или защиту противника и распознавать какие варианты имеет и не имеет пасующий. Это позволяет блокирующему игроку устранить бесполезное перемещение и непосредственно двигаться к наиболее вероятному нападающему. Однако, читающее блокирование также должно позволять блокирующему достаточно времени, чтобы в случае неправильного чтения исправиться и приспособиться. Сравнивая с фиксированными блокирующими (обсудим позже), читающие блокирующие получают существенные возможности для чтения и предвосхищения того, что собирается сделать противник.

Читающее блокирование тренирует умных волейболистов. Если Вы имеете продолжительную предсезонную подготовку и много тренировочных часов, то раньше начинайте читающий блок с Вашими молодыми игроками, чтобы помочь обучить их нюансам, касающихся чтения противника. Главный недостаток этой стратегии блокирования в том, что это далеко не шуточное испытание. Независимо от того, каким знатоком является Ваш блокирующий при чтении пасующего противника, пасующий может быть еще более искусным в маскировке его или её передач (или чтение команд блокирующих). Чем больше пасующий вводит в заблуждение, тем менее эффективен читаю -

щий блокирующий. Кроме того, как упомянуто, читающее блокирование обычно не эффективно против быстро-темпового нападения.

ВАРИАНТЫ

Большинство вариантов в рамках этой стратегии блокирования основаны на способности блокирующих распознавать направления пасующих, так же как их склонность отклоняться от их направлений. Один выбор, который делается, как в игре кошки-мышки между пасующим и блокирующим, состоит в том, чтобы сместить Вашего центрального блокирующего достаточно далеко от наиболее вероятной точки атаки. Этим он или она как бы приглашают пасующего сделать что - то другое. Ключнет ли пасующий на уловку? Или он или она распознает это и использует это? Если последнее, то будет ли блокирующий в состоянии прочесть намерение пасующего? Если так, то блокирующий получает преимущество. Тренеры могут подготовить и натренировать на практике эти типы сценариев кошки-мышки блокирующего и пасующего.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Продолжаются здоровые дискуссии, относительно значения перемещений в волейболе - пасующий, который выходит в системе 5-1, выполняя передачу со всех шести позиций, центральный блокирующий, который часть системы с двумя блокирующими, от которого требуется попытаться заблокировать каждую допустимую попытку нападения. Если этот центральный блокирующий является также основным быстрым нападающим, вынужденным оттягиваться от сетки, чтобы стать доступным для удара, требования к перемещению, конечно же, еще выше. В любом случае, игрок, выполняющий функции центрального блокирующего, должен отвечать определенным физическим требованиям, быть очень быстрым, взрывным при коротких перемещениях, таким образом, эти игроки должны иметь чрезвычайно хорошие кондиции.

При условии, что физические элементы можно натренировать, но центральные блокирующие, которые являются частью читающей системы, чтобы лучше подготовиться к блоку должны осуществить несколько технических задач до того, как выполнят передачу мяча. Например, если противник принимает подачу или достает в защите идеальный мяч в цель, то центральный блокирующий должен поднять руки выше головы, чтобы защититься от быстрой атаки. Чем лучше прием или защита, тем выше руки в положение читающего блока.

Наряду с высокими руками, центральный блокирующий должен иметь слегка согнутые колени, учитывая первым движение вверх (а не вниз, сгибая колени), назад или боком, в зависимости от прочитанных намерений пасующего. Что делает блокирующий до выполнения передачи столь же важно, как и то, что он или она делает после выполнения передачи. Ищите способы усиления надлежащей подготовки в течение всей тренировки.

Наконец, хотя читающее блокирование предполагает, что блокирующий не перемещается до тех пор, пока не выполнена передача мяча, но блокирующий может сделать небольшое предупредительное смещение до передачи, чтобы выйти в точку атаки, как можно быстрее, обеспечения себя большим временем для наблюдения за нападающим. Важные навыки чтения и антиципации (предвосхищения) в защите должны быть развиты через подобные игре упражнения с реальными нападающими во время тренировки. Положение на подставке и удары мячей в блокирующих и защитников не требуют таких же навыков чтения, предвосхищения, оценки и тайминга (выбора времени), как с реальным нападающим.

БЛОКИРОВАНИЕ С ОСВОБОЖДЕНИЕМ RELEASE BLOCKING

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Стратегия блока с освобождением в том, что центральный блокирующий относительно заранее перемещается в определенную зону, чтобы сосредоточиться на определенном нападающем (или иногда на определенной, неоднократно успешной атаке), чтобы гарантировать, что блок противостоит нападающему. Стратегия позволяет центральному блокирующему игнорировать другие варианты нападения так, чтобы он или она мог наиболее вероятно заблокировать или затормозить нападающего, чтобы поставить блок против нападающего, который требует значительного навыка блокирования (то есть, противник "идет к нападающему"). В основном, блок с освобождением походит на шахматный ход: если блокирующий читает игру правильно, то он или она должен защититься от атаки, но если блокирующий неправильно читает пасующего, то он или она рискует оказаться бесполезным в розыгрыше. Однако, даже это может дать защите преимущество, так как присутствие блокирующего может вынудить пасующего выполнить передачу к менее эффективному нападающему. В этой стратегии центральный блокирующий выходит к наиболее вероятной точке атаки, базируясь на нескольких линиях информации, которые включают в себя следующее:

► Отчет предварительной разведки. Наблюдение тенденций противника и информация об образе действий команды (вживую или с помощью видеозаписи) о том, где противник наиболее вероятно атакует.

► Статистика. При отсутствии отчета предварительной разведки или видео, информация о количестве передач, получаемых нападающими, у кого в команде имеется самый высокий процент в атаке и у кого имеется самый высокий процент результативности, может команде помочь разработать ее защитную стратегию. Так что также делайте любую информацию относительно того, кто *не* много получает передач в каждой расстановке.

► Ситуация. Это связано со статистикой. В ситуации, в которой противник получил подряд несколько очков, то их пасующий будет обычно становиться более предсказуемым, выполняя передачи его лучшему нападающему, таким образом, делая блок с освобождением, более вероятно, эффективным.

► Внутренний инстинкт. В отсутствии другой информации игроки или тренеры иногда должны обращаться к доверию их интуиции. Конечно, надежность предчувствия имеет тенденцию быть связанным непосредственно с уровнем опыта игрока или тренера.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Интеллектуальные блокирующие помнят отчет предварительной разведки, подготовленный план на игру, статистику и тенденции противника даже в течение напряженного и продолжительного матча. Они с пользой для команд вводят использование успешного блока с освобождением. Да, тренер должен передавать информацию о противнике, но во время длинного розыгрыша будет много раз, когда тренер не сможет ясно общаться с центральным блокирующим.

Отчасти, кроме интеллекта и инстинкта, которые придут с годами опыта, главное требование этой стратегии – способность эффективно блокировать. Если у Вас нет навыков, чтобы последовательно и точно прочесть противника, то это даст отрицательный результат при остановке атаки, которую Вы видите.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Как Вы можете догадаться, что главное преимущество стойки блока с освобождением в способности центрального блокирующего получить преимущество при достижении точки атаки. Быть способным делать так постоянно, бросая вызов лучшим нападающим противника и предотвращая выигрывание очка в течение критических моментов матча.

Тем не менее, что происходит, когда центральный блокирующий выходит в вероятную точку атаки, но только видит, что пасующий передает мяч в другое место? Вероятность такого проявления – есть первый недостаток системы с освобождением. Противник, который предполагает, что Ваша команда будет использовать стратегию с освобождением, противодействует, инструктируя их пасующего быть непредсказуемым, вызывая проблемы у центрального блокирующего. Обратные перемещения при блоке с освобождением могут быть утомительными для центрального блокирующего, особенно, если заранее выходят к левому нападающему противника, и видят, что пасующий передает мяч правому нападающему, потому что теперь блокирующий для участия в блоке должен полностью изменить свой путь, чтобы пересечь назад всю ширину сетки. Хорошая предварительная разведка и статистическая информация выручат центрального блокирующего от опыта такого сценария. Этот недостаток составлен из того, что Вы не ожидаете от нападающего, который не получал много передач, получает их в большом количестве, чем Вы ожидали и продуктивно забивает с большим количеством очков и высоким процентом удара.

ВАРИАНТЫ

Во-первых, запомните, что гибкость является основанием успеха большинства команд. У Вас всегда есть выбор изменить то, что Вы делаете. Скажем, что Вы вышли на игру, проинструктировав Ваших центральных блокирующих на освобождение в данную зону в определенных ситуациях, чтобы заблокировать атаки определенных нападающих. Игра продвигается вперед, а события

разворачиваются по-другому, чем Вы ожидали. Вы говорите Вашему центральному блокирующему прекратить освобождение и вернуться назад к читающей стратегии (или притвориться, что выполняете освобождение, а оставаться в чтении). Это произведет более эффективную игру Ваших центральных блокирующих, потому что теперь они могут наблюдать, как разворачивается игра и реагировать на то, что они видят. Изменение стратегии также действует на исполнителей противника. Они должны приспособиться к Вашей корректировке. Но так как они имели успех с их первоначальной стратегией, то они не спешат отклоняться от нее, давая Вашей команде тактическое преимущество. Вы пользуетесь этим преимуществом, потому что Вы были более гибким, чем Ваш противник в урегулировании того, что происходило на площадке.

Конечно, если Вы имеете успех со стратегией освобождения, то Вы должны оставаться с ней до тех пор, пока возможно. Как правило, успех использования этой стратегии зависит от Ваших других блокирующих, знающих намерение Вашего центрального блокирующего в большинстве игр (я понимаю, что в большинстве случаев такое знание невозможно, потому что центральный блокирующий не может сообщить об этом). Коммуникация центрального блокирующего скажет другим игрокам об их ответственности, и они могут соответственно реагировать. Как пример, перед подачей Вашей команды, Ваш центральный блокирующий говорит Вашему левому блокирующему, что собирается выполнить освобождение к левому нападающему противника, оставляя Вашего левого блокирующего ответственным за закрытие любой атаки, которую противник может сделать на их правой стороне. Принимая во внимание эту информацию, левый блокирующий изменяет свою базовую позицию, смещаясь немного дальше внутрь (потому что большинство атак с правой стороны выполняются по диагонали). Конечно, такие сценарии должны быть бесконечно осуществлены во время тренировочных сессий.

Другая тактика, чтобы остановить сильного нападающего по диагонали, который в данный момент переключился на эффективный удар по линии, заключается в том, что Вы должны выполнить освобождение Вашего сильнейшего центрального блокирующего против левого нападающего, но полностью до боковой линии. Ваш правый блокирующий отходит от сетки приблизительно к середине, чтобы взять внутренний (середина) участок за блокирующим. Это может быть эффективным изменением, если Ваш правый передний блокирующий имеет небольшой рост или слабейший блокирующий, а левый передний нападающий противника выбирает удар по линии на нем, исключая влияние на игру Вашего центрального блокирующего. Если это переключение совершено быстро, поскольку нападающий находится в воздухе, то, возможно, нападающий не осознает это, пока он не ударит по линии прямо во внезапно возникшего большого блокирующего.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Поскольку главная причина использования системы с освобождением состоит в том, чтобы дать Вашим центральным блокирующим больше времени, чтобы добраться до вероятной точки атаки, то Ваши центральные блокирующие всегда должны знать направления противника и кто их лучший нападающий. Введите привычку, чтобы опрашивать Ваших центральных блокирующих о том, что, наиболее вероятно, случится в данных ситуациях. Во время матчей они всегда должны задавать себе такие вопросы:

- Куда пасующему нравится пасовать, когда прием подачи или защита выполняются на 3-3.6 метра от сетки?
- Что делает пасующий при затрудненном приеме?

- Каковы тенденции пасующего, когда его или её команда отстает в счете и пытается его сравнять?
- Что делает пасующий, чтобы попытаться закончить длинный розыгрыш?
- Какой нападающий становится менее агрессивным, поскольку игра затягивается и напряженный счет?
- Какие нападающие не предписывают освобождение центрального блокирующего?
- Какой излюбленный удар правого нападающего?
- Куда левый нападающий имеет тенденцию совершать нападение, забывая определенный вид передачи?
- Что делает нападающий, будучи несколько раз заблокированным?

Наличие готовых ответов на эти вопросы, дает Вашим блокирующим игрокам возможность использовать стратегию с освобождением для преимущества Вашей команды.

БЛОКИРОВАНИЕ С ФИКСАЦИЕЙ COMMIT BLOCKINGS

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Стратегия блока с фиксацией осуществляется, когда противник имеет одного или более доминирующих быстрых нападающих, которые могут быть заблокированы или нейтрализованы только, поручая его блокирующему. При блоке с фиксацией прыжок блокирующего (и таким образом фиксация) непосредственно перед тем, как быстрая передача выпущена пасующим. Это гарантирует, что блок выше и через сетку, когда пасующий выполняет передачу мяча. Фиксированный блокирующий часто не имеет понятия, выполнит ли пасующий передачу быстрому нападающему или нет. Теоретически, если пасующий пасует мяч быстрому нападающему, а блокирующий активно участвует, то результатом должен быть выигрышный блок или, по крайней мере, замедление.

Фиксированным блокирующим может быть любой из блокирующих игроков передней линии, или иногда все три. Следующие ситуации могут потребовать всех трех блокирующих:

► Левый блокирующий выполняет блок с фиксацией. Предположим, что противник осуществляет быструю атаку прямо перед пасующим с традиционной передачей на край их левому нападающему. Пасующий находится на передней линии, таким образом, на передней линии нет правого переднего нападающего. Ваш центральный блокирующий, который намеревается выполнить освобождение к левой атаке противника, может уверенно это сделать, зная, что Ваш левый блокирующий идет в фиксированный блок против быстрой передачи. Это позволяет Вашей защите иметь одного блокирующего на быстром нападающем и два блокирующих на крайнем блокирующем – в обеих ситуации, в которых Вы можете чувствовать себя хорошо.

► Правый блокирующий выполняет блок с фиксацией. Все больше команд организует свое нападение позади пасующего, используя правых или центральных нападающих или обоих. Команды, которые это делают, пытаются создавать ситуации один в один между их нападающими и блокирующими команды противника. Если у команды имеется выбор быстрого нападения, имеющего место перед пасующим с задней линии (таким как 31), то имеет смысл

вести правого блокирующего на блок с фиксацией на этой быстрой атаке, позволяя центральному блокирующему освобождение позади пасующего, откуда два оставшихся нападающих потенциально собираются атаковать мяч. Если центральный блокирующий попытается определить, выполнит ли передачу пасующий для быстрой атаки спереди, и если у него есть ответственность за защиту этого, то у него, вероятно, не будет времени, чтобы переместиться влево, чтобы достигнуть положения позади пасующего команды противника, чтобы защититься против этих нападающих. Блокирование с фиксацией правым блокирующим решает эту проблему. Тренеры также могут выполнить фиксацию правым блокирующим, чтобы действовать один в один на слабейше левом нападающем и позволить центральному блокирующему остаться с большей угрозой для центрального нападающего или помощи при защите от быстрого нападающего правой стороны противника.

► Центральный блокирующий выполняет блок с фиксацией. Все больше и больше команд, в которых лучший нападающий - центральный нападающий, который забивает много быстрых атак. В этом нет никаких сомнений, что пасующий хочет много пасовать такому нападающему. Особенно в сильно напряженной игре, приближающейся к ее концу, очень вероятно, что этот нападающий, получит передачу. Воздействуя на это предположение, центральный блокирующий фиксирует быстрого центрального нападающего, оставляя крайним блокирующим отражение блоком один в один атаки крайнего нападающего. Вы не хотите регулярно брать на себя риск, но когда точно понятно, что быстрый нападающий собирается получить передачу, то используется эта соответствующая и эффективная стратегия.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В нескольких предыдущих главах мы обсудили важность в волейболе чтения, антиципации/ предвосхищения, оценки и тайминга/ выбора времени. Когда дело доходит до блока с фиксацией, то эти навыки намного легче выполнить. Относительно чтения, помните, что фиксированный блокирующий не ждет быстрого нападающего, получающего передачу, таким образом, способность читать, если пасующий действительно выполняет передачу быстрому нападающему, является неподходящей. Когда дело доходит до антиципации/ предвосхищения и тайминга/ выбора времени, то это легче выполнить, потому что фиксированный блокирующий будет в воздухе в прыжке немного ранее, чем желательно, и все же выполнить задачу. В этом случае это может вынудить сеттера *не* пасовать его центральному нападающему. Что касается оценки, важно знать, где выпрыгнуть относительно того, куда быстрый нападающий совершает удар. Если быстрому нападающему нравится совершать удар влево-назад, то фиксированный блокирующий должен оценить это и хорошо закрыть этот излюбленный удар. В целом, пока блокирующие могут достигнуть максимальной высоты, чтобы заблокировать и перехватить быстрое нападение (длинные руки и хорошая прыжковая способность являются полезными инструментами), то большинство игроков должны быть в состоянии эффективно выполнить блок с фиксацией.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Явное преимущество фиксированного блока - способность убрать потенциально сильное и предельно быстрое нападение. Быстрые нападающие, которые знают противника, используют эту стратегию. Вы должны сделать корректировки и упорно работать, чтобы они не забивали, что может повлиять на пасующего противника, чтобы делать их попытки менее частыми.

Эта стратегия является хорошим состязанием для неопытного блокирующего, у которого имеются физические способности, но нет тактических инструментов, чтобы быть эффективным. Тактические инструменты получают с большим опытом, таким образом, стратегии, сильно зависящие от тактики, такие как, стратегия в чтении, требуют сверх напряжения от молодых игроков. Блок с фиксацией не требует никакого чтения. Фиксированные блокирующие на быстрых нападающих должны выпрыгнуть раньше, чем пасующий выполнит передачу мяча или прыжка нападающего, чтобы достичь необходимой высоты и использовать надлежащую технику. Им не надо иметь опыт для эффективного выполнения.

Когда команда выбирает фиксированный блок, но не использует его, потому что у противника отсутствует доминирующий нападающий, то это является правильным решением. Но большинство команд не выбирают фиксированный блок, потому что они не хотят рисковать использованием их блокирующих при игре, которая не вовлекает быстрого нападающего. Эта возможность потери без вознаграждения является потенциальным недостатком стратегии с фиксацией. Однако, когда фиксированный блокирующий поднимается с быстрым нападающим, то это вынуждает пасующего приспособиться и обратиться к плану В, то защита выиграла тактическое сражение. Таким образом, при определенных обстоятельствах очевидный недостаток может быть превращен в преимущество.

ВАРИАНТЫ

Как только команда решает выполнять фиксированный блок, независимо от того, кто делает фиксирование, то они показывают свои карты их противнику. При условии, что у команды действительно имеются навыки чтения противника, смена игры от фиксированного блока для растягивания игры, может быть выгодным, потому что застаёт противника врасплох. У немногих команд имеются проблемы при переключении от фиксированного блока к читающему блокированию (если оба тренировались на практике). Пока приспособляются к переключению, у нападения противника можно выиграть один или два розыгрыша.

Также фиксированные блокирующие имеют выбор фиксирования различных ударов нападающего, чем те, которые ожидает нападающий. Хотя фиксированный блок, довольно очевиден для противника, с точностью расположения фиксированного блокирующего и что он или она попытаются закрыть, что вполне не очевидно. Быстрым нападающим, которые могут забить во все зоны площадки, фиксированные блокирующие минимизируют их эффективность, играя в кошки-мышки с ними, закрывая одну зону при одной попытке и другую зону при другой попытке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

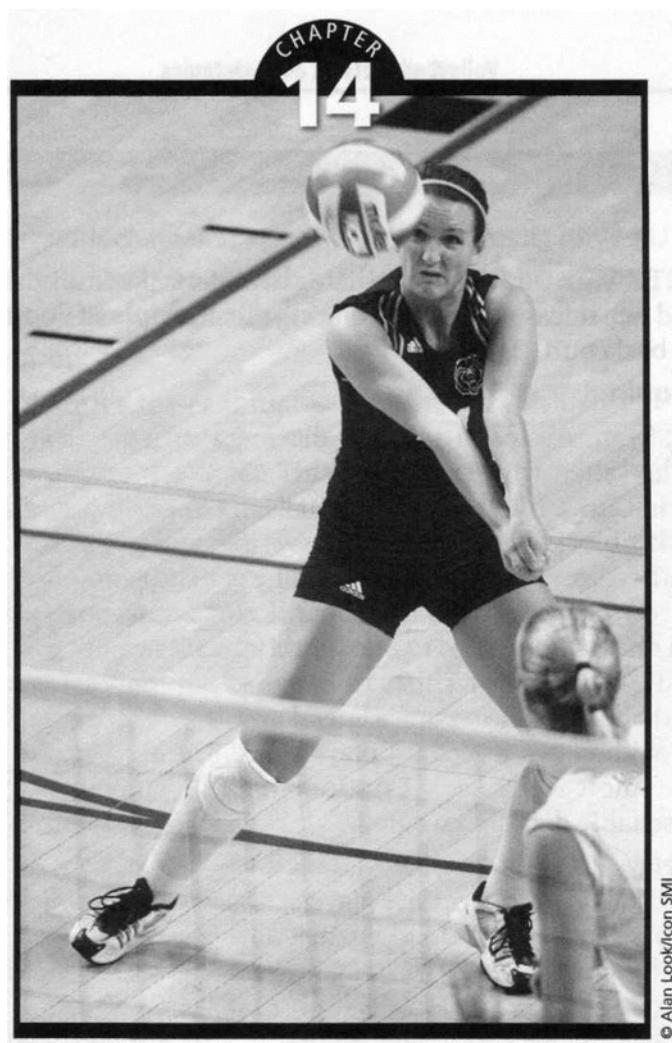
Поскольку все блокирующие (не только центральные блокирующие) могут запросить фиксированный блок против быстрой атаки, тренеры должны быть уверены, что их левый и правый блокирующие получают много возможностей работы над этим навыком. Фактически, занятие времени для работы с крайними блокирующими во всех фазах блокирования является достойным использованием времени.

Все члены команды должны понимать, когда будут использовать фиксированный блок. Нет необходимости выполнять фиксированный блок на обоих быстрых нападающих (предполагая, что их

больше одного), если только у одного из них имеется возможность доминировать в игре. Если у Вас будут богатые знания направлений Вашего противника, касающихся быстрой атаки, то Вы будете в состоянии прочесть, когда это произойдет. Некоторым командам нравится "нагнетать в центре", подразумевая пасующего, который с нескольких метров от сетки, пытается организовать быструю атаку, полагая, что не будет блока, потому что блокирующий прочитал качество приема, как слишком плохое, чтобы выполнить быструю передачу на удар. Такой момент может быть подходящим временем, чтобы выполнить фиксированный блок.

Другая полезная информация, которую Вы могли бы получить, зная Вашего противника, касается того, как они организуют свои схемы нападения. Например, команды обычно проводят их быструю атаку в центре в начале партии или матча. Если Вы это наблюдаете у противника, то предупредите Вашу команду, что Вы будете выполнять фиксированный блок в начале партии или матча, а не позже.

Также отметьте, любит ли противник проводить быструю атаку после успешной защиты трудного нападающего удара. Команды делают это, чтобы взвинтить темп игры, надеясь поймать врасплох защитников противника. Это другая тенденция, к которой, когда читается точно, можно обратиться с помощью фиксированного блока, вынуждая пасующего противника подумать дважды об организации быстрой атаки в такой ситуации.



Упражнения для защитной стратегии

Упражнения, представленные в этой главе, разработаны для совершенствования навыков необходимых при использовании стратегии, содержащейся в части III. Быть наиболее эффективным, однако, упражнения также работают над навыками необходимыми в большинстве других систем и стратегий, содержащихся в этой книге.



Заполнение зоны

Категория: использование с главой 11.

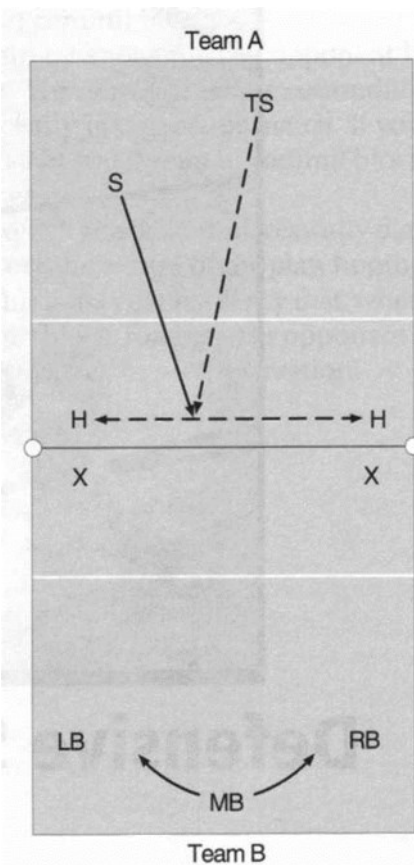
Цель: работать над преобразованием трудно-направленных атак от правого и левого нападающих противника, вводя принцип заполнения зоны защитниками задней линии.

Количество игроков: 9

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит мяч на пасующего, который выполняет передачи правому или левому передним нападающим. Крайний блокирующий команды В блокирует по линии (независимо от того, какие действия они видят от нападающего). Игроки задней линии команды В начинают на базовых позициях, и как только пасуют мяч в одну из сторон, центральный задний защитник смещается в поперечную сторону удара, делая боковое перемещение, предоставляя двум игрокам задней линии доставать наиболее вероятный удар. Продолжайте до тех пор, пока не выполнены 10 защитных действий.

Вариант: пасующий команды А может атаковать второй мяч, чтобы держать защищающихся игроков на их базе, готовых защищаться против возможности скидки или передачи к нападающему.

Общие ошибки и исправления: в этом упражнении следите за линейным защитником, чтобы обеспечить его или ее соответствующее перемещение к позиции на задней линии. Много раз линейный защитник будет захватываться в нейтральной зоне, страхуя любую скидку, но находясь не достаточно далеко, чтобы достать трудно-направленную атаку. Подчеркните принятие низкой защитной стойки, но с положением тела, готовым достать скидку.



Достать отклоненный мяч (атака с левой стороны)



Категория: использование с главой 11.

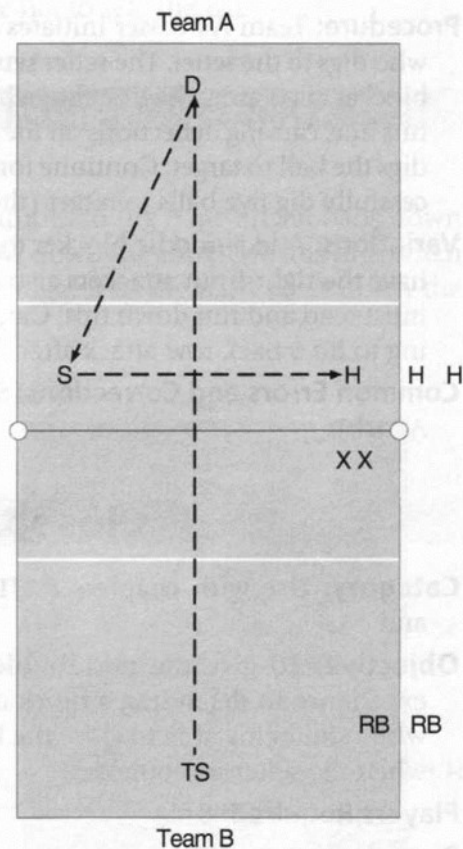
Цель: дать правому линейному защитнику (стратегия блок по линии/ защита внутри) возможности доставать мячи, отклоненные от блока.

Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В вводит мяч через сетку в защитника команды А, который доводит мяч к пасующему. Пасующий выполняет передачи левому переднему нападающему. Блокирующий команды В закрывает удар по линии, в то время как левый нападающий команды А целенаправленно забивает по линии, вызывая отклонения мяча от рук блокирующего. Правый задний защитник команды В достает мяч к цели. Продолжайте в течение трех минут, затем команды должны успешно достать в цель по пять мячей (они могут быть непоследовательными), чтобы выполнить переход или смену игроков.

Варианты: добавьте центрального блокирующего, чтобы дать защитникам больше повторений. Попросите, чтобы левый передний нападающий выполнил скидку через блок, следовательно, линейный защитник должен прочесть и выйти для скидки.

Общие ошибки и исправления: удар мяча от рук блокирующего является сложным навыком. В большинстве случаев, нападающие поражают мяч слишком низко в руки блокирующего, вызывая очковый блок. Работайте с нападающими над ударом по высоте от рук блокирующих, учитывая количество отклонений. Если у нападающего имеются проблемы при ударе мяча от рук блокирующего, попросите, чтобы он или она забивали с платформы с высокого набрасывания или высокой передачи, чтобы моделировать отклоненные мячи. Однако, понимайте, что это удаляет потребность в чтении и тайминге/ выборе времени для блокирующих и защитников.





Достать отклоненный мяч (атака с правой стороны)

Категория: использование с главой 11.

Цель: дать левому линейному защитнику (стратегия блок по линии/ защита внутри) возможности доставать мячи, отклоненные от блока.

Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит мяч через сетку в защитника команды В, который доводит к пасующему. Пасующий выполняет передачи правому переднему нападающему. Крайний блокирующий команды А закрывает удар по линии, в то время как нападающий правой стороны команды В целенаправленно забивает по линии, вызывая отклонения мяча от рук блокирующего. Левый защитник команды А достает мяч к цели. Продолжайте в течение трех минут, затем команды должны успешно достать в цель по пять мячей (они могут быть не последовательными).

Варианты: добавьте центрального блокирующего, чтобы дать защитникам больше повторений. Попросите, чтобы правый передний нападающий выполнил скидку через блок, следовательно, линейный защитник должен прочитывать и выйти для скидки. Также для левого заднего защитника можете добавить переключение к нападающему удару с задней линии после защиты.

Общие ошибки и исправления: то же самое как в Достать отклоненный мяч (атака с левой стороны).

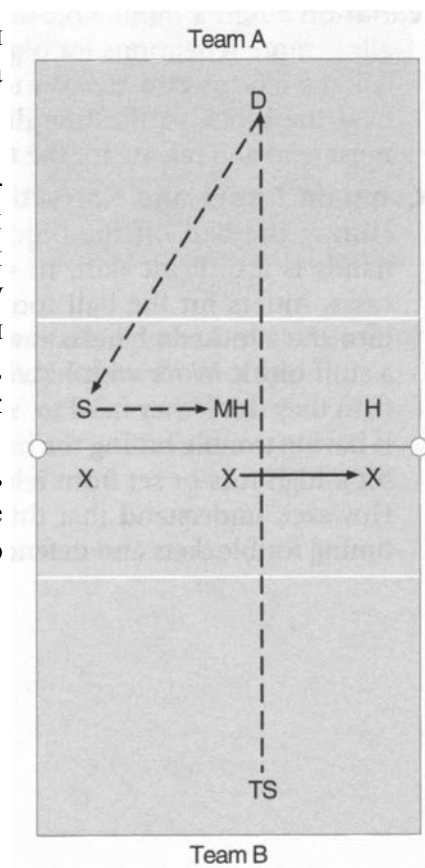
Закрывать блоком

Категория: использование с главами 8, 11, 12 и 13.

Цель: дать центральному блокирующему опыт в защите от быстрой атаки, наряду с тем, чтобы быть способным закрыть блоком, когда пасующий выполняет передачу на край.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В вводит мяч через сетку в защитника команды А, который доводит к пасующему. Пасующий может выполнить передачу или быстрому нападающему (центральный нападающий) или левому нападающему. Центральный блокирующий команды В защищается от обеих передач, но должен быть уверенным, что закроет блоком, если передача пойдет на край. Вспомогательный игрок (набрасывающий) выполняет набрасывания в течение двух минут; затем, чтобы закончить упражнение, блокирующий должен набрать три последовательных выигранных блока или замедлений. Можете менять центрального блокирующего и центрального нападающего после определенного числа повторений.



Варианты: если желательна нагрузка для центрального блокирующего, то заставьте крайнего блокирующего закрывать линию, заставляя центрального блокирующего перемещаться дальше, чтобы закрывать блоком. Можно выполнять, используя читающую стратегию или стратегию с фиксацией.

Общие ошибки и исправления: следите за эффективностью перемещения центрального блокирующего, особенно если блокирующий устал. Работайте с блокирующим, чтобы поддерживать дисциплину глазного внимания, эффективное перемещение к внешней стороне вплотную грудью к сетке.

Жаркая защита (атака с левой стороны)



Категория: использование с главой 12.

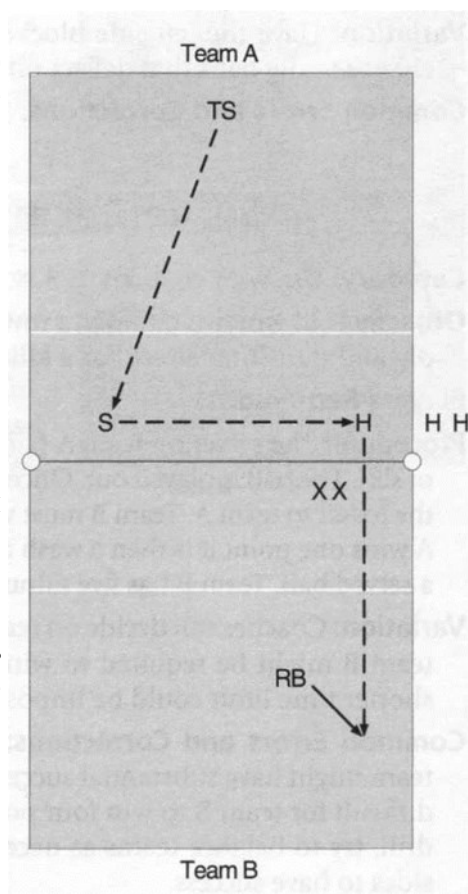
Цель: дать возможность линейному защитнику доставать трудно-направленные мячи по линии без блока, чтобы остановить или замедлить удар. Используйте это упражнение, когда защитная система требует, чтобы защитники задней линии доставали трудные удары по линии (общие системы игрок сзади).

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А набрасывает мяч к пасующему, который выполняет передачи левому переднему нападающему. Два блокирующих команды В будут блокировать внутри, оставляя 0.6-0.9 метров для нападающего, чтобы атаковать по линии. Правый защитник команды В начинает на базовой защитной позиции и перемещается на более глубокую защитную позицию (дом) после передачи мяча, читая и реагируя на мяч в момент атаки. Нападающий сильно забивает по линии. Защитники чтобы набрать 10 очков, должны достать 10 мячей. 1 очко за мяч, который достали в защите и разыграли, 0 очков за переходящий мяч, - 1 очко, если не предпринято никакого усилия, чтобы достать мяч.

Вариант: имейте правого блокирующего близко к линии, давая шанс линейному защитнику доставать мячи, которые отклоняет блок.

Общие ошибки и исправления: при защите игрок сзади, у линейного защитника имеется главная ответственность - доставать большинство мячей, атакованных по линии. Одна общая ошибка, которая препятствует тому, чтобы они делали так, является их позиционирование в защите. Линейные защитники часто не в состоянии достаточно глубоко оттянуться, чтобы достать трудный мяч. Работайте с защитниками, чтобы гарантировать, что они оттягивались достаточно далеко, чтобы успешно доставать эти атаки.





Жаркая защита (атака с правой стороны)

Категория: использование с главой 12.

Цель: дать возможность линейному защитнику доставать трудно-направленные мячи по линии без блока, чтобы остановить или замедлить удар. Используйте это упражнение, когда защитная система требует, чтобы защитники задней линии доставали трудные удары по линии (общие системы игрок сзади).

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А набрасывает мяч к пасующему, который выполняет передачи правому переднему нападающему. Два блокирующих команды В будут блокировать внутри, оставляя 0.6-0.9 метров для нападающего, чтобы атаковать по линии. Левый защитник команды В начинает на базовой защитной позиции и перемещается на более глубокую защитную позицию (дом) после передачи мяча, читая и реагируя на мяч в момент атаки. Нападающий сильно забивает по линии. Защитники чтобы набрать 10 очков, должны достать 10 мячей. 1 очко за мяч, который достали в защите и разыграли, 0 очков за переходящий мяч, - 1 очко, если не предпринято никакого усилия, чтобы достать мяч.

Вариант: имейте левого блокирующего близко к линии, давая шанс линейному защитнику доставать мячи, которые отклоняет блок.

Общие ошибки и исправления: то же самое как в предыдущем упражнении (атака с левой стороны).

От приема подачи к защите

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 и 12.

Цель: выиграть два розыгрыша подряд, с последним розыгрышем, заканчивающимся защитой с переходом к выигрышной атаке.

Количество игроков: 11

Порядок действия: подающий команды А (сторона с четырьмя игроками) выполняет подачу мяча в команду В (сторона с шестью игроками). Мяч играется до завершения. Как только розыгрыш закончен, вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит free ball. Команда В должна выиграть оба розыгрыша, чтобы получить очко. Если команда А выигрывает одно очко, то счет обнуляется и серия из двух мячей начинается снова с подачи мяча. У команды В имеется пять минут, чтобы выиграть четыре очка прежде, чем они выполняют переход.

Вариант: тренеры могут выбрать соответствующие цели для каждой стороны. Например, команда В может быть обязана выиграть только один розыгрыш, чтобы выиграть очко, или предписывается более короткий промежуток времени.

Общие ошибки и исправления: в зависимости от того, кто находится в команде А, то эта команда может иметь существенный успех в выигрыше второго розыгрыша, затрудняя команде В выигрыш четырех очков за пять минут. В начале упражнения, попытайтесь уравновесить команды, чтобы обеспечить равными возможностями обе стороны.

Три раньше 10

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9 и 12.

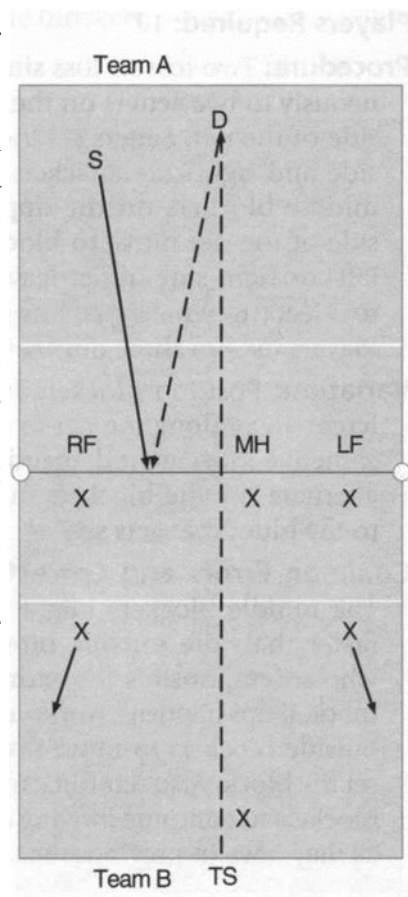
Цель: выиграть очки, переходя от командной защиты с блоком внутри и открытой линии.

Количество игроков: 12

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В вводит мяч через сетку в середину назад на защитника команды А (команда из пяти игроков), который доводит к пасующему. Пасующий может выполнить передачу любому из трех нападающих передней линии. Команда В (команда из шести игроков) начинает на базовых защитных позициях, читая то, что может сделать нападающий противника. После передачи пасующего блокирующие передней линии перемещаются с базовой позиции, чтобы заблокировать внутри, оставляя линию крайним нападающим. В каждой расстановке защита пытается выиграть три раза (игровой переход защита – передача на удар - выигрыш") прежде, чем команда нападения выигрывает 10 мячей.

Вариант: первый мяч через сетку может быть выполнен подачей или броском сверху вниз, позволяя команде В организовать розыгрыш как при приеме подачи, что требует от команды А первыми воздействовать на защиту.

Общие ошибки и исправления: следите за разрывами при перемещении, особенно когда игроки перемещаются с базовой позиции до их заключительной защитной позиции.



Нападающий удар с передней и задней линии с блокированием внутри

Категория: использование с главами 8, 9, 12 и 13.

