

# ВОЛЕЙБОЛ



без компромиссов

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

КАЛИНИНГРАД 2006

## СОДЕРЖАНИЕ

### КЛАССИЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Перемещения в волейболе.....	3
Техника владения мячом в волейболе: Подача.....	4
Особенности техники подач при их тактической реализации.....	6
Техника выполнения подачи в прыжке.....	7
Прием с Reinder Nummerdor (NED) .....	9
Некоторые дополнительные аспекты техники игры в защите.....	11
Тренировка защитного действия в падении.....	12
Передачи в волейболе.....	14
Схема игры 6-2, с двумя связующими.....	16
Основы постановки блока.....	19
Советы тренера Американской национальной сборной.....	20
Упражнения на отработку основ техники волейбола.....	22
Тренируемся! .....	24
Вход в зону (защита) .....	25
Техника выполнения «Китайской подачи».....	25
Предотвращение наиболее распространенных травм.....	26
Растяжка.....	30
Растяжение связок стопы.....	31

### ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Специфика Пляжного волейбола.....	32
Советы начинающим в пляжном волейболе.....	34
Тактика командной игры в защите в пляжном волейболе.....	37

В брошюре использованы материалы, размещенные на  
<http://www.fivb.narod.ru/>. Совместно с <http://volleyball39.jino-net.ru>

Авторские орфографические ошибки исправлены частично.

Стилистика изложения сохранена.

Размер и порядок фотографий частично изменены.

© Компиляция, верстка - [Shamashov A.V.](#), 2006



## Тактика игры защитника в поле

### 1. Пассивная защита

Расположение - защитник занимает исходную позицию на площадке после приёма соперника и остаётся в ней после атаки соперника. Конечная позиция защитника в поле будет совпадать с его исходной позицией.

Действия - игроки, защищающиеся в поле, иногда выполняют обманные маятниковые движения корпусом влево/вправо или вперёд/назад, оставаясь при этом на своём месте (Ze Marko, Бразилия) для того, чтобы сбить с толку нападающего и/или пасующего игрока (см. действия игрока, после выполненной передачи).

### 2. Активная защита

Расположение - как и при пассивной защите, защитник в поле занимает свою исходную позицию на площадке после приёма соперника, но после того, как соперник уже выполнил передачу на удар, защитник в поле перемещается в зону предполагаемого удара, то есть в зону, в которую по его мнению будет нанесен удар или произведён накат. Исходная позиция защитника в поле в этом случае не будет соответствовать его конечной позиции. Активной защитой я буду называть и то, когда защитник в поле покинул исходную позицию, переместился в другую часть площадки, а затем вернулся в свою исходную позицию. В этом случае исходная позиция защитника в поле будет соответствовать его конечной позиции.

Действия - как правило, при выполнении активной защиты в поле, игрок находится в движении, догоняя мяч.

Как уже упоминалось выше, некоторые игроки перед тем, как выйти из занятой ими зоны после приёма соперника, выполняют обманные движения корпусом и только после этого занимают зону предполагаемого удара.

Активная защита очень эффективное оружие, но для выполнения требует:

- очень хороших физических кондиций;
- устойчивой психики игрока, т. к. далеко не всегда защитник в поле встречается с мячом, если нападающий разгадал действия защитника в поле, то ему не составляет труда изменить направление атаки (см. командные ошибки при выполнении активной защиты в поле);
- полного взаимопонимания игроков в команде (см. взаимодействие блок/защита)
- правильно выполненного блока (см. техника выполнения блока)

### 3. Защита после удара

Расположение - исходная позиция защитника в поле такая же, как и при пассивной защите.

Действия - если защитник определил, что выполнен удар накатом, то он реагирует на мяч или на руку нападающего игрока и перемещается за мячом, пытаясь его обработать.

Защита после удара требует большой стартовой скорости.

МСМК, кандидат педагогических наук, С. Сайфулин ©2003

\*\*\*\*\*

## ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

**Стартовые стойки.** Их задача - приобретение перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек:

**Устойчивая стойка** - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

**Основная стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем(см. рис.)

**Неустойчивая стойка** - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

### Особенности стартовых стоек следующие:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;
- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;
- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

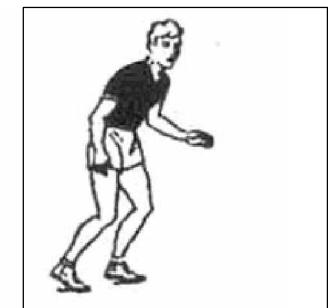
### Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скаком.

**Ходьба** - игрок перемещается пригibным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригibным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

**Скаком** - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скакок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скакком, позволяющим быстрее завершить его.

Отсканировано и прислано М. Гавриловым с издания "ВОЛЕЙБОЛ" под редакцией профессора А.В. Беляева, доцента М.В. Сайна. Москва \Физкультура, образование, и наука\© 2000 г.



## ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ В ВОЛЕЙБОЛЕ: ПОДАЧА

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагают примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При низких подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;

- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

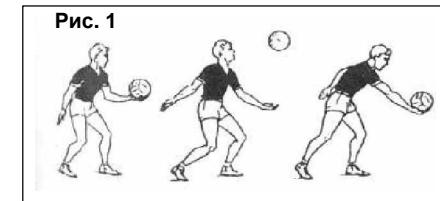
В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги: разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи:

**Нижняя прямая подача.** Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне



## ТАКТИКА КОМАНДНОЙ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Специальная литература на русском языке о пляжном волейболе практически отсутствует. Лет пять назад в Краснодаре выпущена одна небольшая брошюра, но найти её довольно сложно. Плюс есть раздел в одном из учебников для студентов спортивных вузов, но и эту книжку в любом магазине так просто не найдёшь. Да и сведения, опубликованные в этих изданиях, уже немного устарели. Пляжный волейбол развивается так стремительно, что я решил заполнить этот пробел и написать ряд статей о тактике игры в защите, нападении, на блоке, о технике выполнения отдельных элементов в пляжном волейболе, о построении тренировки и многом другом, из чего складывается пляжный волейбол.

### Тактика командной игры в защите

Чтобы было понятно о чём речь, сразу начну с примера - игра между командами Сайфуллин/Кувичка, Россия (в 1996 году, мой дебют на этапе Чемпионата Мира в Испании) и Mark Hees/John Child, Канада (Олимпийские бронзовые призёры, Атланта-1996) закончилась со счётом 15-2 в пользу канадцев. Она продолжалась 55 минут. Мы проиграли, имея явное преимущество в росте, прыжке и силе.

