

переката руки не участвуют. В ходе всего процесса падения они свободно притянуты, а тело получает вращение только при помощи правильного наклона головы. Первое касание к земле игрок производит плечом, и если он падает больше в сторону, то перед началом рекомендуется как можно больше снизиться.

Удар свободной рукой при перекате нет необходимости разучивать специально: он не так сложен; здесь только необходимо своевременно выпрямить всю руку, которая при вращении тела сама принимает правильное положение.

Ошибки, встречающиеся при падении перекатом вперед, наискось вперед и в сторону. Неправильное положение головы (только прямой наклон или же поворот в сторону), плохая работа рук, локти мало повернуты вперед, плохое владение телом при приземлении с участием одной руки. Недостаточное вращение тела обусловлено боязливым движением вперед, неправильным толчком ног, а главное, медленным наклоном тела и неправильным наклоном головы.

Устранение ошибок происходит в том же порядке, что и при изучении падения-переката назад. Разучивание перекатов и падений включается в основную часть урока. Упражнения рекомендуется проводить в гимнастических залах.

2. ВЕРХНЕЕ ОТБИВАНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ*

Основной волейбольный технический прием. Верхнее отбивание двумя руками мяча — это один из самых старых и до сих пор наиболее важных элементов волейбола (рис. 13). От первоначального произвольного хлопания по мячу постепенно перешли к современной высокой технике, при которой каждый излишний удар рукой по мячу, каждая незначительная задержка руки на мяче после отбивания считаются «нечистой игрой» и ошибкой против правил.

* Прим. ред. В раздел «Верхнее отбивание двумя руками» входит описание выполнения и обучения верхней передачи двумя руками, первой передачи, второй передачи для нападающего удара, передачи мяча через сетку и посып мяча на незащищенное место на поле противника.

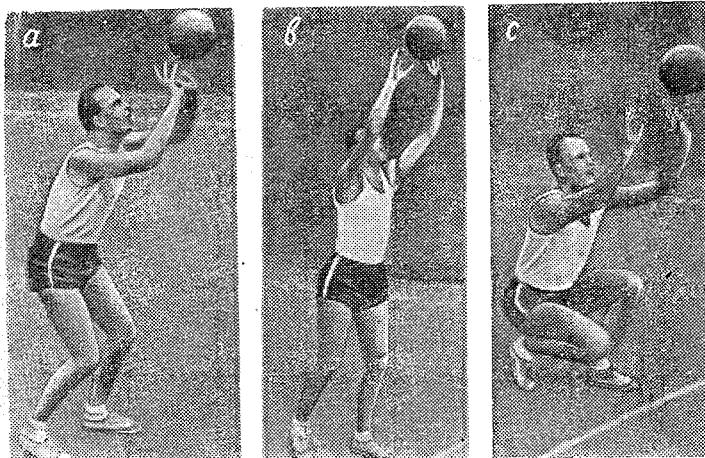


Рис. 13. Наиболее выгодные стойки при верхней передаче двумя руками

Изучение кинограмм показало, что направляющее прикосновение пальцев к мячу при верхнем отбивании двумя руками продолжается примерно $\frac{1}{45}$ сек. При таком коротком интервале нельзя говорить о каком-либо приеме и передаче мяча в таком смысле, как говорит о ловле мяча и броске.

Хорошая техника верхней передачи двумя руками зависит от совершенного владения техникой отбивания. Этому способствует правильная стойка перед передачей и координированное движение тела при встрече мяча.

«Выйти под мяч». Наиболее выгодной стойкой для верхнего приема и передачи мяча двумя руками является любая исходная позиция волейбола, которая способствует положению «выйти под мяч».

При верхней передаче мяча двумя руками речь идет также о том, чтобы мяч после касания более или менее набирал высоту, и игрок поэтому должен ударять по нижней половине мяча или же сзади прямо снизу, иногда спереди (рис. 14).

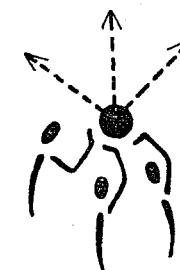


Рис. 14

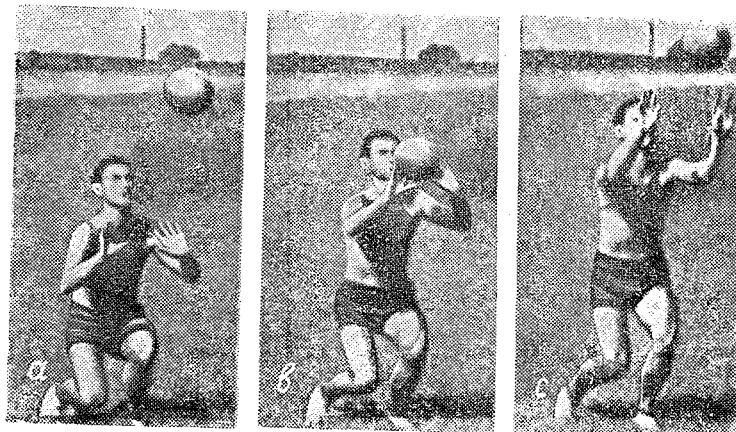


Рис. 15. Своевременную подготовку рук при верхней передаче игрок обеспечивает тем, что вовремя «приседает под мяч»

При этом игрок должен себе обеспечить нужное направление движения руки наклоном туловища (возможно более мягкий наклон назад) и, главное, уметь «подсесть под мяч» (рис. 15).

Изменение полета мяча. Наиболее легким видом передачи мяча является тот, при котором игрок стоит прямо напротив мяча, который летит на уровне его лица или груди, и игрок отбивает мяч в противоположном направлении (рис. 16, а и в). Здесь нет необходимости

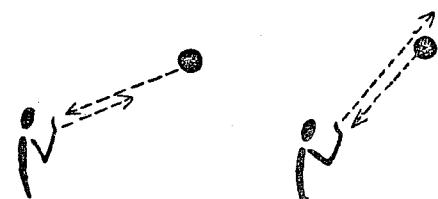


Рис. 16а.

Рис. 16в.

производить удар точно в определенный момент, что имеет место в том случае, когда игрок хочет под каким-либо углом изменить направление полета мяча.

Когда речь идет только о поднятии мяча вверх (рис. 17) или же о передаче по низкой кривой без поворота (рис. 18), это, конечно, легче выполнить, чем изменить направление мяча в сторону. Изменить направление полета мяча обычно бывает необходимо в игре тогда, когда нужно передать мяч с учетом его полета к игроку.

Этого можно добиться двумя способами. С одной стороны, такой стойкой, при которой игрок в момент отбивания мяча стоит лицом в том направлении, куда он намерен направить мяч. Второй способ несколько сложнее: используется различное размещение рук на мяче (рис. 19).

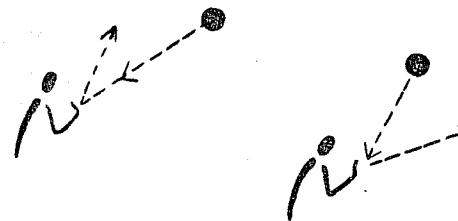


Рис. 17

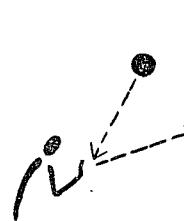


Рис. 18



Рис. 19

Выполнение. Перед выполнением передачи исходная позиция игрока такая: плечевой пояс расслаблен и немного опущен, локти расставлены друг от друга на ширину плеч, причем по возможности их нужно держать перед телом. Предплечье направлено наискосок вверх-вперед, пальцы мягко расставлены и согнуты (пальцы в 3—5 см друг от друга).

При верхней передаче вверх-вперед руки напряжены в локтях, локти несколько сближаются, что дает возможность лучше использовать работу запястья. Соприкосновение пальцев с мячом проводится тогда, когда мяч долетит примерно до уровня лица или над уровнем головы. При стремительных ударах мяч принимается несколько позднее, ниже, т. е. на уровне груди, а при приеме в прыжке, наоборот, ударяется раньше и выше, т. е. над головой.

Сам удар по мячу пальцы производят в последний момент. Более глубокое прикосновение мяча к пальцам

и ладони способствовало бы «нечистой игре» (мяч «сидел» бы на руке), и это сделало бы невозможной правильную технику работы пальцев при передаче мяча.

В момент соприкосновения пальцы расставлены и удалены друг от друга так, чтобы они могли занять как можно большую площадь на поверхности мяча. Их положение описывают многие авторы различными способами. Некоторые говорят о положении в форме «ковша», другие — о «бокале», а чаще о «корзиночке».

Начинающему игроку легче понять правильное положение пальцев, если перед ним положить мяч, который он должен схватить наложением пальцев по возможности сверху и поднять его. После этого мяч нужно отпустить незаметным освобождением мизинца, не изменяя положения других пальцев. После опускания мяча пальцы у игрока должны быть скаты, как и при передаче мяча. Другой хороший метод для знакомства начинающего с правильным расположением пальцев на мяче — дать новичку подержать мяч в положении соприкосновения с ним, после этого инструктор или другой игрок возьмет от него мяч, но занимающийся не должен изменять положения пальцев и плечевого пояса.

При слабых мячах в ударе обычно не участвуют пятый и четвертый пальцы.

При направлении мяча перпендикулярно вверх или назад через голову большое значение имеет удар пальцами, так называемое выталкивание мяча (толчок пальцами) (рис. 20 и 21).

Важно обратить внимание начинающего на положение пальцев: они прикасаются к мячу почти рядом друг с другом и ударяют лишь внешней частью подушечек пальцев. Расположение пальцев (их удаленность по отношению друг к другу) у отдельных игроков индивидуально и меняется у одного и того же игрока в зависимости от направления передачи мяча (вперед, назад, через голову и т. д.) и от других условий. Например, тяжелый и мокрый мяч, точно так же и мяч, посланный сильно или с вращением, может проскользнуть между руками, и поэтому необходимо, чтобы пальцы были расположены ближе друг к другу.

Движение кисти. Существенное значение для отбива-

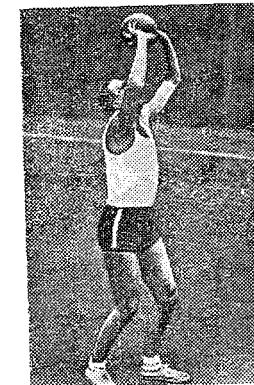


Рис. 20 и 21. Расположение пальцев на поверхности мяча при верхней передаче; при направлении мяча перпендикулярно вверх или назад через голову большое значение имеет удар пальцами, так называемое «выталкивание» мяча

ния пальцами по определенной части мяча имеет также движение кисти руки. Опускание кисти вперед при ударе способствует прямому полету мяча вперед (рис. 22) или вниз-вперед; «выжимание» пальцев с одновременным отведением кисти (запястья) назад является предпосылкой

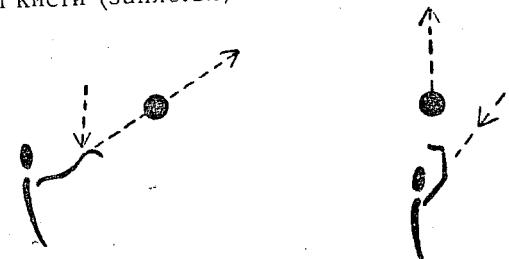


Рис. 22

Рис. 23

для передачи дугой в высоту, или же отвесно вверх (рис. 23), или же вверх-назад через голову. Такой способ движения кисти и пальцев является необходимым и трудным условием для правильного верхнего приема мяча двумя руками при падении вперед, если мяч нужно на-

править вверх. Часто ошибочно его заменяют стремительным и прямолинейным ударом вперед, что обычно делает невозможным его дальнейшую обработку.

Движение туловища и ног. Не менее важным для мягкого и хорошего приема и передачи мяча является

правильное движение туловища и ног. Почти перед самым приемом и



Рис. 24. Верхняя передача мяча двумя руками в прыжке проводится в верхней точке; руки касаются мяча относительно высоко над головой

передачей игрок должен перенести тяжесть тела по возможности назад, чтобы в нужный момент при отбивании мяча произвести соответствующее движение тела вперед. Игрок проводит это обратным переносом тяжести тела с ноги стоящей сзади, на ногу, стоящую спереди, с одновременным выпрямлением ног в коленях и при надобности с переходом на носки. Все движение проходит одновременно с продвижением плечевого пояса на встречу летящему мячу.

После приема и передачи мяча игрок снова возвращается в исходную волейбольную позицию.

В прыжке. При верхней передаче двумя руками в прыжке руки должны касаться мяча в высшей точке прыжка или при набирании высоты (рис. 24).

Грубой ошибкой была бы передача мяча в момент, когда тело начинает опускаться, так как подобное встречное движение вверх плечевого сустава при движении тела вниз не только бы затруднило обработку мяча, но могло бы вывести тело игрока из равновесия и причинить повреждение.

Над собой. При верхней передаче мяча двумя руками над собой нужно, чтобы игрок подошел прямо под мяч и чтобы мяч больше отталкивали пальцы. Кисти (запястья) в самом ударе не участвуют. Колени разгибаются одновременно с выбрасыванием рук вверх. Голова мяг-

ко наклоняется назад. Излишний наклон тела — это обычно ошибка малоопытных игроков, так как при этом руки, выбрасываемые вверх-назад, идут наискось, а отсюда далекий, плоский, нерассчитанный удар по мячу назад. Движение рук при расправлении или немножко откинутом назад туловище обеспечивает благоприятную и точно рассчитанную кривую полета мяча (см. рис. 21).

Над собой в прыжке. Верхнюю передачу двумя руками над собой в прыжке нужно выполнять с несколько большим наклоном назад головы и тела, ибо трудно уловить наиболее выгодное положение плечевого сустава и рук «под мячом». При более глубоком наклоне назад руки снизу касаются передней половины мяча. Здесь можно регулировать направление прыжка так, чтобы мяч был в момент передачи по возможности ближе над головой, чем при нормальной верхней передаче двумя руками в прыжке.

В падении. Верхнюю передачу мяча двумя руками можно использовать с падением во всех направлениях. Если раньше была приведена сложность его проведения с падением прямо вперед, то, наоборот, нужно подчеркнуть его легкость и полное осуществление при падении назад и наискось назад, точно так же, как при падении в сторону или наискось вперед.

Прием с падением бывает двух видов. С одной стороны, когда игрок, несмотря на то, что постоянно соприкасается с землей обеими ногами или одной ногой, не может после удара удержать равновесие и возвратиться вновь в нормальную стойку и заканчивает свое действие падением. При втором способе игрок бросается за мячом, или, лучше сказать, «под мяч», принимает его в движении, когда тело находится в воздухе, а ноги обычно уже не соприкасаются с землей. Действие все равно заканчивается падением на землю.

Первый или второй способ применяют в зависимости от игровой ситуации.

Две возможности при обработке мяча. При любом отбивании мяча имеются две возможности его обработки. Первая возможность — это прием и передача мяча, где цель — не дать мячу упасть на землю или же отбить мяч куда-либо вверх; так бьют начинающие игроки, для которых прием и передача мяча яв-

ляются большой проблемой. Иногда таким способом вынуждены спасать мяч и зрелые игроки, если у них нет другого выхода обработать мяч.

Вторая возможность, и единственную правильная, — направленный прием и передача мяча. Начинающий игрок с первых же своих шагов в этом направлении, когда он передает мяч над головой (повторение отбивания), стремится направить так мяч, чтобы тот всегда возвращался в положение, выгодное для последующего отбивания (т. е. с крутой траекторией). После этого начинающий игрок переходит к последовательному удару о стену, где он направляет мяч в то место, из которого мяч возвращается назад в более выгодном направлении.

Как только новичок начинает тренироваться в приеме и передаче вдвоем, в группе, или при игре на площадке, каждый его удар должен иметь ту же направленность даже в том случае, если это передача или удар через сетку.

Верхняя передача двумя руками — наиболее точный и верный способ, и поэтому им пользуются чаще всего.

Ulii — посыл мяча на незащищенное место на поле противника. Это удары через сетку, при которых мяч посыпается на незащищенное место на поле противника; они, собственно, осуществляются способом верхней передачи. Это первый элемент нападения, с которым знакомится начинающий при обучении. Тактическое его применение новичок может уже получить при передавании мяча через сетку, где он еще просто бросает мяч, но уже стремится бросить так, чтобы противник не поймал мяча.

Одна из первых для начинающих задача — так послать мяч на поле противника, чтобы он перелетел через сетку и упал в пределах территории площадки. Прежде чем перейти к передачам, нужно еще раз обратить внимание на обычные ошибки в технике верхнего приема и передачи мяча двумя руками и найти пути их устранения.

Ошибки. Наиболее частая ошибка начинающих — они запаздывают «выйти под мяч» при передаче. Причина здесь в неправильной волейбольной стойке. Часто начинающие неправильно держат тело и руки, плохо определяют место, в которое мяч прилетит, запаздывают со стартом и медленно передвигаются. Поэтому

новички часто пропускают мячи или отбивают их одной или двумя руками снизу.

Наблюдаются также следующие ошибки: напряженные прямые ноги в коленях, тяжесть тела не переносится с одной ноги на другую, нет координационного движения ног и тела, вследствие чего возникают ошибки в движениях рук при ударе по мячу.

Большая ошибка в движении плечевого сустава — стремление отбить мяч броском, а не толчком предплечья вперед.

Наибольшее число ошибок падает обычно на движение рук, где особенно важно правильное положение пальцев. Иногда начинающий выставляет кончики пальцев навстречу мячу: это приводит к повреждениям; чаще же новичок прижимает пальцы друг к другу и в этом случае неправильно принимает мяч ладонью.

Следующей ошибкой является несвоевременное прикосновение к мячу. Игрок поздно выбрасывает руки или, наоборот, преждевременно; бьет по мячу слишком согнутыми руками или же подставляет так руки, что мяч прилетает к нему в прямые руки, где и задерживается вместо того, чтобы быть отбитым.

Эти ошибки являются нарушением правил, и судья часто бывает принужден приостановить игру. Устранение этих ошибок проводится индивидуально, необходим контроль инструктора во время занятий. Игрок должен как можно чаще тренироваться с мячом, чтобы привыкнуть к ощущению мяча (повторные удары о стену, игра вдвоек).

При коллективных упражнениях (в команде, группе) хорошо оправдывает себя метод индивидуального контроля ошибок. Инструктор дает возможность более слабым игрокам использовать каждую свободную минуту во время урока для этого упражнения и контролирует сам или поручает это какому-либо опытному игроку.

Первая передача

При первой передаче игрок команды, который первым коснулся мяча, должен уметь как можно лучше его обработать. Мяч должен иметь при передаче достаточную высоту и траекторию полета, должен быть отбит точно, без вращения и чрезмерной стремительности, ко-

торые бы затруднили его дальнейшую обработку. Хорошо принимается первая передача мяча, когда мяч летит со средней дугой, а слишком высокая передача осложняет прием (рис. 25).

Наиболее легкой для приема бывает передача примерно на расстоянии 3—4 м в направлении, противоположном полету мяча, если игрок стоит на месте.

Более трудной является передача с изменением угла передачи мяча с учетом его траектории, передача на большое расстояние, передача высокой дугой полета или же, наоборот, стремительная прямая передача.

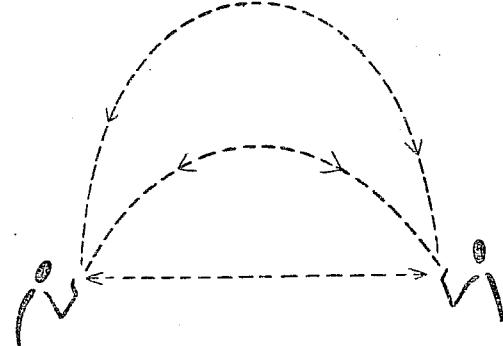


Рис. 25

Передача в движении. Передача в движении имеет в волейболе такое же значение, как и в остальных играх. Это видоизменение основной передачи на месте и, кроме того, движение приучает игрока осознавать, что приемом мяча не заканчивается его деятельность и он должен моментально продолжать дальнейшую задачу — передвинуться туда, где снова будет включен в игру.

Передача после движения. Очень важна в волейболе передача после движения. Любое движение (шаг, двойной шаг, прыжок, выпад, бег и т. д.) игрок должен закончить по возможности в какой-либо основной исходной позиции, при которой он обеспечит наиболее удачный прием и передачу мяча.

Выполнение передачи в движении. Передача в движении усложнена тем, что игрок должен соответственно изменить работу плечевого сустава, корректируя при этом скорость, а также различное направление движе-

ний тела с учетом полета мяча. Наиболее просто это в высшей точке прыжка, после прыжка и при встречном движении к мячу (рис. 26). Труднее точно обработать мяч при движении в сторону или при перемещении назад, а также после падений в разных направлениях. За исключением передачи в падении, каждый игрок должен всегда стремиться к тому, чтобы своевременным перемещением обеспечить для верхнего отбивания двумя руками хорошую, устойчивую стойку.

Применение верхней передачи двумя руками. Каждое первое отбивание мяча, если оно не может быть сразу же обработано как передача на удар, должно быть направлено игрокам своей команды для дальнейшей обработки. Резкие, атакующие удары противников при подаче, «драйве» или сильном нападающем ударе зачастую нельзя дать сразу на удар, но все же они выполняются в направлении к определенному игроку. Тот, кто передает мяч, следит глазами за полетом мяча, одновременно должен видеть и своих игроков, чтобы суметь передать мяч тому, кто имеет наиболее выгодную позицию для последующего нападающего удара. Когда игрок передает мяч игроку своей команды, одновременно он должен знать также и расположение противников.

При первой передаче обычно не применяют обманы, так как передача рассчитана на своего же игрока, а тот не должен быть обманут. Но передачу можно использовать тактически для ускорения или замедления игры. Передача высокой дугой увеличивает время полета мяча, и этим замедляется игра; это дает возможность игрокам соответственно расставить силы и спокойно подготовить атаку. Однако такие действия, конечно, помогают и противникам лучше понять тактику нападения и провести соответствующие мероприятия. Поэтому всегда лучше и более целесообразна быстрая игра с быстрыми передачами на короткие расстояния.

В волейболе чаще используются короткие и средние передачи. Редко, когда выполняют передачи длиннее 7—8 м (при первой передаче с подачи противника на

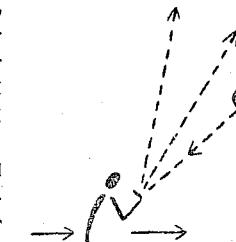


Рис. 26

пустое пространство у границы поля). Если речь идет о верхней передаче мяча двумя руками на большем расстоянии при второй либо третьей передаче на сторону противника, то эти удары учитываются как передача, а как удары через сетку.

В свободное пространство. До недавнего времени в волейболе при передачах достаточно было направить мяч на игрока своей команды. Однако более правильно направлять мяч в свободное пространство перед игроком. Этот прием нужно с самого начала тренировать.

В волейболе передающему игроку облегчена задача при передаче тем, что он обычно передает мяч на заранее определенное и знакомое место.

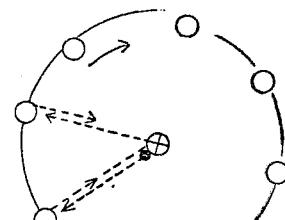


Рис. 27

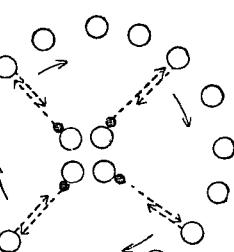


Рис. 28

Для того, чтобы встать в правильную позицию (мяч не передается туда, где находится игрок, а туда, где будет; мяч должен быть там вовремя и в наиболее выгодном положении для последующей обработки), достаточно при передаче мяча предугадать скорость движения игрока (расстояние и направление известны) и в соответствии с этим отбить мяч по кривой выше или ниже, что обеспечит своевременный полет мяча до определенного места.

Упражнения. Тренировка передач является по существу первой формой подготовки начинающего волейболиста, так как в ходе этой подготовки он одновременно совершенствует основное направляющее верхнее отбивание двумя руками и передвижение, чтобы «выйти под мяч» и принять правильную волейбольную стойку.

Хорошей формой для тренировки является установка игроков в круг с центральным игроком (рис.

27). Тренер или более опытный игрок бросает мяч последовательно отдельным игрокам по кругу, и те возвращают ему мяч изучаемым способом. Все находятся на одинаковом расстоянии друг от друга, их легко можно контролировать и поправлять, а для более слабых здесь имеется возможность повторить изученные удары. Если можно использовать несколько мячей, хорошо поставить в центре круга несколько игроков, которые передают мяч по кругу постепенно и все в одном направлении (рис. 28), или же сделать несколько кружков с центральным игроком (рис. 29).

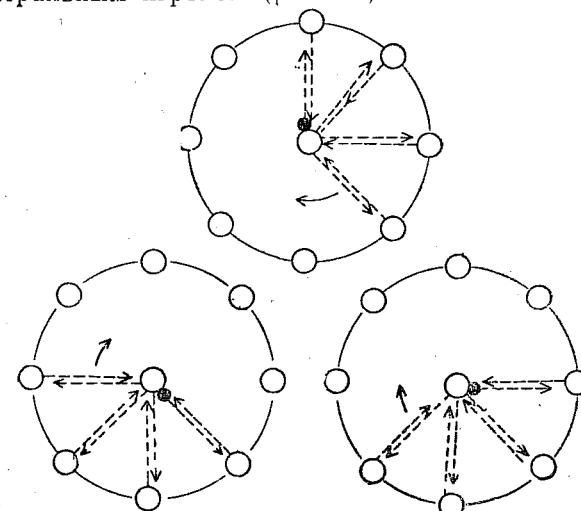


Рис. 29

Если мало места, то игроки могут встать полукругом или дугой. Тот, кто бросает мяч, стоит перед ними (рис. 30). При построении игроков в одну шеренгу нужно помнить о том, что крайние игроки стоят дальше от того, кто бросает мяч, нежели игроки, стоящие в центре (рис. 31). Более интенсивной является тренировка, когда имеется достаточное количество мячей и игроки выполняют упражнение в парах.

Постепенным усложнением упражнений при передаче явится увеличение расстояния игроков от инструктора или же друг от друга, передача мяча по более вы-

сокой дуге, ускорение передач или же передача плоской дугой по прямой линии. Постоянно надо подчеркивать точность передачи. Новички часто будут пытаться проводить передачу без перемещения с места. (Здесь нужно всегда помнить о правильной волейбольной стойке.)

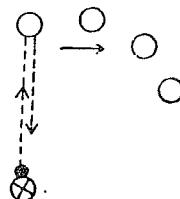


Рис. 30

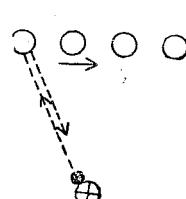


Рис. 31

Более интересные формы тренировки. Для оживления занятий при разучивании передачи вводят различные формы соревнований, но только не за счет снижения техники выполнения. Например, отмечается игрок, который точно передает мяч тренеру, или же отмечается та из пар игроков, которая сможет сделать большее количество передач без падения мяча на землю. Усложнение задания: тренер после каждой передачи делает шаг назад с того места, где был встречен мяч, и определяет и в этом случае, какая из пар сможет выполнить как можно быстрее 10 передач без падения мяча.

Занимающиеся договариваются, что в ходе тренировки никто из игроков не имеет права передать мяч другим способом, кроме верхней передачи двумя руками. Игрок может даже поймать мяч, неточно переданный другим игроком, подбросить и передать вверх. Этот способ может быть разрешен в первоначальных упражнениях, но позднее ловля мяча так же, как и передачи, другим способом, кроме верхнего отбивания, считается ошибкой, как и падение мяча на землю.

Разновидности упражнений в передачах «под углом». После освоения приема мяча в центральном положении с возвращением мяча в направлении, противоположном его полету, тренировка передач начинается «под углом». Игроки передают мяч по окружности, или в треугольниках, или в квадратах (рис. 32, а и в).

или же, стоя в двух рядах друг против друга, принимают мяч различными способами в треугольнике (рис. 33, а, в, с), или же змейкой в квадрате (рис. 34). Точно так же круг с центральным игроком можно использовать для передач треугольником. Центральный игрок передает мяч по кругу, игрок в кругу — рядом стоящему, тот снова центральному, а центральный — следующему игроку по кругу или снова тому, кто передал ему мяч (рис. 35, а, в).

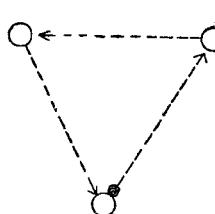


Рис. 32, а

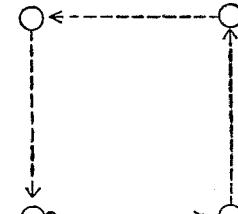


Рис. 32, в

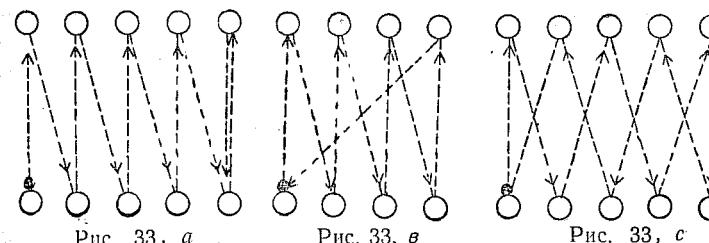


Рис. 33, а

Рис. 33, в

Рис. 33, с

Передача по кругу при положении лицом к кругу технически затруднена, так как это трудный способ передачи мяча в положении сбоку, когда одна рука должна ударять по мячу намного сильнее, чем другая.

Назад через голову. Поэтому гораздо выгоднее ранее ввести в тренировку передачи назад через голову, когда обе руки выполняют равномерный удар по мячу. Здесь передачи лучше всего изучать и совершенствовать втроем. Крайние игроки стоят друг к другу лицом на расстоянии примерно 5 м. Центральный игрок, стоящий лицом напротив передающего крайнего, передает мяч двумя руками через верх над собой третьему

игроку, который возвращает мяч первому более длинной передачей, летящей над центральным. Через определенное время игроки меняются местами. Упражнение можно продолжать втроем, но так, чтобы центральный игрок мог всегда быстро повернуться и новую передачу от крайнего игрока снова передать над собой первому игроку (рис. 36). Игровы последовательно чередуются на своих местах. Таким же способом можно занять шесть игроков, расставив игроков, как показано на рис. 37. В упражнениях с двумя или большим числом центральных игроков в ряду от игроков требуется умение выполнять очень точные передачи над собой (рис. 38). По этому же методу можно тренироваться в верхней передаче двумя руками над собой в прыжке.

Передача с последующим движением. Интересной формой разучивания передач является передача с последующим движением. Игрок передает хорошо изученным способом мяч и сразу же быстро передвигается на заранее определенное место: обычно туда, где он не мешает другим игрокам, или в том направлении, куда он передал мяч и где будет снова играть, или же, наконец, в сторону, противоположную той, куда он передал мяч. Например, игроки стоят в ряд, первый получает передачу, принимает ее и становится в конец ряда, а другой игрок встает на его место (рис. 39). Игровы проводят передачу в двух встречных рядах, и первый из каждого ряда после приема и передачи мяча становится в конец своего или противоположного ряда (рис. 40). То же самое упражнение можно провести в трех или четырех рядах, мяч направляют по окружности треугольника или квадрата, а игроки после приема и передачи мяча становятся в другой ряд (рис. 41). Если ряд останется только в одной вершине треугольника или квадрата, каждый игрок должен как можно быстрее вбегать и передавать мяч три или четыре раза через короткие промежутки, следующие друг за другом (по одному разу в каждой вершине), прежде чем он добежит и встанет в конец ряда (рис. 42); можно провести передачи с последующим движением в противоположно стоящие ряды (рис. 43, а и в); передачи в кругу центральным игроком, чередуясь по диагонали и стороне квадрата (рис. 44), или же передачи в квадратах с занятими центрами сторон, с переда-

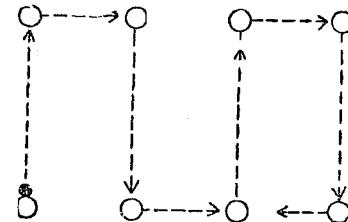


Рис. 34

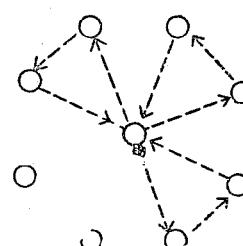


Рис. 35, а

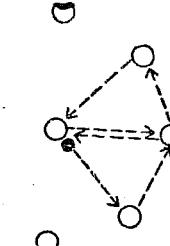


Рис. 35, в

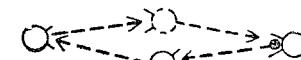


Рис. 36

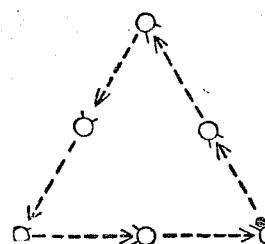


Рис. 37

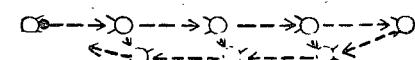


Рис. 38

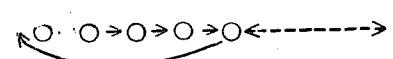


Рис. 39

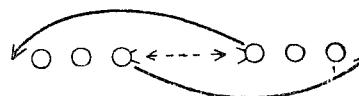


Рис. 40

чей по кругу с переменой мест игроков, стоящих друг против друга, или парных игроков (рис. 45, а, в; деталь с). Нужно учитывать то обстоятельство, что правильно в техническом отношении отбить мяч гораздо труднее,

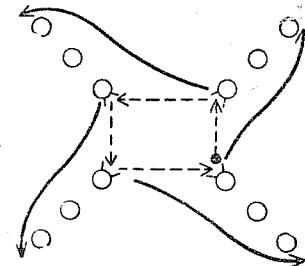


Рис. 41

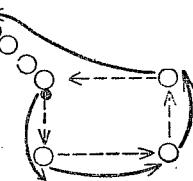


Рис. 42

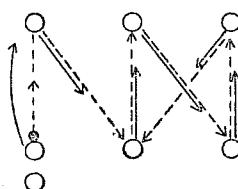


Рис. 43, а



Рис. 43, в

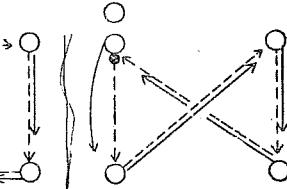


Рис. 44

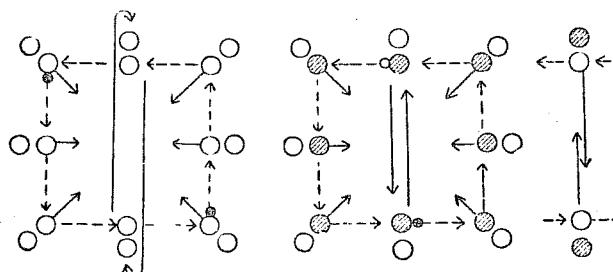


Рис. 45, а

Рис. 45, в

Рис. 45, с

чем поймать мяч и бросить его. Поэтому многие упражнения в передачах с последующим движением и передачи с места с использованием нескольких мячей в одной группе обучающихся во много раз труднее, чем упражнения в бросках и ловле мяча.

Выполнение передачи на передвигающегося игрока в

большинстве случаев связано с выполнением передачи после движения или в движении.

Передача после движения. Передачам после движения в волейболе придается особое значение потому, что большинство передач в игре проводится именно этим способом. Редко мяч прилетает непосредственно к какому-либо игроку. Чтобы обеспечить себе наиболее выгодную позицию для передачи, обычно игрок должен быстро передвигаться, даже если речь идет о короткой дистанции. По сравнению с передачами в движении пе-

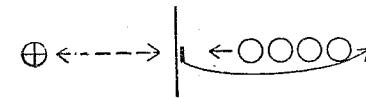


Рис. 46.

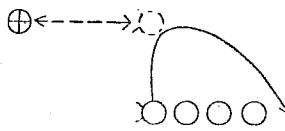


Рис. 47, а

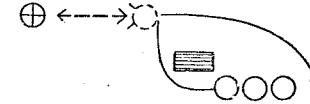


Рис. 47, в

редачи после движения имеют то преимущество, что их более спокойное проведение дает лучшую возможность для мягкой и более точной последующей передачи мяча.

Наиболее легким является положение в правильной исходной позиции или другой выгодной позиции для приема и передачи после встречного движения вперед к мячу (рис. 46). Труднее выполнять передачу при передвижении игрока в сторону (рис. 47, а, в), особенно, если он при этом еще использует повороты (рис. 48, а, в, с). Самым трудным является своевременная остановка при движении, когда игрок перемещается назад (рис. 49).

Прием и передача мяча после поворота. Прием и передача мяча после какого-либо поворота да еще с движением к мячу выдвигают повышенные требования к умению занять правильное исходное положение и к быстрой реакции (рис. 50—51). Очень полезно тренировать такие положения, даже если в самой игре иг-

рок не так часто с ними встречается (приземление и поворот после блока и т. д.). Например, инструктор бросает мяч одному из игроков, стоящему в полукруге спиной к нему, и называет его имя. Игрок должен по-

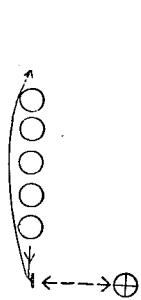


Рис. 48, а

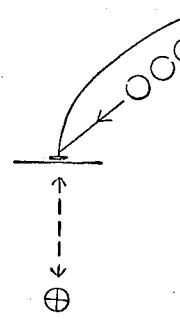


Рис. 48, в

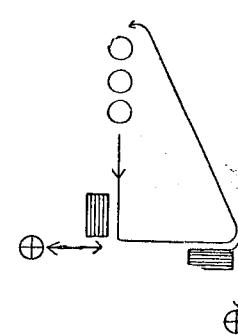


Рис. 48, с

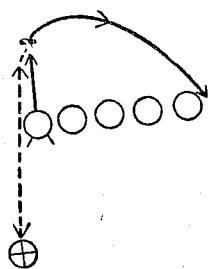


Рис. 49

вернуться, принять мяч и послать его обратно инструктору (рис. 52). Инструктор подбрасывает мяч вверх и называет номер какого-либо игрока, стоящего к нему спиной; игрок должен повернуться, побежать к мячу и передать его инструктору (рис. 53). Инструктор также может передвигаться (рис. 54).

Игроки стоят спиной по кругу, один в центре подбрасывает мяч вверх и называет номер (громко и своевременно). Игрок, имеющий

этот номер, должен добежать к центру, отбить мяч вверх и вызвать другой номер. Вместе с тем следующий игрок бежит к центру круга для приема мяча, а игрок, который называл номер, становится на его место по кругу (рис. 55).

Другие упражнения. Подготовительные упражнения и виды передач после движения в целом не отличаются от упражнений, приведенных для передач с места. По существу они так же похожи на формы подготовки и тренировки передач в движении, от которых они отличаются только остановкой в момент приема мяча. Ко-

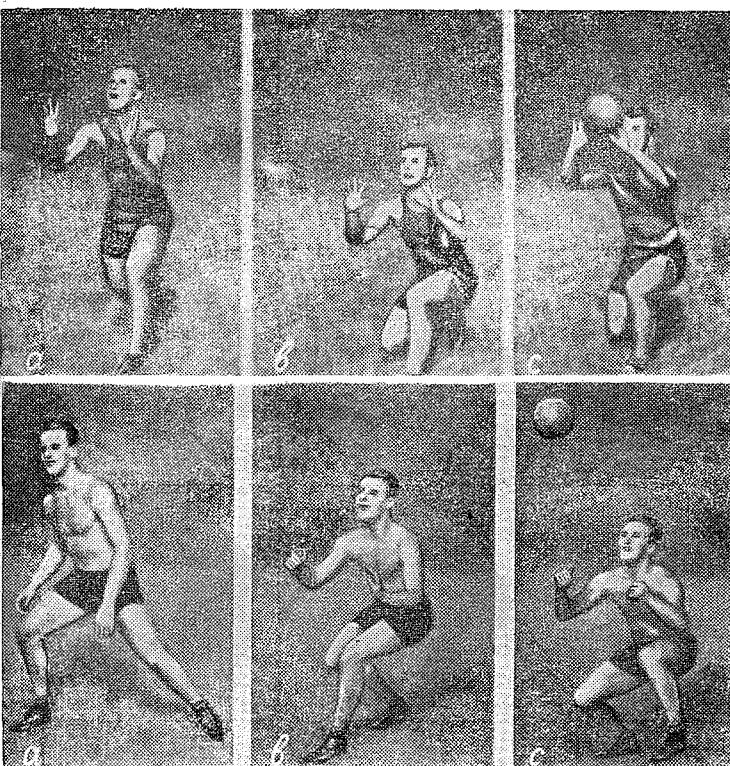


Рис. 50 и 51. Если мяч не летит прямо на игрока, он должен суметь подбежать под него и остановиться в одной из стоек; после этого передача будет точной. Удобно забежать к мячу прямо-вперед (верхний ряд). Иногда лучше выйти под мяч со стороны (нижний ряд)

нечно, для передач после движения и в движении можно использовать большинство упражнений для разучивания передач с последующим движением. Речь идет о том, чтобы перед игроками при расстановках в кругах, рядах, квадратах, треугольниках, в кругах с центром и т. д., в стороне от них где-то за игроками была проведена черта, к которой игрок должен добежать со своего места. Оттуда он передает мяч в определенном направлении и на определенное расстояние. После от-

бивания он возвращается на свое первоначальное место (рис. 56) или же по заданию тренера передвигается куда-либо еще.

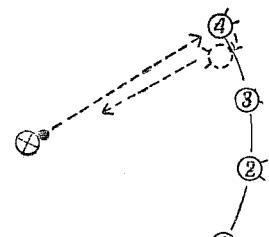


Рис. 52.

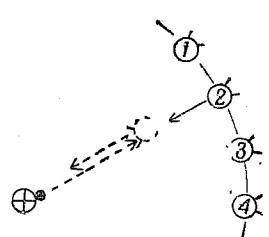


Рис. 53

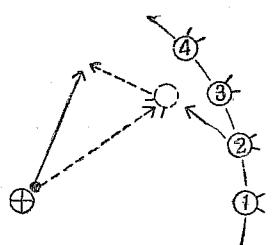


Рис. 54

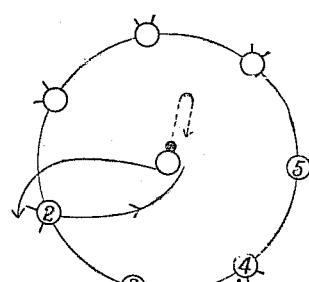


Рис. 55

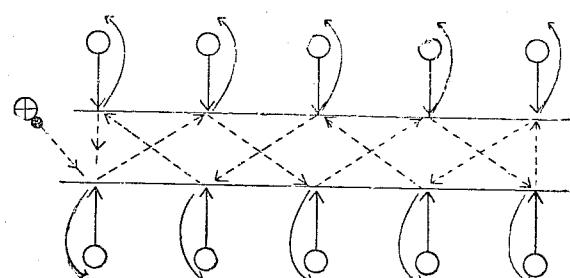


Рис. 56

Очень полезным упражнением является бег одного игрока на заранее установленные места с последова-

тельной передачей мяча определенным игрокам (рис. 57). Это упражнение могут проводить три игрока (рис. 58). Одним из хороших подготовительных упражнений является также поочередный прием и передача мяча двумя или большим числом игроков с ударом о стену. При прямой передаче это упражнение проходит легко (рис. 59); труднее выполнять передачу, если мяч уда-

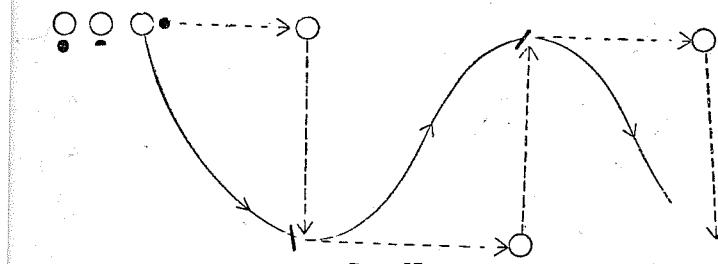


Рис. 57

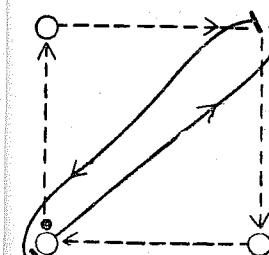


Рис. 58

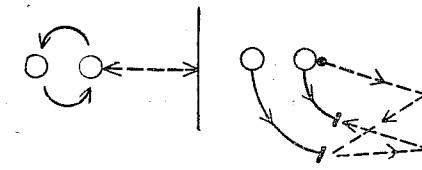


Рис. 59

ется об стену под углом (рис. 60). Если стена неровная, то это упражнение полезно не только для новичков, но и для более опытных игроков.

В движении. Передачи в движении в прыжке или при падении не так часты в игре, как передачи после движения, тем не менее им нужно уделять значительное внимание при обучении, ибо они могут стать решающим тактическим фактором.

Для более опытных игроков нужно учитывать передачи, проводимые при ходьбе или беге (рис. 61, а, в, с, д, е).

Изучение передач является основой подготовки. Необходимость изучения передач будет еще более ясна для каждого игрока, если он осознает, что вторая передача является собственно передачей (приспособленной к более совершенной форме нападения) и подготовка любого способа для направленного отбивания мяча.

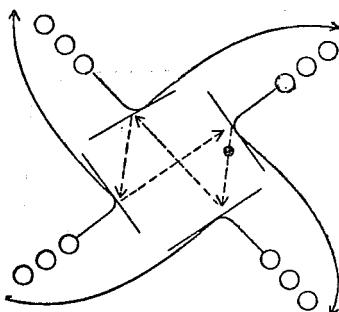


Рис. 61, а

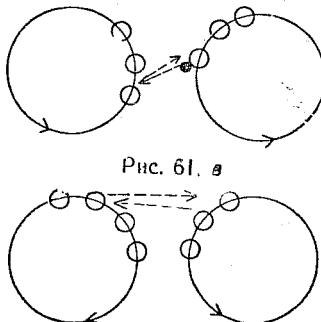


Рис. 61, в

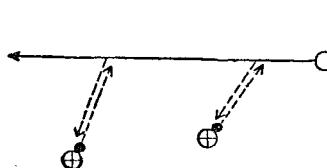


Рис. 61, д

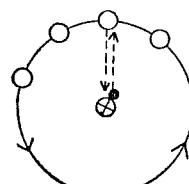


Рис. 61, е

Если игрок научится точно передавать мяч своим игрокам, то ему несложно в случае необходимости также передать мяч на незащищенное место на поле противника.

Техника отбивания мяча в передачах не отличается от техники обработки мяча при посыпе его на незащищенное место на поле противника.

Часто для игрока легче послать мяч только через сетку на поле противника, чем передать мяч партнеру. Но основной принцип отбивания остается тот же. Подробнее этот вопрос будет разобран в разделе о вторых передачах.

При падении. При изучении отбивания мяча в падении нужно обратить внимание на методику подготовки отбивания в падении. При правильном ходе обучения этот элемент не вызывает особых затруднений, его можно очень быстро включить и в упражнения для начинающих. Но обучение пойдет значительно быстрее, если в занятиях, предшествующие упражнениям в передаче мяча в падении, включить упражнения в падениях и перекатах, как это было упомянуто в первом разделе «Перемещение по площадке».

Для игры очень важным является прием с падением назад. Это наиболее легкий элемент из всех способов отбивания в падении, и мы с него начнем.

Процесс обучения при падении назад. Игровки, которые уже усвоили верхнюю передачу двумя руками настолько, что способны возвратить мяч передающим касанием инструктору, рассаживаются в кружок на землю на расстоянии примерно в 2—3 м от инструктора. Инструктор точно направляет им мяч, а игроки, используя передачу, возвращают ему мяч обратно (рис. 62). После каждого отбивания они проводят перекат спины «колыбелью» назад и быстро возвращаются в положение сидя. Инструктор обеспечивает быстрое возвращение в положение сидя тем, что передает одному и тому же игроку мяч два раза подряд через определенные интервалы времени, которые постепенно сокращает. Игрок после передачи мяча в положении сидя с помощью переката назад становится на одно колено (см. «Падения»)

и снова принимает мяч, проводит перекат и снова становится на одно колено. После этого приседает и отбивает мяч, перемещая ногу вперед или же только приседая, перекатывается (нужно, чтобы он приседал на землю близко к пяткам) и становится на одно колено, сно-

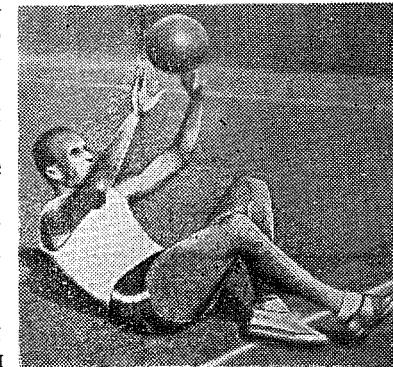


Рис. 62. Изучение верхнего приема мяча двумя руками с падением проводится прежде всего сидя на земле

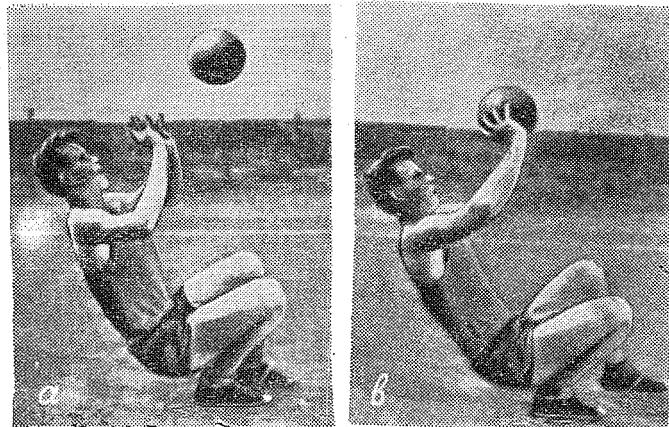


Рис. 63. Верхний прием двумя руками с падением назад после прямого разбега «под мяч»

ва приседает (возможно приседание с поднятием ноги вперед). Наконец, тренер выбрасывает «короткий мяч» перед сидящим игроком. Последний должен прыгнуть вперед или же, стоя, подпрыгивает или забегает вперед до приседания, принимает мяч и выполняет перекат, снова раскачивается и поднимается, становясь на одно колено.

Здесь необходимо требовать от игрока, чтобы он «выходил под мяч»: обе ноги одновременно прыжком или постепенно (на одну ногу игрок приседает, одновременно другую рывком выносит в сторону-вперед и присоединяет к первой) выбрасываются вперед (рис. 63).

Начинающие делают грубую ошибку: они оставляют ноги на месте и всем телом бросаются навстречу мячу, что приводит к приему мяча падением вперед.

Таким способом готовятся к отбиванию мяча с падением назад и с падением наискось назад. После этого игрокам остается только совершенствовать и осваивать этот способ приема. Преимущество применения этого падения для отбивания очевидно. Оно обеспечивает правильное положение игрока «под мяч» и способствует наиболее удобной работе рук при верхней передаче двумя руками. При этом способе мяч отлетает на большее расстояние, прежде чем попадает в руки игрока, при-

нявшего мяч, а это помогает лучше следить глазами за мячом, а также лучше подготовиться к защите и к более короткому пути для перемещения игрока.

Если мы учтем, что мяч, который пробил противника, легит со скоростью до 54 м в сек., т. е. 4,5 м за 0,1 сек. (время между исходной позицией противника и началом собственной реакции), то уясним, какое значе-

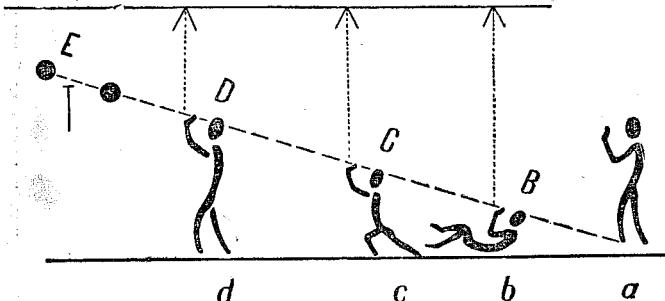


Рис. 64

ние для хорошего, чистого приема имеет каждое изменение для пути полета мяча. На рис. 64 приводится путь полета мяча при «нападающем ударе» и путь игрока, бегущего этот мяч. Если игрок должен для одинакового направления мяча вверх выйти из первоначальной исходной позиции в точке *a* до исходной позиции в точке *d*, то он должен пройти путь *a—d*, в то время как мяч пролетит путь *E—D*. Если же игрок будет производить прием мяча в низкой стойке либо в положении выпада в точке *c*, путь полета мяча увеличится на *E—C*, в то время как путь движения игрока сократится на *a—c*. Наиболее выгодным соотношением во времени при более длинном пути полета мяча *E—B* будет то, при котором игрок перемещается по самой короткой дороге *a—e* до точки *b*, где произойдет прием мяча с падением назад (рис. 65).

Падение вперед по времени было бы также приемлемым, но это было бы невыгодно для работы рук.



Рис. 65

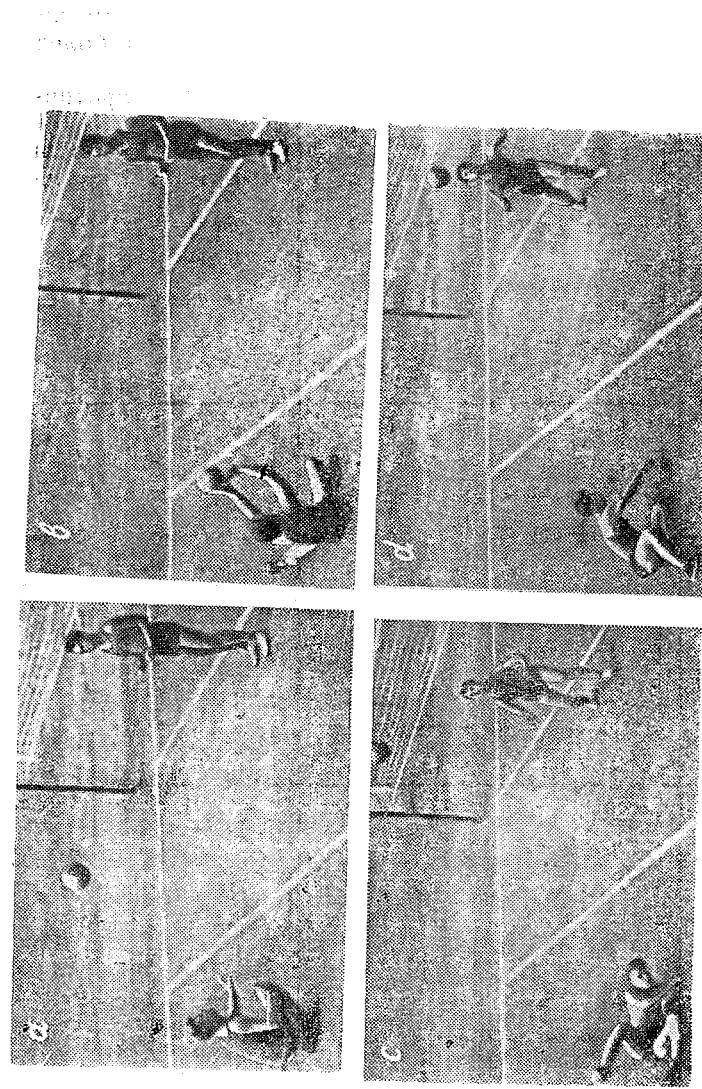


Рис. 66. Верхнее отбивание двумя руками с падением назад после выбегания «под мяч» со стороны

Как заканчивать перекат назад? Более способные игроки могут попробовать после отбивания мяча с падением назад продолжать движение и провести подъем после переката назад (рис. 66). При хорошем владении этим способом можно провести более быстрый подъем, нежели обратное раскачивание вперед и подъем приседанием на одно колено. Однако при перекате происходит потеря ориентировки на площадке, поэтому в игре всегда отдается преимущество падению назад в положении «колыбели».

При дальнейшем обучении для овладения правильной исходной позицией, быстрой ориентировкой и моментальной реакцией хорошими упражнениями может послужить следующее: передача мяча снова игроку, который принял мяч в падении назад и проводит подъем перекатом назад, пока он еще стоит на одном колене, или в низкой стойке при последующей фазе подъема.

Верхнее отбивание двумя руками с падением в сторону является более трудным (рис. 67), оно вводится в тренировку опытных игроков. Процесс обучения такой же, как и при приеме с падением назад, но здесь рекомендуется начинать обучение на мягкой подстилке (на матраце, траве).

Игроки прежде всего должны освободиться от чувства страха при обучении падению перекатом в сторону. Обычно это проводится в процессе предварительного обучения без мяча; игрок в основной или исходной позиции имитирует руками отбивание мяча и после этого проводит падение.

Обучение без мяча. Начинающий игрок, который изучает верхнюю передачу двумя руками с падением в сторону (точно такое же обучение и при приеме с падением наискось вправо, вперед), проводит выпад правой ногой в указанном направлении (возможно и несколько шагов) и только после этого — падение. Тяжесть тела переносит целиком на правую ногу и выполняет наклон вправо по направлению движения. Правая нога опускается на колено.

В момент, когда игрок теряет равновесие, выбрасывая обе руки вверх, влево, вперед, левая рука по возможности тормозит движение, правая выбрасывается с полным замахом. При ударе по мячу правая рука будет

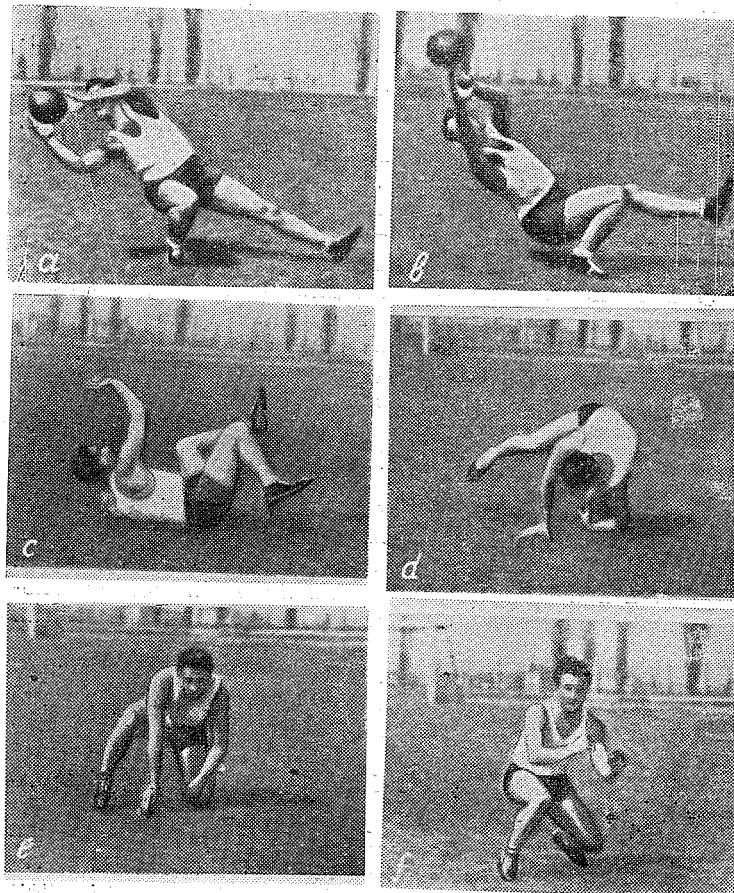


Рис. 67: Верхнее отбивание двумя руками с падением в сторону (обратить внимание на подъем)

по возможности активней работать, и мяч лучше поднимается вверх, и, кроме того, это движение рук будет способствовать правильному вращению тела и облегчит подъем опусканием на левое колено.

С мячом. Как только игроки выполняют два-три раза падения без мяча, сразу же начинают упражнение с мячом. Очень трудно научиться правильно подбросить

мяч по отношению намеченного над матрацем места; надо, чтобы игрок проводил падение на матраце до тех пор, пока он не освоит падение безболезненно, иначе новичок быстро потеряет вкус к изучению этого; чтобы овладеть отбиванием с падением, нужно научиться правильно подбрасывать мяч. Кроме того, само подбрасывание должно быть целесообразным.

Если мяч подбрасывается дугой, то игрок может его принять и без падения, а слишком далекие мячи он не достанет даже с прыжком. Поэтому лучше подбрасывать мяч одной рукой вверх так, чтобы он летел над матрацем примерно на уровне коленей. Когда же игрок научится принимать мяч с падением в сторону, в обе стороны, для него хорошим упражнением будет следующее: он должен встать между двумя матрациами, лежащими на расстоянии около 1—2 м друг от друга, и ему подбрасывают мяч произвольно — то влево, то вправо.

Однако упражнениями на матраце нельзя злоупотреблять: они необходимы при тренировке смелости у игрока при падении. Далее нужно подчеркнуть, что падение не является окончательной целью обучения. Цель — точно принять верхний мяч двумя руками, а поэтому нужно прежде всего следить за тем, чтобы игрок научился принимать мяч вверху и по возможности направлять его на тренера или на определенного игрока своей команды.

Если тело при падении в сторону не имеет еще достаточного вращения, что очень часто случается при приеме, то не будет ошибкой, если игрок не проведет кувырок, а при помощи раскачивания вернется обратно (точно так же, как и при перекате назад) и поднимется с колена на ногу, соответствующую стороне падения.

Верхняя передача при падении в сторону прыжком проводится подобным же образом. На практике такие случаи встречаются не часто. Проведение падения не в сторону прыжком применяется скорее при нижней передаче одной рукой, ибо этим игрок увеличивает свой размах в стороны либо вперед-в сторону и одновременно лучше выполняется выход «под мяч», летящий близко к земле. Обычная верхняя передача мяча этим способом

почти невозможна, в большинстве здесь идет речь только о каком-либо ударе мяча вверх.

Ошибки. Наиболее частая ошибка, встречающаяся при передающем прикосновении, — это неточность.

Устранение ошибок. Устранение ошибок проводится очень интенсивно при обучении и подготовке. Точность тренируется попаданием в цель (мишень вверху на стене, баскетбольная корзинка, круг из проволоки, подвешенный горизонтально к сетке, и т. д.), повторением передач на точность в разнообразных интересных упражнениях или на соревнованиях.

Для овладения правильной высотой с определенными заданиями и мишенями при передачах мяча в упражнения вводится выполнение передач через какое-либо препятствие или через веревку, прикрепленную горизонтально на определенной высоте, или же две веревки друг над другом, между которыми занимающиеся передают мячи.

Вторая передача (для нападающего удара)

Выполнение передачи. Вторая передача предназначена для нападения. Эта передача по технике выполнения не отличается от первой передачи. Точно так же, как и при первой передаче, здесь можно производить передачу с места, либо с места с последующим движением, либо же после движения и, наконец, сразу после передачи опять начинать движение. Основным техническим способом проведения передачи будет верхнее отбивание двумя руками, при котором можно лучше всего передать мяч (рис. 68). При нижнем отбивании мяча двумя руками или одной рукой и при верхнем отбивании одной рукой передачи мяча не так точны и более сложны по выполнению. Здесь главное — точное направление передачи. Точность и своевременность являются первыми предпосылками для хорошей передачи мяча; мяч должен лететь по такой кривой, которая обеспечивает хороший нападающий удар, направленный на поле противника. В этом случае вторая передача отличается от первой только траекторией своего полета.

Отличие второй передачи от первой. Вторая передача отличается от первой по высоте траектории, по полету,

по характеру дуги при набирании высоты (рис. 69, а и в) и по расстоянию от сетки (рис. 70).

Цель и выполнение. На практике вторая передача

в большинстве служит для нападающего удара («смеч»). Для остальных элементов нападения — для лобового удара или «драйва» достаточно отбивание мяча. Конечно, все эти элементы можно осуществить только при хорошей передаче мяча.

Наиболее важной и наиболее часто употребляемой является передача на нападающего игрока, который прыгает вверх после разбега. Эта передача — направленная передача мяча на передвигающегося игрока. Но здесь не распространяются некоторые широко известные положения о передачах на передвигающегося игрока из других спортивных игр с мячом. В

волейболе можно предугадать исходную позицию, ибо игрок обычно передает на заранее определенное и известное место, которое, безусловно, выбирается с учетом возможной техники нападающего и выбранной тактики по отношению к защите противника. Игрок, передающий мяч, должен только своевременно придать мячу правильную траекторию полета. Это не так трудно, так как опытный нападающий только после того, как он определит траекторию полета мяча, изберет нужную скорость и выберет направление своего разбега и высоту прыжка.

Выбор метода нападения в зависимости от передачи. Некоторые игроки только лишь после проведения второй передачи избирают способ нападения, но более типичным для современной практики является передача, предполагающая определенный способ нападения, где

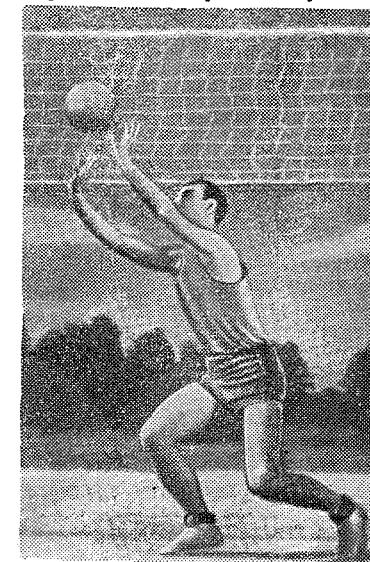


Рис. 68. Вторая верхняя передача двумя руками является одним из наиболее важных элементов игры

нападающий может изменить предполагаемый вид нападения только лишь по тактическим соображениям или же при неудачной передаче. Я уже подчеркивал, что различные способы нападения требуют и различных видов передач. Так, один вид передачи необходим для прямого

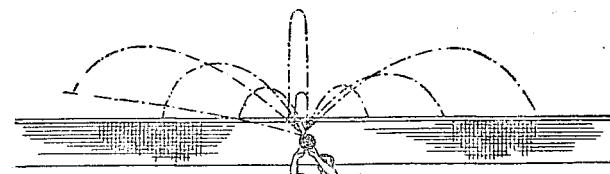


Рис. 69. а

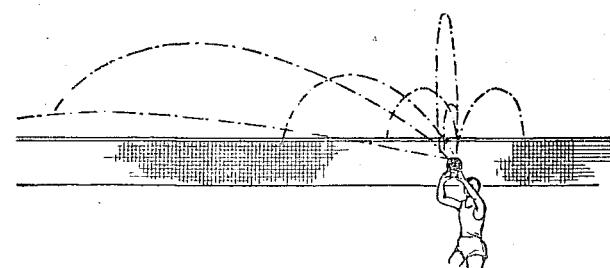


Рис. 69. в

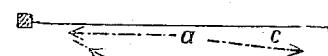


Рис. 70

мого «смечка», другой — для «смечка» с поворотом или же «через руку» (см. «Нападающий удар»), третий — для быстрого нападающего удара («экспресс», «дальний невосточный»). Разные виды передач нужны для нападающего удара с толчком с места и нападающего удара после разбега с толчком с одной ноги или с двух ног для нападающего удара сбоку и т. д.

Хорошая передача всегда облегчает не только техни-

чески правильное выполнение нападающего удара, но также и его тактическое использование. При нападении это совершенно очевидно. При передаче, при которой мяч не взлетает над уровнем сетки, не может осуществить нападение даже самый лучший нападающий.

Хорошая передача является первым условием хорошо проведенного нападающего удара, а согласованность передачи и нападающего удара — основа успешного прорыва защиты противника. Правильные передачи облегчают преодоление блока. В ходе игры можно проводить передачу на удар сразу же с первого или со второго касания (см. «Тактика»). Передача сразу с первого касания мяча от игрока центральной или задней линии поля обычно не должна идти перпендикулярно к сетке, так как при такой передаче трудно осуществить нападающий удар (мяч летит в спину). Диагональные передачи чаще всего применяются в тех случаях, когда мяч идет с правой части поля на левого игрока у сетки и наоборот. С центральной линии диагональную передачу можно посыпать в любую сторону поля.

Передача со второго касания — это уже обычная, передача, т. е. передача с первой передачи. Она характеризуется траекторией полета мяча вдоль сетки. Вместе с тем если игрок в поле при передаче на удар с первого касания в большинстве должен ограничиться высокой передачей по направлению наискось к сетке, то игрок, передающий мяч со второго касания, может передачу мяча производить несколькими способами; чаще всего короткой, средней или длинной дугой перед собой. Таким же путем он может передать мяч и через голову за собой; передачи могут быть разной высоты: низкая, средняя, высокая. Обычно их высота возрастает соответственно длине передачи, но иногда и при длинной передаче используют плоские дуги полета мяча. Чаще всего это бывает при передаче, идущей до конца сетки. Для нападающего, которому нужен более длинный разбег (обычно с толчком одной ноги), передающий игрок выполняет передачу над собой перпендикулярно вверх.

Некоторые нападающие игроки лучше осваивают нападение с коротких передач перед игроком или близко от него. Обычно они бьют по мячу в момент, когда он набирает высоту, или позднее — в «мертвой» куль-