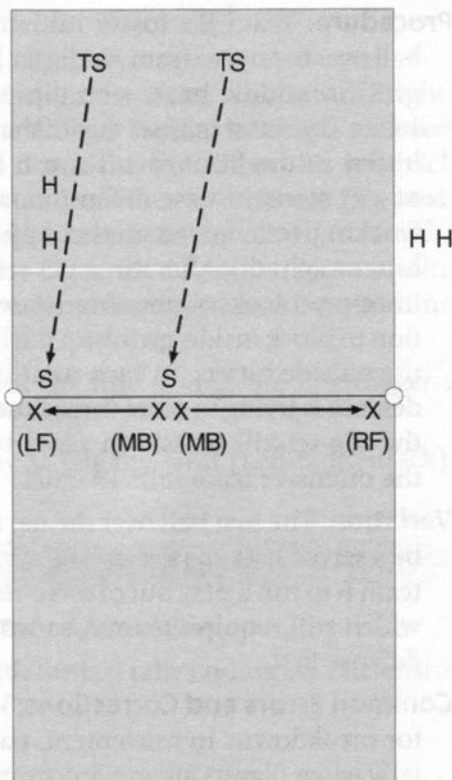
Цель: дать повторения блокирующим против нападающих при блокировании внутри, даже когда блокирующие показывают, что занимают положение от удара по линии.

Количество игроков: 12

Порядок действия: два набрасывающих одновременно набрасывают к двум пасующим на той же стороне сетки. Пасующие выполняют передачи нападающим правой и левой сторон. На противоположной стороне сетки два центральных блокирующих перемещаются, чтобы заблокировать левого и правого нападающих, оставляя открытыми 0.6-0.9 метров по линии. Игроки набрасывают в течение трех минут.

Вариант: блокирующие располагаются в различных зонах вдоль сетки, чтобы создать подобное игре перемещение, чередовать центральных блокирующих, перемещающихся к нападающему, которому выполнена передача.

Общие ошибки и исправления: центральные блокирующие могут перемещаться быстрее, чем крайние блокирующие, которые несут ответственность за урегулирование блока. Если это происходит, то работайте с крайними блокирующими над скоростью перемещения при постановке блока. Также усиливайте центральных блокирующих, чтобы продолжать перемещаться с такой же скоростью, как они выполняли в предыдущих повторениях.



Читайте и выходите

Категория: использование с главами 8, 9, 11, 12 и 13.

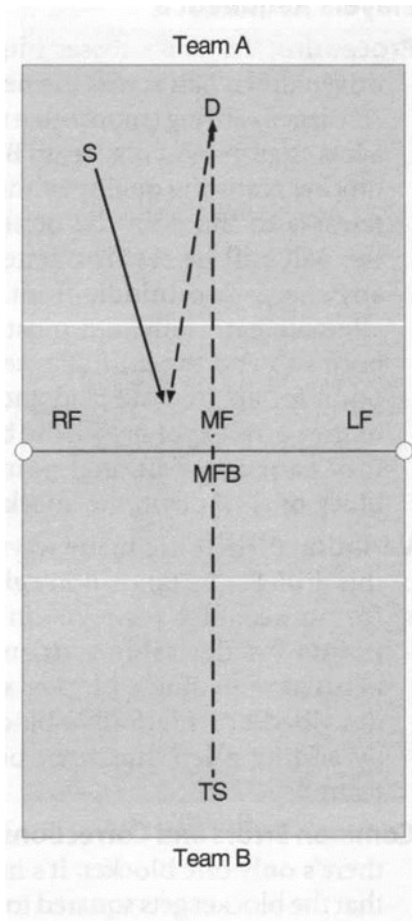
Цель: дать центральным блокирующим опыт в чтении защиты и пасующего, в определении, куда будет выполнена передача мяча. Управляйте этим упражнением, когда Ваша команда использует читающую стратегию для центральных блокирующих.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В вводит мяч в защитника команды А, который доводит к пасующему. Пасующий команды А выполняет передачи правому, центральному или левому нападающим. Центральный блокирующий команды В следит за качеством защиты и перемещением пасующего, затем смещается туда, куда он или она думает будет выполнена передача мяча. Как только передача выполнена, центральный блокирующий перемещается, чтобы попытаться заблокировать нападающего. Два центральных блокирующих чередуются в каждом розыгрыше в течение двух минут, затем они должны получить два выигрышных блока или замедления прежде, чем нападение команды В получит 10 выигрышей.

Вариант: дальнейшая нагрузка для центрального блокирующего, нападающие команды А забивают с различных передач. Можно использовать с системами с двумя блокирующими или с одним блокирующим.

Общие ошибки и исправления: иногда центральный блокирующий будет неправильно читать пасующего и перемещаться в неправильном направлении. Напомните своему блокирующему, который неправильно читает, что он должен предполагать, продолжая перемещаться в точку атаки, даже если это означает изменить направление.





Читайте, освобождайтесь и выходите

Категория: использование с главами 8, 9, 11, 12 и 13.

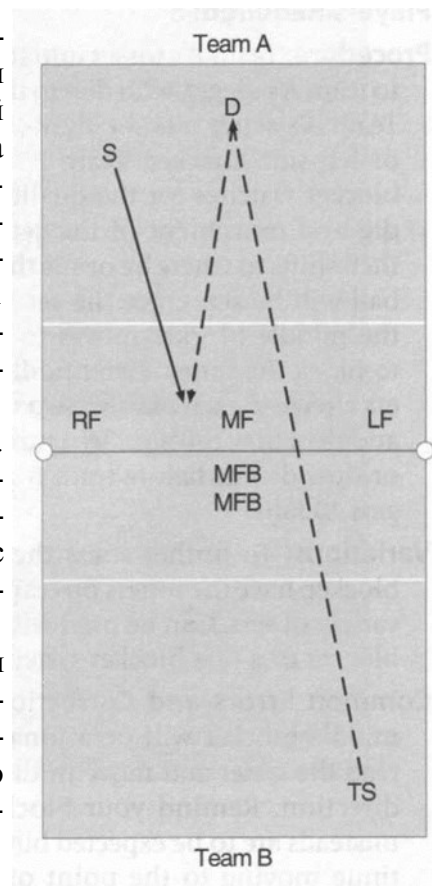
Цель: дать центральным блокирующим опыт в чтении защиты трудного мяча, в определении вариантов, имеющихся у пасующего, перемещении в направлении, куда они думают мяч будет послан прежде, чем мяч достигнет пасующего.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В забивает трудный мяч через сетку в защитника команды А, вызывая менее идеальную защиту. Центральный блокирующий команды В читает качество защиты и освобождается в точку, куда он или она думает будет выполнена передача мяча. Пасующий может выполнить передачу в любую зону. Два центральных блокирующих чередуются в каждом розыгрыше и должны выиграть 10 очков, чтобы закончить упражнение. Блокирующие зарабатывает 1 очко за точное чтение и перемещение на правильную точку прежде, чем будет выполнена передача мяча; они заработают дополнительное очко, если заблокируют или замедлят нападающего.

Варианты: есть много способов вести счет в этом упражнении. Например, не давайте очки за точное чтение, или награждайте очками только за желательные результаты. Упражнение может использоваться с системой с одиночным блоком или с системой с двойным блоком, добавляя левого и правого блокирующих команды В.

Общие ошибки и исправления: поскольку имеется только один блокирующий, то обязательно, чтобы блокирующий после перемещения в точку атаки был прямо у сетки. Подчеркивайте правильность перемещения, но для блокирующего игрока также важно быть прямо у сетки, таким образом, он или она могут быть вплотную к сетке и проникать через сетку.



Фиксированный блок против быстрой атаки

Категория: использование с главой 8, 9, 11, 12 и 13.

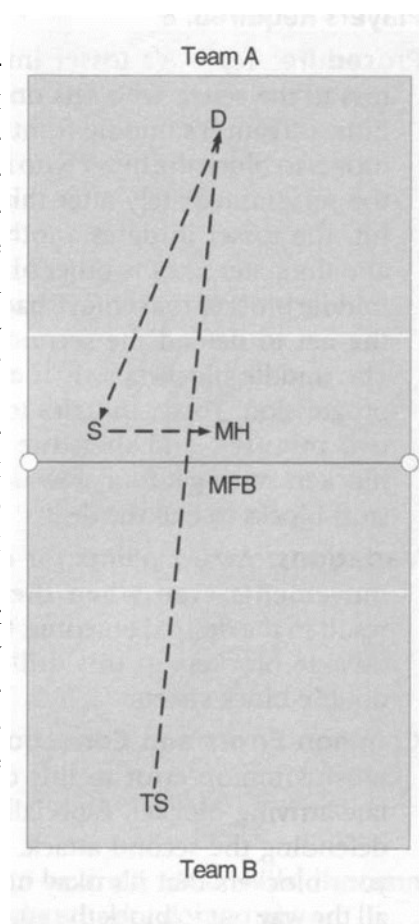
Цель: дать центральным блокирующим опыт в выборе времени их прыжка при фиксированном блоке, чтобы заблокировать быстрое нападение.

Количество игроков: 5

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В вводит легкий мяч в защитника команды А (гарантируя выполнение быстрой атаки). Защитник команды А доводит к пасующему, который выполняет передачи для быстрой атаки. Центральный блокирующий команды В выпрыгивает в воздух перед выполнением передачи мяча, защищаясь от быстрой атаки. Продолжайте в течение трех минут, затем команда В должна выполнить от трех до пяти выигрышных блоков, чтобы закончить упражнение. Группа из трех центральных блокирующих чередуется при каждом повторении.

Варианты: дать центральному блокирующему практику при выборе времени прыжке, чтобы защититься от быстрой атаки, пасующий должен чередовать выполнение передач с пола и в прыжке. Можно изменить ведение счета от трех до пяти выигрышных блоков или касаний блока.

Общие ошибки и исправления: поскольку фиксированный блок требует от блокирующих выпрыгивать и блокировать прежде, чем у пасующего будет мяч или как только он или она выполняют передачу, то общая ошибка для блокирующих это выпрыгивать слишком поздно. Затратьте время, работая с блокирующими в выборе времени их прыжка.





Блок и перемещение плюс кондиции

Категория: использование с главами 8, 9, 11, 12 и 13.

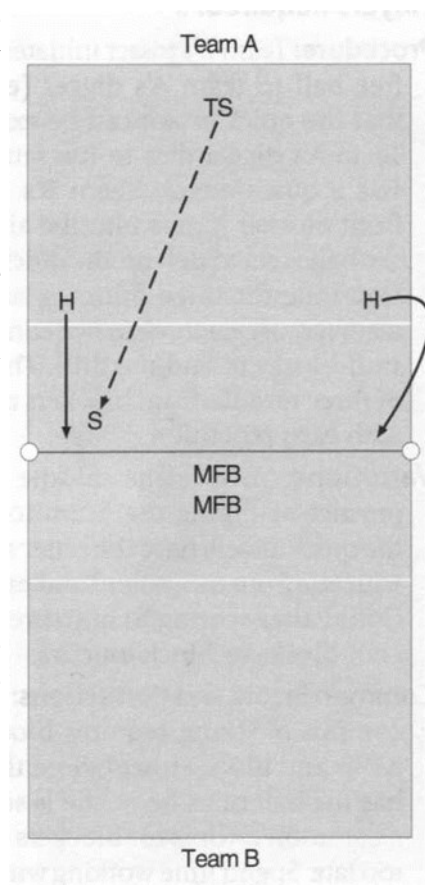
Цель: дать центральным блокирующим кондиционную работу с перемещением их от одной стороны сетки к другой, чтобы заблокировать нападающих противника.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А набрасывает к пасующему, который выполняет передачу одному из нападающих. Центральный блокирующий команды В перемещается на блок против нападающего, который получает передачу на удар. Сразу после того, как этот мяч забит, вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит другой мяч, а пасующий выполняет передачу другому нападающему. Центральный блокирующий должен переместиться назад вдоль сети, чтобы защититься от второй атаки. Центральные блокирующие меняются между собой после этой последовательности. Вспомогательный игрок (набрасывающий) выполняет набрасывания в течение двух минут, затем центральные блокирующие должны выполнить четыре замедления или выигрышных блока, чтобы закончить упражнение.

Вариант: поощряйте очками за эффективные перемещения, даже тогда, когда они не приводят к желательному результату. В это упражнение можно добавить крайних блокирующих для системы с двойным блоком.

Общие ошибки и исправления: в этом упражнении наиболее общая ошибка – это блокирующий приходящий с запозданием, особенно при защите от второй атаки. Напоминайте своим блокирующим, что упражнение может получаться не полностью с блокированием атаки; они должны остановиться на махе руками нападающего и прыжке, чтобы попытаться закрыть то, что они могут, оставляя защитникам меньшую зону защиты.



Центральный против центрального

Категория: использование с главами 7 и 13.

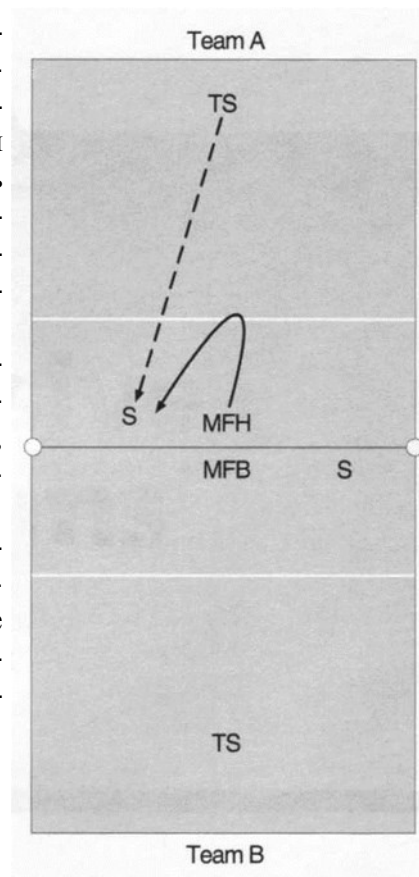
Цель: дать практику блокирующим в выигрышном блоке и замедлении.

Количество игроков: 6

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А набрасывает на той же стороне к пасующему, который организует быструю атаку. Мяч разыгрывается, центральный нападающий команды А пытается завершить передачу, а центральный блокирующий команды В пытается заблокировать или замедлить нападающего. После того, как первый мяч завершён, вспомогательный игрок (набрасывающий) команды В набрасывает к своему пасующему и последовательность повторяется. Центральный нападающий и блокирующий соревнуются до счета 10 - 15 очков.

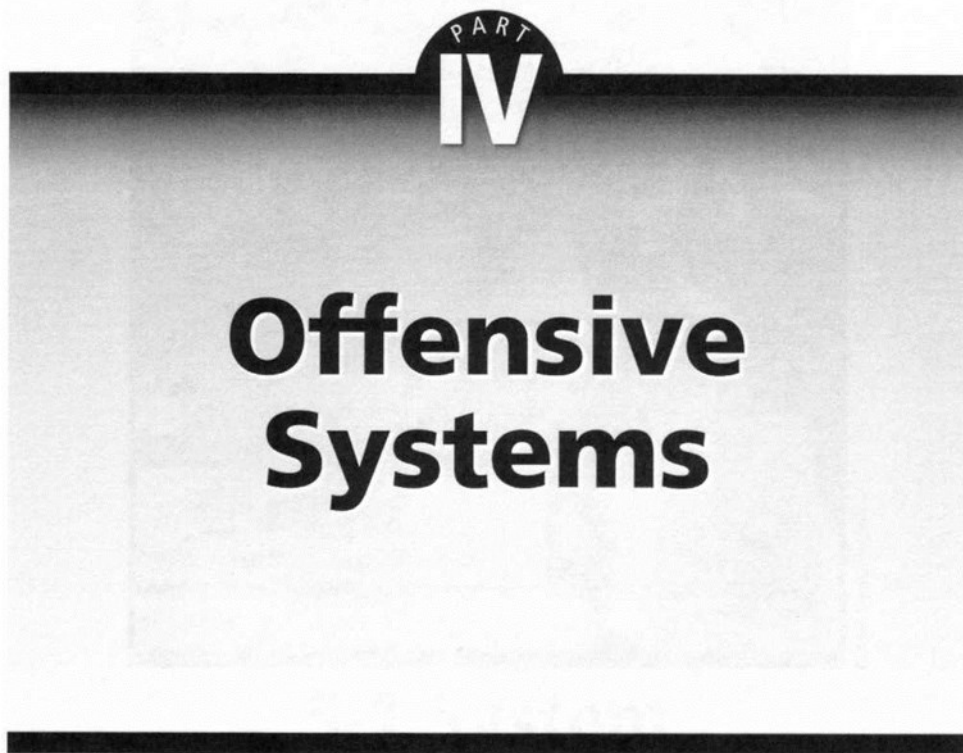
Варианты: чтобы сделать упражнение более подобным игре, попросите, чтобы пасующие чередовали передачи с пола и в прыжке. Пасующий может пасовать быструю передачу перед собой или сзади, тренируя центральных блокирующих к переключению в другие зоны площадки.

Общие ошибки и исправления: возможно, что один из центральных обойдет и выиграет несколько очков подряд, расстраивая другого центрального. Если это происходит, позвольте каждой стороне один 15-секундный перерыв. Это позволит проигрывающей команде обсудить, что необходимо сделать. Тем временем, выигрывающая команда может усилить то, что она делает правильно.



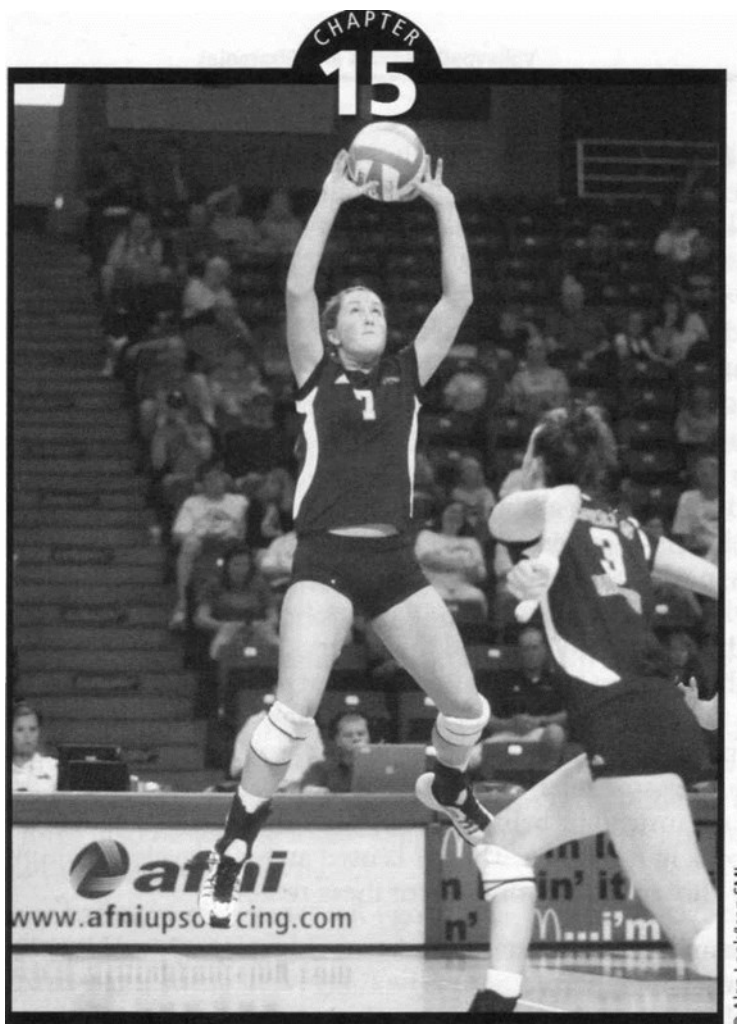
Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Система 5-1

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

В системе 5-1 для организации нападения один игрок назначается пасующим и несет ответственность за выполнение передачи во всех шести расстановках на площадке. У оставшихся пяти игроков нет обязанности в выполнении передачи кроме ситуаций, в которых пасующий защищает первый мяч или неспособен выполнить передачу из-за плохого приема или защиты. Эти пять игроков являются все нападающими и могут атаковать с передней и задней линий. Традиционно, в системе 5-1 имеется два левых нападающих, два центральных нападающих и один правый нападающий (часто также называемый "оппозитивный/ диагональный"). Пасующий типично выполняет передачи с правой стороны площадки, в основном с правой передней позиции, независимо от того, должен ли он или она выходить с задней линии или уже там размещен. Когда пасующий находится на

передней линии, два нападающих передней линии обычно начинают, располагаясь перед пасующим, хотя мы позже рассмотрим некоторые варианты в части Варианты этой главы.

Рисунок 15.1 иллюстрирует традиционную и примерную расстановку этой системы. Отметьте, что лучший левый нападающий (LS1) и лучший центральный нападающий (M1) команды размещены в расстановке непосредственно позади и перед пасующим. Размещение нападающих LS1 и M1 с высокого уровня атакующими умениями является существенным, потому что в системе 5-1 имеется три расстановки, в которых пасующий находится на передней линии, оставляя на передней линии только двух нападающих. Размещение LS1 и M1 вокруг пасующего гарантирует, что лучший левый нападающий и лучший центральный нападающий будут на передней линии с пасующим в двух из трех расстановок, позволяя

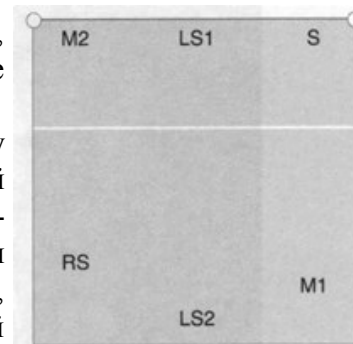


Рисунок 15.1
Расположение игроков
в системе 5-1

большие возможности для выигрыша очков в фазе прием подачи. Имейте в виду, что, пока игроки размещены в вышеупомянутом взаимном расположении, Вы можете начинать с командой в любой расстановке, которую Вы выбираете, вместо того, чтобы быть запертыми внутри системы с традиционным пасующим справа спереди или справа сзади в расстановке 1. Система 5-1 используется на большинстве уровней соревнований и, обычно, выбирается по одной или более причин:

- У команды имеется один выдающийся пасующий, способный дать возможность нападающим все время атаковать с высоким процентом .
- Ни у одного другого игрока в команде нет хороших навыков в выполнении передачи на удар.
- Это высокоспециализированная система, в которой все игроки выполняют то, что они делают лучше всего все время.
- Это привычная система, которую большинство тренеров понимают лучше, чем другие системы.
- Эту систему используют большинство команд, очень много игроков хорошо натренированы в применении этой системы.

В большинстве случаев, команда выбирает систему 5-1, прежде всего, по первой, второй и третьей причинам. Это путь, который должен быть. Решение 5-1, потому что другие команды ее применяют, плохое решение. Необходимо учитывать персонал Вашей команды, что должно быть основанием для большинства решений, относительно того, какую Вы выбираете систему.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Когда обдумываете, чтобы использовать систему 5-1 для организации Вашего нападения, то характеристики Вашего пасующего должны направлять Ваше решение. У команд имеются различные оценки пасующего, который будет управлять системой 5-1, но, в общем, Вы хотите, чтобы этот игрок был атлетичным, интеллектуальным, спортивным и ментально сильным, искусным в контроле над мячом, приличным блокирующим и, идеально, левшой.

► **Атлетичный.** Поскольку пасующий выполняет передачи весь матч с существенными требованиями к перемещениям, то Вы нуждаетесь в игроке, который быстр и эффективен в навыках перемещения, с общим атлетизмом от выше среднего до отличного. Пасующий должен быть в состоянии быстро перемещаться, быть подвижным во всех направлениях и иметь хорошую прыжковую способность. Это позволит ему или ей достичь большего количества мячей и, таким образом, выполнить больше передач.

► **Интеллектуальный.** Пасующий должен быть достаточно умным, чтобы понимать и управлять нападением, выполнять игровой план. Если Ваш план состоит в том, чтобы организовать большое количество быстрых атак с Вашими центральными нападающими, потому что у Вашего противника имеются неопытные центральные блокирующие или потому что у Вас имеются доминирующие центральные нападающие, то пасующий должен в максимально возможной степени управлять такими ситуациями, эффективно пасуя центральным. Он должен понимать, как максимально использовать силы команды, преуменьшая ее слабости. Интеллектуальный пасующий также может распознавать, когда специфическая стратегия не работает и по мере необходимости приспосабливаться.

► **Спортивный и ментально сильный.** Спортивный пасующий может сделать всю команду более конкурентоспособной. Нападающие подхватывают усилия их пасующего, пытаются подражать ему и не подводить пасующего. Он или она понимают, что имеют дело с товарищами по команде, например, помогая слабейшему нападающему избежать резкого спада, или не допуская давления на его нападающих, поддерживая уверенность в нападающем. Он или она также должен пасовать наиболее эффективному игроку, а не только разбрасывать вокруг передачи.

► **Искусным в контроле над мячом.** Пасующий с хорошими навыками контроля мяча может овладеть любым мячом, независимо от качества приема или защиты мяча, и предоставить нападающему возможность выполнить нападающий удар. Если пасующие могут позволить своим нападающим выполнить хороший разбег, создать ситуацию один в один против блокирующих, производить ситуации, в которых их лучший нападающий атакует против самого плохого блокирующего противника, то они сделали свою работу.

► **Приличный блокирующий.** Пасующий в системе 5-1 должен играть на передней линии в трех расстановках и должен быть в состоянии выполнять блок.

► **Левша.** Поскольку пасующий в системе 5-1 находится на передней линии в трех расстановках, то у него или ее также могут быть возможности для нападающего удара. Быть левшой позволяет пасующему больше возможностей выполнить эффективный нападающий удар при втором контакте (после приема или защиты), равносильно с любым другим нападающим. Леворукие пасующие имеют преимущество, имея их бьющую руку удаленной от сетки, позволяя им выпрыгнуть, отвести плечо при атаке и произвести более сильный удар. Хотя праворукие пасующие также могут быть натренированы выполнять эффективную атаку левой рукой, которая может застать врасплох защитников.

Когда пасующий находится на задней линии, хороший контроль над мячом товарищей по команде снижает требования к перемещению пасующего, если он не должен защищаться, то он заранее перемещается с задней линии в зону доводки у сетки. Когда пасующий находится на передней линии, хороший контроль над мячом с возможностью приема и защиты в зону доводки так, чтобы пасующий не должен далеко преследовать мяч. Команды, которые могут принять и защититься в зону

доводки с высоким процентом, позволяют команде и пасующему быть "в системе," подразумевая, что пасующий для выполнения передачи имеет в наличии все варианты нападения. Вы можете удалить от сетки зону доводки для пасующего, тогда в системе ваши принимающие и защитники будут в состоянии хорошо доводить мяч.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Главное преимущество для функционирования 5-1 состоит в том, что команды имеют только одного пасующего и нападающие, чтобы научиться, приспосабливаются к одному пасующему. Другие популярные системы используют двух пасующих. Это означает, что нападающие должны приспособиться к различным склонностям пасующих, таймингу/ выбору времени, высоте передач и так далее. Команды затрачивают много времени на работу с их пасующими на разработку игрового плана, который будет использоваться против противника. Развитие этого плана только с одним пасующим делает эту задачу более рациональной и эффективной.

Другое преимущество этой системы заключается в организации творческого нападения, при условии определенного уровня контроля над мячом. Примеры включают наличие Вашего центрального нападающего (особенно, когда пасующий находится на передней линии) забивающего передачи позади пасующего в соединении с атаками с задней линии, что может вызвать напряжение и нерешительность у противника.

Недостаток этой системы в том, что доверие одному пасующему может быть опасным, особенно если команды не в состоянии соответственно тренировать второго пасующего как дублера (в случае заболевания, травмы). Даже когда второй пасующий тренировался, он или она, вероятно, не будет столь же эффективен как привычный пасующий (подобно дублеру куортербека в футболе). Таким образом, команды оказываются перед дилеммой, когда стартовый пасующий выбывает с травмой, или когда он или она не выспался. Придерживаться ли 5-1 или попробовать что - то еще?

ВАРИАНТЫ

Для пасующего, работающего в системе 5-1, доступны множество вариантов. Как упомянуто ранее, нападающие могут забивать передачи с различных позиций, помимо их назначенной позиции. Например, лучший центральный нападающий команды, который будет на передней линии в двух из трех расстановок, когда пасующий будет на передней линии, может сделать большую часть его или её ударов позади пасующего, от fast атак до более высокого темпа передач. Это довольно обычно, когда пасующий находится на задней линии для нападающего правой стороны сделать удар перед пасующим, потому что большинство команд имеют достаточный контроль мяча, чтобы позволить нападающему правой стороны забивать с различных позиций.

Рассматривая варианты в пределах системы 5-1, помните старую тренировочную аксиому "Делайте только такую тактическую попытку, которую Вы можете выполнить технически." Например, работа с Вашим центральным нападающим над быстрой атакой позади сеттера может быть сделана, только если прием и защита доведены точно в цель. Если у Вас нет принимающих или защитников, которые могут довести мяч в цель, то Вы не должны выполнять быстрые атаки, как основную часть Вашего нападения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Система 5-1, возможно, наиболее широко используемая организационная система нападения в стране, часто выбирается из-за ее преимуществ. Однако, эти преимущества сводятся к минимуму, если тренер не обращает внимание на некоторые проблемы. Прежде всего, Ваш пасующий должен тренироваться с командой в регулярных, командных тренировках, а также отдельно, вне нормального расписания тренировок команды. В основном, Вы хотите, чтобы Ваш пасующий был, по меньшей мере, в два раза лучше в передаче мяча, чем Ваши другие игроки. Таким образом, дополнительное тренировочное время необходимо. Во многих случаях будет достаточно 30 минут до или после регулярной тренировки. За 30 минут тренировки пасующего в одиночку Вы можете предоставить ему или ей сотню повторений и шанс увеличить их уверенность в способности достичь любой мяч или выполнить любую передачу.

Также пасующий нуждается в тактической и технической тренировке. Это влечет за собой, что тренер устанавливает рабочую взаимосвязь с пасующим так, что вопросы о принятии решения и технике могут быть обсуждены. Такие вопросы могут включать следующее:

Тактические

- Что заставило Вас решить выполнить передачу этому игроку?
- Что Вы увидели у противника, который заставил Вас думать, что эта передача сработает?
- Какую игру Вы намереваетесь организовать в этом месте? (Задайте этот вопрос во время перерыва).
- Какие нападающие возбуждены именно в данный момент? Какие нет?
- В какой момент Вы чувствуете себя уверенными?

Технические

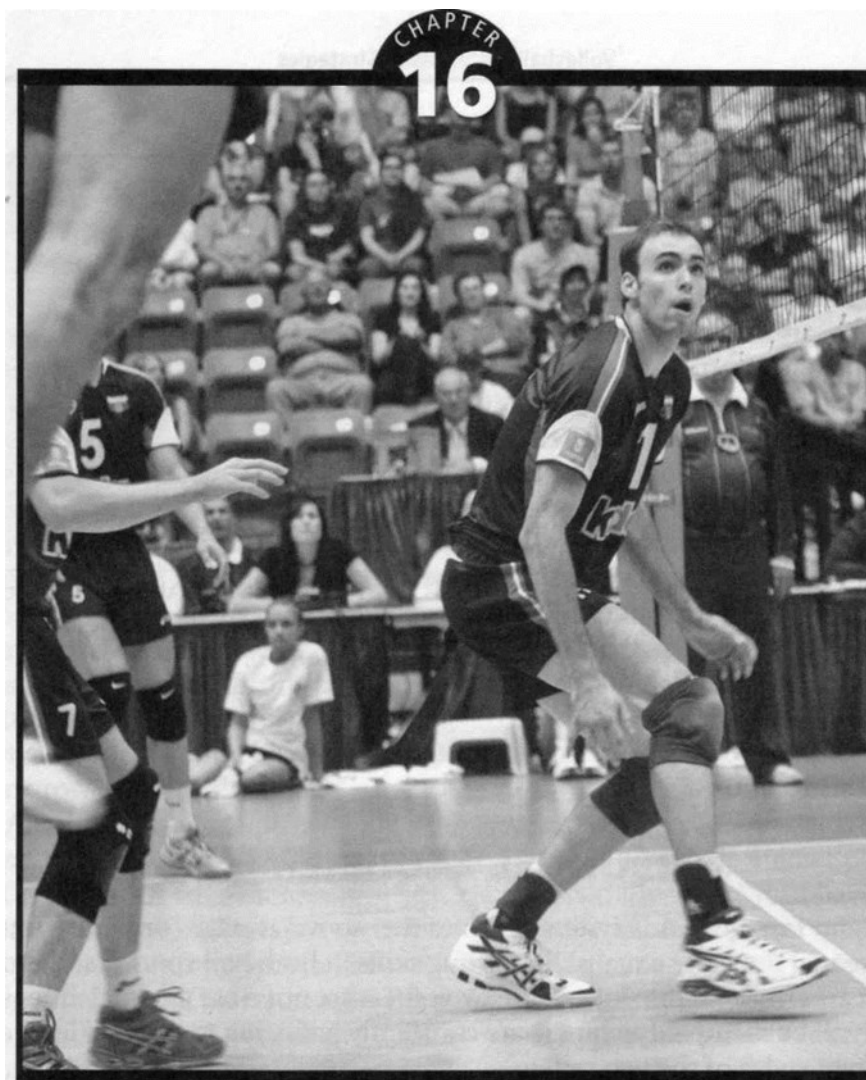
- Вы замечали, где были Ваши руки, когда Вы пасовали для быстрой атаки?
- Вы вытягиваетесь за мячом, чтобы передачи на край достигали их желательной цели?
- При выходе под мяч Ваши ноги в хорошем положении?
- Вы достигаете места доводки с максимальной скоростью?

Тренеры, которые регулярно задают много вопросов их пасующим по тактическим и по техническим проблемам, будут видеть, что эти игроки развиваются в стабильных исполнителей и уверенных лидеров их команд.

Как во всех Ваших тренировках, сделайте индивидуальные тренировки своего пасующего подобными игре. В игре встречается редко, когда пасующий выполняет передачу мяча без предварительного перемещения, таким образом, в тренировке не должно быть, что пасующий стоит и пасует. Некоторые перемещения могут быть весьма простыми (например, пасующий на передней линии готов заблокировать, а команда противника перебрасывает мяч через сетку, требуя от пасующего просто лицом развернуться к месту доводки на их стороне площадки), но всегда требуйте какой-нибудь тип перемещения перед выполнением передачи мяча.

Хотя для тренеров характерно просить, чтобы пасующий в системе 5-1 принимал решение куда пасовать, основанное на том, что делают блокирующие противника, но некоторые тренеры затрачивают небольшое время, фактически обучая пасующего распознавать то, что происходит на другой стороне площадки. Во время тренировки, работая с Вашими пасующими, уведомляйте, что делают блокирующие противника. Пасующий должен тренировать быстро посмотреть на другую сторону, отслеживая мяч, чтобы знать, где расположены блокирующие.

В этой системе тренеры сильно надеются на их пасующих. Таким образом, существенно, чтобы пасующим предоставлялись возможности и в командных тренировках и в отдельных тренировочных занятиях для совершенствования технических и тактических навыков, в которых они должны преуспевать.



Система 6-2

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

При организации системы нападения 6-2 два игрока размещены на противоположных позициях (рисунок 16.1) в рамках последовательности расстановки и назначены как пасующие. Каждый пасующий выполняет передачи, когда он или она находятся на одной из позиций на задней линии (справа сзади, в центре сзади или слева сзади). Поскольку в этой системе пасующие выходят с задней линии, то всегда имеется три варианта атаки с передней линии (при условии, что качество приема подачи или защиты позволяет пасующему варианты при выполнении передачи). У команд, действующих в системе 6-2, обычно имеется пасующий, защищающийся на задней линии на позиции

правого защитника, потому что это наиболее близкая позиция задней линии к зоне доводки пасующего на передней линии. Когда пасующий переходит на переднюю линию, то он теперь считается нападающим или блокирующим и обычно будет играть на правой передней позиции. Эта позиция позволяет ему действовать, как второму пасующему, если основной пасующий на задней линии должен защищаться от атаки противника.

У большинства команд, которые хотят использовать систему 6-2, имеется два надежных пасующих, у которых также имеются сильные навыки нападения. Также система популярна в юношеских командах, желающих работать над улучшением навыков нападения и передачи. Общая последовательность расстановки, используемая в 6-2, показана на рисунке 16.1. Заметьте, что лучший пасующий (S1), лучший центральный нападающий (M1) и лучший левый нападающий (L1) формируют треугольник, давая пасующему многочисленные варианты. Таким образом, триангуляция этих игроков типично предусматривает сбалансированное нападение во всех шести расстановках.

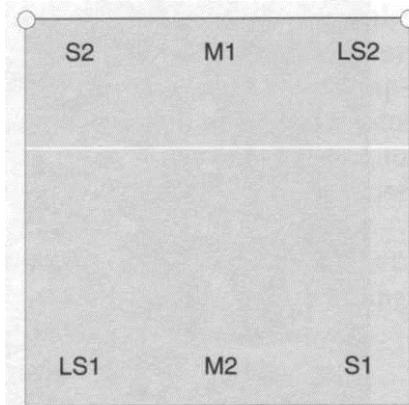


Рисунок 16.1 Расположение и последовательность расстановки в системе 6-2

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Прежде всего, эта система требует двух выше среднего (или хороших) пасующих с равными или почти равными навыками. Важны как сильные навыки в контроле над мячом, так и при перемещениях. Если навыки этих двух пасующих не будут одинаковыми, то будет нарушена эффективность нападения, поскольку нападающие постоянно приспосабливаются к уровню навыка и различным стилям этих двух пасующих.

Навыки перемещения крайне важны для эффективной организации 6-2. Пасующие должны эффективно выходить с задней линии в точку доводки у сетки. Пасующие должны перемещаться к сетке - типично немного правее центра - только после того, как они уверены, что их обязанности в защите выполняют другие защитники. (Как должна реагировать команда, когда пасующий, находящийся на задней линии, должен защищаться, будет обсуждено позже в части Варианты этой главе).

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Присутствие трех нападающих на передней линии может вызвать проблемы для большинства противников, особенно если их защита рассчитывает на одиночный блок. Если один из пасующих также является результативным нападающим, который при розыгрыше стоит поперек на передней линии, то эта система позволяет использовать его навыки нападения, что не позволяет система 5-1. Отметим, что первая цифра в этой системе нападения 6 - что означает, что у всех игроков, включая каждого пасующего, имеется возможности быть нападающим. Это делает эту систему наилучшим выбором для агрессивных команд с сильными нападающими.

Дополнительная гибкость этой системы замечена в случае, когда один из двух пасующих не является результативным нападающим или блокирующим. В этом случае тренеры могут его заменить другим игроком, который является более сильным нападающим или блокирующим, чем этот пасующий, переходящий на переднюю линию. Пасующий снова входит в игру, чтобы выполнить подачу и пасовать, выходя справа сзади. Использование двух пасующих снижает шансы, что один из двух пасующих физически ослабнет, потому что он один должен пасовать во всех шести расстановках. Это является другим преимуществом перед системой 5-1.

Также 6-2 положительно выдерживает сравнение с 5-1 в ситуациях, в которых пасующий, находящийся на задней линии, должен доставать первый мяч, потому что второй пасующий (который находится на передней линии) или диагональный игрок может выполнить передачу мяча, который достал пасующий задней линии. В этом случае пасующий задней линии целенаправленно доводит к игроку правой стороны, который приземлился после его блока, разворачивается, ищет мяч и пасует вперед центральному или крайнему нападающему. Если пасующий задней линии доставал диагональный удар от правого нападающего противника, то правый передний игрок может страховать под блоком (если защита с подтянутым игроком), таким образом, у него или ее будет немного более сложная работа при развороте и поиске мяча, который находится позади, но передача выполняется вперед центральному или крайнему нападающему. В этом случае это может иметь больше смысла для второго пасующего, выполняющего простую передачу вперед для атаки с задней линии или к его пасующему задней линии направо назад.

Другое преимущество, представляемое этой системой, состоит в том, когда Ваши пасующие также являются хорошими принимающими, а Вы нуждаетесь в своем пасующем задней линии для помощи в приеме в одной из расстановок. Это работает особенно хорошо, если Ваш пасующий задней линии является левым задним игроком. Поставьте его левым задним принимающим, в то время как пасующий передней линии (или диагональный) выполняют передачи с первого мяча при приеме подачи. Это также лучшее время для правого переднего игрока, чтобы атаковать на втором контакте. Как только мяч атакован на сторону противника, основной пасующий восстанавливает его роль пасующего задней линии.

Самый разрушительный недостаток системы 6-2 в том, когда у двух пасующих команды имеются различные стили выполнения передачи или когда их навыки не равносильны. Например, один пасующий может иметь тенденцию пасовать в левую сторону на 0.9 метра от сетки, тогда как другой может пасовать на 1.2 метра от сетки. В общем, Вы хотите, чтобы Ваши пасующие выполняли одинаковые по высоте передачи мяча, на одном расстоянии от сетки и так далее так, чтобы нападающие постоянно не делали корректировки.

Также могут вызвать проблемы различия в индивидуальных особенностях Ваших двух пасующих. Если один пасующий будет разговорчивым и агрессивным, а другой пассивным и тихим, то нападающие будут обязаны приспосабливаться к обоим стилям, что может разрушить командный ритм.

Потенциальное преимущество использования трех нападающих передней линии является негативным, когда команда испытывает недостаток в базовых навыках контроля над мячом. У пасующего должен быть выбор выполнения передачи любому из трех нападающих, таким образом, все защитники и принимающие должны быть в состоянии довести мяч до пасующего, а все нападающие должны быть в состоянии выполнить передачу на удар после приема подачи. Если пасующему не доступны варианты для всех трех нападающих, то одно из главных преимуществ системы 6-2 сводится к нулю.

ВАРИАНТЫ

Мы упоминали что, когда у пасующего имеются эффективные навыки нападения, которые позволяют находиться на передней линии, то он будет наиболее вероятно играть на правой передней позиции. Это расположение позволяет ему выполнять роль пасующего, если основной пасующий, находящийся на задней линии, выполняет первое касание в защите. Для команды это учитывает то, что она остается "в системе", что означает, что пасующий организует нападение и доступно много вариантов.

Если у Вашего пасующего (который в данный момент находится на передней линии после перехода на левую переднюю позицию) имеются доминирующие навыки нападения, то он или она в своих интересах могли бы использовать эти навыки и игру на левой, а не правой передней позиции (потому что обычно большинство передач выполняются в левую сторону). Создание этого вида переключения может быть особенно выгодным, если Ваш левый передний игрок является сильным блокирующим, который может вызвать замену, эффективно заблокировав правого игрока (и у которого имеются адекватные навыки выполнения передачи, если пасующий достает мяч справа сзади) - лучшего нападающего противника. Дело в том, что только потому, что в системе 6-2 пасующий играет в защите справа сзади, то после перехода на переднюю линию он или она не обязательно ограничен игрой в нападении справа спереди. Команды должны определить, что они пытаются совершить и для достижения их целей развернуть их игроков передней линии таким способом.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Система 6-2 предьявляет тренерам несколько сомнений. Как мы упоминали в последней главе Тренировочных особенностей системы 5-1 для нее важна отдельная тренировка пасующего. Она возможно еще более важна для системы 6-2, чем для 5-1. Поскольку у пасующих в 6-2 помимо выполнения передачи имеются большие обязанности в нападении и даже возможно при приеме подачи. Эти навыки необходимо отрабатывать во время тренировки.

Тренеры также должны контролировать, как эффективно атакуют нападающие с обоими пасующими. Это весьма распространено для одного пасующего иметь большое содействие чем другой, или для нападающих забивать в основном у одного и того же пасующего, имея высокие проценты в атаке, чем те, которые забивают у другого пасующего. Это не всегда ошибка пасующего, но листы статистики, взятые во время тренировки, должны быть изучены так, чтобы игроки знали о любых различиях пасующего, которые могли бы затронуть их решения или обязанности на площадке.

Некоторые предполагают, что три нападающих на передней линии подразумевает отчасти равные обязанности и навыки среди нападающих. Тренеры и пасующие должны бояться принимать эту позицию. Да, большинство нападающих будет вовлечено в эту систему, но тренеры должны работать с пасующими команды, чтобы определить, какие сильнейшие нападающие находятся в каждой данной расстановке и кто должен получать большинство передач. Иногда случай может сделать, что любой из нападающих команды может стать основным нападающим, но это зависит от кадров команды и широко изменяется от команды к команде.

Это естественно для тренеров волноваться о большинстве атакующих вариантов, доступных в системе 6-2, особенно когда у их команд имеются пасующие, способные к выполнению двух или трех различных типов передач на каждую позицию. Однако, будьте осторожны; только потому, что пасующий может выполнить различные типы передач на каждую позицию передней линии, но это не означает, что он или она должны. Иногда достаточно простого вида трех вездесущих нападающих передней линии, чтобы запугать защиту и дать преимущество нападению. В таком случае пасующие, которые могут выполнить одну постоянную передачу на каждую позицию, найдут его или её команду, наслаждающуюся крупным успехом, таким образом, нет потребности использовать сложную систему нападения, вовлекающую различные типы передач. Вторая причина для уменьшения типов передач на каждую позицию в том, что некоторые нападающие испытывают недостаток в необходимых навыках, чтобы атаковать со всех типов передач. Еще, умные пасующие знают, каким нападающим, нравится атаковать с каких передач и забивать их эффективно.

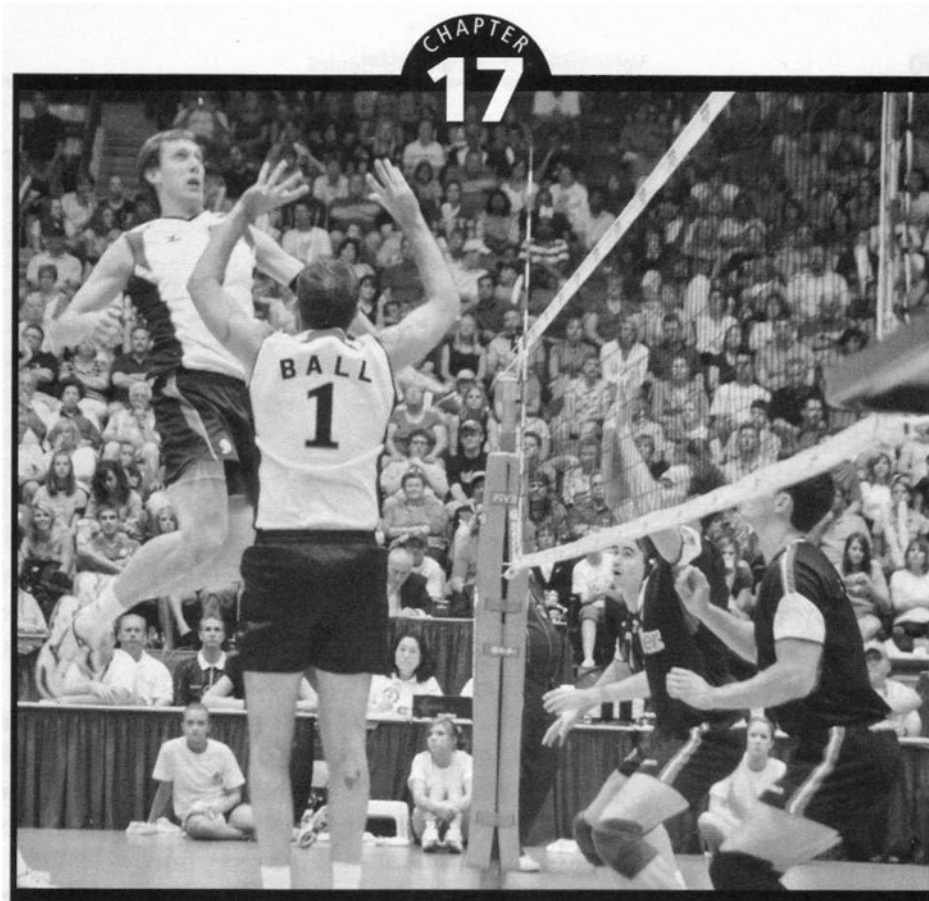
Начните осуществлять 6-2 с простых способов, чтобы позволить системе полностью развиваться. Например, Вы сначала можете развить способности своих пасующих последовательно выполнять передачи вправо, в центр и влево. Как только Вы увидите, что нападающие имеют успех, забивая эти передачи, Вы можете начать использовать более сложные типы передач и темпы.

Финальный тренировочный пункт, касающийся системы 6-2 в том, как это нападение будет смотреться в исполнении Вашей командой в сравнении с тем, как это смотрится, когда организуют другие команды. Если бы Вы взяли видео 100 команд, играющих по системе 6-2, то увидели бы, что используется много различных атакующих вариантов, в значительной степени из-за далеко различных навыков нападающих. Система позволяет большую гибкость и творческий потенциал, так воспользуйтесь преимуществом и измените систему, чтобы удовлетворить навыкам пасующих и нападающих Вашей команды.

На всех волейбольных уровнях для тренеров характерно экспериментировать с индивидуальными передачами и розыгрышами после наблюдения других команд, имеющих успех. Это прекрасно, пока у их команд есть навыки и кадры, чтобы эффективно выполнять эти передачи и розыгрыши. Имейте в виду, что также ценно создавать атакующие варианты, которые будут использоваться любой командой. Позволяя Вашим пасующим роль в развитии нападения должно произвести некоторые новые варианты и заставить пасующих почувствовать, что у них имеются некоторые права в нападении, что делает их мотивированными в работе.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Международная система 4-2

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Международная система 4-2 (I 4-2) является в некоторой степени самой простой организационной системой нападения. Тем не менее, много команд на всех уровнях использовали ее с большим успехом. Система является подобной 6-2, в ней используется два пасующих, которые начинают на противоположных позициях (рисунок 17.1), но в этой системе пасующие предпочитают выполнять передачу, когда на передней линии, чем когда на задней линии. Термин "международная" относится к позиции пасующего передней линии, когда он на передней линии (справа на передней линии), что позволяет пасовать центральному и левому нападающим. Поскольку пасующий выполняет передачу находясь на передней линии, I 4-2 выглядит подобно 5-1, когда пасующий находится на передней линии. Кроме того, потому что система использует двух пасующих, то большинство возникающих в этой системе проблем, будет одинаковыми с 6-2. Фактически, некоторые игроки и тренеры думают об I 4-2, как комбинации систем нападения 5-1 и 6-2.

Рассмотрим общие черты этих двух систем. Почему некоторые команды выбирают I4-2, а не 6-2? В общем, команда выбирает I4-2, если у их пасующих имеются относительно слабые навыки нападения, а ни один игрок на скамейке не имеет достаточно сильных навыков нападения, чтобы войти и

заменить их. (Вспомните, что 6-2 является хорошим выбором только тогда, когда у всех трех игроков передней линии имеются хорошие навыки нападения).

Как было правильно для 6-2, достижение сбалансированного нападения было целью при определении расположения команды; цель – не должно быть расстановок, которые имеют проблемы при съеме с подачи. Рисунок 17.1 иллюстрирует сбалансированное нападение для команды, специализирующейся с левым и центральными нападающими. Отметьте, что второй пасующий (S2) окружен сильнейшими левым и центральными нападающими. Если второй пасующий будет иметь большие проблемы при выполнении передачи мяча, то предпочтительно иметь Ваших сильнейших левого и центрального нападающих, пытаясь сделать что-нибудь с этими передачами вместо того, чтобы иметь Ваших вторых игроков на тех же позициях. Наоборот, потому что лучший пасующий (S1) окружен вторыми централь-

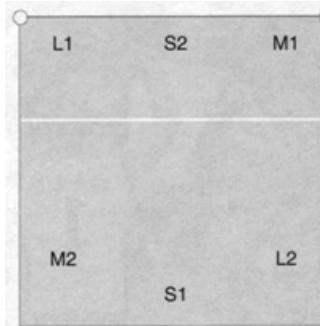


Рисунок 17.1
Расположение и последовательность расстановки в системе 4-2

ными и левым нападающими, каждый надеется, что лучший пасующий может сделать что-нибудь продуктивнее, когда те нападающие изо всех сил пытаются забить мячи, особенно при приеме подачи.

Поскольку Ваша команда рассматривает эту систему, то имейте в виду, что, несмотря на простоту, с правильными кадрами Вы можете использовать I4-2, чтобы выиграть большинство игр.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

По тем же самым причинам как в 6-2, важно наличие двух пасующих с сопоставимыми навыками выполнения передачи: если навыки этих двух пасующих не одинаковые или почти одинаковые, то эффективность нападения будет разрушена, поскольку нападающие постоянно приспосабливаются к уровню навыка и различным стилям этих двух пасующих.

Минимально ожидаемый результат от любого пасующего – это способность выполнить хорошую передачу мяча на удар. Кроме того, если пасующие могут вывести нападающих в ситуации без блока или один в один, или могут вывести их сильнейших нападающих против слабейших блокирующих противника, то у них имеются достаточные навыки, чтобы играть в системе I4-2.

Пасующим, играющим в системе I4-2, требуются хорошие навыки перемещения, но они не должны быть столь же квалифицированы в этой области, как пасующие в 6-2, потому что переход от защиты к нападению в I4-2 предъявляет намного меньше требований. По сравнению с пасующими системы 6-2, которые должны в значительной степени постоянно перемещаться с правой задней позиции на правую переднюю и снова на заднюю, у пасующих I4-2 намного меньше перемещений.

Однако, у пасующих в системе I4-2 должны быть более сильные навыки блокирования, чем у пасующих в 6-2. Примите во внимание, если пасующий ограничен в навыках блокирования, то у команды, играющей по системе 6-2, есть выбор заменить пасующего, выходящего на переднюю линию. В системе I4-2 команда нуждается в пасующем, который может эффективно заблокировать (вероятного) лучшего нападающего противника, потому что большинство команд помещает

своего лучшего нападающего слева спереди. Команда могла бы выбрать стратегию смены блокирующего (перемещая пасующего со слабым блоком на другую позицию, таким образом, лучший блокирующий выходит против лучшего нападающего противника), за исключением того, что этим помещаем пасующего в более трудное положение при переходе от защиты к нападению, особенно если он или она теперь блокирует на левой стороне.

Аргумент может быть выполнен, если левые нападающие в системе I4-2 будут более влиятельными, чем левые нападающие системы 6-2. Поскольку пасующие I4-2 выполняют передачу на передней линии, то блокирующие команды противника могут больше сосредоточиться на левом нападающем, зная, что нет правого нападающего. Поскольку блокирующие имеют меньше нападающих на передней линии, то весьма возможно, что правильно построенный двойной блок будет почти всегда стоять перед левым нападающим в I4-2, что означает, что необходимы превосходные навыки удара, чтобы пробить блок. Однако, если тренеры также тренируют центральных нападающих и пасующих организовывать эффективные атаки с правой стороны позади пасующего, то команды могут нейтрализовать блокирующих, стоящих против их левого нападающего.

Наконец, леворукие пасующие могут быть бонусом для системы 4-2. Пасующие, которые являются агрессивными нападающими с быстрой рукой, могут содействовать в этой системе двум другим нападающим передней линии, особенно если они левши.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Преимущества системы I4-2 начинаются с пасующих. Во-первых, при переходе (когда противник атакует) правый передний пасующий (надеемся) уже в обычной зоне, в которую будет доводиться мяч. Если мяч успешно доведен, то пасующий избавлен от значительных перемещений. Во-вторых, в этой системе неопытный пасующий будет главным образом выполнять передачи вперед, потому что позади нет правого нападающего, что является плюсом, потому что у большинства начинающих пасующих имеются затруднения при выполнении соответствующей передачи назад. В-третьих, команды, работающие над совершенствованием контроля над мячом, могут иметь успех в системе 4-2, потому что пасующие не должны далеко перемещаться, чтобы выйти к мячу при плохом приеме или защите. Это обычно преобразовывается в более подходящую амплитуду разбега для нападающих, чем другие системы могут позволить команде со слабым контролем над мячом. Наконец, в случае, в котором два пасующих Вашей команды также являются лучшими всесторонними игроками, то I4-2 позволяет Вам заиграть этих игроков на любой защитной позиции задней линии, когда они на задней линии, и позволяет им выполнить разбег, как нападающему задней линии.

Система I4-2 содействует развитию игрока параллельно в нескольких зонах, позволяя большинству игроков работать над различными навыками на различных позициях. Система имеет тенденцию хорошо использовать пасующих, которые также искусны в приеме подачи. В отличие от 6-2 (в которой пасующие выходят с задней линии для выполнения передачи) I4-2 освобождает Ваших пасующих от выхода с задней линии. С точки зрения атакующей перспективы главное преимущество I4-2 состоит в том, что большинство нападающих совершает нападение с их сильнейшей стороны (то есть, нападающие правши совершают нападающий удар ближайшей рукой к пасующему). Мяч пролетает кратчайшее расстояние от пасующего до нападающего правши и не должен проходить через

тело нападающего, потому что с мячом контактируют внутренней рукой (ближайшей к пасующему), облегчая нападающим их атаки.

Наконец, система I4-2 выгодна своей простотой. Младшие игроки относительно быстро могут понять и изучить систему. Однако, это не означает, что система не должна использоваться командами высшего уровня. Команды с выдающимися спортсменами и превосходным контролем над мячом могут сделать много вещей в пределах этой системы, вызывая огромные проблемы у противника. Примером является запутывание игроков при нападении, имея Вашего центрального нападающего забегаящего с многочисленными вариантами позади пасующего и забивающего мячи с отталкиванием как с одной ноги (a slide attack), так и с двух ног. Или Вы можете оказать дополнительное давление на блокирующих, организуя атаки с задней линии между левым передним и центральным передним нападающими. Другой возможностью для пасующих является выполнение передачи в прыжке для нападающих и прыжок с атакой на втором контакте, чтобы дать противнику еще один элемент, от которого они должны защищаться.

С другой стороны, простота системы I4-2 может превратиться в недостаток, когда у нападающих передней линии имеются затруднения с добиванием мяча на подаче противника. Только с двумя нападающими передней линии каждый раз имеющими затруднения при съеме с подачи будут возникать проблемы. Проблема увеличивается, когда команда испытывает недостаток в атаках с задней линии, жестко ограничивая варианты пасующих.

Другие недостатки системы I4-2 являются общими для систем с двумя пасующими и были раскрыты в последней главе при нашем обсуждении системы 6-2. Они включают проблемы, которые возникают, когда два пасующих команды имеют различные уровни навыков, стили, предпочтения, тенденции или индивидуальные особенности. Для дополнительной информации смотри страницу 145 в главе 16.

ВАРИАНТЫ

Большинство команд, которые используют систему I4-2, приобретают в специализации выгоды. Однако, потому что эта система достаточно проста для использования в юношеских командах, поскольку они относительно легко изучают и понимают игру по сравнению с другими популярными системами, команды должны, по меньшей мере, не принимать во внимание специализацию в 4-2, чтобы молодые игроки могли выучить несколько навыков. Например, это легко в рамках этой системы для игроков передней линии (за исключением пасующего) играть в центре и на левой стороне. Поскольку пасующий уже находится на передней линии, то любой игрок в этой расстановке на левой передней позиции может остаться и сыграть на левой стороне, другой игрок, находящийся на центральной передней позиции, остается и играет в центре в каждой расстановке, облегчая выполнение переключения для команды.

Другой способ тренировки навыков для начинающих игроков. Команды могут принять во внимание, что каждый игрок поочередно выполняет роль пасующего в 4-2. Если бы Вы попробовали это в системах 6-2 или 5-1, то результаты могли бы быть пагубными, потому что в 6-2 и 5-1 к перемещениям имеется значительно больше требований. Это несложно, любой переходит на правую переднюю позицию, чтобы стать пасующим в данной расстановке (иногда называется системой 6-6). Давая шанс всем игрокам выполнить передачу в системе 4-2, позволяет всем попытаться управлять нападением, обеспечивая возможность для успеха команды.

Кроме того, как способ запутать и загрузить блокирующих противника, рассмотрите нерегулярное использование пасующего задней линии в выполнении передачи с первого мяча при приеме подачи. Вы не делаете это регулярно, но если это тренируется на тренировке, то этот маневр может быть эффективным способом держать противника в напряжении, потому что они должны иметь дело с тремя нападающими передней линии, а не двумя, которые они привыкли видеть в этой системе.

Из-за своей атакующей простоты система I4-2 подвергает нагрузке нападающих при выигрыше очков, даже когда перед ними труднопреодолимый блок. Как бы то ни было, этот жесткий вызов не обязательно препятствует нападающим в достижении успеха. Хотя, для команд заманчиво попытаться создать способы сделать эту простую систему нападения более сложной. Они могли бы рассмотреть тактику, которая работает в пределах простоты системы. Таким образом, вместо того, чтобы создавать осложнения, добавляя больше типов передач, которые должен выучить пасующий и нападающий, команды могли бы попытаться иметь левого и центрального нападающих эффективно забивающих один тип передачи в несколько мест на сторону противника. Например, традиционный левый передний (крайний нападающий) мог бы забивать мяч, который пасуется только внутри у левой антенны. Если пасующий может постоянно выполнять эту передачу мяча (то есть, не слишком быстро, не слишком далеко за антенну и не слишком низко), то это даст нападающему для выбора несколько вариантов. Пасующий сделал эту простую систему более сложной, не добавляя различных типов передач. Если этот левый нападающий может эффективно забить ту же самую передачу глубоко по диагонали или по линии, и под трудным углом, а так же способен иногда выполнить скидку мяча, то этого числа ударов будет достаточно, чтобы заставить защиту гадать, какой прилетит следующий мяч.

С позиции центрального нападающего, является ли стандартная передача быстрой атакой или передачей с замедленным темпом (такой как 2), нападающий также может выполнить различное число ударов. Поскольку предполагают, что большинство центральных нападающих имеют тенденцию забивать больше в левую заднюю сторону, чем в правую заднюю, то противодействующие блокирующие попытаются защититься от этого удара. Чаще всего, если они фиксируют левого блокирующего для помощи центральному блокирующему для защиты от этого удара, то тренеры должны учить их центральных нападающих скидывать на левую переднюю позицию (туда, откуда пришел блокирующий), приземляя мяч только позади блока в трехметровой линии. Большинство команд не сможет подстраховать эту скидку. Продолжая предполагать блокирующие закروют удар по диагонали, центральные нападающие также должны учиться разворачиваться и забивать глубокий удар в правую заднюю сторону противника. Это нейтрализует блок, будет ли этот блок одиночным или двойным. Дополнительное преимущество здесь состоит в том, что Ваш центральный может вынудить пасующего противника, который играет в защите справа сзади, выполнить первый контакт, таким образом, делая его недоступным для выполнения передачи. Если это происходит, то Вы вывели своего противника из его системы.

Наконец, примите во внимание, что простые системы могут быть весьма эффективными. Основательный контроль над мячом, для нападающих большинство мячей являются удобными для нападения, нападающие выше среднего, которые могут завершить мяч - все это делает успех, даже когда используемая система является одной из самых легких для обучения, запоминания и выполнения.

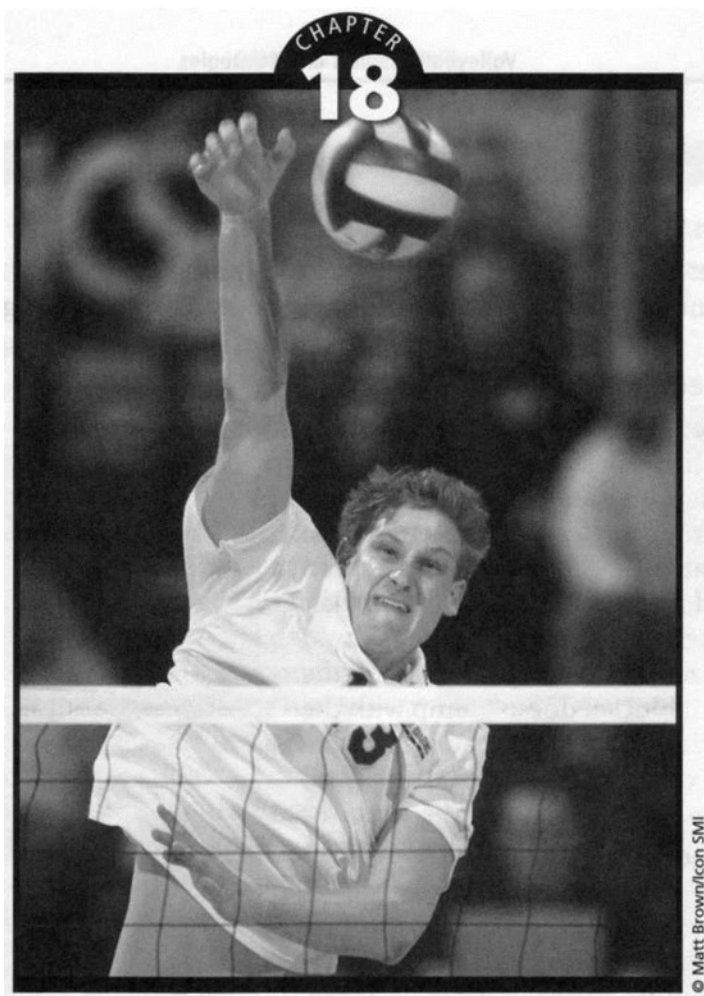
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Поскольку в системе I4-2 имеется огромное давление на нападающих при выигрыше очков против хорошо сформированного блока, то тренеры должны продумать обучение их пасующих передаче в прыжке с максимальной частотой, чтобы обеспечить наибольшую возможность для их агрессивной атаки на втором мяче. В этом случае выигрыш очка выше, чем при передаче с пола. Это заставляет защиту противника думать о том, кто выполнит атаку, и дает преимущество нападению. Примите во внимание, что если Вы хотите потребовать выполнение передачи в прыжке, то Ваши пасующие должны быть технически подготовленными в передаче с пола прежде, чем Вы будете преподавать им передачу в прыжке. В этом предмете тренеры имеют тенденцию к разногласию. Некоторые начинают обучать передаче в прыжке с первого дня, зная, что это навык, который они хотят, чтобы их пасующие выполняли. Если Вы решаете ввести передачу в прыжке у Вашего пасующего, то убедитесь, что их главная цель состоит в том, чтобы выполнить удобную для удара передачу мяча - это во всех случаях, как при передаче с пола, так и в прыжке.

Другой пункт для рассмотрения, использовать ли систему I4-2 для обучения новичков игре. Волейбольная федерация США поощряет тренеров обучать игроков целостной системе игры, а не слишком специализироваться и слишком рано. Инструктирование, как выполнены навыки, является важным, но одинаково важно обучать, почему что-то сделано и каким способом это сделано. Если Вы выбрали систему I4-2 из-за ее простоты (что является прекрасной причиной), то у Вас есть обязательство обучать игроков как и почему системы. Работа в пределах этой простой системы дает Вам много возможностей преподавать основы игры и почему мы делаем эти вещи. Преподавайте Вашим игрокам, почему у Вас имеется два нападающих передней линии перед пасующим. Объясните причину для введения 4-2, а не 6-2. Спросите их, почему Вы учите пасующих выполнять один тип удобной для удара передачи мяча к левому переднему и центральному переднему нападающим и учите нападающих забивать несколько ударов, используя ту же передачу, в противоположность использованию большого количества различных передач. Поощряйте вопросы: "Тренер, почему мы принимаем и доводим вправо от центра площадки?" Позвольте Вашим игрокам знать, что нет плохих вопросов, если ответ учит их чему-нибудь из игры.

Система I4-2 является хорошей системой для обучения. Попытка задуматься обо всех почему игры, работая в пределах более сложной системы, такой как 5-1 или 6-2, является более трудным, потому что много времени затрачивается на тренировку по использованию этих систем, оставляя меньше времени на объяснение причин.

Наконец, помните, что ни одна система не гарантирует успех. Найдите систему, которая соответствует Вашему штату, а затем тренируйте день за днем. Но даже хорошо натренированные команды, играющие в пределах соответствующей им системы, время от времени проигрывают матчи. Более талантливые команды чаще побеждают, чем менее талантливые команды, ровные и простые, а тренеры не могут натренировать талант. Но не становитесь охваченными идеей, что команды, которые играют сложные системы, выиграют чаще, чем команды, которые не играют их. Независимо от системы, и конечно I4-2, команды, которые хорошо подают, хорошо принимают и хорошо забивают, будут иметь успех, чем команды, которые этого не делают. Реализуйте эту идею в своей команде.



Упражнения для систем нападения

Упражнения, содержащиеся в этой главе, разработаны для совершенствования навыков необходимых для управления системами нападения, представленными в части IV. В отличие от предыдущих глав с упражнениями, эти упражнения могут использоваться со многими системами и стратегиями этой книги. Используйте раздел "категории" каждого упражнения для помощи в определении, каким навыкам помогает упражнение.



Атака пасующего и передача на удар

Категория: использование с главами 15 и 17.

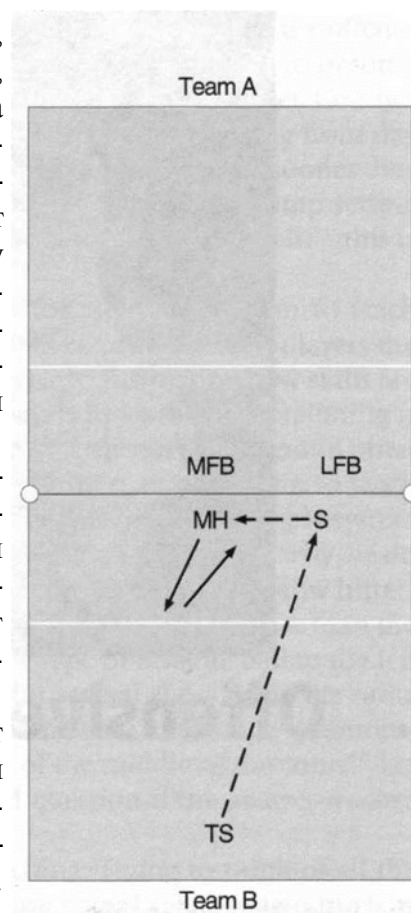
Цель: тренировать пасующих распознавать, пытается ли блокирующий выполнить блок против атаки пасующего с передней линии или более сосредоточен на остановке быстрого нападения.

Количество игроков: 5

Порядок действия: пасующий команды В начинает упражнение, выполняя полный прыжок на блок, приземляясь и поворачиваясь, чтобы получить набрасывание от вспомогательного игрока (набрасывающего). Пасующий должен посмотреть на противоположную сторону, чтобы быть осведомленным о левом переднем блокирующем команды А. Если левый передний блокирующий прыгает с пасующим, пасующий должен распознать и выполнить передачу для быстрой атаки. Если левый передний блокирующий не выпрыгивает с пасующим, то пасующий должен атаковать на втором контакте. Вы можете управлять этим упражнением во время выполнения передачи на удар или потребовать, чтобы пасующий набрал определенное число передач мяча, чтобы закончить упражнение.

Варианты: сделайте так, чтобы другие игроки занимали место левого переднего блокирующего, давая возможности пасующему принимать правильные решения с различными блокирующими (и таким образом, с различным таймингом/ выбором времени). Добавьте центрального блокирующего, который фиксирует или не фиксирует центрального нападающего; если они фиксируют, то пасующий должен выполнить передачу левому переднему нападающему.

Общие ошибки и исправления: данное упражнение воздействует на зрительную тренировку, вероятно, что пасующий сделает ошибки при наблюдении того, что происходит на другой стороне сетки. Исправление ошибки вовлекает тренера, сосредотачивающегося на пасующем, чтобы видеть, когда пасующий глядит на другую сторону. Это часто может приводить к исправлению ошибки.



Зрительная тренировка пасующего



Категория: использование с главами 15 и 16.

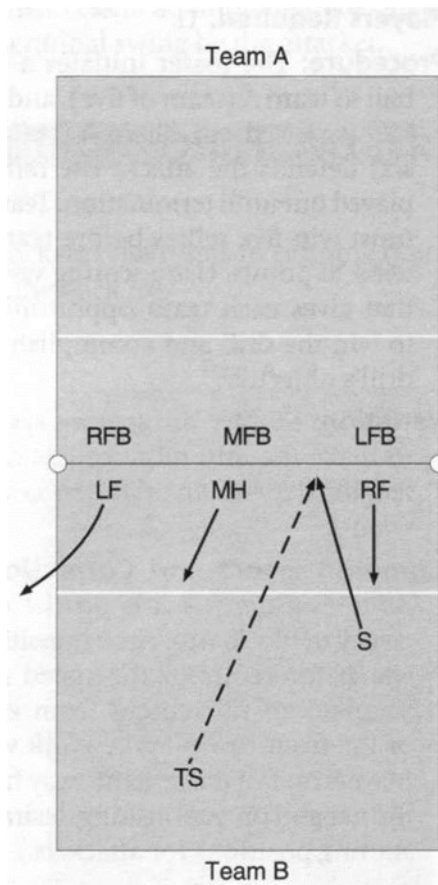
Цель: тренировать пасующего, выходя с задней линии, распознавать, что пытается закрыть блок.

Количество игроков: 8

Порядок действия: пасующий начинает движение к сетке с задней правой защитной позиции; игроки передней линии оттягиваются назад от сетки, чтобы стать доступными для атаки. Вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает мяч к пасующему, который может выполнить любую передачу из трех вариантов. Пасующий пытается вывести нападающих в ситуацию один в один против противостоящих блокирующих. Если пасующий чувствует, что блокирующие уведены далеко от защиты определенной атаки, то пасующий выполняет передачу этому нападающему. Управляйте упражнением до тех, пока пасующий не получит нападающих, забивающих против одиночного блока или без блока за определенное количество времени.

Вариант: проинструктируйте блокирующих периодически перемещаться в различные направления или начинать в смещенном положении, давая возможности пасующему видеть, где они защищаются от атаки.

Общие ошибки и исправления: зрительная тренировка является трудным навыком для мастерства пасующего. Много раз пасующий будет глядеть на блокирующих слишком быстро и слишком рано решать, куда выполнять передачу. Проинструктируйте пасующего глядеть на блокирующего после того, как он или она вошли в трехметровую зону при выходе к точке доводки, тогда, наиболее вероятно, блокирующие начнут открывать направление, которое они пытаются защитить.



Блок с преобразованием в удар

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9 и 15.

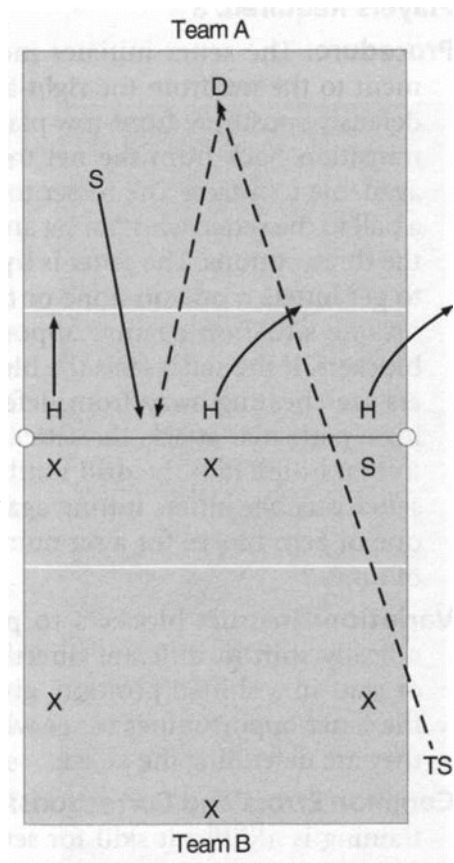
Цель: дать команде, играющей по системе 5-1, навыки необходимые для выполнения успешного перехода из защиты, когда пасующий находится на передней линии.

Количество игроков: 11

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит free ball/ свободный мяч на сторону команды А (команда из пяти игроков) и мяч разыгрывается. Команда В (команда из шести игроков) защищается от атаки. Розыгрыш играется до завершения. Команда В должна выиграть пять розыгрышей прежде, чем команда А выиграет 10 очков. Используйте систему выигрыша очков, которая дает каждой команде возможность выиграть упражнение и достигнуть цели упражнения.

Вариант: в зависимости от успеха команды А измените систему выигрыша очков, чтобы сделать упражнение более или менее стимулирующим.

Общие ошибки и исправления: сфокусируйтесь на эффективности перехода с блока к нападающему удару, следите за ошибками в скорости и точности перемещения каждого игрока передней линии. Работайте с игроками над быстротой перемещения при оттягивании от сетки и на принятии желательных стартовых позиций для атак.



Переход от приема подачи к защите

Категория: использование с главами 2, 3, 4 и 15.

Цель: дать команде, использующей систему 5-1, возможность организовать нападение с приема подачи и затем выполнить переход к защите.

Количество игроков: 12

Порядок действия: команда А начинает с подачи. Розыгрыш играется до завершения. Как только мяч завершен, вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит три free balls/ свободных мяча на сторону команды В. Каждый играется до завершения. Как только три свободных мяча завершенны, команда В начинает выполнять подачу и процесс доигрывается до конца сета. Очки выигрываются следующим образом: три очка для того, чья команда выигрывает первый мяч (мяч с подачи) и одно очко за каждый выигранный свободный мяч (шесть очков подряд). Команды играют сет на счет.

Вариант: если навыки игроков контроля над мячом позволяют выполнить качественную защиту, то замените свободные мячи на нападающий удар.

Общие ошибки и исправления: успешное преобразование свободного мяча может быть определено как 80-процентная норма успеха или выше. Однако, большинство команд из всех сил пытаются достигнуть этой нормы. Гарантируйте, что команда, получающая свободные мячи, преобразовывает по этой норме или выше. Неудачная попытка может произойти из-за слабой защиты, неудобной для удара передачи или плохой амплитуды разбега нападающего.

Пасующий с задней линии и переход к быстрому нападению

Категория: использование с главами 15 и 16.

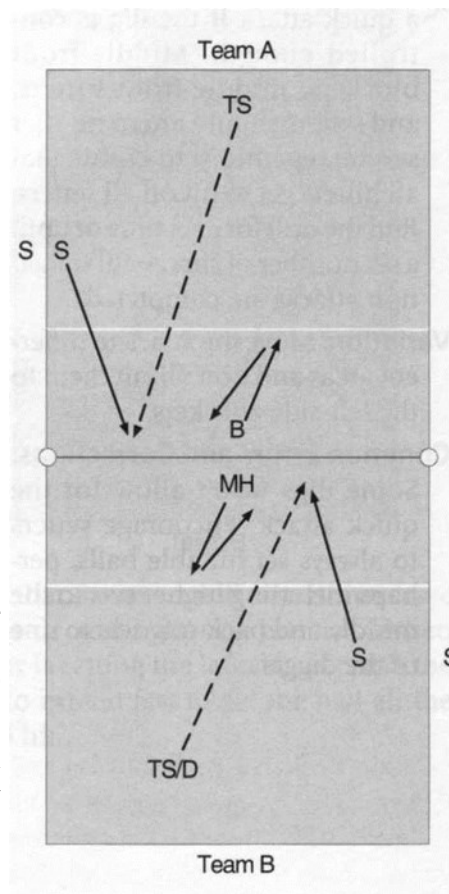
Цель: дать пасующим и центральным нападающим повторения при организации быстрых атак с пасующим, выходящим с задней линии.

Количество игроков: 8

Порядок действия: центральный нападающий стороны В начинает у сетки, затем оттягивается от сетки, чтобы выйти на позицию для удара. Пасующий выходит с позиции на задней линии и выбегает по направлению к сетке. Вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает к пасующему, требуя, чтобы нападающий начал движение к мячу. Нападающий делает выход для быстрой атаки. Чередуйте пасующих и центральных нападающих на стороне А и В. Выполняйте упражнением в течение трех минут или до тех пор, пока не выполнят определенное число успешных атак.

Варианты: если имеется эффективный контроль над мячом, то мяч может набрасываться через сетку в защитников, которые затем доводят к пасующему. Также можно выполнять упражнение на обеих сторонах сетки с центральным блокирующим на блоке и переходом к атаке.

Общие ошибки и исправления: следите за ошибками в тайминге центрального нападающего и расположении между ним и пасующим. Нападающий должен выпрыгнуть на расстоянии 0.6-0.9 метров от сетки и на длине руки от пасующего. Обратите особое внимание на этот интервал между пасующим и нападающим, так пасующий имеет пространство, чтобы поместить мяч между нападающим и сеткой, а нападающий имеет пространство, чтобы выполнить полный замах, не касаясь сетки.



Защита, передача на удар и быстрое нападение

Категория: использование с главами 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14 и 16.

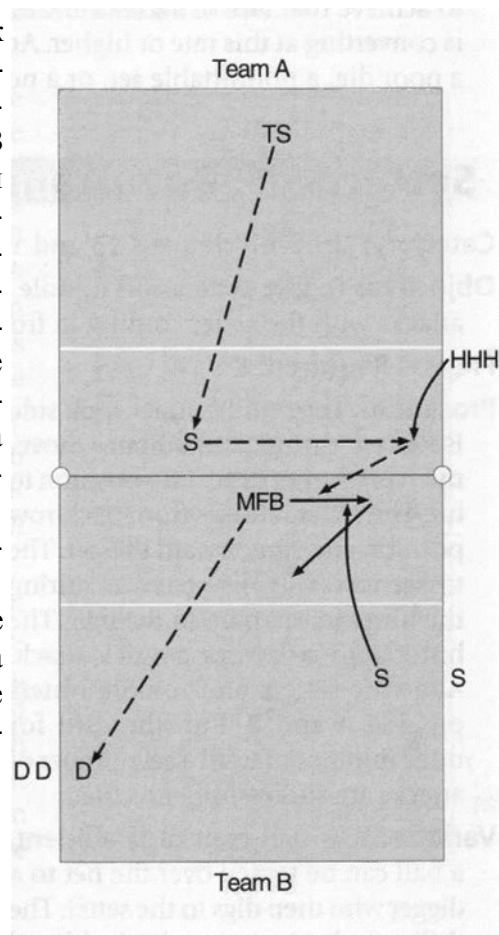
Цель: работать над организацией быстрых атак непосредственно после защиты.

Количество игроков: 11

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает к пасующему команды А, который выполняет передачи левому нападающему, забивающему мяч по диагонали. Центральный блокирующий команды В перемещается, чтобы заблокировать мяч, а затем оттягивается от сетки, чтобы подготовиться для атаки. Если защита выполнена достаточно хорошо, то пасующий выходит к сетке и пасует для быстрой атаки. Центральные блокирующие, центральные нападающие и пасующие должны чередоваться после нескольких повторений, чтобы гарантировать, что все нападающие нападали у всех пасующих. Организуйте упражнение в течение определенного времени или до тех пор, пока определенное число успешных переходов к атаке не будет завершено.

Вариант: перемещайте атаки в различные зоны и не ограничивайте их только левыми нападающими.

Общие ошибки и исправления: некоторые доводки мяча не будут позволять быструю атаку. Поощряйте пасующих всегда пасовать удобные для удара мячи, подключая более высокие передачи в центр и на заднюю линию к одному из защитников.



Выполнение передачи в противоход

Категория: использование с главами 15, 16, и 17.

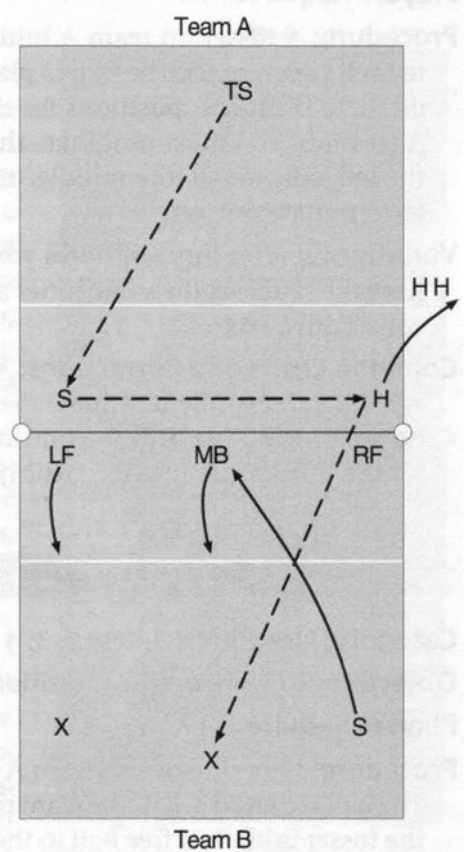
Цель: учить пасующих выполнять передачу в противоход, основанную на том, куда блокирующие отклоняются или перемещаются из-за качества приема.

Количество игроков: 11

Порядок действия: на стороне с пятью игроками (сторона А) вспомогательный игрок (набрасывающий) начинает с набрасывания к пасующему, в то время как левый нападающий оттягивается от сетки (переключение как при свободном мяче). Пасующий выполняет передачи левому нападающему, который пытается завершить мяч против команды В. Если мяч довели больше к левой стороне сетки, пасующий выполняет передачу за голову правому нападающему. Передача выполняется в противоход, впоследствии, если центральный блокирующий прочитал качество приема как плохое, он или она будет иметь тенденцию следовать за мячом на площадке к левому переднему нападающему. Ожидая это, пасующий должен выполнить передачу правому переднему нападающему. Если мяч довели больше направо от центра и за площадку, пасующий организует быструю атаку спереди или выполняет передачу в левую сторону.

Вариант: иногда пасующий может пасовать центральному нападающему, получая необходимые повторения, особенно если мяч идеально доведен.

Общие ошибки и исправления: отметьте, что у пасующего иногда будут проблемы при выполнении передачи в противоход, будут получаться неточные передачи для левого и правого нападающих. Когда пасующий выполняет передачу в левую сторону, потому что доводка приходится справа от центра, он или она должен быстро вытянуться, чтобы заставить мяч полностью достичь края для удара левого нападающего.



Четыре против шести подряд

Категория: использование с главами 15 и 16.

Цель: работать над последовательным завершением передач с позиции нападения с передней линии.

Количество игроков: 12

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит мяч через сетку на защитника команды В (команда из пяти игроков). Мяч играется до завершения. Пасующий команды В выполняет передачи нападающим на все три позиции передней линии в течение трех минут. После трех минут команда А (команда из шести игроков) должна подряд завершить три мяча, одна передача в левую сторону, одна в центр и одна направо, требуя, чтобы каждый нападающий завершил передачу.

Вариант: если после трех минут Вы хотите сосредоточиться на определенном нападающем, то пасующий выполняет передачи одному и тому же нападающему, от которого требуют, чтобы он или она подряд завершил три передачи.

Общие ошибки и исправления: почти всегда, два из этих трех нападающих -успешно завершат свои передачи, а третий нападающий будет не в состоянии выполнить, заставляя упражнение продолжаться. Если это происходит, то проинструктируйте пасующего по возможности сначала не оказывать давление на третьего нападающего.

От приема подачи к защите

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15,16 и 17.

Цель: работать над переключением к защите.

Количество игроков: 12

Порядок действия: на одной стороне шестерка (команда А) вводит мяч в игру с подачи. Мяч играется до завершения. Если принимающая команда (команда В) выигрывает первый розыгрыш, то вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч к подающей команде. Если команда В выигрывает второй розыгрыш, то получает одно очко. Если подающая команда (А) или команда, которая получает свободный мяч, выигрывают первый или второй розыгрыш, то никто не получает очков, а команда В выполняет переход и подает, с другим свободным мячом, выброшенным к подающей команде, если принимающая команда выигрывает первый розыгрыш. Число очков в сете, в зависимости от того, как долго Вы хотите работать над этим игровым аспектом.

Вариант: проинструктируйте подающих на каждой стороне выполнять подачу в установленные цели.

Общие ошибки и исправления: поскольку в этом упражнении от игроков много требуется, то ошибки в исполнении произойдут с обеих сторон сетки. Работа с обеими сторонами усиливает то, что игроки делают хорошо и вовлекает их в решение проблем.

Сделайте выбор

Категория: использование с главами 15 и 17.

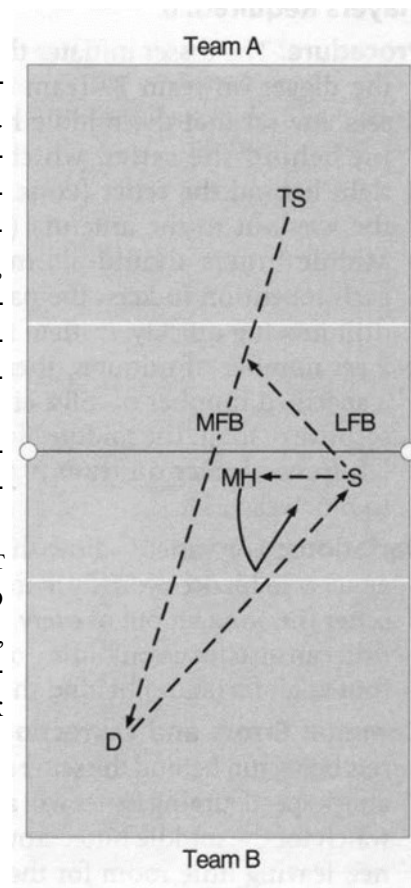
Цель: тренировать пасующего распознавать, защищается ли блок от атаки пасующего с передней линии или атаки центрального.

Количество игроков: 6

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит free ball/ свободный мяч на защитника команды В. Левый блокирующий команды А перемещается на позицию для защиты от быстрой атаки или остается с пасующим, чтобы защититься от атаки пасующего. Как только мяч подлетает к пасующему, пасующий бросает взгляд на левого блокирующего, чтобы увидеть, что он делает. Если этот блокирующий переместился по направлению к быстрому нападающему, то пасующий атакует на втором контакте. Если левый блокирующий остался с пасующим, то выполняется передача для быстрой атаки.

Вариант: дать центральному нападающему опыт в быстром нападении, когда мяч приходит с различных направлений, перемещать защитника стороны В на защитных позициях.

Общие ошибки и исправления: ожидайте, что пасующий сделает ошибки при наблюдении блокирующих. Поощряйте центрального нападающего стороны В идти на заключительный удар даже тогда, когда ему противостоят (возможно) два блокирующих. Если пасующий атакует на втором мяче, а левый блокирующий ставит блок против быстрой атаки, то пасующий должен завершить мяч.





Позади пасующего

Категория: использование с главами 15 и 17.

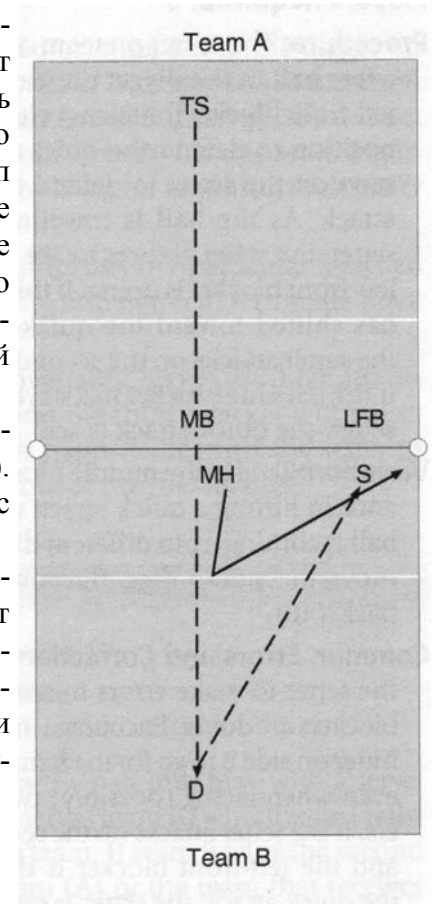
Цель: помочь пасующему системы I4-2 (или пасующему передней линии системы 5-1) и центральному нападающему достигать удобного положения при передаче и ударе позади пасующего.

Количество игроков: 6

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит мяч на защитника команды В. Пасующий команды В выполняет любую передачу, которую центральный нападающий может забить позади пасующего. Передача может быть справа позади пасующего (зона 7) или полностью к антенне (зона 9). Чтобы держать темп упражнения, центральные нападающие должны чередоваться после каждого повторения, быстро перемещаясь. Набрасывайте в течение определенного промежутка времени, затем потребуйте конкретного количества забитых мячей, или последовательно забитых или определенное число. Центральный блокирующий и левый блокирующий команды А пытаются заблокировать каждую передачу.

Варианты: для разнообразия, позвольте центральному нападающему иногда нападать перед пасующим (то есть, один удар из пяти). Упражнение также можно сфокусировать на нападающем ударе с отталкиванием с одной ноги (slide) позади пасующего.

Общие ошибки и исправления: если передачи, выполняемые позади пасующего, являются скоростными передачами, то возникнут проблемы с таймингом. Также следите за центральным нападающим, набегающим к сетке, чтобы он оставлял небольшое пространство для пасующего для размещения мяча. Наблюдайте, видит ли нападающий соответствующий интервал между нападающим и пасующим.



Перемещение при приеме подачи

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15 и 17.

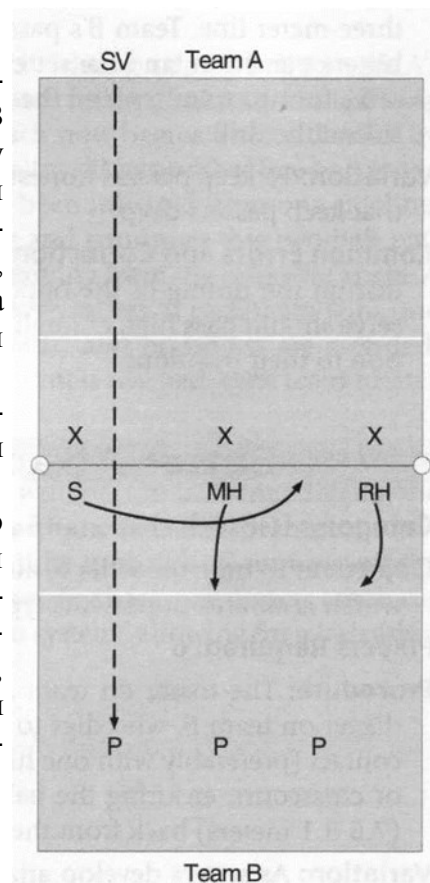
Цель: дать пасующим (на левой передней позиции) повторения в создании, что как полагают, является самым трудным перемещением при приеме подачи к точке доводки у сетки, чтобы организовать нападение с приема подачи.

Количество игроков: 10

Порядок действия: подающий игрок команды А выполняет подачу в команду В (команда из шести игроков). Пасующий команды В перемещается в точку доводки у сетки, чтобы выполнить передачу любому нападающему передней линии. Чтобы поддерживать темп упражнения, пасующие должны чередоваться при каждом повторении, быстро перемещаясь. После определенного числа повторений, потребуйте определенного числа сочетаний прием – передача на удар – выигрыш очка, последовательных или суммарных, чтобы закончить упражнение.

Вариант: чтобы поддерживать интерес игроков, вводите свободный мяч после выполнения каждой подачи и завершения розыгрыша.

Общие ошибки и исправления: обращайте внимание на качество приема и удобны ли передачи для удара. Много команд с усилием получают одинаковые возможности для заключительного развертывания. Большинство ошибок на приеме подачи и при выполнении передачи являются результатом индивидуальной ошибки, обычно связанных с чтением, антиципацией/ предвосхищением или таймингом/ выбором времени. Наблюдайте близко и обеспечьте обратную связь.



Переключение при укороченной подаче

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16 и 17.

Цель: успешно управлять нападением в фазе прием подачи при укороченной подаче.

Количество игроков: 10

Порядок действия: команда А вводит укороченную подачу, которая приземляется на или внутри трехметровой линии. Принимающие команды В уведомляют, кто будет принимать. Нападающие команды В выполняют переключение к нападению, а пасующий организует нападение. В каждой расстановке подающий выполняет подачу в течение двух минут, затем, чтобы закончить упражнение, команда В должна выполнить "прием – передачу - завершение" пять раз.

Вариант: чтобы держать принимающих на естественной позиции, подающие должны время от времени подавать на заднюю линию, заставляя принимающих стоять далеко.

Общие ошибки и исправления: когда команды выполняют укороченную подачу, они пытаются разрушить тайминг нападения противника. Игроки принимающие укороченную подачу должны принимать достаточно высоко, чтобы дать время пасующим и нападающим к переключению на их позиции.

Атака пасующего в дальний угол

Категория: использование с главами 15 и 17.

Цель: тренировать пасующего атаковать на втором контакте в дальние углы, которые остаются у противниками зонами типично открытыми.

Количество игроков: 6

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) команды А вводит свободный мяч или бросает сверху вниз мяч в защитника команды В, который доводит к пасующему. Пасующий атакует на втором контакте (предпочтительно одной рукой) и забивает мяч по линии или по диагонали, обеспечивая приземление мяча в дальних углах, 7.6-9.0 метров от сетки.

Вариант: поскольку пасующие развивают навыки нападения, то работайте с ними, чтобы они атаковали любой рукой.

Общие ошибки и исправления: неопытные пасующие, обучающиеся, как атаковать второй мяч, вступают в контакт на различной высоте, иногда ниже их головы, а в другой раз слишком далеко от их тела. Точка контакта каждый раз должна быть в одном и том же нейтральном положении. Таким образом, положение тела пасующего должно быть похожим до последней секунды, что он выпрыгивает для выполнения передачи. Следовательно, -блокирующие противника не смогут прочитать, будет ли мяч атакован или будет выполняться передача; работайте с пасующими над согласованностью и маскировкой их нападения.

Переключение с защитой пасующего



Категория: использование с главами 15 и 16.

Цель: тренировать переключение от защиты к нападению в системах 5-1 и 6-2, и взаимодействие пасующего, имеющего необходимость защищаться в защитном построении.

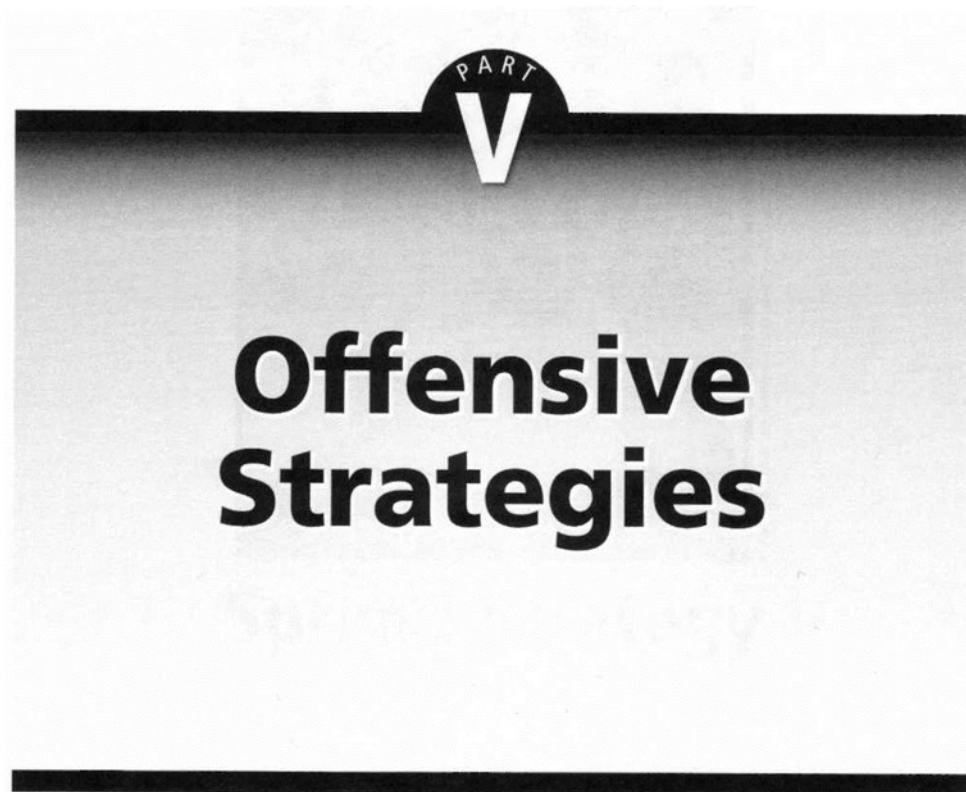
Количество игроков: 12

Порядок действия: розыгрыш начинается с тренера, совершающего нападение на заднюю линию команды А. Когда это очко завершается, тренер подает свободный мяч на сторону проигравшей команды, и он разыгрывается. Теперь тренер начинает вторую серию, начиная с нападения мяча на сторону команды В, с последующим другим свободным мячом на сторону проигрывающей команды. После того, как четыре мяча были введены с одной боковой линии, тренер переключается на другую боковую линию и продолжает эту схему с двумя мячами-, позволяя защитникам доставать мячи, прилетающий с противоположного угла. Очко дается команде, которая выигрывает оба розыгрыша. Если каждая команда выигрывает один из двух розыгрышей, то это называется "wash/обнуление)", и очки не даются. После определенного общего количества очков или лимита времени, каждая команда делает переход на одну позицию.

Варианты: если пасующий находится на задней линии, то тренер может забить в зону этого игрока, чтобы увидеть, как будет реагировать нападение на пасующего, защищающегося на первом контакте. Акцент на быстрых перемещениях ногами игроков передней линии для чтения и закрытия блоком, затем разворот и оттягивание от сетки и всегда "становиться доступным", как нападающим. Акцент для защитников задней линии идет на согласованную защиту первого мяча "в системе", позволяющую переход к передаче и атаке.

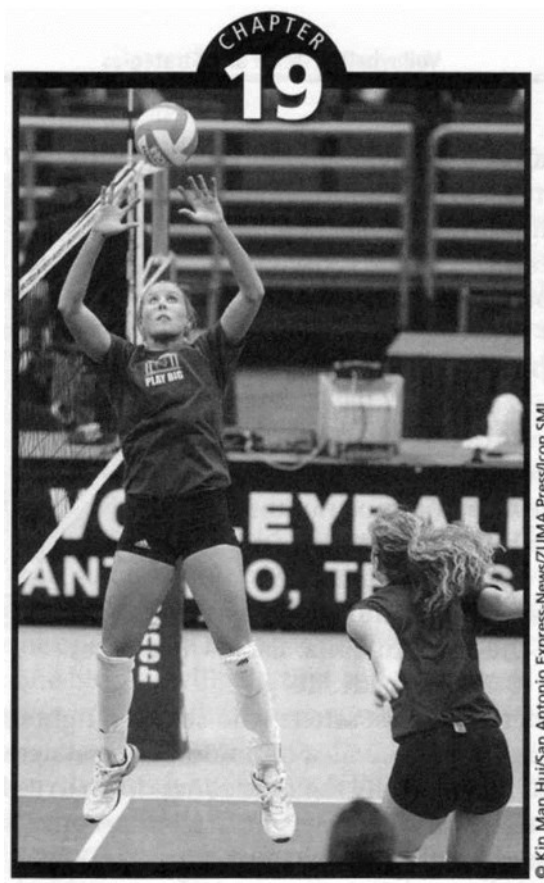
Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Стратегия растягивания

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Стратегия растягивания может использоваться в любой системе нападения до тех пор, пока команда использует левого и правого передних нападающих, которые оба находятся близко к их соответствующим антеннам. Пасующий выполняет передачи нападающим во все зоны на всем протяжении сетки от левой до правой антенны, таким образом, система нападения растягиванием осуществляется по всей длине сетки. Эта система вынуждает блокирующих противника защищать всю сетку.

Если противник сомкнет их крайних блокирующих внутри площадки (0.9-1.5 метра), что является нормальным, если у них будет ответственность помочь защититься от атаки в центре, то они обнаружат затруднения при защите от нападения, которое использует стратегию растягивания, особенно, если нападение также может эффективно организовать быструю атаку в центре. Даже если крайние блокирующие не смыкаются, стратегия растягивания затрудняет центральным блокирующим достигать край, чтобы сомкнуть блок, потому что они непрерывно нагружены. Это позволяет крайним нападающим забивать против одиночного блока или плохо сформированного двойного блока. В любом случае нападающий имеет преимущество и должен быть в состоянии забить мяч.

Стратегия растягивания становится еще более эффективной, если команда использует все зоны по всей длине сетки, хотя выполнение требует хорошего контроля над мячом, нападающих, использующих различные модели разбега и опытных пасующих, которые могут успешно выполнить передачи в различные зоны, чтобы держать несбалансированными блокирующих противника, сомневающимися и в напряженном состоянии.

На рисунке показано, как работает стратегия растягивания, Вы должны понять сетку системы нумерации. Наиболее общая система нумерации использует девять зон вдоль сетки (рисунок 19.1). Поскольку Вы находитесь перед сеткой, то зона 1 начинается у левой антенны и проделывает свой путь к зоне 9 у правой антенны. Ширина каждой зоны составляет 1 метр. Чтобы представить Вам систему отсчета, то большинство пасующих, которые выполняют передачу справа от центра, будут в зоне 6. В целях коммуникации многим тренерам нравится система нумерации, упрощающая эти девять зон до трех. Даже команды высшего уровня не будут организовывать атаки во всех девяти зонах, таким образом, упрощение системы нумерации является допустимым и поощряемым.

При использовании стратегии растягивания команда дает ее нападающим много возможностей для того, чтобы забивать между блокирующими, которые выпрыгивают в разное время и неплотно друг к другу. Тактика стратегии растягивания типично уменьшает шансы блокирующих противника для формирования хорошо расположенного блока, чтобы защититься от атаки.

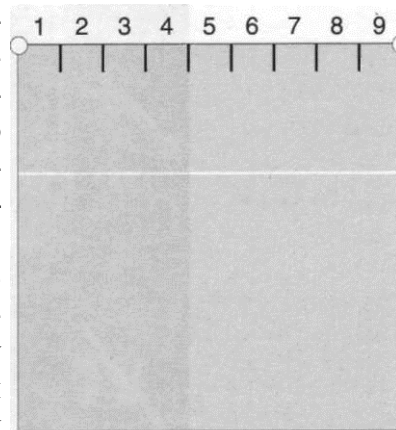


Рисунок 19.1 Стратегия растягивания, зоны у сетки.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Штат должен знать, что нападение с растягиванием привязано к количеству зон по ширине сетки, которые должны использоваться нападающими. Если стратегия растягивания использует только три зоны (зона 1 для левых нападающих, зона 5 для центральных нападающих и зона 9 для правых нападающих), то требования для штата минимизированы. Стратегия растягивания с тремя зонами требует, чтобы пасующие выполняли соответствующую передачу удобную для удара на эти три положения, наиболее вероятно традиционные четыре передачи к левой стороне, пять передач к правой стороне и предпочтительно фронтальная передача в центре (эти числа представляют высоту передачи на ее пике). Это будет самым простым примером стратегии растягивания.

Поскольку ключ к успеху при использовании стратегии растягивания в способности организовать эффективную быструю атаку, то Вам необходимы пасующие, которые могут выполнять соответствующие быстрые передачи нападающим. Иначе Ваши нападающие будут не в состоянии пробить блокирующих на сетке, что фактически приводит стратегию в негодность. Кроме того, потому что способность пасующего эффективно управлять атакой в центре зависит от командной способности хорошо принимать и доставать мячи, стратегия растягивания требует точной доводки мяча. Прием или защита, которые не достаточно хороши для пасующего для выполнения передачи центральному нападающему, сводят на нет главную цель стратегии растягивания. Главная цель стратегии -

заставить центрального блокирующего находиться в нерешительности до перемещения на край, что позволит левому или правому передним нападающим пробить блок.

В этой стратегии нападающие должны быть в состоянии прочесть, какая разновидность блока им противостоит. Быть способным распознать, блокирует ли крайний блокирующий рядом с антенной (блок по линии) и знать, если и когда центральный блокирующий пристроится на блок. Нападающий должен прочесть две разновидности блока. Если центральный блокирующий может достигнуть края и только частично пристроиться на блок, то у крайнего нападающего для атаки имеется дыра между блокирующими. Ключом для крайнего нападающего является умение видеть, как развивается розыгрыш и распознавать доступные варианты.

Для перспективы атаки в центре имеется хороший шанс, когда крайние блокирующие не будут пытаться помогать блокировать атаку в центре, таким образом, они начинают на их базовых позициях ближе к внешней стороне, где они, по крайней мере, могут гарантировать, что они будут в состоянии заблокировать назначенного им крайнего нападающего. Поскольку теперь центральному нападающему противостоит один блокирующий, то для нападающего становится важным забить мяч, потому что у него или ее имеется большое преимущество. Предполагается, что любой нападающий, атакующий против одиночного блока, во всех случаях выигрывает этот мяч.

Стратегия растягивания, использующая больше трех зон, отчасти изменяет штат. Все еще важен прием выше среднего и навыки защиты, чтобы гарантировать, что будет выполнена передача быстрому нападающему, но даже в этом случае к пасующим предъявляется много требований. Пасующие должны быть в состоянии стабильно выполнять передачи с широким выбором положений и темпов. Но у большинства пасующих имеются затруднения при выполнении стабильных, удобных для удара передач мяча в три зоны. Добавление еще одной зоны или двух требует, чтобы пасующие гарантировали большую точность мячей. Наряду с тем, чтобы быть проворными и педантичными, пасующие также должны быть умными. Они управляют нападением, таким образом, они должны понять, как нужно управлять новой игрой в нападении с растягиванием, в каких ситуациях организовывать эту стратегию, как часто это нужно организовывать и с какими нападающими.

Что касается нападающего удара, более сложная схема передач предъявляет огромные требования к нападающим. Если Ваши нападающие не выполняют задание в нападении с широким диапазоном местоположений и темпов, то Вашей команде лучше всего придерживаться стратегии растягивания с тремя зонами. Все нападающие передней линии должны быть в состоянии забить их передачи с достаточной эффективностью для выигрыша очков. Выполнение дополнительной передачи только ради организации растягивания не обязательно увеличивает шанс давления или перегрузки на Вашего противника.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Всякий раз, когда нападение вынуждает противника защищать всю сетку от антенны до антенны, нападение получает превосходство. Защита всей сетки является сложной задачей, независимо от того, насколько опытна блокирующая команда. Растягивание особенно полезно, когда нападение значительно ниже ростом, чем их противник. Растягивание нападением по всей длине сетки нейтрализует несоответствие в росте.

В зависимости от типа приема подачи и защиты, которые использует команда, выполнение нападения с растягиванием позволяет облегчить переключение к зонам нападения, особенно если крайние

нападающие являются основными принимающими, которые принимают с внешней стороны в схемах приема подачи. Это могут быть левые передние или правые передние принимающим в W-системе с пятью игроками (рисунок 2.1, стр. 12) или левые передние и правые передние принимающие в U-системе с четырьмя игроками (рисунок 3.1, стр. 18).

В общем, растягивание предлагает много преимуществ для команд, по меньшей мере, с одним чрезвычайно сильным пасующим и одним чрезвычайно сильным нападающим. Если Вы работаете с командой, укомплектованной сильными пасующими, то Вы можете использовать растягивание. Если у Вашей команды имеются и сильные пасующие и сильные нападающие, то Ваша команда может быть поистине непобедимой, используя нападение с растягиванием.

Недостатки при растягивании возникают, когда команда пытается использовать более трех зон у сетки, а игроки недостаточно опытные или квалифицированы для выполнения растягивания. Как указано, использование более трех зон создает давление на пасующего при выполнении удобных для удара мячей. Нападающие также находятся в невыгодном положении, когда в нападении добавляется четвертая (или пятая) зона, потому что они ожидают, как будут поддерживать пасующего и как будут обращаться с более сложными передачами. Если Вы не команда с опытными, интеллектуальными пасующими и универсальными нападающими, то будьте осторожны в попытке использовать более трех зон.

ВАРИАНТЫ

Идеально, стратегия растягивания оттягивает крайних блокирующих с их базовой позиции к краю сетки. Хотя это облегчает крайним блокирующим сформировать одиночный блок против крайних нападающих (потому что они ближе к позиции, на которой они хотят заблокировать), это также вынуждает центрального блокирующего перемещаться на большое расстояние, чтобы пристроиться на блок. Это дает нападающему край, предполагая, что нападающий может эффективно забивать в обход одиночного блока (что должно быть надежным предположением для выполнения). Расположение крайних нападающих ближе к их соответствующим антеннам часто является ответом на признание, что противнику удобно использовать одного блокирующего для защиты от быстрой атаки, что могло бы стать преимуществом для атакующей команды. Если это случается, когда используют стратегию растягивания, то не нужно корректировать Вашу стратегию.

Однако, как только противник начинает по-другому защищаться против стратегии растягивания, то команды обычно должны урегулировать свою стратегию нападения. Поскольку предполагается, что в любой системе нападения имеется нападающий, который получает наибольшее количество передач, чем другие нападающие, то защищающиеся команды начнут смещать их блокирующих к наиболее вероятной точке атаки. Предполагая, что левый нападающий, получающий наибольшее количество передач, чем другие, то для центрального блокирующего весьма характерно немного обманывать или раньше освободиться в этом направлении. Эта регулировка перемещения блокирующим побуждает пасующего выполнять передачу назад к правому нападающему. Рисунок 19.2a иллюстрирует, как далеко блокирующий должен был бы переместиться, чтобы защититься от атаки противника с правой стороны. Итак, в то время как левый нападающий все еще может выполнить продуктивный нападающий удар, наибольшая ответственность падает на правого нападающего, становящегося в этой ситуации основным нападающим, способным забить мяч. Подобное ожидание

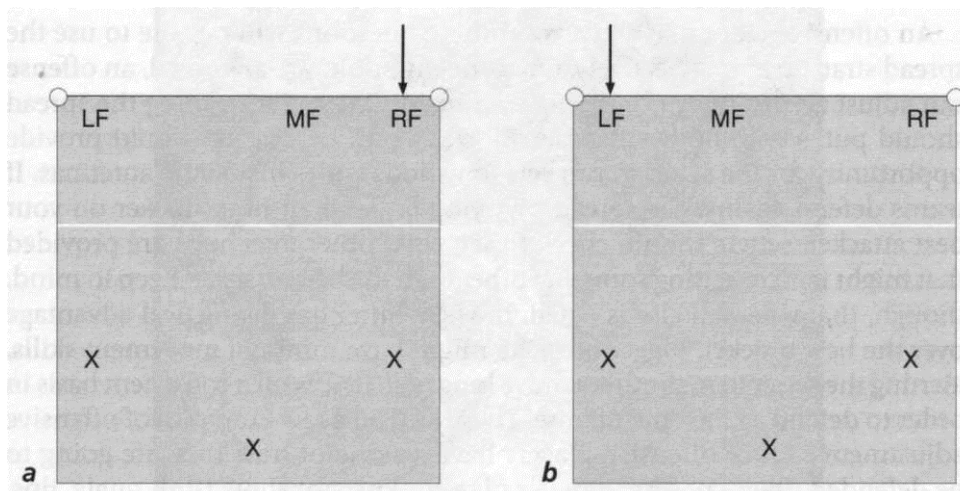


Рисунок 19.2 Корректировка блокирования против стратегии растягивания когда (а) основным является левый нападающий и (б) когда основным является правый нападающий.

происходит, если от правого нападающего можно реально ожидать очка с атаки. Рисунок 19.2b показывает смещение центрального блокирующего по направлению к правому нападающему, снова иллюстрируя, как далеко будет должен переместиться назад блокирующий, чтобы защититься от атаки с левой стороны.

Без сомнения, будут команды, которые не будут изменять их наступательный подход независимо от того, что делает защита. В случае, где атакующая команда в целом более одаренная и квалифицированная, чем защищающаяся команда, поддержание вышеупомянутой стратегии является соответствующим. Хитрые изменения в стратегии растягивания рекомендуются, когда корректировки защищающейся команды исключают варианты для ключевых нападающих, склоняя чашу весов назад к защищающейся стороне.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

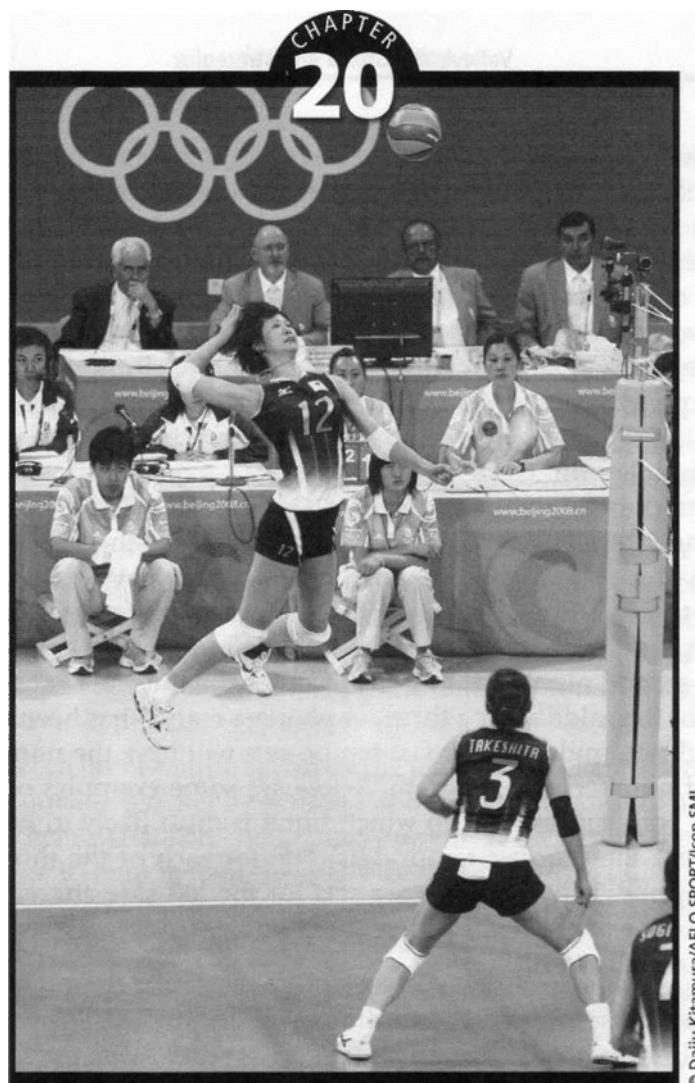
Всем игрокам, включая нападающих, необходимо общее восприятие стратегии противника, заключающееся в замедлении их нападения. Они должны знать ответы на такие вопросы:

- Блокирующие начинают сгруппированными внутри или стоят снаружи?
- Блокирующие делают какой-нибудь вид смен линии блокирования, пытаюсь получить их лучшего блокирующего против лучшего нападающего?
- Действительно ли блокирующие являются большими?
- Противостоящие игроки закрывают зону при блокировании или пытаются заблокировать каждый мяч?
- Они всегда пытаются поставить двойном блок нападающему?

Атакующая команда, которая может ответить на эти вопросы, будет в состоянии более эффективно использовать стратегию растягивания. Как только отвечают на вопросы, то нападение может соответственно приспособиться. Если блокирующие начинают внутри, пасующий, управляющий растягиванием, должен выполнять передачи к обеим антеннам. Блокирующие, начинающие снаружи, предоставляют пасующему возможность для выполнения передач в различные зоны внутри антенн. Если команды защищаются против растягивания, попытайтесь получить их лучшего блокирующего на Вашем лучшем нападающем, то пасующие должны просмотреть, что установлено в других матчах, чтобы смочь предоставить передачу другому нападающему. Тем не менее, имейте в виду, что когда все остальное одинаковое, то у лучшего нападающего есть тактическое преимущество перед лучшим блокирующим. У больших блокирующих могут быть минимальные навыки перемещения, сигнализируя пасующему о том, чтобы заставить их перемещаться на более длинные расстояния, чтобы защититься от нападения. Это только несколько примеров корректировки нападения. Как только у атакующих игроков имеется распознавание того, как противник собирается защищаться, то они могут сформировать наилучший план относительно видов ударов (по линии, в угол, скидки и т.д.), который будет эффективен в той ситуации.

Поскольку без сомнения, что организация стратегии растягивания потребует от различных игроков больше перемещений и переключений, то убедитесь, что натренировали на практике эти требования к перемещениям. Основной левый нападающий, который также является основным принимающим, нуждается в большом количестве повторений в приеме, а затем в перемещении в зону атаки. Тренируйте вместе навыки приема и нападающего удара, а не отдельно. Поскольку Вы координируете системы приема подачи, защиты и нападения, то убедитесь, что требуете от игроков, чтобы они выполнили перемещения и навыки так же, как они выполняют их в матче.

Поскольку стратегия растягивания пытается перегрузить и подвергнуть воздействию блокирующих, то упражнения на тренировке должны выполняться против блока. Это позволит нападению узнать виды проблем, которые создаются (или не создаются) для блокирующих, чтобы нападение по мере необходимости могло приспособиться.



Быстро-темповая стратегия

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Быстро-темповая стратегия включает быстроту, скоростные передачи с низким зависанием в различные зоны по всей длине сетки. Этот стиль игры может быть вариантом нападения с растягиванием, но быстрый темп может использоваться независимо от того, какое нападение использует команда. Хотя большие, атлетичные команды могут извлечь выгоду из использования быстро-темповых передач, но низкорослые команды, извлекут большую выгоду при организации такого нападения, которое основано на более быстрых передачах, чтобы пробить блокирующих. Эта стратегия помогает нейтрализовать больших блокирующих и команды, которые более сильны в блокировании. Быстро-темповая стратегия может использоваться на всех трех атакующих позициях передней линии, но требует точности от принимающих, защитников и пасующих.

Как мы видели в последней главе, сетка может быть разделена на девять зон (см. рисунок 19.1, стр. 172), с левой передней зоной, являющейся зоной 1, и правой передней зоной, являющейся зоной 9. В этой системе нумерации для воспроизведения передач, первое число является зоной, в которую выполнена быстро-темповая передача и из которой выполняется удар. Второе число имеет отношение к высоте передачи относительно вершины сетки. Например, традиционные регулярные высокие передачи для каждой позиции будут для левой стороны 15, 52 (или 53 для юношеских команд) для центрального нападающего, и 95 для правой стороны. Это означает, что 15 является передачей на удар с левой передней позиции (зона 1), и в ее пике достигнет 5 футов (1.5 метра) выше вершины сетки. Число 52, по-другому известное как два с передней линии, будет забито в центре с передней линии (зона 5) и высота передачи 2 фута (0.6 метра) выше сетки в ее пике. Традиционная передача на правую сторону 95, находится в зоне 9 (прямо у правой антенны) и высотой передачи 5 футов (1.5 метра) выше вершины сетки в ее пике. В условных обозначениях эту передачу часто называют пять или пять сзади, тогда, как передача 52 сокращена до 2. Медленные и быстро-темповые передачи имеют различные обозначения у различных людей, но в наших целях здесь мы определим быстро-темповую передачу как ту, в которой второе число четыре или ниже для крайних нападающих. Поскольку передача два для центрального (или три для юношеских команд) были определены, как регулярные высокие передачи, то в этой системе у быстро-темповых передач для центрального нападающего будет номер один для второго числа. Ниже приведены несколько примеров быстро-темповых передач вместе с указаниями, в которых нападающие, наиболее вероятно, забивают их. Первые три наиболее скоростные, темповые передачи, по одной для каждой из трех атакующих позиций передней линии. Следующие три являются передачами различного темпа для левого нападающего, и заключительные две – различного темпа передачи для правой стороны для правого или центрального нападающих.

► 51. Еще известная как один спереди или быстро, при этой передаче нападающий должен идеально находиться в воздухе, представляя цель для пасующего *прежде, чем* пасующий коснется мяча. Эта передача обычно забивается центральным нападающим, но также может быть забита правым нападающим, если у него или ее имеется быстрота и тайминг для выполнения. Если правый нападающий является левшой, то 51 может быть очень эффективной быстро-темповой передачей, которую играют перед пасующим.

► 31. Темп 31 тот же самый, что и у 51; снова, нападающий находится в воздухе, представляя цель для пасующего прежде, чем пасующий вступит в контакт. Передача 31 требует более высокой точности, чем 51, потому что нападающий более удален от пасующего. В большинстве случаев эту передачу забивает центральный нападающий, но также ее может атаковать левый нападающий, особенно если этот нападающий представляет хорошую цель для пасующего, находясь в воздухе. Вы увидите немного команд, если таковые вообще имеются, которые пытаются выполнять эти передачи их правым нападающим, обегаящими вокруг пасующего и играющими перед ним. Это выполняется только тогда, когда правый нападающий левша и чрезвычайно быстр.

► 71. Также известная как один сзади или быстро сзади, эта быстро-темповая передача играется прямо позади пасующего, который выполняет передачу (при условии, что идеальный прием или защита) в зоне 6. Если правый нападающий является левшой, то он обычно забивает эту передачу. Правша центральный нападающий также может забивать эту передачу, если он или она имеет

тайминг и скорость, чтобы забежать сзади пасующего и раньше подняться в воздух, представляя хорошую и преждевременную цель, часто атакуется с разбега с отталкиванием с одной ноги - slide. Если в редких случаях у Вас есть центральный нападающий левша, то нет необходимости выполнять 71 с нападающим, делающим разбег с середины, потому что он или она будет перемещаться в неправильном направлении.

► 14. Некоторые считают 14 (иногда сокращенно 4) высокой передачей, но Вы еще раз должны решить, как дифференцировать быстро-темповые передачи от передач нормального темпа так, чтобы это лучше всего удовлетворяло потребностям Вашей команды. Передача 14 почти исключительно забивается левым нападающим. Хороший тайминг между пасующим и нападающим остается важным. Хотя нападающий не находится в воздухе в момент выполнения передачи мяча (как в 51 для центрального нападающего), левый нападающий часто будет должен начать выход прежде, чем мяч слишком далеко улетит от пасующего после того, как он выпустил передачу. Знание, какой ожидается темп для этой передачи позволяет нападающему производить быстрый разбег, выпрыгивать и плавно замахиваться. Большинство нападающих начинает разбег только после того, как пасующий выполнил передачу мяча. Однако, более быстрые спортсмены могут начинать немного позже, а более медленные спортсмены немного раньше.

► 13. Это самая скоростная передача, забиваемая левым нападающим, которая часто используется, чтобы повергнуть нагрузке крайнего блокирующего, получая нападающего в точке атаки быстрее, чем блокирующий может выполнить. Эта передача также препятствует тому, чтобы большинство центральных блокирующих достигло края для помощи в защите от нападения, потому что она выполняется низко, быстро и к антенне. Поскольку мяч достигает его намеченной цели быстро, то нападающий обычно начинает разбег прежде, чем пасующий выполнит передачу.

► 12. Это вероятно самая быстро-темповая передача для Вашей команды, которая выполняется Вашему левому нападающему. Это трудная передача, потому что нападающий находится на полпути разбега прежде, чем выполнится передача мяча (имеется в виду alley-oop play в баскетболе). Поскольку мяч должен вылететь из зоны 6 в зону 1 очень быстро, то она является существенным испытанием для тайминга пасующего и нападающего. Эту передачу должны предпринимать команды только высокого уровня с пасующими и крайними нападающими с большим опытом и точной доводкой.

► 94. Эта передача для правой стороны, эквивалентная 14. Основное отличие в тайминге нападающего по сравнению с 14. Поскольку в 94 мяч пролетает через три зоны (из зоны 6 в зону 9), а в 14 пролетает через пять зон (из зоны 6 в зону 1), то правый нападающий (если он или она являются правой) должен будет выходить немного раньше, чем описано в 14, потому что мяч не проводит много времени в воздухе. Правые нападающие, которые также иногда забивают с левой стороны, будут иметь проблемы с таймингом, потому что они атакуют перед и позади пасующего. Передача 94 также может быть забита праворуким центральным нападающим, является хорошим розыгрышем, когда имеется пасующий на передней линии и нет правого нападающего. Эту передачу часто использует центральный, чтобы забить "slide" атаку, в которой центральный нападающий проскальзывает за пасующего слегка параллельно сетки, и отталкивается с одной ноги (как выполняется в

баскетболе). Популярность отталкивание с одной ноги выросла в последние годы, и является трудным ударом для защиты, потому что нападающий часто оказывается на внешней стороне площадки (у правой боковой линии), делая его труднообрабатываемым для блокирующего, чтобы читать плечи нападающего, бедра и глаза, чтобы фронтально достигнуть атакуемого мяча.

► 93. Опытные команды с отличным контролем над мячом могут использовать эту передачу с центральным нападающим, разбегающемуся параллельно к сетке и позади пасующего, обеспечивая нападающему другую возможность, чтобы выпрыгнуть с одной ноги. Для успеха этой передачи необходим точный прием и отличный контроль над мячом. Правый нападающий также может забить эту передачу с разбегом с отталкиванием с одной ноги, если он начинает свой разбег внутри площадки по направлению к антенне, или если он выполняет прямой разбег по боковой линии по направлению близко к правой антенне.

Это восемь примеров относительно рискованных быстро-темповых передач, которые могут быть включены в быстро-темповую стратегию нападения. Конечно, чем больше этих вариантов, которые Ваша команда может использовать, тем больше давление оказывается на Ваших принимающих и защитников. Когда рассматриваете включение этих передач в Ваше нападение, то имейте в виду, что Вы должны их использовать только по необходимости. Если Ваша команда уже имеет успех с высокими передачами, то нет причины добавлять более высокий риск со скоростными передачами в арсенал Вашего нападения.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Как упомянуто ранее, точный контроль над мячом важен по отношению к успешному управлению этими передачами. Представьте, что Ваш левый нападающий пытается забить 13 с приема подачи, но прием выполнен низко и за пределы правой стороны площадки. Нет ни одного способа для выполнения этой передачи. Еще раз, восстановите в памяти аксиому - никогда не делать тактическую попытку, которую Вы не можете выполнить технически.

Для выполнения этого типа передач требуются сильные пасующие. Если контроль над мячом на уровне, на котором возможны быстро-темповые передачи, то ожидайте до тех пор, пока Ваш пасующий не сможет соответственно пасовать 15, 52, и 95 прежде, чем добавить еще другие быстрые передачи. Требование, чтобы Ваши пасующие выполняли эти передачи с более высокими мячами прежде, чем продвигаться к более быстрым передачам, может служить мотивацией для них, чтобы упорно трудиться над техническими аспектами работы ног, положения рук и выпуска мяча. Если пасующие не могут постоянно выполнять высокую передачу на каждую позицию, то они вероятно не будут в состоянии также постоянно выполнять быстро-темповые передачи.

То же самое подходит для Ваших нападающих. Как только они последовательно эффективны в нападении 15 (левый нападающий), 52 (центральный нападающий) и 95 (правый нападающий) и могут забить различные удары (глубоко в угол, по линии и т.д.) с традиционной высокой передачи, то они могут переходить к более быстрым передачам. Конечно, нападающие на всех позициях должны быть в состоянии регулировать требования для быстрого оттягивания от сетки, чтобы выйти на позицию для разбега и удара быстро-темповой передачи. Игрокам с минимальными навыками перемещения (медленные, дергающиеся спортсмены) придется нелегко при переходе от сетки и выходе на позицию, чтобы забить быстро-темповую передачу.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Быстро-темповые передачи являются трудными для защиты, как для защитников передней линии, так и для защитников задней линии. Команды, которые совершенствуют контроль над мячом, при выполнении быстро-темповых передач, обнаружат, что нередко нападение происходит без блока, против одиночного блока, давая нападению явное преимущество. Даже если имеются два блокирующих, способных сформировать хороший блок, блокирующие должны правильно предположить, куда будет выполнена передача.

Быстро-темповое нападение является захватывающим и интересным для игроков и зрителей. Если у команды имеются технические навыки, то они должны организовать это эффективное нападение. Удовольствие - хороший фактор мотивации. Так, если команды с удовольствием работают в схеме нападения, то они будут, вероятно, более мотивированы, чтобы выдержать разновидность быстро-темповых тренировочных игр. Другое преимущество состоит в том, что эти игры могут дать Вашей команде чувство уверенности, которое приходит с наличием секретного оружия. Часто, чтобы попробовать эти игры, они могут быть проведены для команды как своего рода награда за достижение целей или за хорошее выполнение в других областях.

Один из недостатков быстро-темповой стратегии заключается в ошибках тайминга, наносящих вред. Например, у левого нападающего, который забивает передачу 13, имеется небольшой интервал для атаки мяча по сравнению с традиционной высокой передачей. То же самое может быть сказано для центрального нападающего, забивающего 51 и 31, и правого нападающего, забивающего 71. Даже если все (прием, перемещение нападающего, перемещение пасующего) идеально приводит к передаче мяча пасующим, все еще есть шанс, что тайминг передачи и разбега нападающего не будет в синхронизации. Кроме того, чем быстрее Вы организуете свое нападение, тем в большее напряжение Вы ставите своих собственных нападающих при более быстром переключении, которое может вызвать некоторое утомление нападающего.

ВАРИАНТЫ

Волейбольная игра должна развиваться от простых до сложных методов, тактик и стратегий. Защитники должны выучить основы защиты прежде, чем работать над защитой с нырками, над защитой с протяжками и так далее. Принцип прогрессии от простого к сложному определенно относится к командам, желающим использовать быстро-темповое нападение. Пасующие и нападающие должны стать искусными в организации традиционных высоких розыгрышей и совершенствовании превосходных навыков контроля над мячом прежде, чем пытаться усовершенствовать навыки, необходимых для быстро-темповых розыгрышей в нападении.

Большинство команд делают попытку постепенного внедрения быстро-темповых передач в их схемы нападения. Управление даже одним типом быстро-темповой передачи требует от вовлеченных игроков очень хорошего приема и защиты, но нет ни одного требования, чтобы *все* нападающие передней линии были вовлечены в быстро-темповые стратегии. Рассмотрим команду, которая забивает традиционные высокие передачи левым и правым нападающими (15 и выше для левой стороны и 95 и выше для правой стороны) и использует их центрального нападающего для быстро-темповых передач. Этот тип нападения может быть очень эффективным, потому что центральный блокирую-

щий противника должен защититься от быстрой атаки и, таким образом, будет иметь проблему, чтобы заблокировать любого крайнего нападающего, даже при том, что они забивают более высокую передачу.

Также подумайте об использовании двух из трех Ваших нападающих передней линии в быстро-темповом нападении. Команда, которая использует левого нападающего как нападающего выхода (нападающий, который вероятно получит традиционную высокую передачу, когда прием или защита не позволяет другие передачи) может использовать их центральных передних и правых передних нападающих для быстро-темповых передач. Игра в пределах этой стратегии может быть 15 для левой стороны, 31 для центрального и 71 для правой стороны. Если прием не идеальный, то это позволяет пасующему передачу выхода, а также много атакующих вариантов, когда прием будет идеальным.

Наконец, будет время, когда противнику удастся защититься от быстро-темповых передач. Если это происходит, то комбинируйте Ваше нападение более медленными передачами. Хорошее блокирование является вопросом чтения и тайминга, таким образом, комбинирование таймингом Ваших передач может быть достаточным, чтобы победить защиту.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Поскольку при организации быстро-темповых передач имеется небольшой диапазон ошибок, то в течение тренировки необходимо много подобных игре повторений. Вот несколько деталей для рассмотрения быстро-темповых передач для нападающих передней линии.

► **Левые нападающие.** Очень редко левые нападающие должны начинать в зоне, с которой они хотят начинать свой разбег. Неизменно, левый нападающий является основным принимающим, который принимает, находясь на передней линии. Если левые нападающие участвуют в быстро-темповой передаче после приема подачи, то они должны работать в упражнениях, которые требуют от них прием, перемещение и затем нападающий удар так, как они выполняют в игре. Далее, если левый нападающий забивает быстро-темповые передачи из защитного положения, то он или она должен начинать у сетки, блокировать противостоящего нападающего, затем оттягиваться от сетки для разбега на быстро-темповую передачу, или оттягиваться для защиты, а затем выполнять переключение для нападающего удара.

► **Центральные нападающие.** У этих нападающих имеется широкое разнообразие требований к выполнению перемещений прежде, чем они забьют быстро-темповую передачу. Если они вовлечены в постановку каждого блока (система с двумя блокирующими), то они будут нуждаться в эффективном переключении после блокирования с перемещением от сетки, чтобы стать доступными для нападающего удара. Над этим переключением необходимо работать, поскольку они перемещаются от левой, правой сторон и в центре означает, что продвижение к становлению эффективными нападающими быстрого темпа может произойти медленнее. Также важны требования к перемещению при расположении пасующего до того, как будет выполнена быстро-темповая передача. Если пасующий находится на передней линии и вовлечен в блок, он или она должен обязательно выполнить подобное игре перемещение прежде, чем выполнит передачу мяча. Поскольку вероятно, что центральный блокирующий также вовлечен в это блокирование, вынуждая центрального блокирующего и пасующего блокировать, а затем выполнять переключение, то выполняется подобное игре

упражнение с учетом большинства игровых перемещений. Одним из наиболее продвинутых элементов является организация быстрой атаки в центре, когда плохой прием или защита. Поскольку команды надеются, что быстро-темповая передача не может использоваться тогда, когда мяч не точно доведен в зону доводки, то полезно выполнение подобных игре повторений в этих обстоятельствах. Хотя мы не предлагаем, чтобы Вы управляли быстро-темповой передачей, если пасующий находится в 3-х метрах от сетки, но это возможно для пасующего, который находится на 0.6-0.9 метров от сетки, чтобы выполнить передачу быстро-темпового мяча центральному нападающему - но только если обучаем и тренируем в подобных игре условиях.

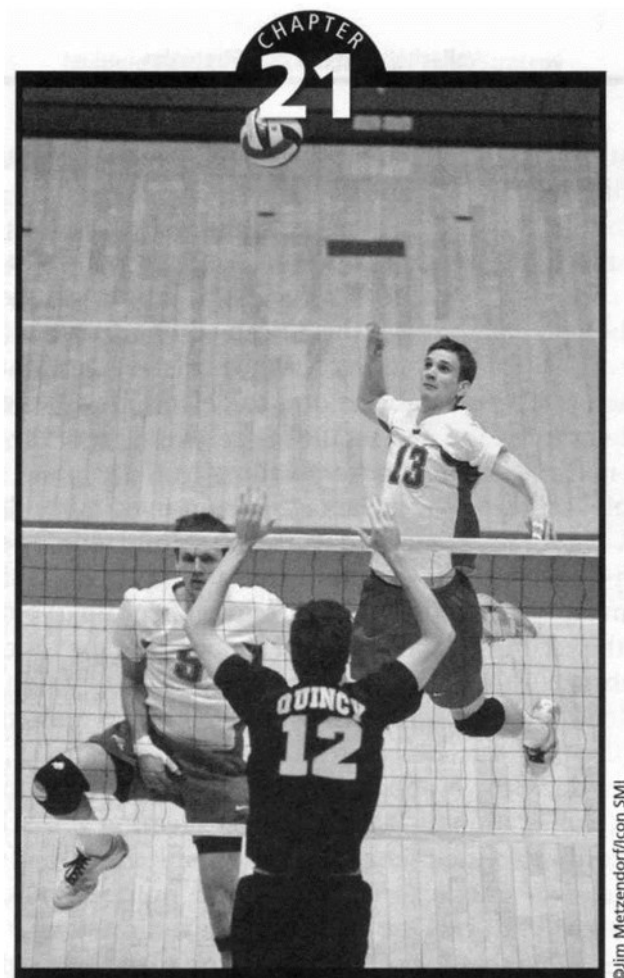
► Правые нападающие. Как и левые нападающие, правые нападающие могут быть вовлечены в прием подачи и им положено принимать и выполнять переключение прежде, чем они забьют быстро-темповую передачу. К тому же, нападающий не будет начинать в той же зоне, в которой он или она совершит нападение. Как и левые нападающие, правый нападающий будет вовлечен в блокирование (но вероятно чаще, чем левые нападающие, потому что противник традиционно чаще выполняет передачи на их левых нападающих, чем их правым нападающим). Затем правый блокирующий должен быть вовлечен в упражнения, которые требуют, чтобы они начали у сетки, делали попытку блока, а затем оттягивались от сетки, чтобы забить быстро-темповую передачу. Будут моменты, когда правый блокирующий не будет участвовать в блоке (когда противник пасует их правому нападающему), таким образом, в упражнении с нападением правый нападающий должен начинать перемещение от сетки, оттягиваясь для защиты, а затем выполнять переключение к нападающему удару так, чтобы тренировка была подобно тому, что происходит в реальных играх.

Другое тренировочное мнение, касающееся этой стратегии, относится к типу защиты, которую использует команда, и где эта защита размещает защитников передней линии. Скажем, что защита использует систему с двумя блокирующими, и не участвующий в блоке подтягивается внутрь площадки близко к сетке, чтобы защититься от скидков. Если это будет левый нападающий, который не участвует в блоке, то для него будет очень трудно переместиться на половину в площадку (примерно 1.5 метра от сетки), а затем попытаться выполнить переключение и забить передачу 13. Хотя это функционирует, а иногда весьма эффективно, чтобы выполнять эти быстро-темповые передачи, серьезное рассмотрение должно быть отдано тому, сколько из них должно использоваться, базируясь на защитной системе, которую использует Ваша команда.

Наконец, мы хотим упомянуть потенциальное атакующее преимущество от слияния быстро-темповой стратегии со стратегией растягивания. Как рассмотрено в главе 19, стратегия растягивания минимально использует передачи в три зоны – обычно зоны 1, 5, и 9 - чтобы вынудить блокирующих защищать всю сетку. Применение быстро-темповых розыгрышей в рамках стратегии растягивания возможно для команды с превосходными навыками контроля над мячом. Слияние стратегии растягивания и быстро-темповой стратегии может вызвать большую нагрузку на блокирующих противостоящей команды и защитников задней линии, потому что они должны будут противостоять двумя блокирующими в любой точке атаки или иначе прибегнуть к фиксированному блоку одного нападающего. Тренировка Ваших нападающих в каждом ударе и достижение одной хорошей высокой передачи и одной быстро-темповой передачи в той же зоне, может разрушить противостоящих блокирующих.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Разнообразные темпы со стратегией комбинационных розыгрышей

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Эта стратегия вовлекает двух нападающих, совершающих нападение из одной зоны, дозируя с другой (например, левый нападающий, совершающий нападение из зоны 3 и центральный нападающий, совершающий нападение из зоны 5), с первым нападающим, забивающим быстротемповую передачу и вторым нападающим, забивающим передачу более медленного темпа. Управление этими двумя нападающими в рядом расположенных двух зонах предназначено, чтобы перегрузить блокирующего, ответственного за защиту от нападающих в этой области, требуя, чтобы блокирующий выбрал, на каком нападающем сосредоточиться. Отлично выполненный розыгрыш с разнообразным темпом имеет результат на блокирующем, у которого нет ни одного шанса защититься от нападающих. Второе возможное использование заключается в управлении двумя нападающими в одной и той же зоне, но каждый нападает различным темпом и с различными по высоте передачами, перегружая блокирующего этой зоны, вызывая этого блокирующего

выпрыгивать с первым нападающим, оставляя второго нападающего в ситуации один в один или без блока.

Скажем, например, центральный нападающий забивает 51 (первый темп), и левый передний нападающий забивает 42 (второй темп) или передачу 2 только слева у левого плеча центрального нападающего. Если блокирующий решает выпрыгнуть с 51 (быстро спереди), а пасующий пасует 42, 42 могут быть атакованы (несмотря на то, что медленнее чем 51) раньше, чем у блокирующего будет время, чтобы приземлиться и сместиться, чтобы защититься от 42. С другой стороны, если блокирующий решил защититься от 42, пасующий должен прочесть намерение блокирующего и выполнить передачу более быстрого темпа, пасуя на центрального нападающего, снова не оставляя времени для блокирующего, чтобы приспособиться.

Этот пример иллюстрирует преимущество управления комбинационной игрой с разнообразным темпом. Но для того, чтобы стратегия работала, передачу второму темпу нужно выполнять достаточно быстро, препятствуя защите блокирующего от быстрой атаки и еще, чтобы не имел время для приземления, корректировки положения и блокирования передачи второму темпу. Если передачу второму темпу выполняют настолько высоко, что блокирующий может приспособиться к защите от нее, то малопригодно одновременно использовать эти передачи.

Теперь давайте рассмотрим некоторые типовые комбинационные розыгрыши с разнообразными темпами и анализ схемы выполнения розыгрыша. Вернемся к рисунку 19.1 (стр. 172), чтобы напомнить себе, как обозначается система нумерации по всей длине сетки и к главе 20 (Разъяснение тактики, стр. 178), чтобы напомнить, как пронумерованы передачи согласно их темпу. В образцах ниже, первое число имеет отношение к передаче левому нападающему, среднее число указывает на то, что забивает центральный нападающий, и третье число указывает на то, что забивает правый нападающий. Отметим, что в каждом комбинационном розыгрыше всегда имеется более высокая передача выхода, давая выбор пасующим, если мяч не точно направлен в цель, таким образом, разрешая ему или ей выполнить основную ответственность пасующего - дать нападающему возможность забить мяч.

► 14-51-42 (рисунок 21.1). Этот розыгрыш часто называют *right X*. Передача 14 левому нападающему представляет передачу выхода в случае, если плохой прием или защита. Если передачу 51 выполняют эффективно, то цель состоит в том, чтобы перегрузить центрального блокирующего, который должен решить, сосредоточиться ли на центральном нападающем, забивающим быстрые 51, или правом нападающем, приходящим перед пасующим и вокруг центрального нападающего, чтобы забить более медленную передачу 42. Этот розыгрыш эффективен, если центральный блокирующий находится в нерешительности, защищаться от 51 и не иметь времени для блокирования 42, если передача пасующего последует второму темпу.

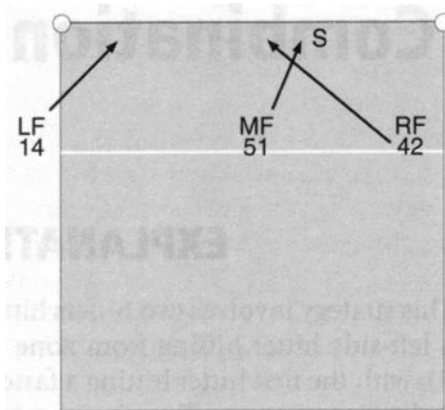


Рисунок 21.1 14-51-42 (*right X*) позиционирование.

► 42-51-95 (рисунок 21.2). Этот розыгрыш также называют *танDEMом* - *tandem*. Здесь, 95 - передача выхода правому переднему нападающему. Хотя еще пытаются перегрузить центрального

блокирующего, но этот розыгрыш также предназначен, чтобы вызвать проблемы у блокирующего правой стороны, требуя от блокирующего следовать за левым нападающим в середину площадки. Идеально, если это вызовет неравномерный и плохо сформированный блок, даже когда два блокирующих защищаются от розыгрыша. Кроме того, если крайний блокирующий будет неопытен в распознании этого разно-темпового комбинационного розыгрыша и сомневается, то у нападающего будет достаточно времени, чтобы создать преимущество для нападения.

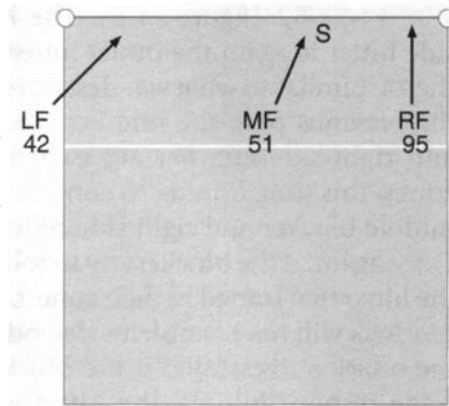


Рисунок 21.2 42-51-95 (*tandem*) позиционирование.

► 14-31-52 (рисунок 21.3). Этот розыгрыш иногда называют *широкий X* - *wideX*. Левый нападающий является нападающим выхода. Розыгрыш разработан, чтобы вынудить центрального блокирующего к выбору между защитой от 31 (центральный нападающий) или 52 (правый нападающий, приходящий в середину площадки). Даже в сценарии лучшего случая блокирования нападающим предоставляют тактический край. Если центральный блокирующий следует за центральным нападающим (забивающим 31), а левый блокирующий следует за правым нападающим (забивающим 52), это все еще создает ситуацию один в один для обоих нападающих.

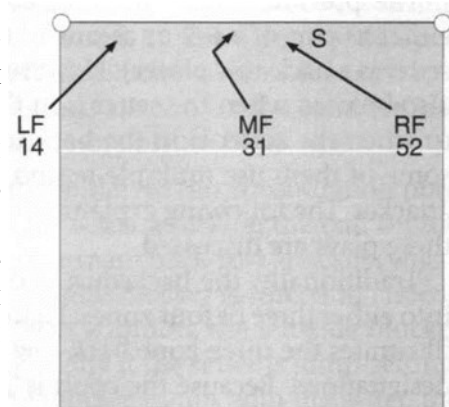


Рисунок 21.3 14-31-52 (*wideX*) позиционирование.

► 52-31-95 (рисунок 21.4). Правый нападающий является нападающим выхода при передаче 95. Этот розыгрыш разработан, чтобы вызвать большое замешательство между центральным и левым блокирующими. Поскольку центральный нападающий и левый нападающий по существу меняются местами, эти два блокирующих вынуждены общаться о том, как им защищаться. Если блокирующие решают принять ответственность за нападающего, который входит в их зону, то нападающие должны быть в состоянии забить мяч против одиночного блока - и это всегда будет единственным блокирующим в этом розыгрыше, потому что зоны растянуты достаточно далеко друг от друга. Еще лучше, если блокирующие попытаются следовать за нападающим, который начинает в своей зоне, хороший шанс, что ни один блокирующий не достигнет ни одного нападающего.

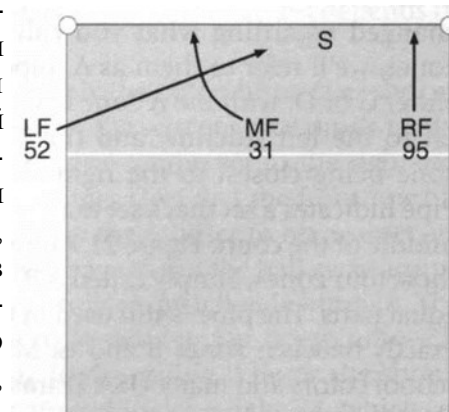


Рисунок 21.4 52-31-95 (*front X*) позиционирование.

► 14-71-52 (рисунок 21.5). Левый нападающий снова является нападающим выхода на передаче 14. Подобно тому, что было описано в предыдущем розыгрыше, центральный нападающий и правый нападающий меняются зонами, на сей раз надеясь запутать центрального блокирующего и блокирующего правой стороны. Еще раз, если блокирующие попытаются следовать за нападающим, который начинает в своей зоне, то у обоих блокирующих будут проблемы при защите от атаки. Если блокирующие будут меняться ответственностями, то нападающий, который получает передачу, вероятно будет иметь преимущество перед единственным блокирующим.

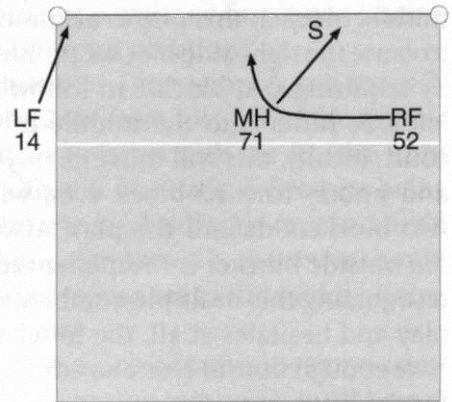


Рисунок 21.5 14-71-52 позиционирование

Предыдущие розыгрыши разработаны для пасующего, находящегося на задней линии, или как часть 6-2 или как одна из трех расстановок 5-1 (в которой пасующий находится на задней линии).

Однако, разно-темповые комбинационные розыгрыши также могут использоваться, когда пасующий находится на передней линии, обычно с аналогичным результатом к тому, когда пасующий находится на задней линии. Поскольку Вы смотрите игры команд, то заметьте, что некоторые из них используют разно-темповые комбинационные розыгрыши, вовлекающие нападающего задней линии. Следующее разъяснение атак с задней линии должно быть полезным, поскольку эти розыгрыши обсуждаются.

Традиционно, задняя линия разделена на три или четыре зоны. Рисунок 21.6 иллюстрирует обозначения атаки с задней линии с тремя зонами. Поскольку площадка в ширину составляет 9.0 метров, то каждая зона в ширину составляет 3 метра, таким образом, каждая передача на заднюю линию будет в центр этой определенной зоны. Хотя терминология может быть изменена относительно того, как Вы называете эти зоны, мы сошлемся на них как А, пайп - pipe, и или С или D, с зоной А, являющейся ближней к левой боковой линии, С или D зоны, являющимися ближними к правой боковой линии. Пайп - pipe обозначает передачу, которая выполняется точно в середину площадки. Рисунок 21.7 иллюстрирует четыре зоны. Просто названные А, В, С или D, эти зоны разделены на четыре равные части. Пайп - pipe еще используется в системе с четырьмя зонами, относясь к области точно между зонами В и С. Многие команды называют эти зоны задней линии школьными цветами, и многие команды США используют красный, белый, синий и пайп - pipe (с синим ближним справа сзади). Здесь ради простоты, мы будем использовать обозначения с тремя зонами А, пайп - pipe и С.

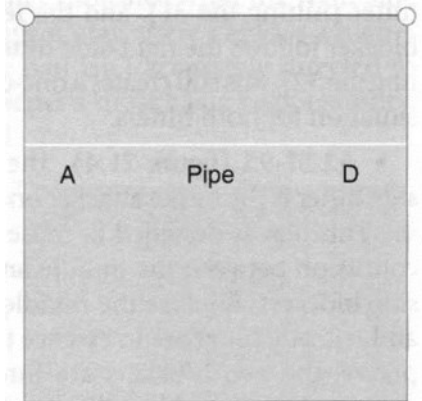


Рисунок 21.6 Обозначение трех зон атак с задней линии.

Здесь ради простоты, мы будем использовать обозначения с тремя зонами А, пайп - pipe и С.

Теперь давайте рассмотрим некоторые разно-темповые комбинационные розыгрыши, которые могут использоваться, когда пасующий находится на передней линии. Здесь первое число указывает на то, что забивает левый нападающий, второе число указывает на то, что забивает центральный нападающий, и третье число указывает на то, что забивает игрок задней линии. То, какой игрок задней линии будет нападающим задней линии, обозначено в круглых скобках (LB = левый задний, MB = центральный задний, RB = правый задний).

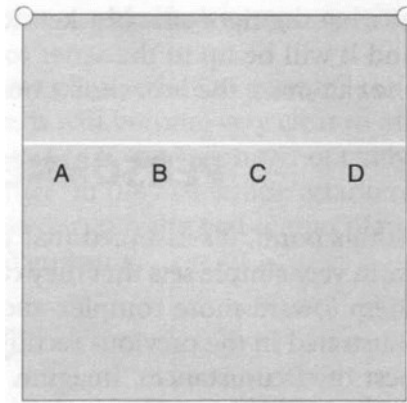


Рисунок 21.7 Обозначение четырех зон атаки с задней линии.

► 14-31- рiре (LB или RB). Левый нападающий является нападающим выхода. Поскольку центральный передний забивает 31, а один из двух LB или RB забивают рiре, то цель состоит в том, чтобы заставить центрального блокирующего совершить блок на одну из этих передач. Если блокирующий прыгает на 31, то рiре будет иметь обширное пространство для нападающего удара, вероятно без блокирующего. Если центральный блокирующий заметит нападающего задней линии, выходящего на рiре, и сосредоточится на нападающем задней линии, то у центрального нападающего будут большое открытое пространство и возможно без блока.

► 14-31-С (RB). Левый нападающий – нападающий выхода. В этом комбинационном розыгрыше появляется добавленный параметр - возможность пасующего атаковать мяч при втором контакте. Розыгрыш разработан для доминирующего нападающего задней линии (который желательно левша). В этом случае, центральный блокирующий вынужден выбрать между 31 и С справа сзади. Кроме того, левый блокирующий должен определить, собирается ли пасующий, находящийся на передней линии, атаковать второй мяч, особенно если пасующий выполняет передачу в прыжке. Если блокирующий выпрыгивает с пасующим, то нападающий задней линии может совершить нападение без блока или против запоздалого блока, в зависимости от того, как быстро выполняется передача на заднюю линию. Если левый блокирующий сосредоточен на остановке нападающего задней линии, то теперь у пасующего имеется хорошая возможность атаковать, потому что вероятно не будет блока. Способность пасующего атаковать зависит от командной способности хорошо принимать и защищаться.

► 31-94-А(LB). Здесь А нападающий является вероятно нападающим выхода (тот, который получает передачу, если прием или защита, не позволяют пасующему выполнить быстро-темповую передачу на левого нападающего [31] или быстро-темповую передачу правому нападающему [94]). Поскольку Вы визуализируете этот розыгрыш, становится ясно, что нападающие передней линии освобождают А зону, надеясь вывести А нападающего на одиночный блок или без блока. Нападающий будет должен забить мяч против одного блокирующего, если правый блокирующий не следует за левым нападающим. Это создает главную проблему, однако, если правый блокирующий не перемещается, потому что теперь центральный блокирующий пытается определить, должен ли он или она защищаться от 31 или следовать за центральным нападающим, чтобы защититься от 94, которые могут быть забиты центральным нападающим с разбегом с

отталкиванием с одной ноги или двух ног. Независимо от того, что делает правый блокирующий, где-нибудь будет присутствовать открытое пространство, и это будет перед пасующим, чтобы отследить действия блокирующих. Пасующий может сделать лучший выбор, на какого нападающего выполнить передачу.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В этом пункте предполагается, что Вы имели развитие своих нападающих и пасующих от очень простых передач, которые они могут соответственно выполнять и теперь переходят к более сложным и трудным передачам. Вы видели, что розыгрыши, проиллюстрированные в предыдущей части, являются не самыми легкими розыгрышами для организации даже при лучших обстоятельствах. Затем, представьте трудность попытки организовать любой из этих комбинационных розыгрышей, когда пасующий бежит по площадке, упорно пытаясь преследовать отведенный прием или защиту.

Итак, персональным требованием номер один являются навыки приема и защиты, чтобы соответственно довести мяч в точку доводки, позволяя пасующему выполнять передачу любого варианта, что является частью розыгрыша. Второе требование, команда должна быть в состоянии выполнять передачу первому темпу, что является частью любого комбинационного розыгрыша. Третье требование, потому что большинство этих передач (например, 52 для левого нападающего, 94 для центрального нападающего, или 52 для правого нападающего) требуют, чтобы нападающие перемещались на значительное расстояние, полезно иметь подвижных спортсменов, которые могут эффективно и легко охватывать большие участки площадки. Медленным, неуклюжим нападающим будет тяжело эффективно забивать комбинационные передачи. Тем не менее, при атаке slide у нападающих должна быть способность управления их разбегом параллельным к сетке и выпрыгиванию с одной ноги. Этот стиль разбега позволяет нападающему получать более быстрый мяч очень трудный для блокирующих.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Наибольшим преимуществом при выполнении разно-темповых комбинационных розыгрышей является неразбериха/ путаница, которую Вы можете вызвать у блокирующих и защитников. Эти розыгрыши вынуждают блокирующих решать, кто совершает нападение, потому что, когда розыгрыши выполняются должным образом, то они будут не в состоянии оба защищаться. С идеального приема и защиты, пасующие могут выполнить передачу своим нападающим без блока, одиночного блока или плохо сформированного двойного блока.

С эффективными навыками контроля над мячом команды, организующие эти розыгрыши, могут хорошо функционировать и держать игроков мотивированными, чтобы совершенствовать навыки приема и защиты, которые делают эти розыгрыши работоспособными.

Поскольку комбинационные розыгрыши требуют использования большого количества типов передач от передней до задней линии, то они вовлекают больше игроков. Игроки должны оставаться сосредоточенными или иначе рискуют не выполнить задание.

Для некоторых команд недостаток при использовании разно-темповых комбинационных розыгрышей заключается в том, что игроки должны быть хорошо квалифицированными, а также совершенными в их навыках. Эти розыгрыши не будут работать во всех командах. Например, пасующему, который ранее был обязан выполнять только три основных передачи (например, 14, 51, и 95),

вероятно будет нелегко приспособиться к выполнению разно-темповых комбинационных передач без большой дополнительной тренировки.

Другой возможный недостаток при использовании этих розыгрышей заключается в том, что тенденции нападения могут стать предсказуемыми. Например, противнику станет ясно, когда никогда не пасуют первому темпу (13, 31, 51, 71, и т.д.) или пасуют редко. Это позволяет блокирующим противника списывать со счета нападающих первого темпа и сосредотачиваться на оставшихся нападающих. Команды должны достаточно часто выполнять розыгрыши с первым темпом, чтобы держать защиту в напряжении и догадках.

ВАРИАНТЫ

Большинство вариантов, доступных для команд, использующих разно-темповые комбинационные розыгрыши, были представлены ранее при разъяснении тактики. Здесь мы предложим только одно предупреждение: если организация разно-темповых комбинационных розыгрышей является частью обычного игрового плана, то это может означать ночную неприятность, когда имеется недостаток в полном контроле над мячом. Плохой контроль над мячом означает минимальные варианты для пасующего при организации этих розыгрышей. Команды должны быть в состоянии быстро распознать, что происходит на площадке и корректировать их игровой план в соответствии с ситуацией. Все команды будут иметь ночные неприятности, когда важные игроки находятся в резком спаде, и сложнейшие розыгрыши пострадают больше всего. В таком случае лучший выбор состоит в том, чтобы придерживаться простых вещей.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Неприятно сообщать игрокам, что они не будут играть в разно-темповых комбинационных розыгрышах, которые Вы хотите использовать, но это часть работы тренера. Проще говоря, не у каждого нападающего и пасующего имеются навыки, необходимые для участия в этих видах розыгрышей. Поскольку все тренеры знают, что большая часть тренировки - дипломатия. Если Вы имеете игрока нападающего только один тип передачи, то используйте этого нападающего столько, сколько Вы можете, не включая их в комбинационные розыгрыши команды.

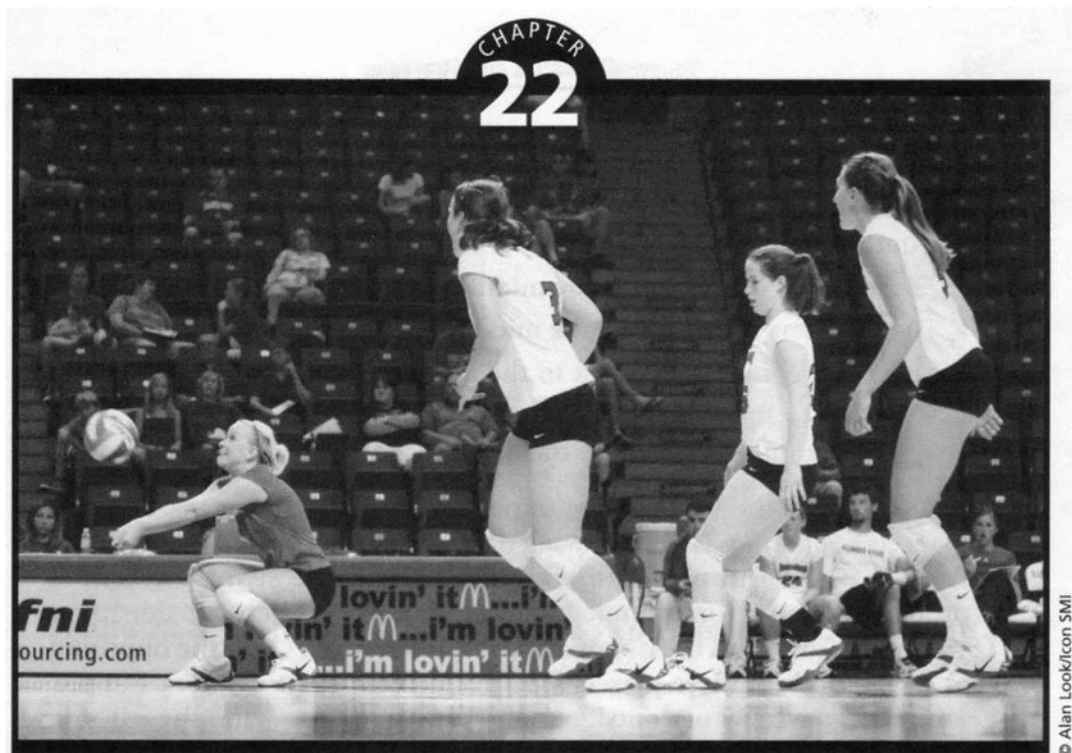
Поскольку Вы начинаете вводить эти розыгрыши в Вашу команду, то продвижение от простого к сложному происходит двумя способами. Во-первых, продвижение от того, чему Вы доверяете, что является простейшим комбинационным розыгрышем для Вашей команды, до организации более сложных комбинационных розыгрышей. Во-вторых, начинайте учить этим розыгрышам с самого легкого мяча для обработки со свободного мяча - free ball. Введение комбинационных розыгрышей с трудно-направленных мячей докажет, что создается неверие в свои силы для всех вовлеченных игроков.

Сначала работа над самым простым комбинационным розыгрышем, которая начинается со свободного мяча, прилетающего на атакующую сторону. Как только базовая эффективность будет установлена в этом розыгрыше со свободного мяча, переходите к более трудному мячу – удару мяча сверху вниз. На втором или третьем контакте противника игрок атакует мяч, но вместо прыжка атакует с пола. Как только

Как только команда показывает способность выполнять этот розыгрыш мяча, они могут попробовать это на трудно-направленном мяче, который атакуется противником. Во время этой прогрессии тренер будет учиться, может ли его или её команда быть вообще способной к организации комбинационных розыгрышей в этих трех ситуациях. Таким же образом, позвольте Вашей команде сначала выполнять эти розыгрыши вне игры в ситуации свободного мяча - секретное оружие Вашей команды. Затем, когда удобно, позвольте им выполнять переключение с удара сверху вниз, затем, наконец, переключение с атакованного мяча.

Будьте осторожны в искушении увеличивать количество разно-темповых комбинационных розыгрыше в арсенале Вашей команды, чем Вам действительно необходимо. Хотя эти розыгрыши возбуждают всех, но нельзя перегружать Ваших игроков чрезмерно большим обучением. Если команда может выучить только несколько базовых комбинационных розыгрышей и выполнять их чрезвычайно хорошо, то это почти гарантирует высокий уровень атакующего успеха.

Наконец, потому что комбинационные розыгрыши разработаны, чтобы подвергнуть напряжению и перегрузить защиту, блокирующие должны быть частью любого упражнения, в котором тренируются эти розыгрыши. Хотя тренеры могут получить ценную информацию, наблюдая эффективность нападения при выполнении комбинационных розыгрышей, но они будут обучаться через наблюдение, как блокирующие отвечают на розыгрыши.



Стратегия разворота

РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАКТИКИ

Команды используют стратегию разворота, когда хотят, чтобы определенные игроки (обычно левые нападающие) принимали подачу во всех шести расстановках. Разворот позволяет лучшим принимающим команды принимать подачу в максимально возможной степени, включая, когда они находятся на трех передних, атакующих позициях. Термин "разворот" используется, потому что игроки передней линии будут принимать внутри площадки, а затем разворачиваться на их атакующую позицию, на передней линии. Стратегия может использоваться при любом виде приема подачи, но больше всего распространена в схемах с тремя или четырьмя принимающими. Самая простая форма стратегии разворота делается так, чтобы нападающие принимали подачу, а затем быстро перемещаться для атаки с их стандартных позиций на передней линии.

Рисунки с 22.1 до 22.6 показывают прием подачу с тремя игроками и с левыми нападающими (LS1 и LS2) как принимающими в дополнение к правому нападающему (OPP) в системе нападения 5-1 (с одним пасующим). Вернитесь к рисунку 15.1 (стр. 138), чтобы рассмотреть, как игроки расположены в расстановках в системе 5-1. Кроме того, рассмотрите материал в главе 15 (часть Варианты) о правиле наложения, вовлекающем смежных игроков. Как напоминание, вот список игроков и их расположения:

- Правый задний расположен рядом с центральным задним и правым передним.
- Центральный задний расположен рядом с левым задним, правым задним и центральным передним.
- Левый задний расположен рядом с центральным задним и левым передним.
- Левый передний расположен рядом с центральным передним и левым передним.
- Центральный передний расположен рядом с левым передним, правым передним и центральным задним.
- Правый передний расположен рядом с центральным передним и правым задним.

Поскольку Ваша команда использует схемы приема подачи в рамках нападения с разворотом, то необходимо понимание правила наложения.

На рисунках с 22.1 до 22.6 Вы можете увидеть, какстроен элемент разворота. Например, заметьте на рисунке 22.1, что лучший левый нападающий (LSI) является правым передним, а диагональный (OPP) является левым передним. При подаче команды противника оба этих игрока разворачиваются в их зоны нападения. Просто, диагональный разворачивается к внешней стороне, чтобы забить атаку с левой стороны, а разворот левого нападающего к правой стороне, чтобы забить атаку с правой стороны; затем они делают переключение к их нормальному положению на передней линии, как только мяч переходит на площадку противника. Это всего лишь один возможный выбор. Рисунки 22.2 и 22.5 иллюстрируют, как чаще всего выполняется стратегия разворота. Отметьте в этих расстановках, что левые нападающие (LSI и LS2) принимают на левых задних позициях (LSI на рисунке 22.5 и LS2 на рисунке 22.2). Как только они примут, они наиболее вероятно выполняют разворот к внешней стороне, чтобы получить эффективный угол разбега (предполагая, что они являются правшами).



Рисунок 22.1 Стратегия разворота (а) позиционирование при приеме подачи и (б) расстановка 1

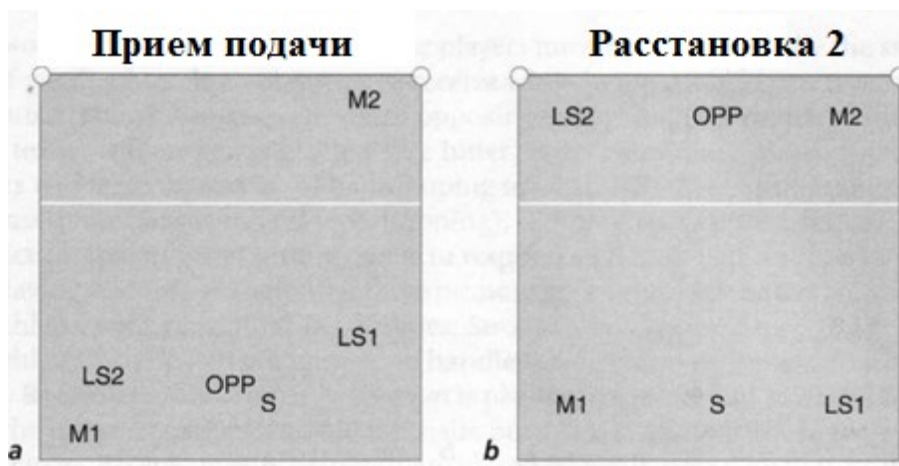


Рисунок 22.2 Стратегия разворота (a) позиционирование при приеме подачи и (б) расстановка 2



Рисунок 22.3 Стратегия разворота (a) позиционирование при приеме подачи и (б) расстановка 3

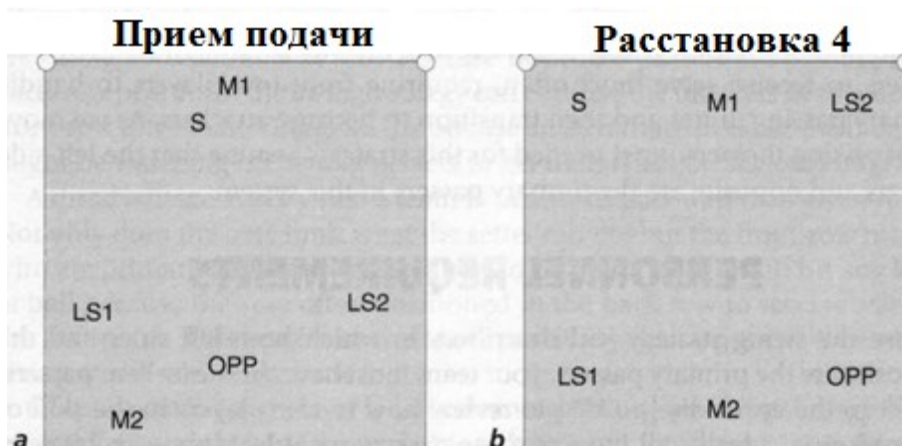


Рисунок 22.4 Стратегия разворота (a) позиционирование при приеме подачи и (б) расстановка 4

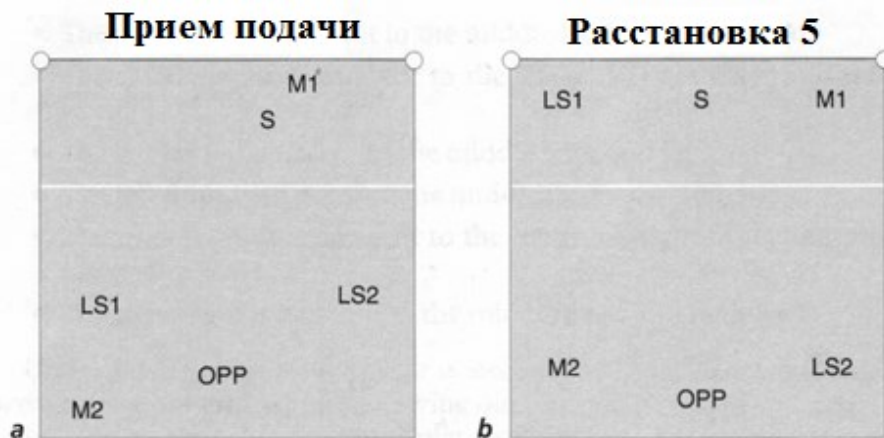


Рисунок 22.5 Стратегия разворота (а) позиционирование при приеме подачи и (б) расстановка 5



Рисунок 22.6 Стратегия разворота (а) позиционирование при приеме подачи и (б) расстановка 6

Основная причина выбора команд для применения разворота является желание использовать их лучших принимающих при приеме подачи как можно чаще, требуя, чтобы игроки передней линии выполняли основную нагрузку при приеме, а затем переключались для нападения. Поскольку мы переходим к обсуждению персонала, необходимого для этой стратегии, то предполагаем, что левые и правые принимающие являются основными принимающими этой системы.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Чтобы использовать описанную стратегию разворота, в которой левый и правый нападающие являются основными принимающими, у Вашей команды должно быть три превосходных принимающих. (Обратитесь к приложению [стр. 235], чтобы рассмотреть, как оценивать навыки игроков в приеме подачи). Идеально, чтобы все эти три принимающих имели в среднем выше 2.0, и предпочтительно выше 2.5. Поскольку левые нападающие типично являются двумя лучшими

нападающими команды, то эти игроки должны быть в состоянии напряженно принимать подачу с тремя игроками, наряду с тем, чтобы также обеспечивать сильное нападение. Когда команда противника видит, что основной нападающий в нападении команды (обычно левый нападающий) является также основным принимающим, подающие будут подавать в них большинство мячей, надеясь их физически утомить. Этот принимающий должен иметь физическую подготовку (кондиции), технические (техника приема) и тактические (прием и нападающий удар) навыки, чтобы хорошо реагировать на тактику противника. Скажем, это полезно, чтобы эти основные принимающие и ключевые нападающие были сильными спортсменами с хорошими прыжковыми способностями. Более сильные, более быстрые и более взрывные спортсмены будут лучше оснащены, чтобы осуществлять требования этой стратегии.

Независимо от игровой системы Вашей команды, важно иметь пасующего, который может выполнять соответствующие, удобные для удара передачи мяча. Это еще более верно для стратегии разворота. Поскольку значительные требования предъявляются к игрокам, которые принимают во всех шести расстановках, то наличие соответствующих передач позволяет основным принимающим/нападающим играть на высоком уровне, потому что они знают, что получают соответствующие, удобные для удара мячи. Позднее в продолжительном матче, когда эти основные принимающие/нападающие получают нестабильные передачи, то на них ложится большая нагрузка, чем тогда, когда они каждый раз получают удобные мячи. Пасующие должны работать над тем, чтобы быть последовательными в выполнении всех передач, но возможно особенно, передач на этих игроков, которые несут ответственность за прием и атаку, потому что в продолжительном матче эти игроки вероятно устанут.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Одно из главных преимуществ разворота заключается в том, что лучшие принимающие команды могут принимать подачу во всех шести расстановках, что позволяет эффективно выполнять нападение с приема подачи. Даже у команд с сильной подачей будут затруднения, когда принимающие выступают на высоком уровне.

Нападение с разворотом также позволяет нападающим огромные возможности для того, чтобы забивать большинство передач по всей длине сетки при приеме подачи, что может запутать защиту. Это преимущество становится более очевидным, поскольку нападающие разворачивают широкий диапазон навыков и большой набор передач. Поскольку принимающие передней линии принимают на позициях задней линии, то стратегия разворота может запутать блокирующих относительно того, кто является нападающим передней линии. Это дает нападению преимущество, потому что блокирующие могут наблюдать за ложными игроками при чтении передач и атак.

Недостаток возникает, когда команда неспособна хорошо принимать данным вечером. Мало того, что прием ограничивает возможности пасующего, но игроки передней линии, которые являются основными принимающими, более вероятно, будут вне позиций, чтобы забить любой вид мяча, потому что они часто расположены на задней линии при приеме подачи. Это приводит команду к тому, что она снабжает противника свободным мячом, отдавая преимущество нападения их противнику.

Конечно, травмированный игрок является недостатком любой системы или стратегии, но у нападения с разворотом может быть больше проблем, приспосабливаясь к травме. Поскольку три нападающих команды несут большую нагрузку при приеме и нападении, то особенно важно иметь трех

здоровых игроков. Если один из этих игроков получает повреждение, то очень редко команда может выйти и выступить на том же самом уровне. Также травма ставит проблемы при приеме подачи, потому что новый игрок общается по-другому, чем травмированный игрок, приводя к возможному недопониманию среди принимающих.

Другой недостаток касается противника, который может последовательно выполнить подачу мяча в последние 1.5 метра площадки на все три позиции задней линии. Команды, которые могут вынудить принимающих переместиться назад, особенно игроков передней линии, уменьшают возможности нападающих выполнить агрессивный разворот. Если левый передний игрок принимает на левой задней позиции (рисунок 22.2) и должен будет принимать подачу глубоко в углу, где стоит M1, то у левого переднего будет затруднение на двух фронтах. Во-первых, у него или ее может быть проблема при доводке мяча. Во-вторых, даже если выполнен идеальный прием, то при переключении левый игрок покрывает значительно более длинное расстояние по сравнению с тем, когда мяч подан в середину площадки.

ВАРИАНТЫ

Если у Вас имеется три сильных принимающих, но двое являются центральными блокирующими, а один – игрок левой стороны, то также возможно использовать стратегию разворота с этими игроками. Поддерживается разработка приема подачи для двух, трех или четырех принимающих, предполагая, что Ваша команда размещает ее лучших принимающих в зоны, которые позволяют им принимать большинство подач (не нарушая правило наложения).

Как упомянуто в предыдущей части, команды должны быть готовы приспособиться к противнику, который может последовательно подавать в глубокие углы. Рисунок 22.7 иллюстрирует одно такое урегулирование используемое, когда противник подает глубоко по диагонали в левого нападающего (LS2). В этой приведенной схеме приема подачи, M1 сдвигается внутрь схемы прием подачи, позволяя LS2 выдвинуться вперед. Теперь только LS2 несет ответственность за то, чтобы принимать укороченную подачу по диагонали и может сосредоточиться больше на нападающем ударе. Конечно, это урегулирование произойдет только тогда, когда у центрального нападающего есть адекватные навыки в приеме подачи, и Вы тренировали на практике это урегулирование.

Если нападающий передней линии не может выйти к его или её намеченной точке нападения, то нападающий при развороте должен забивать передачу из другой точки вдоль сетки до тех пор, пока он хорошо не приспособится к переключению к его намеченной позиции. Альтернатива, некоторые команды используют стратегию, в которой нападающие при развороте могут совершать удар в различных зонах сетки,

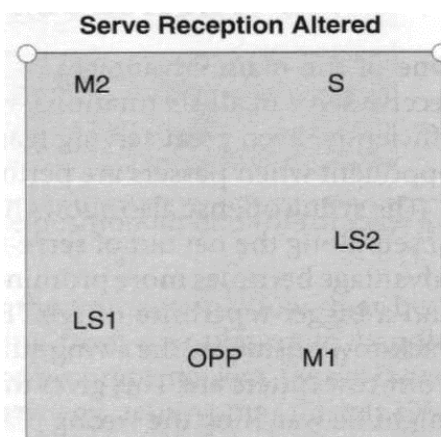


Рисунок 22.7 Расстановка при приеме подачи, когда подают в глубоко по диагонали в левого нападающего.

базируясь в значительной степени на их полных атакующих способностях и что блокирующие противника делают, чтобы остановить их. Также возможно включать нападение с разворотом с левыми нападающими, принимающими на любой позиции для приема.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

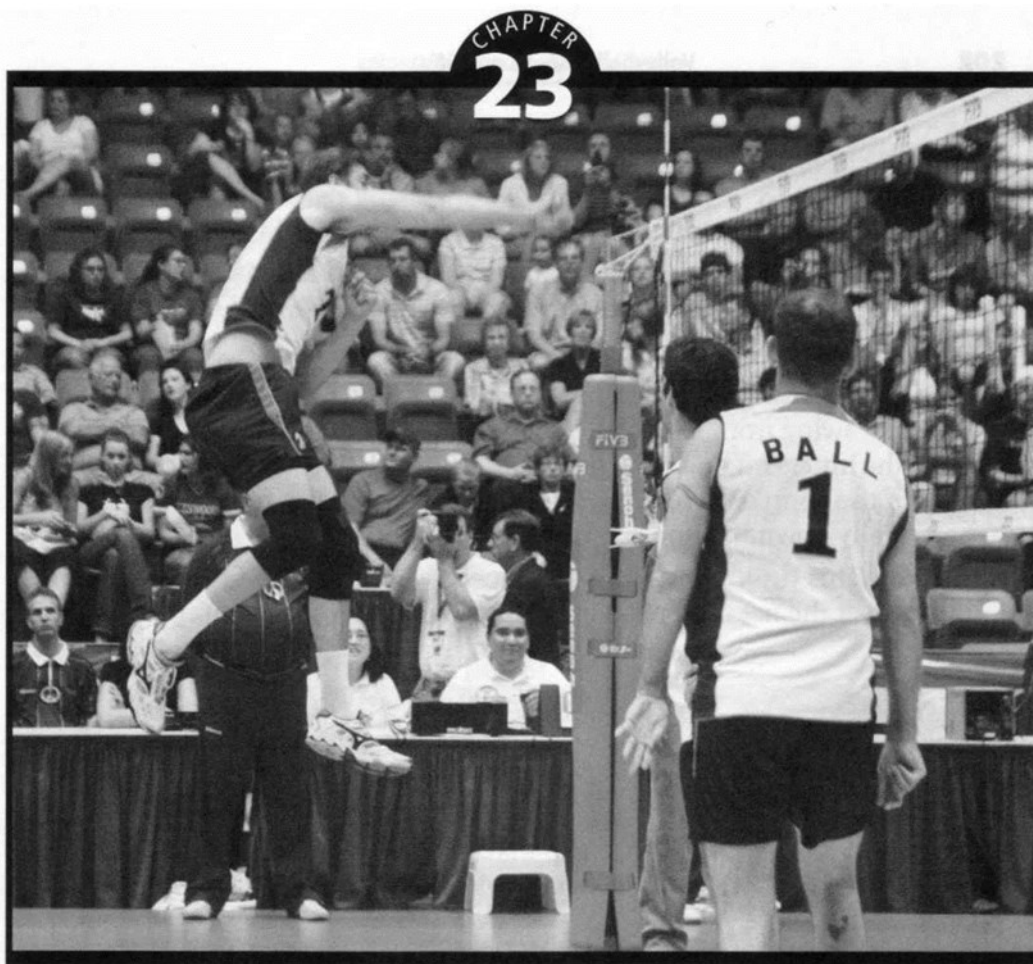
Тренер, вероятно, будет знать своих лучших принимающих команды, но если имеется какое-либо сомнение, ведите статистику (и на играх и на тренировках) на каждого принимающего. Вы убедитесь, что имеете трех лучших принимающих для этой стратегии.

На практике, позвольте основным принимающим с большим количеством состязательных возможностей принимать, а затем переходить к нападающему удару против хорошо сформированного блока. В зависимости от того, кто принимает и где, возможно будет трудно управлять многими быстро-темповыми передачами, описанными ранее. Рассмотрите допустимую нагрузку Ваших основных принимающих и нападающих во время тренировки, вынуждая их запоминать, как быть продуктивным против сильного блока, чем тот, который они будут видеть в матчах. Рассмотрите модели упражнений, в которых эти игроки обязаны принимать и завершать большинство мячей против трех блокирующих. Если они будут иметь успех в этих упражнениях на тренировке, то Вы знаете, что в реальной игре они превзойдут одиночный и двойной блок.

Наконец, не недооценивайте роли не принимающих игроков в успехе приема подачи. На рисунках с 22.1 до 22.6, Вы, возможно, заметили, что определенные игроки размещены в углах (чтобы избежать перекрытия/наложения), как части схемы прием подачи. Может показаться, что у этих игроков нет никакого полезного назначения, но это не так. Игроки без ответственности за прием должны общаться с товарищами по команде прежде, чем мяч будет подан, предлагая предложения принимающим о том, какая выполняется подача и в какую точку. Затем, после того, как подающий контактирует с мячом, эти игроки выкрикивают, куда идет мяч, в площадку или аут. Убедитесь, что вовлекли не основных принимающих Вашей команды в розыгрыш приема подачи, таким образом, у них есть шанс сыграть ответственную роль, доступную для них.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Упражнения для стратегии нападения

Стратегии нападения часто могут быть трудными для игроков. Упражнения, представленные в этой главе, помогут развить необходимые навыки для реализации стратегии, содержащейся в части V. Как и в других главах этой книги, эти упражнения одновременно полезны для развития других навыков и поддержания максимально эффективной тренировки.



Упражнение с обменом

Категория: использование с главами 21 и 22.

Цель: учить контролю над мячом, совершая нападение в зоны и тренируя нападающий удар с различных передач. Упражнение может использоваться как разминка или соревновательное упражнение.

Количество игроков: 6

Порядок действия: упражнение начинается с нападающих, защищающихся и принимающих к пасующему, который выполняет передачи для разворота по диагонали, по прямой. После определенного периода времени нападающие совершают нападение по линии, с правой передней зоны по левой передней, затем на другой стороне площадки, где разворот выполняется по диагонали, с левой передней зоны по левой передней, и наконец, по линии, с левой передней зоны по правой передней.

Вариант: это упражнение может быть в соревновательной форме, с пятью розыгрышами через сетку, затем заканчивающееся шестым розыгрышем на очко.



Забивать в разрыв

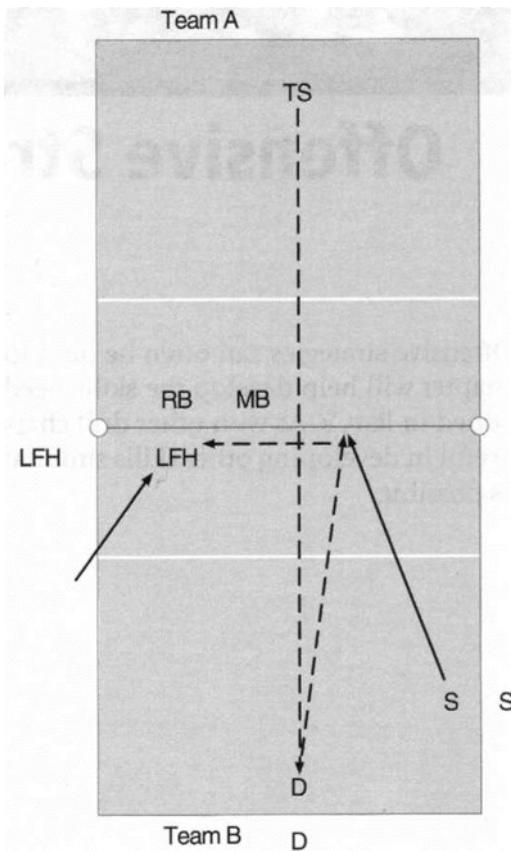
Категория: использование с главами 19, 20 и 22.

Цель: учить левых нападающих забивать в разрыв между правым и центральным блокирующими, разрыв распространен при использовании командами нападения с растягиванием.

Количество игроков: 9

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч в защитников команды В, которые доводят мяч к пасующему. Пасующий выполняет передачи только левому нападающему. Левый нападающий ищет разрыв между правым и центральным блокирующими. Если разрыв присутствует, то нападающий забивает в него. Если нет никакого разрыва, то нападающий находит способ завершить мяч без выполнения скидки. Вспомогательный игрок (набрасывающий) быстро вводит свободные мячи, чтобы выполнили определенное количество передач за определенное время. Левые нападающие заканчивают после определенного числа передач.

Варианты: сделайте так, чтобы правые нападающие выполняли то же самое упражнение. Игроки также могут начинать с удара сверху вниз, затем с подачи мяча.



Общие ошибки и исправления: разрыв часто происходит между блокирующими, но нападающий не нападает достаточно быстро в разрыв. Работайте с нападающими над быстротой ускорения, таким образом, они забьют в разрыв прежде, чем его закроют. Работайте с пасующим и страхующими игроками над вербализацией (выразить словами) для нападающего (один, два блокирующих или без блока, "разрыв" или "дыра" и т.д.).

Следить за центральным блокирующим

Категория: использование с главами 19, 20 и 22.

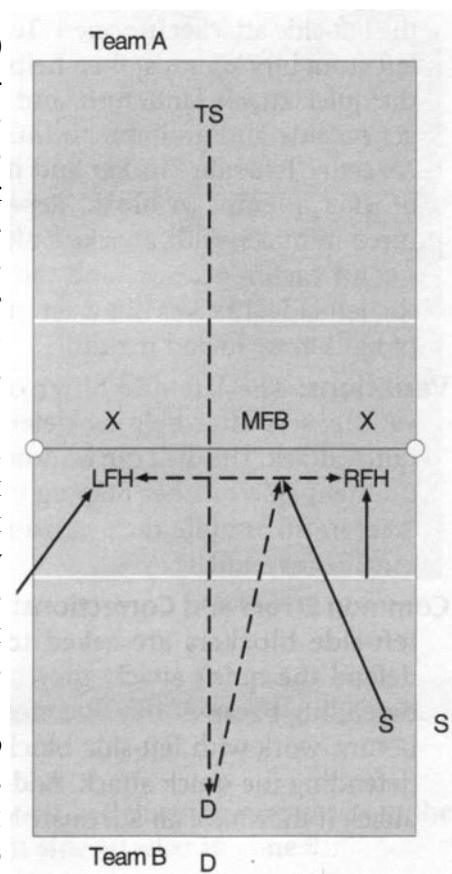
Цель: учить пасующих выполнять передачу, основываясь на том, где размещается центральный блокирующий (потому что центральные блокирующие имеют тенденцию немного смещаться в одно или другое направление, противостоя командам, которые реализуют стратегию растягивания).

Количество игроков: 10

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч на защитника команды В. Пасующий выходит к сетке с позиции правого защитника. Как только пасующий вышел к сетке, он или она смотрит на центрального блокирующего команды А. Если центральный блокирующий смещен к левому нападающему, то пасующий выполняет широкую передачу (зона 9) правому нападающему. Если центральный блокирующий смещен к правому нападающему, то пасующий выполняет широкую передачу (зона 1) левому нападающему. Пасующие меняются после определенного периода времени или количества повторений успешных передач.

Варианты: подключите центрального нападающего на стороне В. Упражнение можно выполнять с пасующим на передней линии и двумя нападающими. Если центральный блокирующий смещается к левому нападающему, то передача выполняется центральному нападающему широкого позади пасующего. Другой выбор состоит в том, чтобы сделать так, чтобы центральный нападающий начинал ближе к пасующему, как будто он или она планирует выполнить передачу 9 к правой антенне.

Общие ошибки и исправления: пасующие часто слишком рано глядят на центрального блокирующего, чтобы хорошо прочесть его или её намерения. Тщательно следите за пасующим, чтобы видеть, когда он или она смотрит на центрального блокирующего и делает необходимые корректировки. Пасующий сначала должен выполнить зрительный контроль за блокирующими, поскольку он или она выходит к точке доводки у сетки, то так же еще смотрит за тем, как выполняется прием или защита.





Блок, переключение и завершение

Категория: использование с главами 13, 19, 20 и 22.

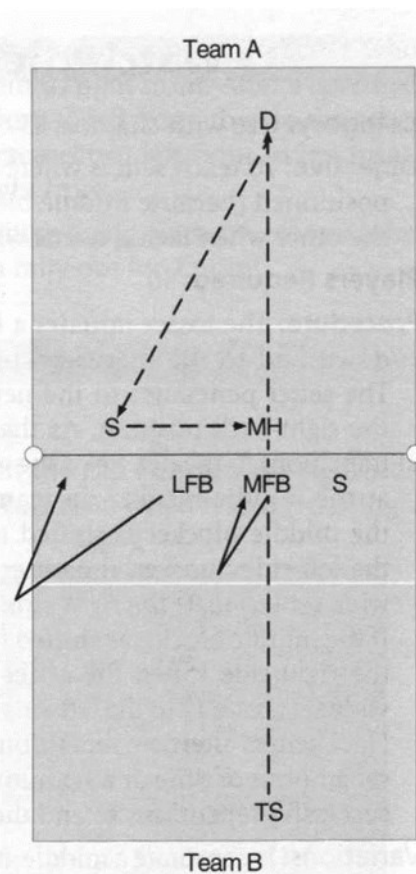
Цель: тренировать левого блокирующего переключению к внешней стороне для завершения передачи в зоне 1 после помощи на блоке против быстрой атаки противника.

Количество игроков: 7

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч на защитника команды А, который доводит к пасующему. Пасующий выполняет передачи для быстрой атаки центральному нападающему. Сразу после того, как состоялся контакт при быстрой атаке и блок команды В, вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает мяч к пасующему команды В, который выполняет передачу левому нападающему в зону 1. Левый передний блокирующий команды В должен помочь на блоке против быстрой атаки, затем приземляться, разворачиваться, выбегать за внешнюю сторону, чтобы стать доступным для нападающего удара. Пасующий/ левый блокирующий и центральный блокирующий команды А пытаются выполнить блок. Повторяйте в течение трех минут с нападающими, чередующимися после каждого повторения, затем левый нападающий забивает определенное число передач, чтобы закончить упражнение.

Варианты: левый нападающий может забивать различные передачи после того, как помог защититься от быстрой атаки. Упражнение может выполняться с правым блокирующим, помогающим блоку против передачи 2 в центре, затем переключающемуся к нападающему удару.

Общие ошибки и исправления: когда левых блокирующих просят помочь защититься от быстрой атаки, то они могут просто оттянуться в защиту, потому что они обеспокоены тем, как при нападении достигнуть внешней стороны. Если это происходит, то работайте с левыми блокирующими, чтобы гарантировать, что они активно вовлечены в защиту от быстрой атаки. Добавьте, что они могут выиграть очко при их атаке, если только имеют адекватное перемещение с блока.



Упражнение угол

Категория: использование с главами 19, 21 и 22.

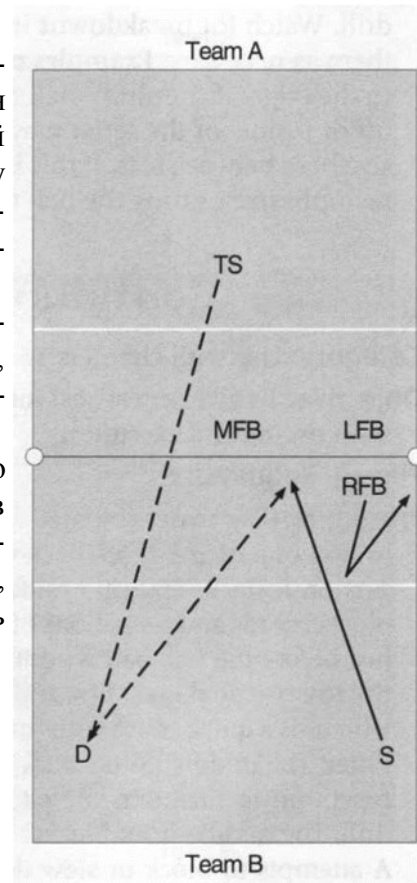
Цель: учить правого блокирующего оттягиванию от сетки и забивать удар по диагонали из зоны 9, используя разрыв между левым и центральным блокирующими.

Количество игроков: 6

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч на защитника команды В. Защитник доводит мяч к пасующему, выходящему с задней линии, правый блокирующий команды В оттягивается от сетки. Пасующий выполняет передачу мяча правому нападающему в зону 9, он или она забивает удар глубоко по диагонали. Поместите одного или обоих блокирующих команды А для блокирования атаки с правой стороны.

Варианты: как только правые нападающие упрочили эффективность удара в угол, они могут забивать различные удары. Требуйте, чтобы правый нападающий выполнял разбег с отталкиванием с одной ноги.

Общие ошибки и исправления: поскольку правого нападающего просят выполнять упражнение в угол, то он или она могут быть не в состоянии принять нейтральную стартовую позицию на боковой линии для начала их разбега. Следите, где они начинают свой разбег, чтобы гарантировать правому нападающему возможность забивать по диагонали и по линии.



Передачи растягивания с большой частотой

Категория: использование с главами 19 и 20.

Цель: тренировать пасующего стабильности при выполнении передач с растягиванием на левого нападающего в зону 1 и правого нападающего в зону 9.

Количество игроков: 4

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) с большой частотой набрасывает мячи к пасующему, который чередует выполнение передач с растягиванием левому и правому нападающим. Это упражнение может использоваться для предварительной подготовки пасующего, говоря вспомогательному игроку (набрасывающему) бросать мячи, которые заставляют пасующих перемещаться по всей длине сетки. Упражнение выполняется по времени, со сменой нападающих и пасующего каждые 2 - 3 минуты.

Варианты: требуйте, чтобы пасующий выполнял передачи в прыжке с некоторых или со всех набрасываний. Тренеры также могут требовать, чтобы пасующие чередовали выход к сетке с правой задней позиции, а затем страховали нападающего, которому он или она выполнили передачу или чередовали нападающих после каждого повторения.

Общие ошибки и исправления: пасующий обязан стабильно и удобно выполнять передачи, что стимулируется частотой набрасывания в упражнении. Следите за недостатками технических аспектов передачи и исправляйте их по мере необходимости. Например, пасующий не становится перпендикулярным к цели, вызывая слишком широкую или узкую передачу, или пасующий между передачами, возможно, не возвращается полностью назад на защитную позицию. Если дело обстоит так, то немного замедлите набрасывания и повторно подчеркните ритм набрасывания мяча в точку доводки.

Поточные быстрые атаки

Категория: использование с главами 15, 16, 17, 19, 20, 21 и 22.

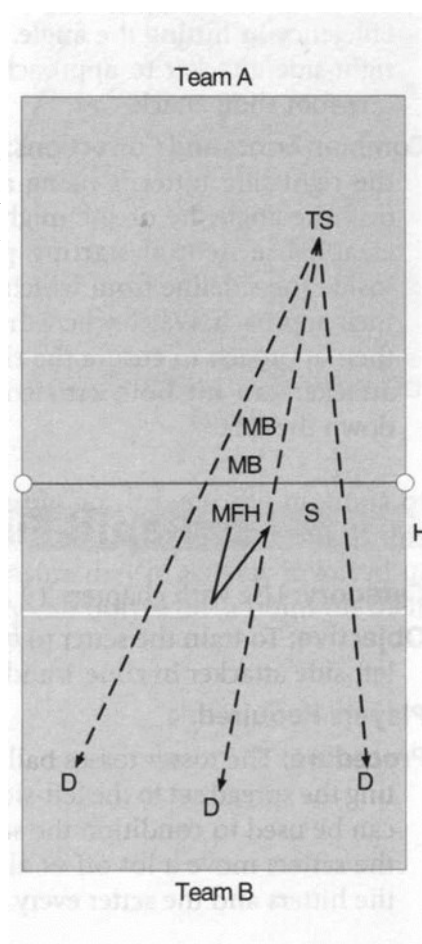
Цель: дать пасующим и центральным нападающим повторения быстрых атак, чтобы тренировать тайминг/ выбор времени и выполнение.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободные мячи на любого из трех защитников задней линии команды В. Центральный блокирующий команды В читает и оттягивается от сетки как раз перед, как вспомогательный игрок (набрасывающий) соприкасается с мячом. Защитник доводит мяч к пасующему, который организует быструю атаку с центральным нападающим. Чтобы поддерживать темп упражнения, центральные нападающие меняются при каждом повторении. Центральный блокирующий команды А пытается заблокировать или замедлить быструю атаку. Новое набрасывание начинается немедленно и повторяется последовательность упражнения.

Вариант: хотя это скоротечное упражнение, но вспомогательный игрок (набрасывающий) может чередовать исходные точки набрасывания, место набрасывания, скорость и высоту набрасываний, чтобы сделать упражнение более сходным с игрой (изменчивым и случайным).

Общие ошибки и исправления: следите за ошибками в тайминге и интервале между пасующим и центральными нападающими. Работайте с нападающими над совершенствованием соответствующей работы ног и тайминге их разбегов, основанных на качестве доводки; также следите за скоростью доводки и интервалом с пасующим.



Внешний блок, быстрый удар

Категория: использование с главами 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21 и 22.

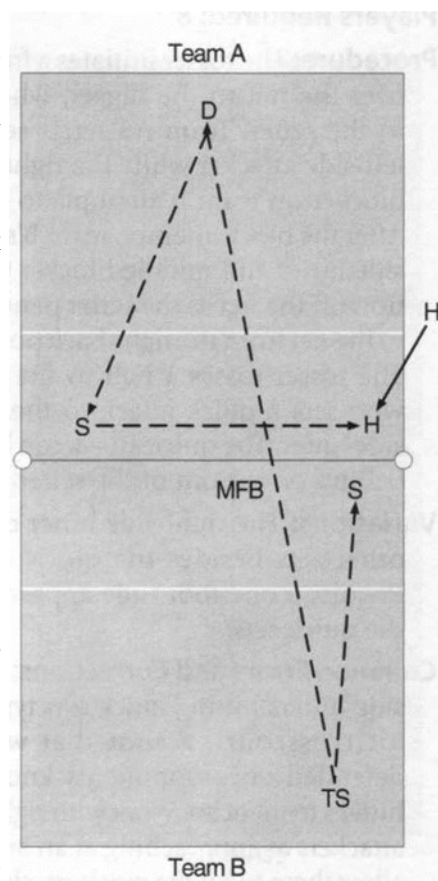
Цель: тренировать центральных блокирующих выполнять блок на внешней стороне и быстрому оттягиванию от сетки, чтобы завершить быстрые атаки.

Количество игроков: 7

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч через сетку на защитника команды А, который доводит к пасующему. Пасующий выполняет передачи левому нападающему, в то время как пасующий и центральный блокирующий команды В выходят на позицию блокирования. Как только нападающий контактирует с мячом, вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает мяч к пасующему команды В. Центральный нападающий оттягивается от сетки, чтобы забить быструю атаку. Для хорошего взаимодействия в игре дайте центральному нападающему большое количество повторений с каждым пасующим. Этот вид переключения и быстрого нападения требует большого количества повторений тайминга и расположения.

Варианты: увеличьте число свободных мячей, вводимых на команду В. Примеры могут включать внешнее блокирование с переключением на две или три атаки, затем снова внешнее блокирование (возможно против другого крайнего нападающего). Вспомогательный игрок (набрасывающий) должен перемещаться, чтобы вводить мячи с различных частей площадки, таким образом, защитник и центральный нападающий видят, что мячи прилетают под различными углами. Другой выбор состоит в том, чтобы сделать так, чтобы центральный нападающий забивал серийно, привлекая все его или её возможные быстрые атаки перед и позади пасующего.

Общие ошибки и исправления: самая общая ошибка - центральный блокирующий, не оттягивающийся от сетки достаточно эффективно, чтобы стать истинным нападающим. Тренируйте эффективную работу ног, позволяющую блокирующему оттягиваться от сетки на исходную позицию для быстрой атаки в центре.





Быстрая атака с правой стороны

Категория: использование с главами 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 21 и 22.

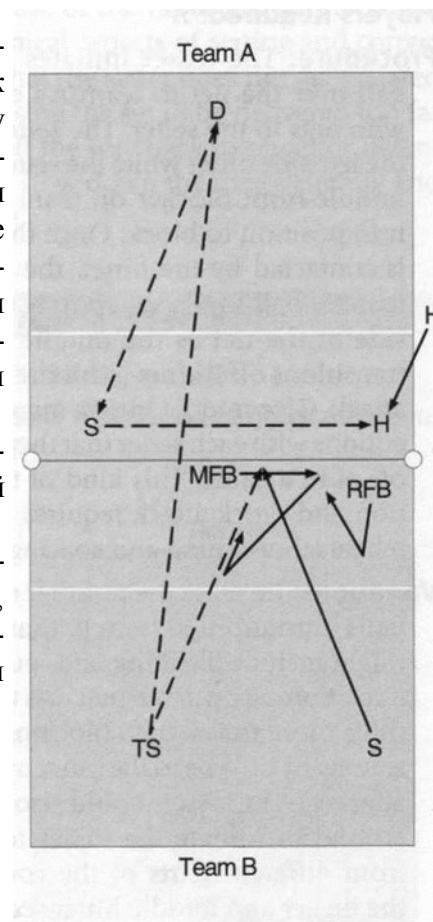
Цель: дать повторения правому нападающему в блокировании и оттягивании от сетки, чтобы забить быструю атаку.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч через сетку на защитника, который доводит к пасующему. Пасующий команды А выполняет передачи левому нападающему, в то время как правый блокирующий команды В пытается заблокировать. После попытки блока правого нападающего и центрального блокирующего команды В выполняется оттягивание от сетки, поскольку пасующий выходит к сетке с правой задней позиции. Вспомогательный игрок (набрасывающий) набрасывает мяч к пасующему, который выполняет передачи для быстрой атаки правому нападающему. Быстрая атака может выполняться позади или перед пасующим.

Варианты: правый нападающий помимо быстрых атак может забивать другие передачи. Требуйте выхода с отталкиванием с одной ноги при быстрых передачах.

Общие ошибки и исправления: правые нападающие типично забивают быстрые передачи по диагонали. Этот удар будет защищен, как только противник разберется с тенденциями нападающего. Работайте с правыми нападающими над разбегом под углом, чтобы позволить им забивать быструю атаку по диагонали или по линии.



Быстрая атака с левой стороны



Категория: использование с главами 8, 9, 11, 12, 19, 20, 21 и 22.

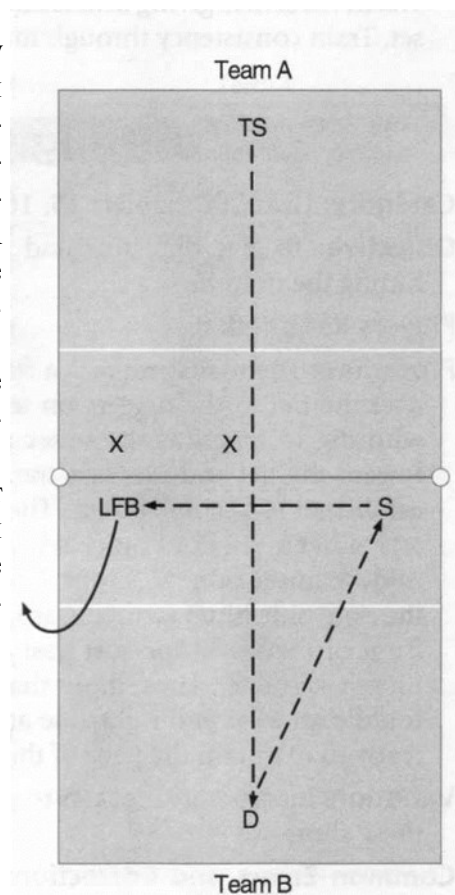
Цель: дать повторения левому нападающему в блокировании и оттягивании от сетки, чтобы забить быструю атаку.

Количество игроков: 7

Порядок действия: левый блокирующий команды В начинает у сетки, затем оттягивается от сетки как раз перед набрасыванием вспомогательного игрока (набрасывающий) свободного мяча через сетку на защитника команды В. Пасующий выполняет передачи левому нападающему независимо от типа быстрой атаки, являющейся частью системы нападения. Блокирующие команды А расположены, чтобы заблокировать быстрое нападение. Левые нападающие меняются после каждого повторения, чтобы поддерживать темп упражнения.

Вариант: если нападающие достаточно опытные, то сделайте так, чтобы они использовали отталкивание с одной ноги с некоторыми быстрыми атаками.

Общие ошибки и исправления: левый нападающий забивает быструю атаку, вероятно ошибки в тайминге между нападающим и пасующим, потому что левый нападающий проходит большое расстояние для выполнения атаки. Следите и тренируйте пасующих и нападающих таймингу и расстоянию между ними.



Передняя линии против передней линии

Категория: использование с главами 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20 и 21.

Цель: тренировать игроков передней линии переключению с блока к нападению.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательные игроки (набрасывающие) чередуют набрасывания свободного мяча к пасующему на их стороне сетки. Пасующие организуют быстро-темповое нападение, в то время как другая сторона пытается заблокировать. Блокирующие после блока быстро оттягиваются от сетки, пытаясь стать доступными для атаки. Играйте розыгрыши до счета 15 очков.

Вариант: вспомогательный игрок (набрасывающий) меняет точки набрасывания, высоту и скорость набрасывания.

Общие ошибки и исправления: при быстром нападении пасующие наиболее вероятно выполнят неудобную для удара передачу мяча, потому что тайминг является более сложным, чем при нападении с высокой передачи. Следите за пасующими, чтобы они давали нападающим возможность завершать мяч с каждой передачи. Тренируйтесь постоянно с помощью многократных повторений.



Нападающий удар X (крест) справа

Категория: использование с главами 15, 16, 20 и 21.

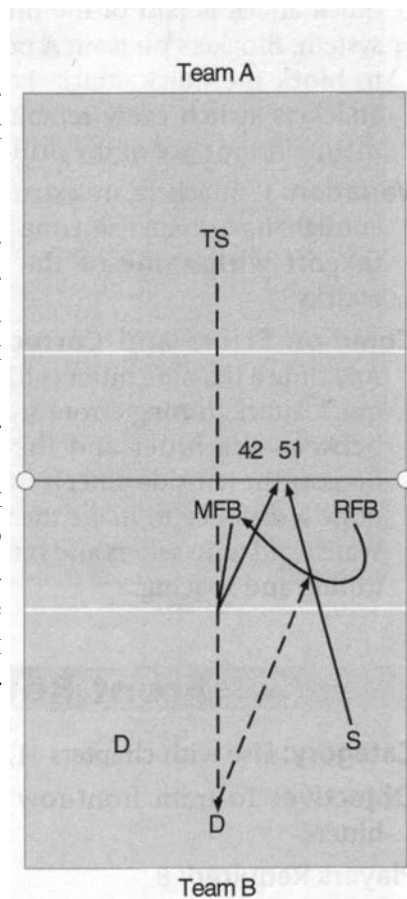
Цель: дать правым и центральным нападающим многократные повторения в нападающем ударе X справа.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч через сетку на защитника команды В, который доводит в точку доводки, в то время как пасующий выходит к сетке и блокирующие оттягиваются от сетки, чтобы стать нападающими. Пасующий выполняет передачу 51 (спереди быстро) для центрального нападающего или 42 (передача спереди 2) для правого нападающего, разворачивающегося вокруг и перед пасующим и точно за плечом нападающего передачу 51. Чтобы поддерживать темп упражнения, имейте несколько центральных и правых нападающих.

Вариант: чтобы защититься от этих ударов, подключите блокирующие.

Общие ошибки и исправления: наиболее общей ошибкой в этом упражнении является выполнение передачи 42, которая постоянно слишком высокая, давая центральному блокирующему противника шанс приземлиться с блокирования нападающего передачи 51 и еще раз защититься. Работайте с пасующими и правыми нападающими над установкой соответствующего темпа и расположения при передаче 42.



Нападающий удар широкий X (крест)

Категория: использование с главами 15, 16, 20 и 21.

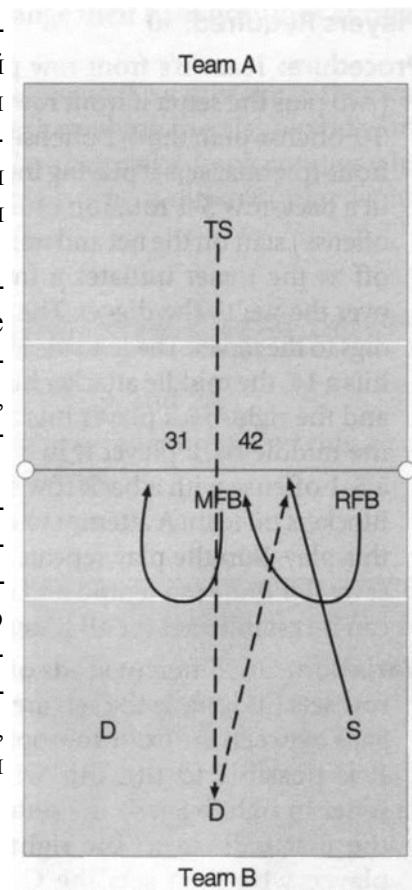
Цель: дать правому и центральному нападающим многократные повторения, нападавая широкий X.

Количество игроков: 8

Порядок действия: вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч через сетку на защитника команды В, который доводит в точку доводки, в то время как пасующий выходит к сетке и блокирующие оттягиваются от сетки, чтобы стать нападающими. Пасующий выполняет передачи 31 на центрального нападающего или передачи 42 правому нападающему. Чтобы поддерживать темп упражнения, имейте несколько центральных и правых нападающих.

Вариант: вспомогательный игрок вводит свободные мячи с различных мест на площадке, изменяет скорость, высоту и направление набрасывания. В это упражнение необходимо подключать блокирующих, таким образом нападающие и пасующий в состоянии видеть, вытягивает ли на себя центральный нападающий центрального блокирующего.

Общие ошибки и исправления: общая ошибка для быстрого нападающего (31) – близкий выход к сетке, что уменьшает выбор нападающего. Кроме того, иногда правый нападающий слишком рано делает его или её перемещение перед пасующим, раскрывая игровую уловку. Тренеры должны гарантировать, что нападающий 31 выпрыгивает на расстоянии 0.6-0.9 метров от сетки и что правый нападающий остается в нейтральном положении максимально долго прежде, чем выполнить разворот для атаки вокруг и перед пасующим (концепция исчезнуть - появиться).



Разно-темповые атаки с атакой с задней линии

Категория: использование с главами 15,16,17, 20 и 21.

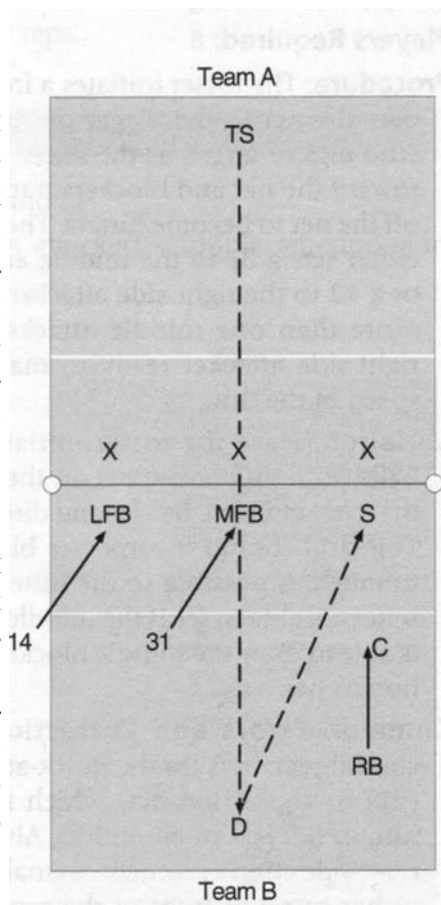
Цель: обеспечить повторения атак с различным темпом, используя нападающего задней линии.

Количество игроков: 10

Порядок действия: игроки передней линии команды В (два плюс пасующий, если передняя линия в системах нападения 5-1 или 4-2; три нападающих передней линии, если пасующий играет на задней линии в системах нападения 5-1 или 6-2) начинают у сетки и оттягиваются назад в то время как вспомогательный игрок (набрасывающий) вводит свободный мяч через сетку на защитника. Защитник доводит в точку доводки. Левый нападающий забивает передачу 14, центральный нападающий забивает 31, а правый задний игрок забивает С (или центральный задний игрок в системах нападения 6-2 или 5-1 с пасующим на задней линии). Блокирующие команды А пытаются защититься от этого розыгрыша. Выполняйте розыгрыш неоднократно в течение нескольких минут так, чтобы могли установить темп и тайминг для всех нападающих.

Вариант: используйте различные виды передач на заднюю линию. Возможно выполнение упражнения с пасующим на правой задней позиции, таким образом, на первом мяче пасующий защищается к правому переднему игроку, который затем пасует С для атаки пасующего с задней линии.

Общие ошибки и исправления: при выполнении любого комбинационного розыгрыша важным является тайминг между пасующим и всеми атакующими вариантами. Наиболее вероятно, что этот аспект игры может разрушиться. Наблюдайте, что синхронизация пасующего и нападающих гарантирует эффективное выполнение розыгрыша, мешая блокирующим блокировать любую атаку, кроме фиксированной атаки.



Давление на блок

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16, 19, 20 и 21.

Цель: дать пасующим опыт в заказе разно-темповых передач, основанных на положении блока.

Количество игроков: 10

Порядок действия: блокирующие команды В начинают на базовых позициях, которые меняют через каждые три розыгрыша. Пасующий команды А, базирующийся на первоначальном положении блокирующих команды В, посоветовавшись с нападающими и заказав розыгрыш, хочет противостоять тому, чтобы блок смог защититься. Вспомогательный игрок (набрасывающий) на стороне В бросает мяч через сетку на защитника, который принимает в точку доводки, и выполняют заказанный розыгрыш.

Варианты: позвольте блокирующим как можно чаще беспорядочно менять свои базовые позиции.

Общие ошибки и исправления: когда пасующие делают ошибку в их заказе розыгрыша, спросите их, что они видели, что заставило их думать, что сработает розыгрыш. Часто, пасующие правильно оценивают ситуацию, но заказанный розыгрыш не позволяет переиграть противника. Объясните, почему другой розыгрыш был бы лучшим заказом.

Прием, разворот и нападающий удар (левая сторона)

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16, 17, 19 и 22.

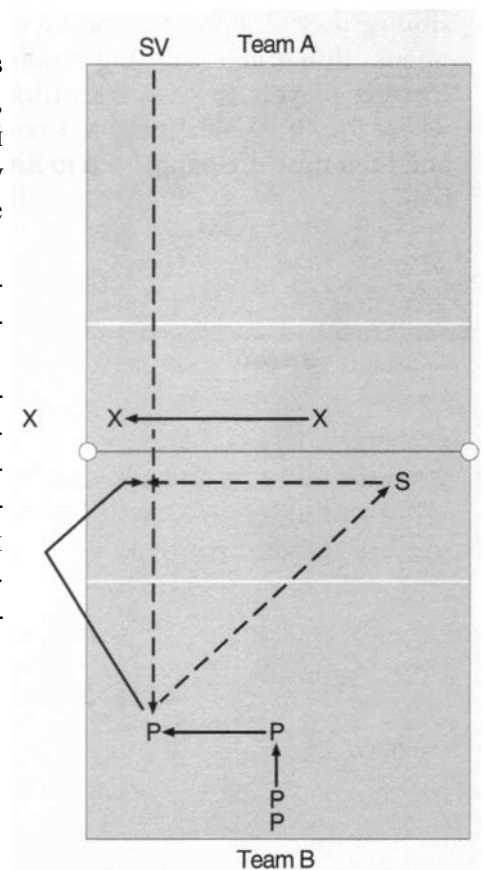
Цель: дать повторения в приеме подачи левым принимающим передней линии с последующим перемещением для нападающего удара слева.

Количество игроков: 7

Порядок действия: подающий команды А выполняет подачу в левого принимающего. Принимающий доводит к пасующему, затем перемещается для нападающего удара с левой передней позиции. Пасующий выполняет передачи левому нападающему команды В, который забивает мяч, в то время как блокирующие пытаются остановить атаку.

Варианты: подающий выполняет укороченные и дальние подачи. Добавьте второго принимающего, чтобы тренировать принятие решений.

Общие ошибки и исправления: молодые игроки часто начинают свое перемещение для нападающего удара раньше, чем полностью завершили задание при приеме подачи. Проинструктируйте принимающих заканчивать прием, а затем выполнять перемещение для нападающего удара. Если они имеют проблему при выполнении этого перемещения, то сделайте так, чтобы они принимали мяч выше, предоставляя им больше времени для выполнения перемещения.



Прием, разворот и нападающий удар (правая сторона)

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16, 19 и 22.

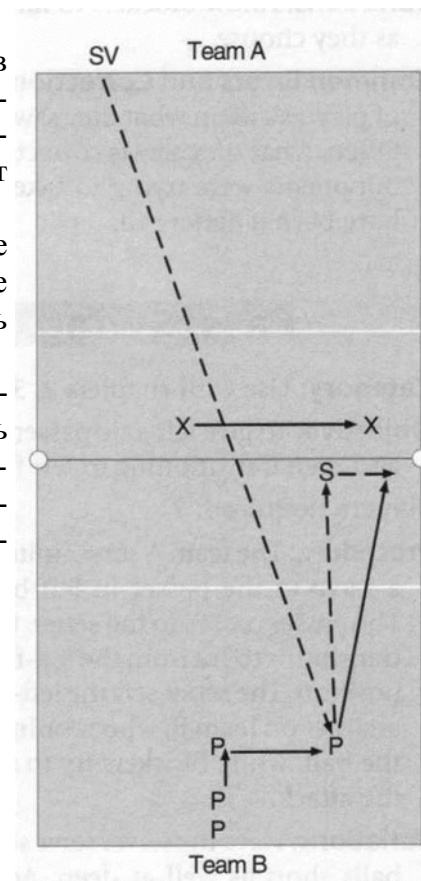
Цель: дать повторения в приеме подачи правым принимающим передней линии с последующим перемещением для нападающего удара справа.

Количество игроков: 8

Порядок действия: подающий выполняет подачу по диагонали в правого принимающего, который доводит мяч к пасующему. Принимающий выполняет перемещение и забивает с правой стороны. Пасующий выполняет передачи правому нападающему, который забивает мяч, в то время как блокирующие пытаются остановить атаку.

Варианты: проинструктируйте подающего чередовать различные типы подач: укороченные, длинные, планирующие с пола и в прыжке и так далее. Добавьте второго принимающего, чтобы тренировать принятие решений.

Общие ошибки и исправления: когда у правого нападающего имеется ответственность за прием, то они имеют тенденцию принимать и одновременно нападать в движении, вызывая проблемы с таймингом. Проинструктируйте игроков принимать, перемещаться на стартовую точку разбега, *останавливаться*, а затем своевременно выполнять их разбег, чтобы забить мяч.



Давление на нападающего

Категория: использование с главами 15, 16, 17, 19 и 22.

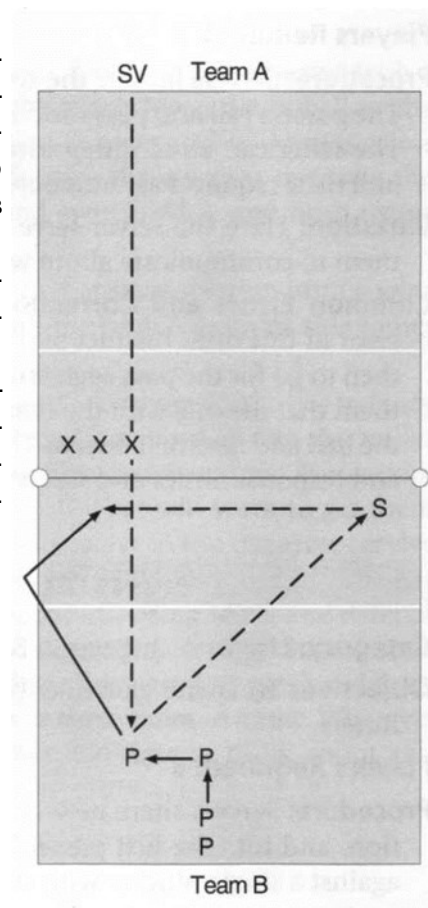
Цель: подвергать дополнительной нагрузке левого нападающего, помещая трех блокирующих, чтобы попытаться остановить атаку.

Количество игроков: 8

Порядок действия: подающий выполняет подачу на принимающего, который принимает в точку доводки, затем выполняет перемещение к внешней стороне, чтобы совершить нападение с левой стороны. Пасующий выполняет передачи левому нападающему, в то время как нападающий (без скидок) пытается забить мяч против трех блокирующих.

Варианты: подающие различными типами подач вызывают на соревнование принимающих. Добавьте второго принимающего, чтобы тренировать принятие решений.

Общие ошибки и исправления: поскольку имеется три блокирующих, наиболее общая ошибка - заблокированный нападающий. Проинструктируйте нападающего бить сильно и выше кистей рук блокирующих, или скользить его или её ударом по внешней руке блокирующего с отскоком в аут.



Общение, перемещение и завершение

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 15, 16, 17, 19, 20, 21 и 22.

Цель: тренировать коммуникацию основной линии приема среди двух нападающих передней линии (левый и правый передние).

Количество игроков: 9

Порядок действия: подающие выполняют подачу, направляя ее между двумя принимающими. Принимающие подают сигнал и принимают мяч, а затем перемещаются в их зоны нападения. Пасующий может выполнять передачи любому нападающему. Выполняйте упражнение по времени, а затем потребуйте для окончания упражнения определенное число выигранных.

Вариант: подающие выполняют укороченные подачи между принимающими, требуя, чтобы они общались о том, кто примет подачу.

Общие ошибки и исправления: в этом упражнении плохая коммуникация является общей ошибкой. Проинструктируйте принимающих подавать сигнал как можно раньше, а затем агрессивно выходить и принимать. Если оба игрока подают сигнал, то напомните им, что тот, кто имеет лучший шанс для выполнения хорошего приема, должен подать сигнал и принять подачу. Принимающие должны уважать умения и ответственность друг друга и не пытаться брать каждый мяч.

Нападающий против нападающего

Категория: использование с главами 2, 3, 4, 8, 9, 15, 16, 17, 19 и 22.

Цель: создать подобное игре соревнование между основными принимающими / нападающими.

Количество игроков: 6

Порядок действия: подающие чередуют подачи в основных принимающих, которые принимают, перемещаются и совершают нападение. Первый принимающий/нападающий, который успешно заканчивает 10 мячей против одиночного блока, выигрывает соревнование.

Вариант: специфический вызов принимающим при выполнении подачи, с которой у них имеются наибольшие проблемы при приеме.

Общие ошибки и исправления: достижение полной согласованности является главным требованием этого упражнения. Воздерживайтесь от раздражения, поскольку принимающие стремятся к согласованности и завершению передач, затем дайте положительную обратную связь или проинструктируйте после окончания соревнования.

Мяч, пасующий, мяч, нападающий



Категория: использование со всеми главами.

Цель: тренировать фазу подача - прием и стратегии защиты, а так же схемы блокирования и тактику нападения.

Количество игроков: 12

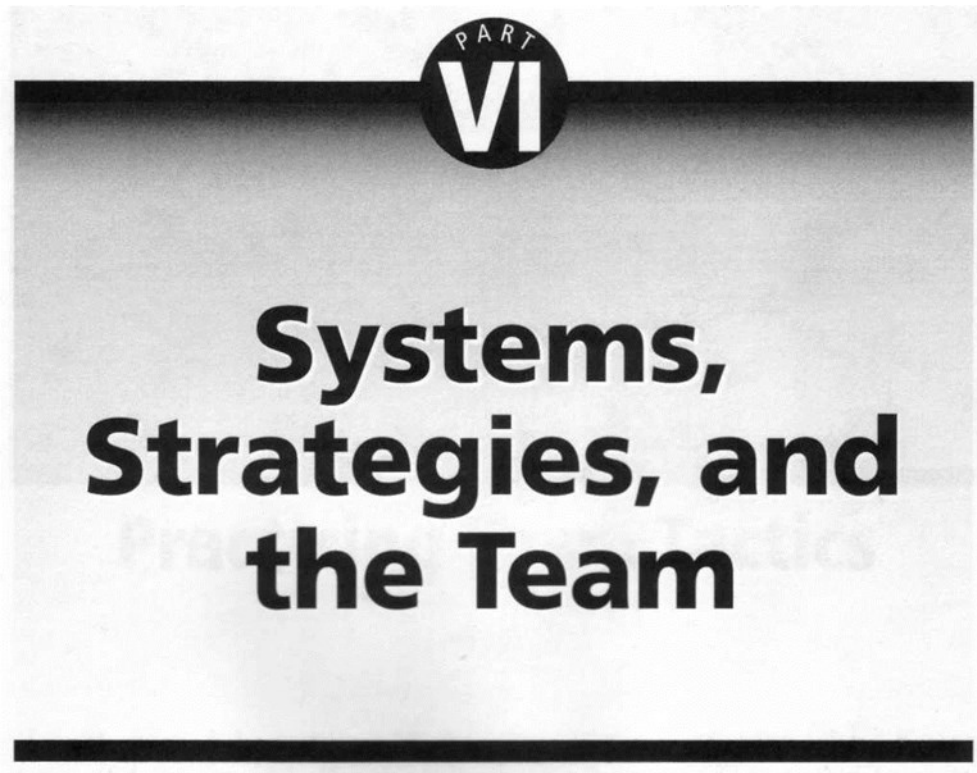
Порядок действия: это упражнение шесть на шесть с разницей в два мяча. Игра начинается с подачи и после того, как разыграно очко, тренер забивает мяч в принимающую команду. Если одна сторона выигрывает оба розыгрыша, то она получает очко. Нападающие сменяют друг друга после каждой серии из двух мячей. Когда одна сторона выигрывает три очка, то она выигрывает мини-игру, центральные нападающие заменяются и меняются сторонами, обе команды выполняют переход и начинают новую серию.

Варианты: сторона, которая не выиграла мини-игру, остается в той же расстановке до тех пор, пока не выигрывает мини-игру. Когда выигрывают, меняйте не только игроков между собой, но и переднюю линию с задней линией на одной стороне.

Общие ошибки и исправления: пасующие и команды могут попытаться выиграть мини-игру с импровизацией и не достигнуть успеха необходимого для розыгрыша и выполнения перехода. Хорошая философия, особенно когда трудная расстановка - "более простое, лучше." Команды должны выходить с тем, что будут работать, чтобы выиграть в этой трудной ситуации. Позвольте, чтобы Ваш пасующий управлял схемой подача - прием так, как он или она находит, чтобы команда усердно работала в плохой расстановке, у него или ее должен быть выбор для изменения схемы, чтобы дать подающему противника и защите различный взгляд или изменить их стратегию подачи и защиты. Некоторые команды будут тренировать изменения, если они были успешно выполнены или произвели плохой прием, который не позволил хороший разворот два или три раза подряд. Независимо от того, что Ваша команда решает сделать, удостоверьтесь, что у нее было время, чтобы подумать и отрепетировать эти возможности на тренировке.

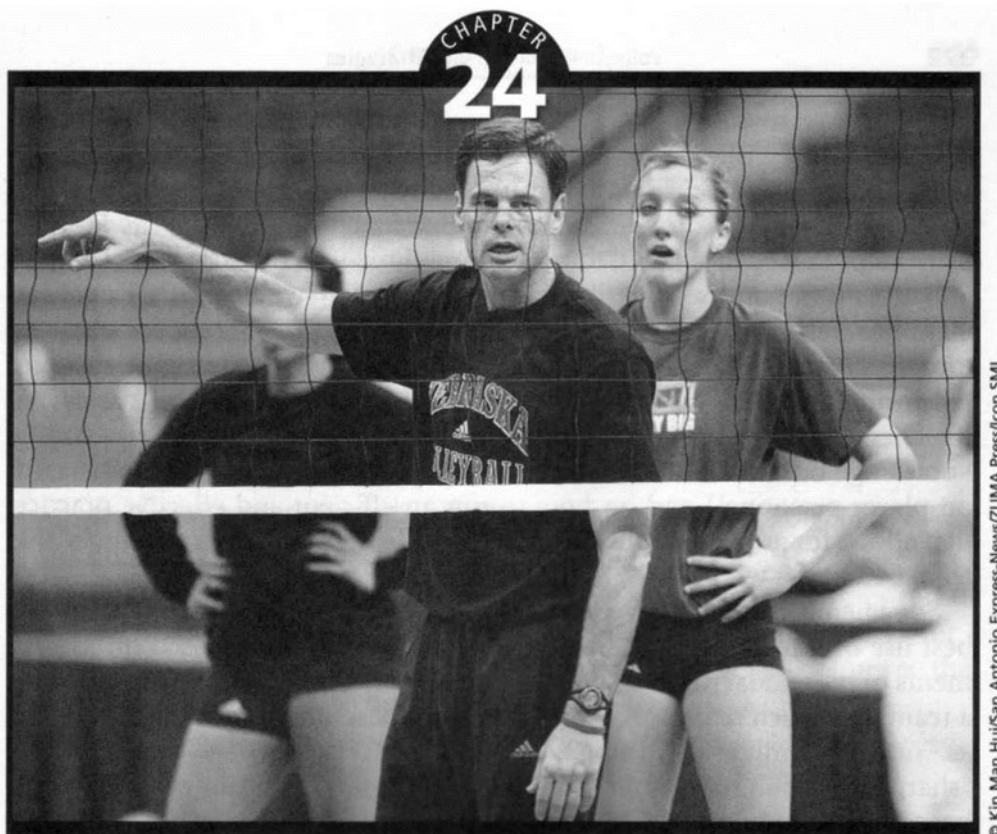
Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич



Тренировка командной тактики

Если Вы прочитали предыдущие 23 главы, то теперь понимаете различные типы защитных и атакующих систем, за и против, которые они приносят в Вашу команду. Поскольку Вы готовитесь к матчу и оцениваете свою текущую команду в свете того, что Вы прочитали, то Вы можете сделать некоторые неожиданные открытия. Например, Вы можете понять, что требуют от защитников задней линии тенденции левого нападающего Вашего противника и навыки Ваших собственных игроков. Однако, когда Вы обращаете свое внимание к тенденциям Вашего противника с правой стороны, и снова рассматриваете уровень навыков Вашего собственного персонала, то Вы можете решить, что защита с подтянутым игроком, кажется, имеет больше смысла. Итак, что Вы делаете?

Такие дилеммы распространены на всех волейбольных уровнях и типично требуют некоторого творческого решения проблемы. Тренеры не должны бояться думать в инновационной или оригинальной манере, быть столь же творческими при разработке защиты, как и при разработке своего нападения. Итак, одно решение только что описанного сценария, состояло бы в том, чтобы развить комбинированную защиту собственной разработки, которая лучше всего использует силы Вашей команды, эксплуатируя слабости Вашего противника. Как создается такая защита? Как команда играет в защите с оттянутым назад игроком *и* в защите с подтянутым игроком? Ответ заключается в чередовании защиты, основанный на расстановке, в которой Вы находитесь, или нападающих,

противостоящих в каждой расстановке, и замене, по мере необходимости, чтобы иметь Вашу лучшую защиту на площадке в любой момент времени в ответ на атакующие маневры Вашего противника. Такое урегулирование является видом командной тактики, которую должны сделать тренеры, иногда задолго до начала матча, а в другой раз на лету. Любым способом, урегулирование не будет работать, если Ваша команда не тренировала эту возможность во время тренировки. Используйте тренировочные сессии, чтобы подготовиться как можно к большим возможным ситуациям, с которыми Ваша команда может столкнуться на волейбольной площадке. Это значительно увеличивает возможности успеха в матчах. Конечно, команды будут жить намного лучше, когда у их тренеров будут прочные знания о системах, которые они выбрали для их команды, основанных на персонале игроков, и на том, как эффективно управлять и эффективно тренировать с учетом роста индивидуальных навыков, в то время как тренируется тактика, что делает команду в целом лучше.

Итак, когда дело доходит до тренировочных сессий по совершенствованию, которые делают абсолютное большинство для лучшего использования командного времени, с чего начинает тренер? Во-первых, базируясь на оценках индивидуальных навыков игроков и на том, как эти игроки объединяются в команду, тренер делает список целей. Он может включать такие пункты: "улучшить нападающий удар отдельного игрока", "учить и тренировать командную фазу прием подачи", "оттачивать переключение со свободного мяча." Как только были определены наиболее существенные проблемы команды и перечислены цели, тренер готов проектировать (заимствовать или модифицировать) эффективные упражнения, которые сосредотачиваются на том, чтобы помочь команде встретить ее цели.

ЭЛЕМЕНТЫ УСПЕШНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Наиболее полезными упражнениями являются упражнения подобные игре, доставляющими удовольствие и соревновательные. Они должны включать всех игроков всякий раз, когда возможно, шесть на шесть или в меньших группах, сменяющих друг друга в упражнении. Всем игрокам необходимо назначать игровое амплуа, чтобы участвовать в каждом упражнении, остаться заинтересованным и обучаться. Также хорошие упражнения позволяют тренеру давать обратную связь каждому отдельному игроку, не останавливая упражнение для всех.

1. Упражнения должны быть подобными игре. Фактически, преобразуя Ваш язык от "упражнение" к "игра", что поможет тренерам в их проектировании, подражая командным ситуациям, которые будут видеть на соревновании. Упражнение подобное игре требует, чтобы игроки выполняли перемещения и навыки так же, как они выполняют их в настоящей игре. Общие признаки подобных игре упражнений включают следующее:

- Они требуют, чтобы игроки выполняли перемещения, которые происходят до контакта с мячом, как например, нападающий передней линии, начинающий у сетки, а затем делающий оттягивание от сетки, чтобы стать доступным для нападающего удара.
- Они требуют, чтобы игроки выполняли перемещения, которые происходят после контакта с мячом, как например, подающий, выбегающий на его или её базовую защитную позицию после выполнения подачи.
- В них мяч вводится в игру способом, который моделирует, как это делается в фактическом матче. Например, если команда работает над переходом от защиты к нападению, то мяч

должен атаковаться настоящим нападающим, а не игроком или тренером, стоящим на подставке или платформе.

- Упражнения продолжают до естественного завершения. Как минимум, играйте розыгрыш до тех пор, пока он не достигнет своего естественного завершения на одной стороне сетки. Если работаете над фазой прием подачи, то естественное завершение на одной стороне сетки состоит в приеме, передаче и атаке, которая помещает мяч на сторону противника. Еще лучше будет сыграть розыгрыш до полного естественного завершения, что означает прием – передачу – нападающий удар с розыгрышем до возможного блока или защиты с завершением мяча.
2. **Они должны доставлять удовольствие.** Если игры, которые Вы проектируете, будут доставлять удовольствие, то игроки будут более мотивированы при их выполнении и, таким образом, совершенствоваться.
 3. **Они должны быть соревновательными.** Есть много способов, при которых игры могут выполняться с ведением счета, чтобы ввести соревновательный элемент. Упражнения базируются на Ваших целях для определенной тренировочной сессии, быть творческими с тем, как Вы ведете счет в своих играх так, чтобы у игроков были возможности выиграть.
 4. **Они должны давать возможность тренерам останавливать отдельного игрока для обратной связи без значительного перерыва в игре.**
 5. **Они должны давать возможность всем игрокам для получения контактов и демонстрации улучшений.** Как правило, достижение большого количества повторений является ключом к усовершенствованию. Создавайте подобные игре упражнения, которые предоставляют много контактов всем игрокам.

ПРОЦЕСС ЛУЧШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ

Имеется много дебатов о том, сколько времени должно быть затрачено на индивидуальные игровые навыки против времени, затраченного на командные навыки, таких как прием подачи, защита на задней линии и так далее. Одно распространенное мнение заключается в том, что независимо от тренируемого уровня, тренеры в каждой тренировке должны затратить время на индивидуальную тренировку подачи, приема и, в меньшей степени, индивидуальное нападение. Тренируете ли Вы высший или начинающий уровни, тренируйте подачу и прием, что увеличит возможности Вашей команды на успех.

Вы будете должны рассмотреть, сколько времени затратить на тренировку систем команды, таких как командная система приема подачи, защита на задней линии, системы блокирования, свободный мяч и переключение, переход от защиты к нападению после того, как противник забил мяч на Вашу сторону. Очевидно, наряду с индивидуальными навыками, командные навыки и системы должны экстенсивно тренироваться. Общая теория состоит в том, чтобы поднять важность командной системы приема подачи по сравнению с другими системами. До появления RPS, когда команды могли выиграть очко только, если они выполняли подачу, большинство тренеров и игроков думали, что у команды должна быть хорошая система съема с подачи (side-out system) (командная система приема подачи и нападение). Интересно, даже с распространением RPS, тренеры продолжают полагать, что большинство времени тренировки должно быть проведено, работая над командной системой приема подачи, главным образом, потому что команды с эффективной системой приема подачи и нападения имеют в результате очко.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОШИБКИ В ОТЛИЧИЕ ОТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ОШИБОК

Независимо от того, сколько тренировочного времени Ваша команда тратит на индивидуальные навыки по сравнению с командными навыками, ключевой элемент, принимаемый во внимание во время тренировочных сессий, связан с ошибками. Мы понимаем, что наши игроки, независимо от их опыта или тренированности, совершают ошибки. Фактор, который разделяет хороших игроков от великих игроков и хорошие команды от великих команд, является число положительных ошибок, которые игрок или команда делают по сравнению с числом отрицательных ошибок. Великие игроки и великие команды делают гораздо меньше отрицательных ошибок, чем хорошие команды. Хорошие команды делают больше положительных ошибок, чем отрицательных.

Очевидно, что принимающий, который не может идеально довести мяч, совершает больше положительную ошибку, чем отрицательную. Вот несколько примеров положительных и отрицательных ошибок в рамках контекста приема подачи. Отметьте в каждом сценарии явную пользу положительной ошибки (хотя это ошибка) по отношению к отрицательной ошибке.

1. Когда принимают подачу, прием подачи слишком далеко от сетки (положительная ошибка), а не слишком близко или через сетку (отрицательная ошибка). Если принимающий находит, что он или она не может отлично принять мяч в цель, то внимание обращено к созданию положительной ошибки, которая в этом случае сохранит мяч на его или её стороне сетки, чтобы дать возможность пасующему выполнить удобную передачу мяча для нападающего. Напротив, подача, которую принимают через сетку, немедленно ставит принимающую команду в защиту, без шанса завершить атаку и создает затруднение для выигрыша очка для команды.

2. Прием или защита мяча слишком высоко (положительная ошибка), а не слишком низко (отрицательная ошибка). Мяч, который принимают слишком высоко, предъявляет пасующему немного проблем, но все еще дает ему или ей шанс выполнить передачу нападающему. Мяч, который принимают слишком низко, дает пасующему немного времени для выполнения удобной передачи мяча, делая более вероятным, что противник получит свободный мяч.

3. В большинстве случаев, прием или защита мяча слишком далеко вправо от центра (положительная ошибка), а не крайне влево от центра (отрицательная ошибка). Поскольку в большинстве систем нападения пасующий находится справа от центра, то прием слишком далеко вправо все еще дает пасующему шанс для выполнения передачи вперед вместо того, чтобы пасовать назад с неудобной позиции.

Хотя эти три примера все в рамках специфического атакующего контекста, положительные и отрицательные ошибки происходят в каждом аспекте игры, и в нападении и в защите. В еще одном примере, подача, которая проходит через сетку, но в аут, считается положительной ошибкой на подаче, против подачи в сетку (отрицательная ошибка). Это является положительной ошибкой на подаче, потому что все еще дает принимающим противника возможность сыграть мяч и возможно сделать ошибку в оценке, тогда как подача в сетку даже не требует решения относительно приема. Если команда делает значительно больше положительных ошибок по отношению к отрицательным, то это хорошо, потому что все еще дает команде хороший шанс для полного успеха.

ПРОИЗВОЛЬНАЯ И ВАРИАТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Важно обсудить другой принцип, связанный с тренировкой командной тактики, что является произвольной и вариативной тренировкой. В волейбол играют очень произвольным и вариативным способом, и это редко, чтобы игрок выполнял один и тот же навык дважды подряд или в тех же условиях. Подающий должен подавать в различные цели внутри площадки и стать защитником задней линии. Нападающий, который забивает мяч через сетку (в различные цели), если он сохраняется в игре, должен стать блокирующим прежде, чем он или она снова получит возможность совершить нападение. Защитник, который защитился на задней линии, также является основным нападающим команды при атаке с задней линии, должен выполнить переключение, чтобы стать доступным для атаки с задней линии.

Все эти примеры иллюстрируют уникальную хаотичность и изменчивость волейбола. Если мы придерживаемся принципа, что тренировка проводится, как играется в игре, то упражнения на тренировке должны принимать более произвольные и вариативные характеристики. Например, упражнение, которое сфокусировано на индивидуальном приеме, должно требовать, чтобы принимающий принимал мячи (под различными углами), а затем переключался к следующей ответственности (совершить нападение, подстраховать нападающего или другая ответственность). Упражнение, которое сосредотачивается на нападении, должно потребовать, чтобы впоследствии нападающий также выполнил навык блокирования или защиту перед ударом. Этим способом, игроки развивают способность запоминать, как навык выполнен, даже если необходимо что-то еще сделать. Исследование ясно указывает, что один из ключей к успешному выполнению лежит в способностях спортсменов восстанавливать двигательную программу, которая позволила навыку (или подобному навыку) быть выполненным. Принимающий нижней передачей, который просто многократно принимает один и тот же мяч под одним углом, с одинаковой скоростью и траекторией, не имея необходимости делать что-нибудь еще, не будет получать необходимые повторения в восстановлении двигательной программы приема подачи. Поскольку это случается, то принимающий должен принять, затем выполнить другой навык (и это может быть только перемещение, а не дополнительный контакт мяча), а затем возвратиться, чтобы снова принять (под немного другим углом), требуя, чтобы они восстановили двигательную программу, которая учитывала успешный прием. Хотя имеется некоторая польза от выполнения в заблокированных форматах (противоположность произвольной тренировки), специально для молодых или начинающих исполнителей, которые изучают новый навык или двигательную программу. Но команды, которые тренируются, прежде всего, в произвольной и вариативной окружающей среде, имеют тенденцию производить более эффективных игроков. Имеется различие между игроками, которые могут выполнять игровые навыки, и игроками, которые могут приспособиться к игре и *играть* в игру.

ЦЕЛОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ЧАСТИЧНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Целостная тренировка выполняет индивидуальный навык или движение полностью, тогда как частичная тренировки практикует что-то меньшее, чем полный навык. Примером тренировки полного навыка является нападающий, который перемещается, выполняет разбег и забивает мяч, который пасуется для него или ее. В навыке нападающего удара частичная тренировки указывает, на что-то меньшее, чем выполнение полного навыка. В этом случае, возможно, что нападающий оттягивается

от сетки и выполняет разбег, но не забивает мяч. Блокирующий выполняет блок против тренера, который находится на платформе. Он тренирует этот навык частично, а не целостно, потому что он или она не обязан наблюдать за нападающим (читать и предвосхищать) и изучать то, что может сделать нападающий, базируясь на скорости разбега или угла, взятого к сетке и так далее.

Проводится много дискуссий о ценности целостной и частичной тренировки. Много успешных команд включают частичную тренировку как ключевой элемент командной тренировки; другие тренируются только или главным образом целостным способом, требуя, чтобы игроки выполняли навыки в их полноте. Одна вещь, как правило, является установленной: если Вы хотите тренировать некоторые навыки частично, то соблюдайте части (или "прогрессии") по минимуму. Продвигайте игроков к осуществлению полного навыка как можно быстрее. Так же, как правило, установлено, что, если у тренера имеется проблема при определении типа тренировки (целостная или частичная), встраиваемой в тренировочные сессии, то он или она должен выбрать целостную тренировку.

Частичная тренировка также является более приемлемой и полезной при индивидуальных тренировках игроков, у которых могут быть проблемы при выполнении частей навыка. Однако, возврат к целостным повторениям навыка, после нескольких повторений частей навыка, является лучшим способом заставить игроков осуществить использование этого полного навыка в игре. В конце концов, в матче игроку не позволяется выполнять только часть навыка - они должны выполнять целостный навык. Единственное исключение к выше упомянутому, если имеется проблема безопасности, когда тренируют игроков чрезвычайным навыкам восстановления, таких как пережат или "рыбка". Эти навыки Вы можете разбить на части, которые могут быть безопасно осуществлены.

Относительно этой проблемы имеются другие факторы, которые играют роль. Один из факторов, игроки, которые прекращают занятия волейболом, имеют тенденцию делать так по одной основной причине: недостаток удовольствия. Тренеры, которые тренируют юношеские команды, должны помнить, что их игроки пытаются выяснить, насколько волейбол вписывается в их жизнь, и тренировать игру в ее полноте, зная, что целостная тренировка приносит намного больше удовольствия, чем частичная тренировка. Хотя частичная тренировка может обеспечить чувство, что навык эффективно развивается, движения, требуемые для успешного выполнения навыка, взаимосвязаны настолько, что могут быть осуществлены целиком. Две вещи выдвигают на первый план этот пункт. Какова будет мотивация, чтобы раздельно тренировать работу ног и мах руками, если тренеры устанавливают, что нападающий хочет сильно забить мяч (требующий быстрого маха руками) и чувствуют, что необходим быстрый и сильный разбег, чтобы произвести быстрый мах руками? Далее, даже если бы разбег и мах руками были совместно осуществлены, то почему бы игроку не разрешить забить мяч? Таким образом, у них будет возможность произвести обратную связь по полному навыку.

Как только Вы определите соотношение "целостного по отношению к частичному", то имейте в виду эти три основные задачи, которые имеют место, независимо от того, кого мы тренируем:

- Изучайте индивидуальные и командные навыки.
- Получайте удовольствие.
- Переносите навыки, выученные на тренировке, на матчи.

СИСТЕМА ВЕДЕНИЯ СЧЕТА

Другое обсуждение, связанное с тренировкой командной тактики, является разработка систем ведения счета для определения, можно ли оценить улучшения в слабых местах. Хотя книги предлагают несметное число способов ведения счета в упражнениях, тренеры могут и должны создавать системы ведения счета, соответствующие их специфическим потребностям. Система ведения счета не должна быть слишком сложной или громоздкой. Определение соответствующих целей должно быть относительно легким. Например, скажем, что Ваши крайние нападающие должны выиграть 10 очков, совершив любые 2 ошибки в нападении, чтобы достигнуть специфической цели. В то же время весьма просто, чтобы система ведения счета очертила бы, сколько очков должны выиграть и сколько можно совершить ошибок. Если игрок не достигает 8 очков, уже совершив 2 ошибки, то норма не выполняется. В этот момент тренер может определить, что происходит и потребовать, чтобы игрок повторил упражнение.

С помощью командных упражнений тренеры могут разрабатывать системы ведения счета, которые соответствуют потребностям их команд. Например, в игре шесть на шесть, когда одна сторона работает над командной системой приема подачи, а другая группа подающих работает над агрессивной подачей, то Вы можете организовать соревнование между подающими и принимающими. Принимающие пытаются достигнуть определенного числа идеальных приемов прежде, чем подающие получают определенное число эйсов на подаче. Кто первый достигает их установленную цель, получает награду (например, не снимают сетку после тренировки). Все тренеры должны определить, какое соотношение идеальных приемов и эйсов с подачи является наиболее соответствующим.

КРАТКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы теперь знаете, как разрабатывать цели тренировки; как управлять подобными игре упражнениями; как определить, сколько времени потратить на индивидуальные и командные навыки; как разрабатывать системы ведения счета; ценность произвольной и целостной тренировок. Ваши цели изложены и Ваша тренировка спланирована.

Теперь давайте предположим, что часть Вашей тренировки тратится на командные навыки. Это требует, чтобы Ваше упражнение включало по шесть игроков на каждой стороне? Большинство тренеров сказали бы да, но ответим нет. Например, скажем, что Вы работаете над командным приемом подачи. Ваше минимальное требование должно быть - один подающий с одной стороны сетки плюс большинство игроков, которых Вы включаете в свою командную схему приема подачи. Вы не заинтересованы в командном нападении с приема подачи, а заинтересованы только в точности приема подачи. Таким образом, Вы создаете игру, которая вовлекает определенное число принимающих игроков, и включаете в игру одного подающего. Если у Вас в наличии имеется больше чем одна площадка, то это упражнение могло бы быть скопировано на второй площадке, давая игрокам больше возможностей реагировать. Даже только с одной площадкой, у Вас могут быть принимающие и подающие на каждой стороне сетки, еще раз обеспечивая много качественных повторений.

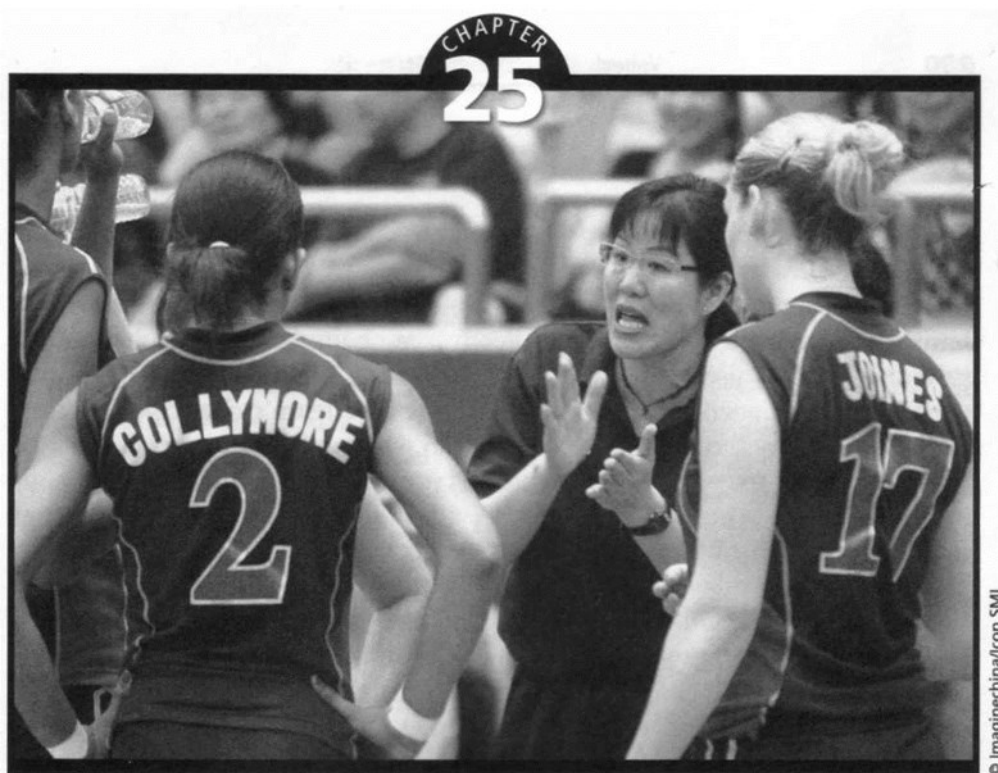
Другой пример - тренер, который хочет работать над командной защитой на задней линии и переключением (если способны успешно доставать мяч и эффективно атаковать против реальных

блокирующих). Этот тип подобного игре упражнения по минимуму нуждается только в трех блокирующих на передней линии на одной стороне и шести игроках с другой стороны, чтобы работать над командной защитой и переключением. Хотя нет защитников задней линии на стороне с тремя игроками, тренер будет в состоянии очертить, достигает ли цели команда эффективно защищаясь и атакая с атаки противника.

Эти два примера иллюстрируют, что большинство упражнений, которые Вы выполняете, предназначены ли они для индивидуального развития или командных навыков или систем, могут быть выполнены с меньшим числом игроков, чем 12. Так что Вам нет необходимости формировать две полных команды, чтобы эффективно выполнять упражнения, как часть успешной тренировки.

Наконец, всегда подчеркивайте Вашим игрокам, что ни одна тренировка не проходит идеально. Иногда, чтобы зафиксировать что-то, это занимает много времени. При выполнении любого упражнения или тренировочной сессии происходит небольшое число идеальных ситуаций. Ошибочные приемы и защита, некачественные передачи, защитники, сталкивающиеся с защитой мяча, когда их товарищи передней линии не в состоянии поставить блок, являются командными примерами "вне системы." Игроки и тренеры должны одинаково понимать, что каждая команда, независимо от того насколько они хороши, окажутся перед многими обстоятельствами, при которых они вне системы. Ни одна команда не является неуязвимой.

Тренеры должны работать со своими командами, чтобы создавать преимущества для себя и их команды даже тогда, когда они вне их основной системы. Например, при ошибочном приеме или защите, пасующий должен работать над передачей удобной для нападающего. Выполнение разворота в этой ситуации нападающим может обеспечить возможность выиграть розыгрыш с помощью заключительной атаки. Пасующий, который выполняет передачу сложного мяча, должен поощрить нападающего быть столь же агрессивным, насколько позволяет ситуация. Возможно, нападающий может ударить со средним замахом руки или стратегически поместить мяч замедленным ударом глубоко в угол (потому что защита имеет тенденцию подтягиваться вперед, когда видит напряженную передачу на противоположной стороне сетки). Защитник, пытающийся достать мяч, когда блокирующие потерпели неудачу в их ответственности, должен упорно трудиться при доводке удобного для передачи мяча (доводите, по мере необходимости, как можно выше, давая время пасующему, чтобы выйти под мяч для передачи). Наиболее эффективные команды находятся в агрессивном состоянии, вместо того, чтобы расстраиваться, когда временно выходят из системы. Они имеют больше возможностей при создании успешной игры. Действительность состоит в том, что тренеры должны спланировать их командам быть вне системы и должны разработать пути, чтобы тренировать лучшие решения определенных ситуаций вне системы. Таким образом, игроки будут спокойными при агрессивном нападении вне системы.



Тренировка тактики матча

Ваша команда изучила стратегии, отрепетировала атакующие и защитные системы и тяжело тренировалась, чтобы подготовиться к соревнованию. Теперь Вы должны удостовериться, что все объединяются, поскольку Вы готовитесь к матчам, которые проверят совместимость и силу Вашей волейбольной команды. В этой главе мы рассмотрим большинство проблем для игроков и тренеров, чтобы обдумать, как они готовятся к игре и воспроизведут в матче. Мы разделим нашу дискуссию на три части: подготовка игроков, подготовка к матчу и после матчевая подготовка - как, мы прогрессируем с помощью обсуждений в день матча команды.

ПОДГОТОВКА ИГРОКА

Подходит время матча, командам необходимо сделать так, чтобы все игроки достигли оптимальных физических и ментальных кондиций для соревнования. Это включает:

- рецензирование целей,
- подготовку игроков, основанную на их индивидуальных потребностях,
- напоминание игрокам, на чем сосредоточиться,
- общение с пасующим,

- выражение уверенности,
- анализ тенденций противника, и
- предоставление времени для разминки.

1. Анализ целей: в главе 24 мы обсуждали, как разработать системы ведения счета, которые определяют соответствие индивидуальных целей. Те же самые цели систем ведения счета, используемые на практике, могут использоваться для определения индивидуальных и командных целей, которые должны быть достигнуты для лучшего шанса команды на успех. Знайте, что каждая команда противника хочет победить, поскольку вы что-то делаете плохо, Ваша команда должна попытаться определить, какие цели должны быть достигнуты, чтобы дать Вашей команде возможность победить. Поскольку тренеры работают со своими командами, то тенденции развиваются, информируя тренера о нормах игровых характеристик, которые должны быть достигнуты, чтобы увеличить шансы на выигрыш матча. Эти цели могут касаться числа эйсов за игру, числа собственных ошибок за игру, процентов в нападении и так далее. Хотя вероятно, что некоторые цели останутся постоянными независимо от противника, а другие изменятся, основываясь на соревновании. Например, если Вы играете с противником, который слабо принимает подачу, то цель на сет, вероятно, будет касаться числа эйсов выше среднего значения. В любом случае, цели команды должны быть определенными, измеримыми и достижимыми. Не делайте "выигрыш" целью, и не делайте "хорошую игру" целью. Выигрыш не может быть реалистично достижим против некоторых противников, и, играя хорошо, не является достаточно определенным и не может быть измерен. Тренеры должны помочь своим командам своими инструкциями в определении и формулировании цели командной работы, поскольку это создает команду, а команда приобретает цели.

2. Подготовьте игроков, базируясь на их индивидуальных потребностях: одни игроки должны быть на взводе для матча, а другие должны быть успокоены. Тренеры и товарищи по команде могут приобрести этот тип информации несколькими способами, включая непосредственное наблюдение во время тренировок и игр. Отметьте, как игрок реагирует, играя против слабого противника или против противника, которого Ваша команда не победила. Против слабого противника игроки имеют тенденцию считать результат само собой разумеющимся, стать самонадеянными или небрежными. Против более сильного противника игроки могут иметь тенденцию быть в подавленном состоянии или сдаваться при борьбе за мяч. Если Вы тренер, то должны знать о том, что происходит в повседневной жизни Ваших игроков. Если Вы игрок, то должны достаточно хорошо знать Ваших товарищей по команде, чтобы знать, как помочь им подготовиться к матчу. Формирование связей вне площадки приведет к большему единству команды на площадке. Если каждый игрок может подумать о своей собственной степени эмоциональной готовности, то они должны стремиться к тому, чтобы семь или восемь игроков из десяти были ментально и эмоционально подготовлены к соревнованию. А не девять или десять, которые могут быть слишком разрекламированы, что хорошо выступают, или четыре и шесть, которые, возможно, не достаточно готовы.

3. Напоминайте игрокам на чем сосредоточиться: у каждого игрока есть его или её собственное игровое амплуа в команде. Правый блокирующий, который выполняет блок против лучшего нападающего противника, прежде всего, должен сосредоточиться на блокировании. В большинстве систем слабейший принимающий принимает большинство подач противника, таким образом, он или она будет нуждаться в том, чтобы сосредоточиться на приеме подачи.

Если Вы тренер, то также определяете, на какой коллективной области деятельности Ваша команда должна быть сфокусирована, базируясь на противнике, а затем определить, какие будут основные индивидуальные задачи для игроков. Возможно, игроки должны сфокусироваться более чем на одной области деятельности. Например, крайнему нападающему, который должен быть эффективным завершающим нападающим, а также эффективным принимающим в фазе приема подачи, необходимо сосредоточиться на обеих этих главных областях, но в надлежащей последовательности.

4. Разговаривайте со своим пасующим: задайте вопросы, чтобы гарантировать, что Ваши пасующие знают, как будет выполняться план игры в нападении. Пасующий является единственным ответственным за управление нападением на площадке и требует дополнительного времени перед матчем для разъяснения его или её обязанностей в матче. Независимо от атакующей стратегии, которая может быть в матче (организация быстрых атак, передачи правой стороне и т.д.), короткая пред-матчевая беседа тренера и пасующего гарантирует, что план на игру понят.

5. Выражайте уверенность: соревнование может заставить некоторых игроков подвергнуть сомнениям свои способности сделать работу, требуемую для победы. Противодействуйте сомнениям, выражая уверенность в способности Вашей команды выполнить игровой план. Даже если у команды противника имеется более высококвалифицированные игроки, говорите Вашим игрокам, что они подготовлены и могут иметь успех. Признавайте сложность задачи, стоящей перед Вами, но не останавливайтесь на противнике. Вместо этого сосредоточьтесь на подготовленности и умениях своей команды для решения задач и достижения поставленных целей.

6. Анализируйте тенденции своего противника: что Ваш противник делает после перерыва? Кто играет в нападении? Что игрокам нравится делать при переключении? Если у Вас есть эта информация, то Вы можете соответствующим образом приспособить свой игровой план. Конечно, Вы должны убедиться, что все игроки знают о любых коррекциях, которые сделает Ваша команда в свете тенденций противника. Как только Вы чувствуете, что у Вашей команды есть хорошее понимание тенденций противника, то проверьте их, задавая вопросы. Например, если Вы знаете, что после перерыва Ваш противник любит выполнять передачу правому нападающему, то спросите своих игроков, что они ожидают.

7. Оставляйте время для разминки: потому что все пытаются подготовиться за время пред-матчевой программы, большинство команд не оставляет достаточно времени для адекватной разминки. Поднятие температуры тела, расслабление мускул и выполнение повторений с мячом требует времени. Перед матчем большинство команд посвящает 30 - 40 минут разминке. Методы разминки широко изменяются от команды к команде, но каждая разминка должна включать

- достаточную активность, чтобы поднять температуру тела;
- энергичный и динамический стретчинг; и
- контакты с мячом.

Первые два элемента подготовят игроков к перемещениям и требованиям игры. Третье – ментально расслабит и подготовит игроков к их лучшей игре. Последовательная устоявшая пред-матчевая программа также помогает привести игроков в спокойное, уверенное состояние готовности для соревнования.

ПОДГОТОВКА К МАТЧУ

После успешной пред-матчевой программы Ваша команда должна быть физически и ментально готова вступить на площадку. Перед началом матча тренер и, в меньшей степени, игроки должны продумать несколько вещей до того, как будет выполнена первая подача. Они включают:

- стартовые позиции,
- перерывы, и
- типы замен.

Как только подходит время матча, корректировки почти всегда должны делаться, основываясь на игровых характеристиках, способностях Вашей команды и тактике Вашего противника.

1. Стартовые позиции: перед началом матча, тренер должен представить расстановку с указанием, кто начинает на каждой позиции. Решения относительно стартовых позиций обычно основаны на базовых, волейбольных стратегиях и индивидуальной тактике команды, включая тех, кто выходит на замену.

- Разместите лучшего подающего справа сзади или справа спереди. Если Ваша команда первой подает в игре, начните с расстановки, в которой размещаете Вашего сильнейшего подающего справа сзади, делая его или ее первым подающим в игре. Если первым подает Ваш противник, то начинайте со своим сильнейшим подающим справа спереди, таким образом, он или она будет первым подающим после перехода Вашей команды.
- Сильнейший блокирующий блокирует против сильнейшего нападающего противника. Если у Вас есть информация относительно того, как начинает Ваш противник, то начните с расстановки, где сильнейший блокирующий Вашей команды стоит перед сильнейшим нападающим Вашего противника в большинстве возможных расстановок. Если лучший нападающий команды противника слева спереди, то начинайте со своим лучшим блокирующим или слева сзади, или слева спереди, таким образом, он или она может блокировать против лучшего нападающего большинство времени, находясь на передней линии.
- Используйте свою наиболее эффективную расстановку. Вместо того, чтобы начинать с Вашими игроками на определенных позициях, совпадающих с позициями противника, разместите своих игроков в наиболее эффективной расстановке. Ваша наиболее эффективная расстановка типично является той, в которой Ваша команда выигрывает большинство очков. Вы можете получить эту информацию из официальных протоколов после окончания матча. Просто сложите число выигранных очков Вашей командой в каждой расстановке и вычтите число проигранных очков).
- Поместите сильнейшего нападающего слева спереди. Начинайте со своим сильнейшим нападающим, находящимся слева спереди, чтобы дать ему или ей больше возможностей для нападения. Если ваш сильнейший нападающий является единственным законным вариантом, то эта тактика особенно рекомендуется. Это становится ненадежным, если Ваш сильнейший нападающий, находящийся слева спереди, играет часть расстановок, которые позволяют выигрывать большинство очков. В таком случае тренер должен принять решение, в котором он или она удобен, зная, что можно пойти любым путем.

2. Перерывы: Тренеры нуждаются в плане перерывов, подобным образом они могут сообщить и поделиться информацией с их командами настолько эффективно, насколько ограниченное время позволяет им. Как лучше всего провести это время изменяется от команды к команде; важная вещь - не должны потратить впустую драгоценные секунды. Например, за 30 секунд перерыва тренеры могут говорить в течение 10 секунд, дать игрокам 10 секунд для обсуждения, а затем посвятить последние 10 секунд, чтобы попить воды, и возможно быстрые один на один ободряющие слова отдельным игрокам. Некоторым тренерам во время перерывов нравится задавать направленные вопросы их игрокам, чтобы держать игроков сосредоточенными и помогать им, выучить задания, которые помогут им не только в текущем матче, но также и в будущих матчах. Помните, что каждый матч не только возможность заработать победу, но также и шанс для инструкции, которая переносится на следующий матч. Для тренеров разумно включать перерывы в тренировки, чтобы обучать использованию перерывов во время матчей. Независимо от того, как Вы проектируете перерывы своей команды, убедитесь, что у Вас есть определенные цели для этих перерывов. Наконец, у тренеров должно быть руководящее правило, когда использовать их перерывы. Например, сколько последовательных очков Вы позволите противнику выиграть прежде, чем возьмете перерыв? Вы должны сохранить свои перерывы для концовки игры? Вы когда-нибудь брали перерыв, когда Ваша команда выполняет подачу? Рано в игре?

3. Типы замен: в большинстве команд, играющих в наши дни, замены заранее определены. Хотя наличие predetermined типа замены является обоснованной стратегией, тренеры также должны рассмотреть замены, которые допускают встречающие во время игры определенные цели. Например, у Вас может быть игрок (заранее не определенный на замену), выходящий со скамейки для выполнения подачи в прыжке в надежде застать противника врасплох. Другой игрок может быть специалистом по блокированию, выходящим в концовке игры, особенно если Вы знаете, куда пасующий противника собирается выполнить передачу мяча. Доверяйте своим инстинктам. Не все должно быть в соответствии с книгой. Будет много раз, когда замена, которая не predetermined, имеет смысл с технической и тактической точки зрения.

4. Игра и корректировки в матче: Каждая команда сталкивается со сценариями, которые требуют пересмотра первоначального игрового плана. Корректировки могут быть основаны на неожиданной тактике противника или на выступлении собственной команды. Скажем, что Вы играете против знакомой команды, которая всегда начинает в одной и той же расстановке с одними и теми же игроками (например, лучший крайний нападающий начинает слева спереди). Вы хотите получить Вашего сильнейшего блокирующего на стартовой позиции, которая позволяет блокировать их лучшего нападающего. Ваша расстановка на игру одна, как если Ваш противник начинает с его лучшим крайним нападающим слева спереди, только обнаруживается, что он начинает справа сзади. Это означает, что Ваш сильнейший блокирующий не будет блокировать против их лучшего нападающего. Такие неожиданности случаются все время и на всех игровых уровнях. Как только Вы видите, что противник использует незнакомую расстановку, то уверенно скажите своей команде, что они все еще в состоянии выполнить большую часть стратегии.

И кто бы ни играл на позиции блокирования против лучшего нападающего противника, должен иметь короткий момент с тренером для напоминания основных направлений этого нападающего.

С другой стороны, будет время, когда Ваша команда сделает что-то, что не было запланировано. Например, скажем об одном Вашем крайнем нападающем, не имеющего ключевую роль в Вашей стратегии нападения (у пасующего есть высококвалифицированные нападающие для выполнения большинства передач). Но в ходе матча этот нападающий эффективно забивает. Конечно, Вы посоветуете своему пасующему внести поправки, чтобы загрузить разгоряченного нападающего. Независимо от причин команда, которая может внести изменения в середине игры или матча, будет иметь больше успеха, чем противник, который не может сделать корректировки.

Хотя мы рекомендовали, чтобы тренеры доверяли своим инстинктам при внесении изменений, также важно, чтобы любое урегулирование репетировалось и тренировалось на практике. Допускайте на тренировках урегулирования, которые, возможно, придется сделать против противника, и выделяйте время для тренировки этих корректировок.

ПОСЛЕ МАТЧЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Матч закончен. Ваша команда или победила или проиграла. Игроки играли хорошо или не очень. Независимо от уровня, на котором играет Ваша команда, для тренера важно обратиться к команде после матча, чтобы заняться некоторыми или комплексом проблемам.

1. Определите, были ли достигнуты цели: Например, если пред-матчевая цель состояла в том, чтобы подать два эйса за игру, то что фактически случалось? (Вам необходимы официальный протокол или Ваши статистические отчеты прежде, чем говорить о статистике с командой).

2. Спросите своих игроков, чувствовали ли они, как оправдываются их пред-матчевые надежды: Например, если игроки знали, что они должны были быть агрессивными в нападении, то спросите у них мнение относительно того, что они думают о том, что сделали. Вы можете попросить, чтобы они классифицировали свое выступление, индивидуальное и командное, используя шкалу от 1 до 10 очков или A-B-C-D-F.

3. Спросите игроков, как они чувствовали себя во время матча: Что команда делала хорошо? Какие области действия должны быть улучшены? Та же самая шкала, как указано выше, может использоваться для оценки их выступления и постановке целей для будущих тренировок и матчей.

4. Укажите ключевые компоненты матча: Если Ваша команда выиграла матч и играла хорошо, то убедитесь, что сказали игрокам, что они сделали хорошо. Если Ваша команда проиграла и не играла хорошо, то советую, улучшить одну или две области действия на тренировках перед следующим матчем.

5. Будьте позитивными: Если Ваша команда побеждает, то легко быть позитивным в Вашем после матчевом разборе. Но признаемся, что некоторые матчи не будут идти по нашему сценарию. В такой игре будут моменты, когда Ваша команда играет плохо, и Вы должны

Экземпляр № 004 кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич

остановиться на отрицательных моментах команды, чтобы распознать области деятельности, которые нуждаются в улучшении, но не позволяйте отрицательным замечаниям превосходить положительные. Убедитесь, что дали членам Вашей команды, по крайней мере, на одно положительное замечание больше. Всегда есть сказать что-то положительное, даже после наихудшего поражения. Не позволяйте своим игрокам вешать свои головы. Приободрите их, вернитесь к тренировкам и удостоверьтесь, что все готовы к предстоящему матчу.

Приложение: Система ранжирования

Большинство команд оценивает прием, используя трех очковую систему. Три очка – указывает на идеальный прием в заданную цель, достаточно высокий прием, делающий доступным каждый выбор пасующего, который решает, кому пасовать. Прием на два очка - мяч, принятый достаточно высоко и достаточно близко к цели (хотя не идеально), к которому пасующий может выйти и иметь большинство атакующих вариантов доступных для данной расстановки. В большинстве случаев прием на два очка дает пасующему выбор выполнения передачи любому нападающему за исключением нападающего, который может забить быструю атаку (обычно центральный нападающий). Прием на 1 очко - мяч, который обычно заставляет команду бороться за сохранение мяча в игре, часто приводящей к переходящему мячу на сторону противника или свободному мячу (мяч, который не атакуется). Далее, прием на 1 очко также может быть мячом с сильным отклонением, который пасующий не в состоянии восстановить, заставляя кого-то еще помогать пасующему при выполнении второго контакта. Наконец, прием 0 очков – эйс с подачи противника. Эта подача не возвращается к противнику, потому что она или поразила пол без касания игрока или принята с таким отклонением, что никто не может восстановить мяч (например, прием, который уходит за стэнды, ограничивающие игровое поле, или за скамейку запасных команды). Общий стандарт, при котором каждый основной принимающий должен принимать выше 2.0, а идеально ближе к 2.5. Чтобы вычислить среднее число приема принимающего, Вы должны составить таблицу для каждого приема для каждого отдельного принимающего. Это может быть сделано для расстановки, зоны приема на площадке или суммарно. Чтобы найти это число, Вы умножаете каждые 0 приемы на 0 очков, каждый прием 1 на 1 очко, каждый прием 2 на 2 очка, и каждый прием 3 на 3 очка. Как только у Вас есть эти очки, Вы делите это число на общее количество попыток на приеме, которое даст Вам число между 0 и 3 (см. таблицу). Это может быть одним из способов для определения основных принимающих, а также проверить, что у Вас есть соответствующие принимающие, которые принимают большинство поданных мячей.

Вычисление очков на приеме

Номер игрока	ОЦЕНКА ПРИЕМА				Всего очков	Всего попыток	Оценка
	0	1	2	3			
12	/	///	//	////	22	11	2.0
7		/	////	///	18	8	2.25
2	///	///	////	///	25	15	1.67
5			///	//	12	5	2.4

Общее количество очков = число приемов на 1 x 0; число приемов на 1 x 1; число приемов на 2 x 2; число приемов на 3 x 3. Оценка приема = число очков разделить на количество попыток приема.

Волейбол в США

Федерация волейбола США основана в 1928, представляла статус некоммерческой организации в Колорадо, была признана Олимпийским Комитетом Соединенных Штатов (USOC) и Международной Федерацией Волейбола (FIVB) как руководящий орган по развитию волейбола в Соединенных Штатах. Основными функциями Федерации Волейбола США, обязательствами и обязанностями являются:

- быть высококвалифицированным, спортивным органом управления в Соединенных Штатах и в мире;
- готовить команды, чтобы соревноваться и выигрывать медали на Олимпийских и Пан-Американских Играх;
- готовить спортсменов и тренеров для стабильного спортивного успеха на всех международных соревнованиях;
- развивать и продвигать спорт на всех уровнях для спортсменов, тренеров, служащих и других участников;
- возрастание понимания и интереса к спорту среди СМИ и широкой публики; и
- управление спортом в соответствии с Олимпийскими Спортивными актами в честной и справедливой манере.

Федерация волейбола США является ответственной за Олимпийские дисциплины по волейболу и пляжному волейболу. В Федерации волейбола США имеется более чем 240 000 зарегистрированных участников, 12 000 команд и 5 000 клубов в национальном масштабе. С ежегодным бюджетом свыше 11 миллионов долларов Федерация волейбол США поддерживает программы мужской и женской национальных команд, юниорские и юношеские национальные команды, национальные чемпионаты, подготовку тренеров и программы сертификации, массовое развитие и программы для инвалидов и параолимпийских команд. Волейбол в США имеет богатые традиции успеха, о чем свидетельствуют победы на Олимпийских играх, Кубках Мира, Чемпионатах Мира и Континентальных Чемпионатах.

Stu Sherman, заместитель директора по развитию в Университете Graceland в Lamoni, Iowa, написал *Volleyball Systems & Strategies*. С 1986 по 2004 тренировал волейбольные команды университетского уровня. Его команды дважды занимали второе место и один раз выиграли National Championship at the National Intramural-Recreation Sports Association (NIRSA), National Collegiate Club National Championship. Stu был членом Федерации волейболом США по Volleyball Coaching Accreditation Program (CAP) с 1994 года. Он проводил тренерские семинары по всем Соединенным Штатам и в 1998 был назван Лучшим консультантом штата Айовы. Stu посвятил эту книгу его сыну Sterling. Sterling был его сыном, его закадычным другом и его правой рукой. Он просто молодой человек, который обеспечивал ему поддержку и дружбу. Стерлинг, Ты лучший.

Diana Cole, директор Coaching Education Programs в Федерации Волейбола США, помогала в написании *Volleyball Systems & Strategies* и контролировала производство DVD. Diana является членом USA Volleyball Coaching Accreditation Program (CAP) и аккредитованным тренером III Уровня. Она несколько раз в год преподает и контролирует различные курсы в США. Ее база включает урочную работу в нескольких командах средней школы, университетские программы, а также юниорские клубные команды США. Она также участвовала в различного уровня семинарах и лагерях.

Экземпляр № 004

кому принадлежит: Ефанов Денис Валерьевич

VOLLEYBALL

Systems & Strategies

Build a successful team around the strength of your players. *Volleyball Systems & Strategies* is your guide to implementing the world's top systems and strategies for consistent execution and superior team play.

With this special book and DVD, you'll identify the offensive and defensive systems best suited to your team's talents, in-game situations, and your opponent's style of play.

Go on the court and see the game's best serve, serve-serve, offensive, and defensive systems and strategies in action. Compare each system's advantages and limitations, then master their on-the-court execution with over 80 practice drills—complete with variations and coaching tips.

If you're ready to maximize your talents, ace the competition, and step up to championship play, let *Volleyball Systems & Strategies* be your guide to bringing home the gold.

ISBN-13: 978-0-7360-7495-7

ISBN-10: 0-7360-7495-3

5 2 4 9 5



9 780736 074957

\$24.95

Human Kinetics