Почему такой счёт? А потому, что мы не смогли организовать взаимодействие блокирующего и защитника в поле. В тот момент у нас ещё не было понимания, что же надо предпринять в игре против этой команды и как организовать наше взаимодействие на блоке и в защите.

Взаимодействие блокирующего и защитника в поле - это сложнейший элемент командной игры в пляжном волейболе. Без него остаётся единственная возможность для набора очков - подача (под набором очков я подразумеваю розыгрыш мяча после своей подачи, далее "доигровка", а не игру на приёме после подачи соперника, далее "съём").

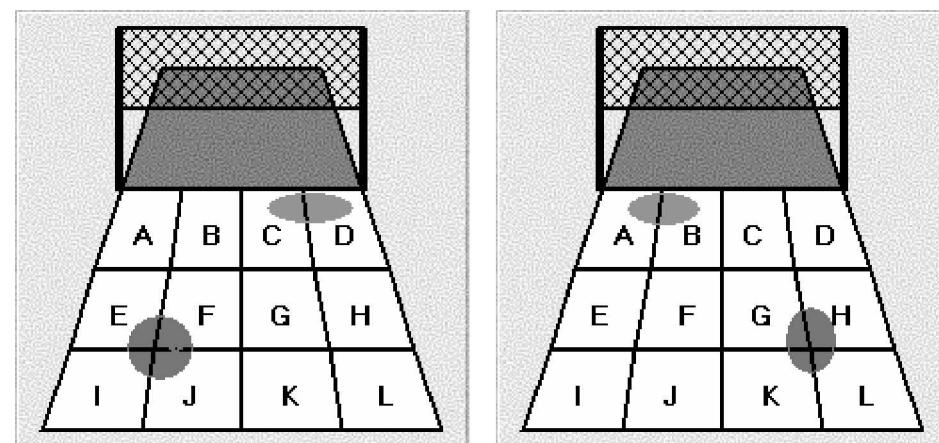
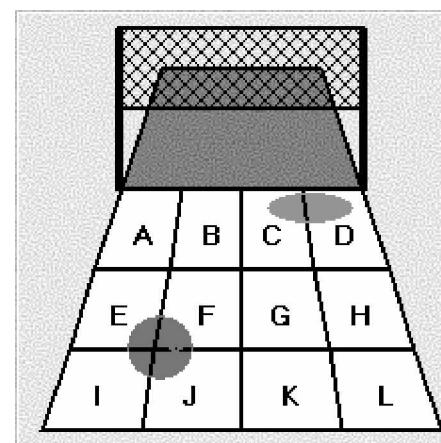
Для того, чтобы разобраться, как осуществить взаимодействие блокирующего игрока и защитника, рассмотрим сначала тактику игры защитника в поле. Потом я расскажу о тактике блокирования, а после этого, без объяснения технического исполнения (см. техника выполнения отдельных элементов в пляжном волейболе), вернёмся к взаимодействию

38

блокирующего и защитника в поле и рассмотрим это на примерах.

Для начала я введу некоторые понятия, на которые буду опираться в статье о тактике игры защитника в поле.

Исходная позиция защитника в поле - место игрока на пересечении секторов E,F,I,J при организации блока в секторах C,D (рис. 1) и соответственно на пересечении секторов G,H,K,L при организации блока в секторах A,B (рис. 2). Исходная позиция защитника в поле не зависит от того, какое направление закрывает блокирующий игрок, а зависит от того, в какой части сетки этот блок организован или планируется (в том случае, если блокирующим игроком принято решение не ставить блок, а выполнить перемещение в поле)



Конечная позиция защитника в поле - это место игрока на площадке которое он занял для обработки мяча в защите.

### 1. Передача

Есть несколько моментов отличающих исполнение передачи мяча в пляжке и классике.

В классике кисти рук при пасе находятся над головой, а пас осуществляется синхронным разгибанием рук и ног. В пляжке ноги задействованы в меньшей степени, зато разрешена небольшая задержка мяча руками. Мяч "ловиться" над головой, потом кисти как бы проваливаются вниз, сопровождая мяч и затем "выбрасывают" его, чуть ли не с груди.

В пляжке нельзя скидывать, однако если мяч переходит на сторону соперника после исполнения паса, то ошибкой это не считается. А теперь для наглядности представьте картину - защитник и блокирующий соперника караулят предполагаемого нападающего в 4-ке, а пас следует не ему сразу на ту сторону или например еще лучше в 2-йку и на ту сторону. Важно чтобы направление паса было перпендикулярно линии плеч.

### 2. Защита

При игре в защите в классике руки, как правило, принимают мяч ниже пояса и уж точно ниже плеч, причем защитник старается играть двумя руками обеспечивая максимально точную доводку. Но в пляжке это правило действует с приличными оговорками, которые продиктованы тем, что на площадке находятся только два игрока.

Представьте ситуацию: защитник может достать сложный мяч - в классике он упадет, но обеспечит максимально возможную хорошую доводку. - в пляжке защитник будет бить и, если он будет играть на качество доводки, то, возможно, не успеет подняться и качественно выполнить нападающий удар.

Поэтому бывает полезнее сыграть одной рукой, а падать только в крайних случаях. Благо пляжный мяч больше, мягче, чем классический и его проще обработать.

Что касается игры в защите руками над головой, то Вы и сами уже почувствовали, что перекрыть в защите площадку тяжело, поэтому смело отходите от канонов классического волейбола.

Выходите чуть ли не в центр площадки чтобы сыграть близкие мячи, а мячи летящие в заднюю линию, перекрывайте руками поднятыми над головой.

Хочу чуть подробнее остановиться на очень эффективном приеме защиты. Это система сигналов между блокирующим и защитником. Блокирующий находящийся у сетки, в то время как его напарник готовится к исполнению подачи, сигнализирует пальцами на руках, какое направление удара будет закрываться блоком. Руки находятся за спиной, чтобы соперник не видел сигнала. Два пальца означают краю ход, один - линию. Блокирующий находящийся у сетки в то время когда его напарник и кого из соперников ему хотелось бы сейчас схехлить, для этого ему надо пару раз "моргнуть" пальцами на руке, которая соответствует желаемому нападающему у соперника. Такой сигнал говорит подающему в кого надо подать подачу. В данный момент игру заказывает блокирующий, если подающий в корне не согласен с заказом, он перед исполнением подачи говорит об этом (например - "поменяй на правой" и если блокирующий хотел закрыть игроку 4-ки линию, то услышав просьбу подающего подчиняется ему и крьть ему будет ход)

### 3. Нападение.

Девиз "Прыгай выше - бей сильнее" не работает в пляжном волейболе. В классическом волейболе нападающему игроку бывает достаточно видеть блок соперника, чтобы сильным ударом мимо блока пробить защитные порядки. Редкий игрок еще видит и расположение защитников во время удара. В пляжном волейболе необходимо не только видеть блок в момент удара, но и видеть перемещения защитника. Шансов поднять удар, рассчитанный на силу в пляжке больше и падать не больно и мячик летит медленнее, а вот пусть не сильный, но точный удар в незащищенную зону площадки защитнику поднять вряд ли удастся.

Пляжники говорят, что года через 3-5 до них только начинает доходить потаенная сущность пляжного волейбола и они немного начинают понимать игру. Надеюсь что мой 2-х летний опыт поможет Вам сократить этот путь. И постарайтесь все это время играть с одним напарником.

А на улицу тем временем пришла весна и пора от теории переходить к практике.

Алексей Завьялов ©2001

пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (см. рис. 1)

**Нижняя боковая подача.** Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком

к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45°. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 2). Второй вариант описывается в разделе "Особенности техники подач при их тактической реализации".

**Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад (рис. 3).

При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

**Верхняя боковая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении (рис. 4).

Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

**Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.** Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживает обеими руками чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

Отсканировано и прислано М. Гавриловым с издания "ВОЛЕЙБОЛ" под редакцией профессора А.В. Беяева, доцента М.В. Сайна. Москва "Физкультура, образование, и наука" © 2000 г.

Рис. 2

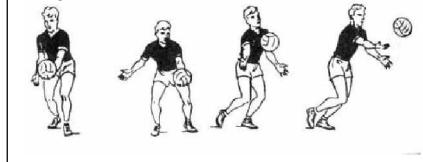


Рис. 3

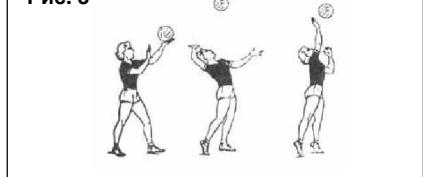
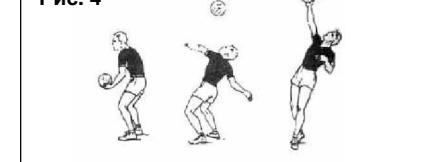


Рис. 4



## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПОДАЧ ПРИ ИХ ТАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ

Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д.

В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач. При выполнении точных подач можно использовать нижнюю прямую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасыванием мяча;
- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;
- использовать направляющую работу кисты руки, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;
- вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении скоростных подач используют такие варианты: верхнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариантов важно:

- дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы наибольшим;
- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;
- постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

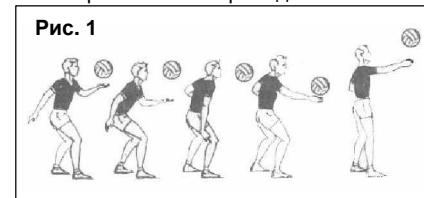
Верхнюю боковую подачу можно выполнить после предварительного перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения – увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча. Условия правильного выполнения такого варианта подачи:

- перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха;
- на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;
- подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки). Замах правой рукой выполняет вниз-назад в плоскости, перпендикулярной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях согнуты одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляют в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика (рис.1).

Подачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название планирующих. Планирующие подачи выполняются способом верхняя прямая, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия: подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшать, при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять кулаком или плоской напряженной костью, обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен полу-высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в противном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится - она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует),



3. При нападении не надо бить сильно и под себя, даже если блока поблизости нет, все равно ударите в нижний трюс, это если по мячу попадете.

Максимально упростите удар, тактически грамотный перевод на данном этапе ваше лучшее оружие. Главное не ошибиться, а там пускай соперник работает.

4. В защите не надо пытаться перекрыть все площадку. Старание достать любую возможную атаку приведет к тому, что будут падать в площадку простые мячи переброшенные снизу.

Встаньте метрах в шести от сетки и метрах в двух от боковой линии. И нелепых проколов не будет. Теперь чтобы пробить вашу защиту сопернику придется постараться.

Ну и повторю, основную мысль, не усложняйте свою игру, по возможности упростите ее, чтобы избежать ошибок. На начальном этапе это ваше основное оружие.

### Почти пляжники.

Итак, вы недельку другую поиграли на песке, и впридачу у вас имеется достаточно большой опыт игры в классике. Что ж вас можно поздравить с переходом на следующий уровень в игре. Прогресс на начальном этапе фантастически быстр. Вы уже чувствуете свой прыжок на песке, передвижения уже не выглядят неуклюжими, вы осознали преимущество падений на мягкое песчаное сопровождение с залом и во всю этим пользуетесь и т.д.

Для дальнейшего игрового продвижения вперед необходимо:

#### 1. Подача

Усилить подачу. Сильная подача ухудшит качество приема и как следствие упростит вашу игру в защите. По сравнению с классикой принимающим в пляжке приходится тяжелее, а у падающего гораздо больше поля для творческой деятельности. Хотя с урезанием, в связи с новыми правилами, половины общей площадки на 17 кв.м., задача подающего существенно осложнилась. О видах и технике исполнения подачи уже писалось ранее. Освойте несколько типов подач, применяйте их в зависимости от ситуации. Доведите до совершенства какой-нибудь коронный тип своей подачи. На подаче ищите "лучшего" принимающего (пасующего, нападающего). Присмотритесь заранее к сопернику и выберите, кого будете "грузить".

#### 2. Передача

Пасовать, как вы уже поняли очень часто приходится из самых экзотических мест площадки и из-за ее пределов. В защите редко когда мяч доводится до пасующего идеально, хорошо если защитник оставит мяч просто в игре, но без хорошей передачи все его усилия сведутся на нет он не сможет донести мяч, а противник наоборот легко разыграет мяч и на этот раз не оставит вам шансов. Наличие хорошего паса из глубины площадки (очень часто пас выполняется "снизу"), резко повышает уровень вашей команды.

#### 3. Нападение

В пляжке по сравнению с классикой гораздо больший эффект имеют обманные удары. По возможности перед исполнением удара киньте взгляд на положение соперника. Пасующий, как игрок, которому проще оценить позицию соперника в момент вашего удара может подсказать вам незащищенную зону, а также наличие или отсутствие блока.

#### 4. Защита

На данном этапе обязательным элементом становиться блок. Нужно до автоматизма отработать взаимодействие между защитником и блокирующим, с помощью сигналов пальцами за спиной. Помните, что цель блокирующего не закрыть удар блоком, а закрыть заранее оговоренную часть поля. Блок в мяч ставиться, когда есть 100% уверенность в направлении удара или мяч сеточный. Защитник и блокирующий должны, до последнего момента, оставлять в неведении соперника относительно своих планов, по возможности путать его ложными движениями.

Идеальная позиция для блокирующего (на мой взгляд) метра два от сетки. Блокирующий отсюда успеет поставить блок и, если это будет необходимо успеет переместиться от сетки в защиту. Защитник же окапывается метрах в 5 от сетки каждую секунду готовясь стартануть в любом направлении. Такая позиция позволяет поднять и сильный удар и обман около сетки. Незащищенной остается задняя линия. Удар по задней перекрывается следующим приемом: соедините руки для приема мяча снизу, теперь поднимите руки над головой и слегка согните в локтях, разверните кисти навстречу мячу. При небольшой тренировке вы быстро овладеете этим приемом, благо пляжный мяч гораздо проще обрабатывать чем обычный классический.

Эта часть ориентирована на читателя, который, едва начав играть всерьез "заболел" пляжным волейболом и планирует попробовать свои силы на официальных турнирах.

можете успеть поднять.

Если блокирующий передумал ставить блок, он оттягивается в зону, которую собирается закрывать блоком. Это наиболее распространено, хотя я знаю пары, в которых блокирующий оттягивается только в линию, даже если показал, что закроет ход. В этом есть своя логика ведь оттягиваться в ход - это, значит, преодолевать расстояние по диагонали площадки, что занимает больше времени. В данной стратегии существенным минусом является то, что защитник не может быть уверен, будет ли его партнер оттягиваться или будет блокировать. Если блокирующий показал, что кроет ход, а сам в последний момент передумал и решил оттянуться, то два игрока окажутся в линии, противнику останется только положить мяч в ход. До последнего момента блокирующий должен скрывать свои намерения от бьющего игрока. Будет ли он блокировать, или нет, и если будет, то какую зону. Полезным бывает показывать противнику всем своим видом постановку блока, а самому быстро отойти в поле.

Ну а защитнику остается просто поднять мяч. До атаки не показывайте, какую зону собираетесь защищать. Следите за положением корпуса и бьющей руки атакующего. И не расслабляйтесь особо на песочке, подняв мяч, вам сейчас надо будет атаковать самому.

И в игре старайтесь не следовать очень строго стандартам, а больше чувствовать соперника его игру, его слабые места, особенности и в зависимости от этого выстраивать свою стратегию игры.

Рассмотрим также ситуацию, когда противник на подаче.

При приеме подачи находится лучше в 6-7 метре от сетки. Каждый игрок на приеме отвечает за свою половину поля. За центр отвечает игрок стоящий по диагонали к подающему, либо человек, который обладает более уверенным приемом и съемом. Игрок, который будет пасовать, не ждет куда отскочит мяч от принимающего партнера, а начинает движение к сетке, куда должен последовать прием мяча. По возможности следует избегать высоких и длинных передач.

Когда ваш партнер атакует, вы оцениваете действия соперника в защите, и в момент удара подсказываете свободную от защитника зону. Например соперник ставит блок, а защитник явно убегает в ход по отношению к нападающему, тогда вы подсказываете партнеру в момент удара что линия свободна.

Алексей Завьялов ©2001

## СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Возьму на себя смелость дать рекомендации в некоторых аспектах игры начинающим пляжникам (т.е. тем, кто на песке еще не стоял).

Несмотря на кажущееся сходство с классическим волейболом, пляжный волейбол не даром развился, как самостоятельный вид спорта до олимпийского уровня. Это совершенно другая игра. Поэтому, какими бы крутыми вы не были в классике, забудьте про амбиции, начинайте скромнее, ведь в пляжном волейболе вы пока еще гости.

**Сейчас ваша задача сделать, как можно меньше своих ошибок.**

1. Подачу подавайте с центра лицевой линии своей половины в середину площадки соперника между игроками. Это затруднит приём сопернику, а у мяча будет меньше шансов уйти за пределы площадки, в случае небольших помарок при исполнении подачи.

Возможно, большинство из тех, кто читает эти строки, подумает, что этот совет уж совсем для начинающих и он-то может, если надо без ошибки подать. Но вы удивитесь, какие интересные траектории полета бывают у пляжного мячика на свежем воздухе (горячий воздух от песка, ветерок, или мячик мокрый от дождя, говорят в пустыне даже миражи бывают).

2. Передачу давайте не очень высокую и чуть отведенную от сетки. Опять же меньше вероятность зафутболить мяч куда-нибудь не туда (на ту сторону - например) и нападающему с высокой передачи тяжело сориентироваться в нападении - визуально не за что зацепиться.

(Если вы думаете что это ерунда, то попробуйте у себя дома, чтобы никто не видел встать и постоять на одной ноге секунд десять, а потом не опуская ногу закрыть глаза и постоять еще чуть-чуть..... Теперь оценили какую услугу в игре вам оказывают стены и потолок. В пляжке, в лучшем случае, ориентиром будут облака на небе) У невысокой передачи есть и еще одно преимущество ее меньше сдувает ветром.

Представьте, прыгаете вы на удар, а тут мячик сдувает ветром сантиметров на 100. Такое бывает при сильном ветре. Я видел, как игроки не попадали по мячу.

В другом - также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться, возможно, меньше. Верхняя боковая полчаса также может быть использована как планирующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обычного необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующих подач определяют конструктивные особенности техники и специфику нанесения ударов по мячу.

Отсканировано и прислано М. Гавриловым с издания "ВОЛЕЙБОЛ" под редакцией профессора А.В. Беяева, доцента М.В. Сайна. Москва \\"Физкультура, образование, и наука"\© 2000 г.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧИ В ПРЫЖКЕ

Комментариями и секретами подачи поделились с любителями волейбола мастер спорта международного класса О. Антропов и заслуженный мастер спорта В. Кондра.

О. Антропов советует:

- Так уж получается, что в волейболе частенько прибегают к известному выражению и "Новое - это хорошо забытое старое". Вспоминаешь о нем в связи с одной из примет нынешнего волейбола - силовой подачей, выполняемой в прыжке.

Что же такое мощная, прямая, силовая подача в прыжке? Может быть, это изобретенный кем-то новый технический прием и как всякая мода быстро распространившийся во всем волейбольном мире? Нет, скорее всего, эта подача - способ игры, извлеченный из богатого волейбольного арсенала прошлого. Волейболисты вспомнили о старой, но грозной силовой подаче, выполнявшейся крюком в опорном положении, и поставили ее на новую ступень, видеоизменив и усложнив исполнение. Эта подача сразу же породила трудности для принимающих ее.

При прямой силовой подаче в прыжке мячудается сильное боковое вращение, и он с большой скоростью летит в зоны 1 или 5. Чтобы успешно противодействовать такому мячу, потребовалось срочно видеоизменить уже сложившийся стереотип приема планирующей подачи. Когда принимаешь последнюю, важно, прежде всего, предугадать возможный момент планирования и своевременно переместиться вперед-назад или влево-вправо. При приеме же силовой подачи времени на определение траектории мяча почти не остается. На первом плане - правильное расположение игроков в одну линию по дуге и своевременная подставка рук под мяч.

Сюжеты В. Кондра:

- Откровенно говоря, я не надеялся на то, что подача в прыжке войдет в практику наших волейболистов. Ведь я начал ее применять в последний год своих выступлений в соревнованиях. Думал, попробуют другие подавать так же, почувствуют сложности этого начального удара и откажутся от новинки. Но теперь я с радостью убеждаюсь, что ошибался.

Мастера высшей лиги берут на вооружение силовую подачу в прыжке, и она дает эффект.

На чемпионате страны 1985 года, например, начальный удар в прыжке из-за задней линии площадки весьма часто применяли игроки ЦСКА Юрий Панченко и Валерий Лосев, динамовец из Подмосковья Ярослав Антонов, Олег Смугилев из ленинградского "Автомобилиста", Игорь Филиппинский из одесского "Политехника" - все они были кандидатами в сборную СССР. И еще немало волейболистов пробовали этот удар.

У подачи в прыжке есть различные варианты, продиктованные в основном индивидуальными качествами игроков. Высокие, мощные волейболисты типа Юрия Панченко делают ставку на силу удара, а менее рослые, такие, как Валерий Лосев, - на точность направления и техничность выполнения подачи.

Лосев при ударе кистью закручивает мяч не только вперед, но еще и в сторону, отчего соперник, принимающий подачу, теряется из-за неожиданного отскока мяча от рук.

Сильная подача в прыжке весьма похожа на нападающий удар, и принимать ее не намного легче, чем отражать атаку на задней линии. Динамовец Ярослав Антонов, всегда подающий в прыжке, нацеливает свой первый удар настолько точно, что может направить мяч в любое место площадки соперников за трехметровой линией. Подача Ярослава отличается незаурядной силой. Но плюс к этому благодаря накату, вращению мяча вперед траектория полета мяча круто обрывается у задней линии поля. У принимающего создается впечатление, что мяч уходит в аут, тот неожиданно клюет вниз. Антонов своей подачей в прыжке доставил немало неприятностей соперникам. Например, в матче на первенства Российской Федерации против команды "Искра", которую я тренировал, он выиграл подачей шесть очков, а в полуфинале розыгрыша Кубка СССР - десять.

На рис. 1 отражены особенности силовой подачи Ярослава Антонова.

Перед начальным ударом он встает с мячом 1,5-2 м за задней линией площадки. Попутно замечу, что у меня был более длинный разбег перед подачей. Но Антонов выше меня ростом и мощнее, поэтому у него получается достаточно сильный удар и с короткого разбега.

Начиная движение вперед с шага правой ногой, волейболист подбрасывает мяч вверх (рис. 1, а) примерно на 3 м и делает шаг левой ногой (б). Затем приставляет к левом ноге правую (в), чтобы оттолкнуться от пола двумя ногами одновременно.

Мощный прыжок вверх с прогибанием тела и замахом (г, д)- это подготовка к удару в положении натянутого лука. И вот тетива спущена (е, ж). Тело спортсмена энергично распрямляется, и левая рука (Антонов левша) наносит сильный удар, завершаемый резким движением кисти вперед. Так мячу придается поступательное вращение в направлении полета, то, что мы называем накатом.

О моши удара по мячу вы можете судить по расположению тела Антонова (з). В удар вложена сила не только руки, но и всего тела волейболиста.

А вот как В. Кондра рассказывал о совершаемой им подаче в прыжке:

- Подачу в прыжке с разбега я видел в исполнении одного из волейболистов сборной Японии на чемпионате мира 1978 года. Японец лишь несколько раз ввел мяч в игру этим способом, а потом, не добившись сколько-нибудь заметного успеха, перешел на обычную планирующую подачу. У меня же с тех пор в голове засела мысль попробовать такой удар. Это желание окрепло после встречи команды ЦСКА с одним из румынских клубов. В том матче румын двухметрового роста сильной прямой подачей с места выиграл у нас немало очков. Я понял, что сильную подачу не следует сбрасывать со счетов. Все привыкли к подаче планирующей, ее прием повторяют часами, и сильно поданный мяч может явиться неожиданностью. Ведь принимать его нужно по-иному, чем при несильной планирующей подаче. На тренировках я уже давно использовал новый вариант подачи. Он оказался для меня весьма удобным. Удобнее, чем сильная боковая подача, при которой я, подбрасывая мяч, иногда допускал неточность. Стоило чуть-чуть забросить мяч назад, и я терял его из виду.

Боковая подача не получалась. Эта ошибка индивидуальна, она характерна не для всех. Большинство моих партнеров не испытывают подобных неудобств при выполнении сильной боковой подачи. У них мяч при подбросе не выходит из поля зрения.

При подаче в прыжке с ходу я все время вижу мяч перед собой, и мне нетрудно нанести точный удар.

В официальных матчах я впервые применил новинку. По-моему, она себя оправдала.

Сильная подача в прыжке с разбегом психологически воспринималась соперниками как нападающий удар. Они поэтому принимали мяч так же, как если бы играли в защите на задней линии: стремились подбить его над собой. Тут срабатывал прочный навык приема

Рис. 1

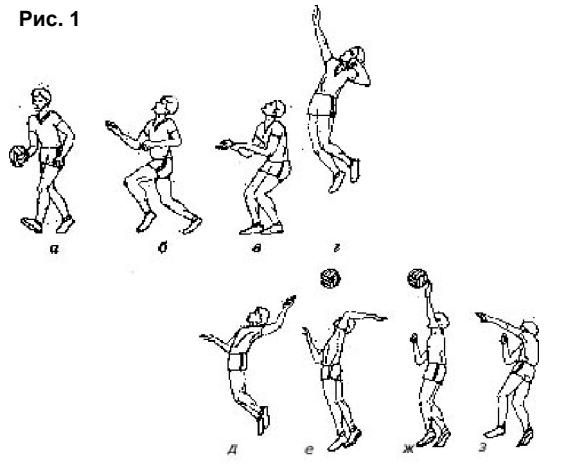
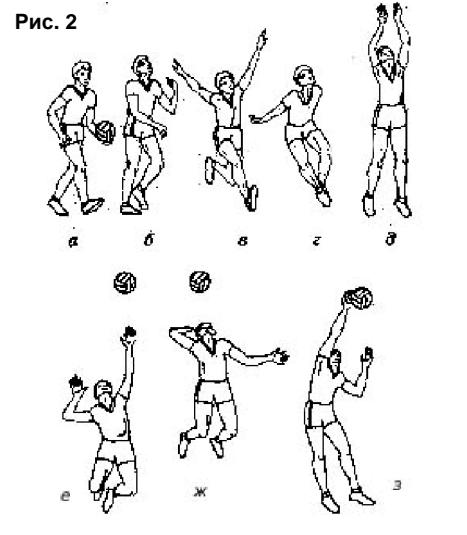


Рис. 2



мяча при подбросе. Исполнение подачи под заднюю линию вынуждает принимающего игрока двигаться назад и усложняет его последующий выход на ударную позицию. (стоит потренировать этот элемент, вы не напрягаетесь, а противник устает). Кроме того, принятый в глубине поля мяч будет более подвержен влиянию ветра на пути к далеко находящемуся партнеру. При низком солнце выбор нужной позиции и направления на подаче "по солнцу" будет слепить противника. Пляжный волейбол - раздолье для любителей исполнять "свечки" при подаче.

### Прием

Два принимающих игрока должны хорошо взаимодействовать между собой, закрывая на приеме каждый свою определенную зону площадки. Хорошим считается прием, когда мяч оказывается между партнерами и достаточно близко к сетке. В этом случае пасующему игроку легче выбрать высоту паса и его направление, а у выходящего на удар партнера есть возможность зрительно контролировать свою позицию у сетки и расположение блокирующего и защитника противника. Далекий от сетки прием вынуждает делать вторую передачу из глубины поля, что весьма затрудняет для бьющего игрока контроль за действиями и позицией противника, даже при условии хорошей передачи.

### Передача мяча

Техника передачи мяча та же что и в зале. Но на песке оба игрока должны уметь пасовать и постоянно должны быть готовы к передаче. Как только становится ясно, кто принимает подачу, другой игрок начинает выход на позицию для последующей передачи, будучи готовым тем не менее и к плохому приему. Наиболее правильной следует считать такую позицию пасующего игрока, когда в момент передачи он оказывается лицом к ее направлению. В этом случае меньше шансов допустить ошибку, а партнеру легче определить направление и время выхода на удар.

### Нападающий удар

В отличие от классического волейбола в пляжном повышенное значение имеет точность удара. Очень важно перед ударом кинуть взгляд на расположение противника. При удобной передаче у нападающего неоспоримое преимущество перед защищающимися игроками. Важно не дать возможности противнику заранее разгадать характер удара.

### Защита

Защита начинается с надежного блока. Блокирующий должен или сыграть в мяч, закрывая направление удара, или закрыть заранее определенную зону, или же неожиданно оттянуться в глубину поля. Основой игры в защите является взаимосвязь между блокирующим и защитником, которая осуществляется специальными сигналами.

### Часть IV

#### Некоторые тактические особенности игры

Сильная (мощная, правильная) подача значительно повышает шансы на дальнейшую, успешную игру в защите. Подавая в наиболее слабого игрока соперника, вы вынуждаете его нападать, возможно, имеет смысл выбирать не слабого нападающего, а слабого пасующего игрока. В пляжном волейболе более высокий уровень физической нагрузки, поэтому имеет смысл сыграть на усталости противника. Подавая подачу всегда в одного и того же человека, причем просто по задней линии, вы вынуждаете его совершать грандиозный объем работы, он просто выдохнется. Неплохо неожиданно подать в игрока, которого не грузили - "преверив его".

Для игры в защите, помимо скорости передвижения и предугадывания направления атаки очень большое значение имеет взаимодействие партнеров. Защита начинается с блока. Для начала нужно определиться имеет ли смысл блокировать атаку. Если соперник атакует из неудобного положения и ясно, что сильной атаки не будет или вы не успеваете к сетке, постановка блока становиться бессмысленной. С хорошей же передачи соперник будет "убивать мяч", в данном случае постановка блока необходима. Блок ставиться либо "в мяч" (когда вы уверены что закроете атаку), либо вы закрываете ту зону поля, которую выбрали заранее, и просигнализировали об этом защитнику.

### Пример:

Вы на подаче, ваш партнер готовиться ставить блок и перед подачей сигнализирует руками за спиной какую зону, какому игроку будет крыть (два пальца-ход, один-линию). Левая рука - игрок слева, правая - справа). Исполняя подачу в игрока, вы уже знаете, какая часть площадки будет защищена блоком от сильного удара, и вам проще ориентироваться при игре в защите. В примитиве вы защищаете от сильного удара оставшуюся половину. В защищеннную блоком зону противник может накатить только поверх блока, а такой удар вы

А вообще старайтесь хорошо размять и порастягивать стопы перед тренировкой или игрой, даже после неудачного приземления, размятая стопа, возможно, спасет вас от визита к врачу и всяких описанных выше головных болей.

Удачи на площадке!

Переведено с английского Савчуком В.А. с материалов, опубликованных на <http://thecoach-online.com/>, ©2002

## СПЕЦИФИКА ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

### Часть I

Звучит увлекательно и просто. Это на самом деле очень увлекательно и может показаться простой игрой, если вам посчастливилось увидеть встречи больших мастеров. Изначально и мощно в одно и то же время. Но учите, что два игрока перекрывают практически ту же самую площадку, которая в удобном зале защищена шестью игроками. Примите еще во внимание, что прыгать и перемещаться приходиться на песке, и что иногда под палящим солнцем приходиться играть весь день соревнований.

Самые лучшие игроки, сделавшие попытку перейти из зала на песок, могут подтвердить, что им потребовался год и больше интенсивных целенаправленных тренировок, чтобы достичь в пляжном волейболе достаточно высокого уровня. И очень многие так и не смогли, добившись успеха в зале, достойно выглядеть на песке. Многие игроки высшей лиги классического волейбола терпели поражение от команд вообще не имеющих школы волейбола, но которые имели опыт игры на песке. Очень смешно смотреть на мощных, высоких мастеров спорта проигрывающим со счетом 15:0 детям или пожилым, но которые с гордостью называют себя "пляжник".

Причина состоит в том, что игроки зальные в техническом отношении крайне специализированы и на высоком уровне владеют одним-двумя элементами: передача мяча, блок в центре и скоростная атака, удар с узко ограниченной позиции и т.д. Пляжники должны владеть всем арсеналом техники. Если игрок слаб в каком-то приеме игры, то партнер не может закрыть его, как это постоянно имеет место быть в обычном волейболе, и эта слабость всегда будет использоваться противником. Плохой принимающий игрок постоянно будет принимать подачу, слабый в передаче будет пасовать, а менее сильный в атаке будет бить. Необходимо быть универсалом (от тебя будет мало толку в игре если ты сильно бьешь, но плохо пасуешь).

Помимо технической специфики пляжного волейбола классики сталкиваются с проблемой адаптации к игре на природе. Вместо стен - воздух и игрок теряет ориентацию в пространстве, жарит солнце, а ноги вязнут в песке. Я уже не говорю о тактических особенностях игры, но об этом позже.

### Часть II

#### Общее описание игры

Пляжный волейбол - это волейбол на песчаной площадке с недавнего времени 16 на 8 метров. В каждой команде по два игрока. Возможность замены игрока по ходу турнира запрещена. В пляжке нельзя скидывать. Блок считается касанием мяча. Переход средней линии не считается ошибкой, если только при этом ты не помешал противнику. Ошибкой считается передача сверху на сторону соперника, по траектории не перпендикулярная линии плеч. (поскольку спорить с судьей по поводу достаточно ли чисто был выполнен такой прием будет бесполезно, во избежание спорных ситуаций лучше перевести мяч ударом). Противники меняются сторонами при счете кратном 5 (так было, когда партия была до 15 очков) Все остальное как в обычном волейболе. Да чуть не забыл, нет такого понятия как переход, игроки свободно размещаются по площадке в любой момент игры, однако, как и в классике соблюдается очередность подачи. Ну и самое главное играют пляжным мячом, он чуть больше и мягче классического и имеет характерную сине-бело-красно-желтую окраску.

### Часть III

#### Техника элементов игры

##### Подача

Чаще всего на песке используется подача в прыжке, которая выполняется так же, как и в зале. Однако есть большая разница, которую определяет направление ветра. Встречный ветер прижимает мяч в площадку и риск на подаче оправдан. Применение подачи с обратным вращением или планирующей против ветра может дать эффект резкого отклонения мяча от предполагаемой точки приема. При боковом ветре целесообразно выбрать место и направление удара подачи против ветра, даже если для этого придется уйти в непривычную для себя зону. При попутном ветре планирующая подача вряд ли оправдана. Подачу же в прыжке следует выполнять с максимальной аккуратностью, помогая себе закручиванием

нападающих ударов. В результате мяч не доводился до сетки; связующему игроку трудно было дать удобный пас бомбардиру, и эффективность нападения команды соперников снижалась.

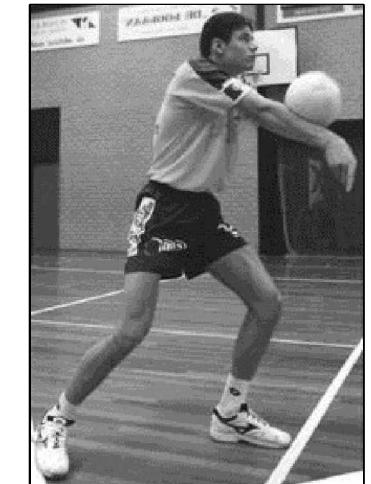
Техника подачи в прыжке с разбегу сходна с завершающим ударом из глубины площадки (рис.2). Исходная позиция: метрах в трех от задней линии волейбольной площадки (рис. 2, а) я делаю первый шаг с мячом. На втором шаге подбрасываю мяч метра на два вверх и вперед (б). Набираю скорость перед стопорящим шагом (в). Приставляю левую ногу к правой (г) и сильно отталкиваюсь двумя ногами с одновременным широким махом вверх двумя руками (д). Толчок делаю перед задней линией площадки. Начиная замах для удара, прогиба корпус и в воздухе внимательно слежу за мячом (е). Отвожу правую руку еще дальше за спину (ж). И вот (з) - заключительное движение. Упруго распрямляя тело, резким ударом кисти посылаю мяч на сторону соперников. Направляю мяч невысоко над сеткой, чтобы он не улетел в аут. После удара приземляюсь в пределах площадки.

Из книги "Волейбол: У истоков мастерства". Авторы: Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - М., 1998.

Материал прислан Екатериной Земцовой - <http://www.neftorenburg.narod.ru/>

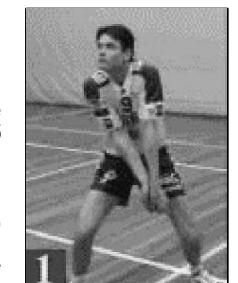
## ПРИЕМ С REINDER NUMMERDOR (NED)

**Reinder Nummerdor** (далее по тексту РН) был единственным новичком в основном составе сборной Голландии - олимпийских чемпионов. Многие полагали, что он не справится с психологическим давлением, но после финального матча против Югославии юный (21-летний) голландец был избран лучшим принимающим чемпионата.



РН описывает свою технику приема мяча:

- двигайтесь по направлению к мячу
- сыграйте его так, как вы чувствуете уверенней;
- принимайте мяч вытянутыми руками, выстройте прямую линию от плечей до кистей рук;
- запомните, вы управляете игрой, а не мяч, направляйте его, не позволяйте ему отскакивать.



Гербрандс, тренер клуба "Piet Zommers" в сезоне 96-97, где играл РН, рассказывает о том, как он определял тактику для него. "Единственной обязанностью для РН был совершенный, качественный прием. Его мастерство в атаке или блокировании было совершенно не важно. Гораздо более опытные одноклубники могли позаботиться об этом, а РН должен был сосредоточить всю свою энергию и концентрацию на приеме. Когда он мог все свое внимание обратить только на прием, результат не заставит себя долго ждать. Когда для игрока определена одна конкретная задача, он становится особенно ценным для команды. В будущем мы планировали сделать из РН более разностороннего игрока мирового уровня, но приступить к этому в тот момент означало бы неизбежность возрастания количества ошибок в приеме."

Тренер национальной команды Голландии уверен, что секрет успешного приема РН - это "чувство времени полета мяча". РН знает раньше, чем обыкновенный средний игрок, какова будет траектория мяча. Таким образом, он может быть в оптимальном месте в оптимальное для приема время. Совет от Гербрандса каждому тренеру, которые ищут талантливых защитников - "Не смотрите на качество приема молодого игрока, однако, обращайте внимание на его чувство момента и места приема. Не так трудно научить его правильной обработке мяча, тогда как гораздо труднее развить способности быть в оптимальном месте и в надлежащий момент. Гербрандс особо не беспокоил РН техническими аспектами приема.

Когда вы играете только в два защитника, вы не можете просить их принимать мячи по какому-либо правилу, скажем, только те мячи, которые летят слева. РН нравится принимать мяч именно таким образом с выдвинутой вперед правой ногой (см. рис. 4-6). "Что до меня, я не считаю это важным, я не нахожу, что положение ног при приеме должно быть строго определенным. Гораздо существеннее положение рук по отношению к мячу и цели, куда этот мяч должен быть доставлен. От плечей до кистей руки должны быть словно планка, этой планкой защитник и должен доставить мяч на голову связующего. Если угол положения рук правильный, и вы придаете мячу соответствующую скорость, прием будет совершенным. Если вы работаете прямыми руками, меня не интересует положение ваших ног".

Итак, РН, который имеет дар чувства мяча, не имеет обязанности играть первый прием каким-либо определенным образом, он просто должен быть в нужном месте с правильным положением рук. Однако он имеет свои собственные предпочтения:

"Моя изначальная позиция перед подачей - чуть позади трехметровой линии, потому что я предпочитаю отбегать назад, чем двигаться вперед. Кроме того, я предпочитаю принимать мяч чуть слева по отношению к моему телу. В этом случае легче двигать руки вслед за виляющим вверх-вниз мячом при планирующей подаче"

Хотя прием подачи сверху разрешен в настоящее время, РН не любит этот способ.

Гербрандс:

"Этот вид приема дает игроку некоторые преимущества. Когда игрок принимает подачу сверху, он находится ближе к сетке, и может отдать более быструю и нацеленную передачу. Однако, РН получал свое первое волейбольное образование в то время когда данный способ был запрещен, и сейчас он должен практиковать его в достаточной степени."

Последнее замечание от Гербрандса:

"Каждый тренер должен знать, что с введением либера, многое изменилось, в первую очередь прием. Если вы имеете специализированного защитника на задней линии, давление (нагрузка) на всю команду при приеме уменьшится"



Далее каждый индивидуально завершает разминку простой растяжкой всех своих "проблемных" частей (то есть травмированных коленей, плечей и т.д.)

Хорошая, качественная растяжка поможет избежать вам многих неприятностей, связанных с растяжениями и ушибами.

Перед началом тренировки не поленитесь растянуть мышцы разогревающими мазями, не считайте это за пижонство. Этим вы сэкономите себе здоровье.

Гаврилов Михаил ©2001

## РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК СТОПЫ

Если вы играете в волейбол некоторое количество времени, вы, должно быть, сталкивались, а если нет, столкнетесь с растяжением в районе лодыжки. Растяжение связок лодыжки наиболее часто встречающаяся и одна из самых болезненных травм, от которой страдают волейболисты. Однако вы можете избежать длительного болезненного восстановления после растяжения связок или сухожилий.

Как и в большинстве случаев травмирования необходимо показаться врачу, если не сразу, то впоследствии, поскольку существует достаточно большое количество аномалий в правильном заживлении связок. Jonathan Cluett, гид раздела "Медицина" сервера about.com сообщает, что травмирование связок происходит, когда они либо растянуты более чем обычно либо даже порваны в результате чрезмерной нагрузки. Как не банально это звучит, но существует большое количество степеней повреждения связок, и только специалисты могут подобрать вам оптимальный режим для восстановления.

Также существуют прочие неприятные вещи, которые могут быть вызваны травмой связок и которые могут не быть обнаружены обычным образом. Данные "фоновые" травмы могут привести к нестабильному срастанию связок стопы и поставить крест на вашей волейбольной карьере.

Специалисты советуют придерживаться следующих правил при травмах связок стопы:

1) Последующие 24-48 часов пытайтесь очень осторожно приступать на поврежденную ногу.

2) Используйте лед в течение 48 часов после травмы, но будьте осторожней с ним - не держите лед более чем 20 минут или не кладите лед непосредственно на кожу.

3) Сделайте тугую повязку, это поможет уменьшить опухоль и, может быть, боль.

4) Страйтесь держать ногу выше, чем ваше сердце насколько это возможно.

Кроме того, вы можете принимать обезболивающие препараты для облегчения страданий. Опухоль чаще всего является причиной боли, но будьте осторожны с выбором обезболивающих, их прием лучше также согласовать со специалистом.

Если вы чувствуете, что слишком часто становитесь жертвой растяжения связок, вам необходим специальный тренировочный комплекс (чуть позже переведу, выложу на сайт и поставлю ссылку - авт.)

От автора:

Ко всему почему, могу добавить от себя следующее:

случаются растяжения (разрывы) связок, когда необходимо накладывать гипс на поврежденную ногу, посему показаться к врачу таки не помешает никогда. Сам рвал связки так, что наложили гипс (а ногу не побрили :).

После повреждения связки не поленитесь заехать (зайти или послать кого-нибудь) в аптеку и купить пачку ампул новокаина, даже если сейчас боль не сильно беспокоит, ночью поврежденная нога заставит вас вспомнить весь ваш арсенал нецензурной словесности. Потому заблаговременно приготовьте ампулы и повязку, ночью когда проснетесь (а проснетесь точно) разведите новокаин с водой где-то 1:3, смочите ткань и положите на ногу или можно сделать повязку. Через какое-то время боль утихнет.

Хочу вас предостеречь от использования всяких мочевых компрессов по советам сердобольных приверженцев народной/нетрадиционной медицины или уринотерапии (тоже проходили :).

Во-первых, все мое эстетическое существо взбунтовалось, когда меня заставили вечером проделать некие неприятные процедуры, кои описывать я не буду по определенным причинам, а уж слышали бы как громко и изощренно я изъяснялся на утро, когда проснулся, а компресс источал жутчайшие запахи...

Во-вторых, толку от компресса мало - за ночь он вытягивает все из ткани и уменьшает опухоль, однако за день все возвращается на круги своя и опухоль порадует вас своими прежними, если не большими размерами... У меня был единственный необратимый эффект - из ужасающего синего цвета опухоль превратилась в пугающий зеленовато-желтый... Уж и не знаю какой это эффект, лечебный или еще какой ...

## РАСТЯЖКА

В принципе существует 2 (на сколько мне известно) типа растяжки: обычная (когда основная растяжка проходит после разогревочных пробежек) и "холодная", то есть когда основная растяжка проходит перед разогревом. Практически во всех профессиональных командах практикуется холодная растяжка.

Начинать как всегда надо сверху, то есть с шеи. Полезны плавные вращательные движения на оси, наклоны головы вправо - влево. Параллельно с шеей разминаете кисти - думаю на разминки кистей останавливаться нет необходимости.

Далее идет плечевой пояс. Так как плечи наиболее часто "используются" в волейболе, то и разминать их надо с особой тщательностью.

1. Разумеется вращение выпрямленных рук как бы эмитируя нападающий удар и замах.
2. Разводите выпрямленные руки в разные стороны, а затем сводите их пытаясь как бы себя "обнять".

3. Подходите к шведской стенке (в принципе подойдет и обычная стойка держащая сетку), ладонью обхватываете ее, а затем поворачиваетесь в сторону разноименную руке.

4. