

ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА



Mario Testi

Loredano Rizzoni

ВАТТУТА Е РИЦЕЗИОНЕ

ПОДАЧА И ПРИЕМ

Представляем новую серию мини-публикаций **“ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА. УПРАЖНЕНИЯ”**
Данный методический материал был издан под руководством проф. **Mario Testi**, текст проф. **Loredano Rizzoni** (федеральный тренер F.I.P.A.V.).

В серию вошли следующие публикации:

1. Подача и прием
2. Блок
3. Защита
4. Атака
5. Передача сверху

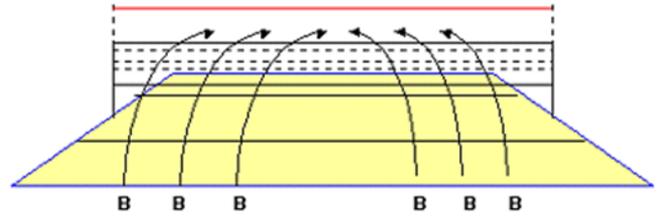
Каждая мини-публикация состоит из короткого вступления и комплекса упражнений с красочными схемами.

Данная серия будет полезна для тренеров-преподавателей спортивных школ.

Перевод и оформление выполнил Заслуженный тренер РФ Бабакин В.Н.

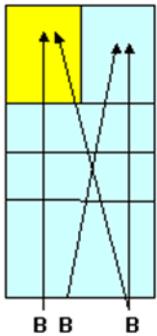
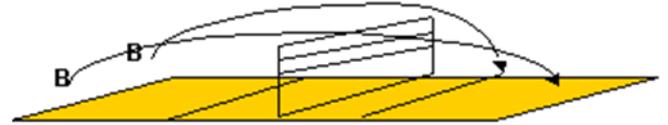
Упражнение 2

Для настильной (плоской) подачи, подающие (В) выполняют подачу в пространство между сеткой и шнуром, натянутым над сеткой.



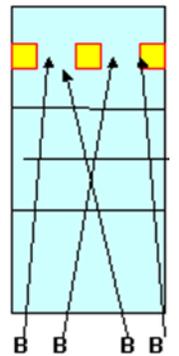
Упражнение 3

Работа на точность траектории подачи по глубине зон падения. Подающий из-за лицевой линии чередует укороченные и длинные подачи.



Упражнение 4

Упражнение, чтобы развивать управление траекторией полета. Направлять мяч в правую и левую половины площадки, чтобы попасть в маты или различные зоны площадки.



Упражнение 5

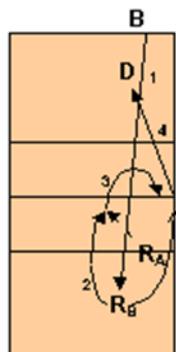
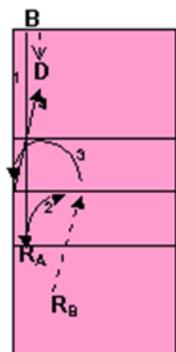
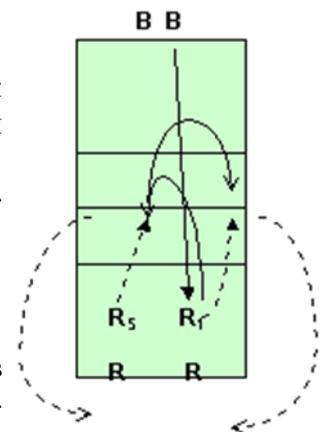
Спортсмены подают, стараясь попасть в пространство между мишенями.

Прием

Прием - ответ на подачу противника. Это базовый технический элемент, от которого зависит успех построения игры в атаке. Оценка состоит из правильного анализа траектории полета мяча. Прежде чем противник будет подавать, взглядом непрерывно фиксируем мяч. Первая оценка касается бокового компонента траектории (направляется справа или слева), следующий передне - задний компонент (если мяч упадет укороченный или длинный). За оценкой следует перемещение, более или менее широкое. Таким образом, можем выполнять перемещения вперед-назад, влево - вправо, или по диагонали вперед или назад по направлению вправо или влево. Выполнив перемещение, гарантируем ситуацию равновесия на технически сложной подаче и две передачи.

Упражнение 6

R5 и R1 находятся соответственно в зонах 5 и 1, готовятся принимать. Как только подача вылетает, тот, кто не принимает, выходит к сетке и играет мяч на товарища, который принимал. Затем оба возвращаются в конец колонны, меняя зоны для следующего приема. Тем временем другая пара принимающих входит в площадку для приема.



Упражнение 7

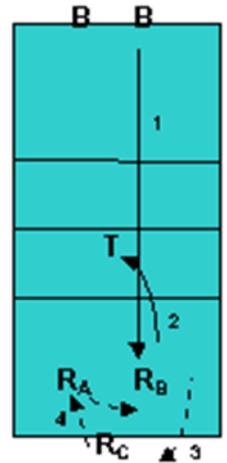
Двух принимающих располагаются в зонах 4 и 5. Подающий выполняет укороченную подачу на RA или длинную на RB (1). Тот, из двух игроков, кто не занят в приеме, бежит к сетке и выполняет передачу на удар (3) для товарища, который принимал (2). Принимающий атакует (4) в параллель в защитника, который подавал мяч. Та же ситуация может осуществляться на другой половине площадки, вовлекая игроков зон 2 и 1 (рис. 2).

Fig. 2

Упражнение 8

На приеме RA и RB. Они принимают в соответствующих половинах площадки. После выполнения подачи, как можно раньше, тот, кто намеревается принимать мяч, выкрикивает о приеме мяча, тот, кто не принимает, заходит позади товарища. Тот, кто принимал, выходит и идет в конец колонны. RC входит на оставленное RA свободное место, в то время как тот, перемещается вперед и входит в площадку.

Контакт с мячом происходит с поверхностью развернутых предплечий, таким образом, получаем наиболее широкую плоскость отскока, используя для соединения рук различные типы сцепления кистей рук. Чтобы довести мяч точно в зону, плечи выдвинуты вперед, трицепсы и спина растянуты и закреплены. Мяч играет далеко от корпуса, локти удалены от туловища. Контакт с мячом не должен быть чрезмерно приближен к корпусу.



Подача и прием: упражнения

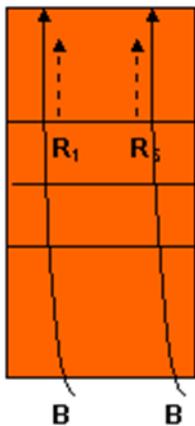
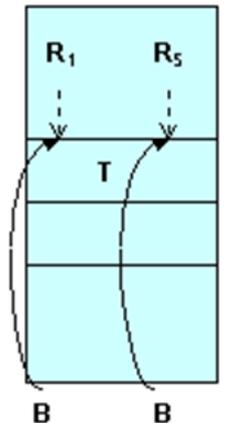
Подача и прием на организационном уровне тренируются в двух ситуациях: ситуация работы (подающие, принимающие) и ситуация помощи (возврат и пополнение мячей). Подающие должны только выполнять подачу, другие игроки согласованной работой заботятся о том, чтобы действия подающих игроков не останавливались. Работа подача - прием может быть организована:

- с упражнениями по времени или на количество повторений, но всегда с тактическим заданием (заставлять принимающего перемещаться),
- по эффективности (наказывать или нет за ошибку, за плохой прием) или в игровой форме (подача и прием, которые соревнуются со сменой ролей или с различными штрафами).
- тренируя эффективность приема, в процентах или в форме соревнования. Серия последовательных подач служит для автоматизации и закрепления движения.

Кроме специальных занятий, подача и прием тренируются на всех тренировках. Работа в течение недели: первые занятия с более аналитической работой (перемещения, индивидуальная работа), в то время как в конце недели тренируются коллективные ситуации в командной расстановке или сочетая их с атакой. Если нужно работать с большим числом повторений, то подачу – прием необходимо тренировать специфическим способом, освобождая от других компонентов игры.

Упражнение 9

Подающие выполняют укороченные подачи. Принимающие доводят мячи на T, который их ловит. На подачу приходит лучше не с параллельными ступнями ног, а в выпаде с низко опущенными руками, почти параллельными полу, с опорой в пол на одно колено.

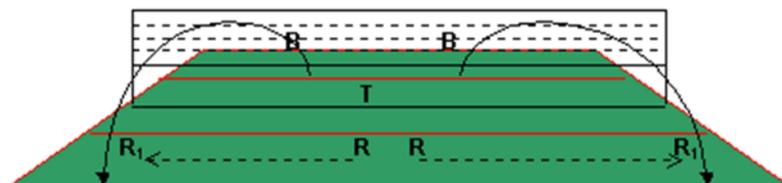


Упражнение 10

Игроки выполняют длинную подачу, принимающие начинают на 3-х метровых линиях, затем оттягиваются назад для приема.

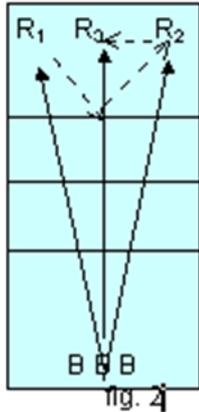
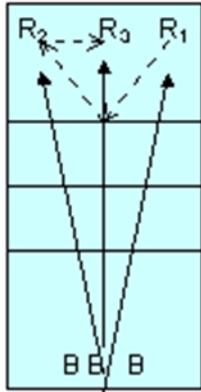
Упражнение 11

Подача направлена по боковой линии. Принимающий начинает с середины площадки, затем перемещается к мячу по направлению вправо или влево. Правильное положение реализуется, касаясь мяча с корпусом, направленным в зону-цель (T). Не нужно фронтально ориентироваться (то есть ступни ног) к пасующему, потому что в этом случае мяч прилетит не фронтально, а под углом.



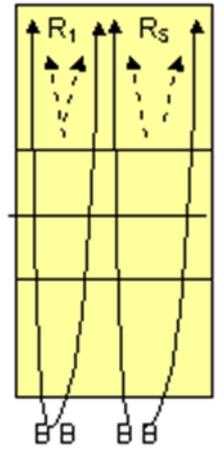
Упражнение 12

R5 и R1 принимают длинные и боковые подачи в зонах 5 и 1. Боковой прием выполняется, касаясь мяча сбоку, одна ступня выставлена вперед, другая отставлена назад. При подаче в середину площадки прием осуществляется с боковым наклоном плеч приблизительно под углом в 45 градусов. При очень длинной подаче внутреннее плечо опускается в направлении, которое хотим придать мячу, с линией плеч почти перпендикулярной полу.



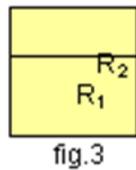
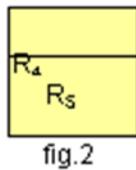
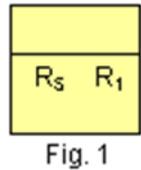
Упражнение 13

Принимающий начинает в зоне 5, затем перемещается в зону 1 и в зону 6, чтобы последовательно сыграть 3 мяча. Та же последовательность может быть повторена в обратной последовательности (рис. 2), также с большим числом последовательных серий.



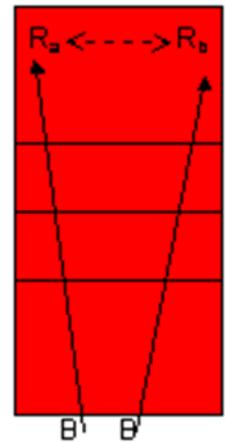
Упражнение 14

Спортсмен принимает в зонах 5 и 1, быстро перемещаясь после каждого приема в другую зону вправо и влево. В серии выполнять по 10-20 приемов.

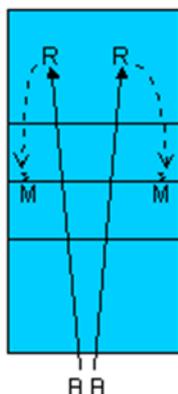
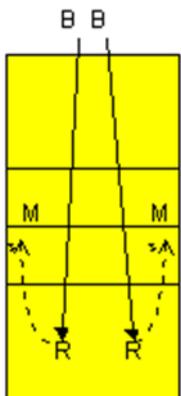


Упражнение 15

Прием в паре. На рис. 1 два игрока отвечают за все мячи на площадке. На рис. 2 и 3 делят ответственность за дальнюю и ближнюю зоны половины площадки, отмечая компетенции соответствующие укороченной или длинной подаче. Серия из 10 повторений дает представление об ошибках и эффективности в процентах.

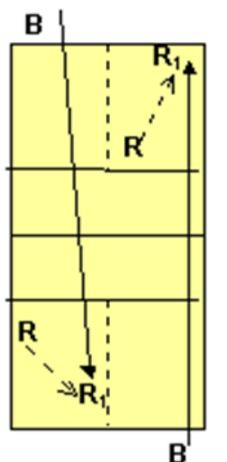


Серия из 10 повторений дает представление об ошибках и эффективности в процентах.



Упражнение 16

Боковой прием, главным образом, используется теми игроками, кто выходит к сетке. Таким образом, у них имеется потребность не слишком удаляться от сетки, чтобы затем атаковать. В этой ситуации, нападающие первой линии (зоны 4 и 2) выходят к сетке после приема для нападения (s). С другой противоположной стороны сетки два игрока организуют блок. В следующей фазе (рис. 2) тот, кто ставил блок, оттягивается на прием. Действие может быть остановлено после атаки или может предусматривать бесперебойную игру в форме соревнования с ведением счета.



Упражнение 17

Игроки принимают на половине площадки, намеренно оставляя открытой определенную зону их площадки, чтобы "привлечь" подачу в эту точку, подающий пытается выполнить подачу в свободную зону.

СЕРИЯ МИНИ-ПУБЛИКАЦИЙ

1. Nicola Piccinini **Защита**
2. Nicola Piccinini **Блок**
3. Nicola Piccinini **Верхняя передача**
4. Nicola Piccinini **Нижняя передача**
5. Nicola Piccinini **Атака**
6. Nicola Piccinini **Физическая подготовка в волейболе (применительно к юношеской категории)**
7. Stefano Caire **Хорошее десятилетие с момента введения Либеро!!!**
8. Michela Santinon **Либеро как технический лидер второй линии**
9. Mauro Berruto **Организация работы волейбольной команды. Статьи**
10. Maurizio Gardenghi **Атлетическая подготовка в волейболе**
11. Massimo Merazzi **Тренировка силы в волейболе высшего уровня**
12. Markus Foerster **Программа стабилизации**
13. Italo Tranquillini **Программирование недельного тренировочного микроцикла, применительно к проведению отдельного, выбранного блока**
14. Guido Marangi **Женский волейбол высшего уровня: еженедельное программирование при подготовке к Финалу Четырех Лиги Чемпионов**
15. Hendrik Jan Held **Программирование недельного, тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом**
16. Massimo Barbolini, Ferdinando De Giorgi, Flavio Gulinelli, Luca Cristofani, Marco Mencarelli, Claudio Belotti **Программирование тренировки, техника и тактика Курсы тренеров 3-го уровня Лекции (извлечение)**
17. Vincenzo Tarascio **Критерии выбора при построении игры в мужском волейболе высокого уровня**

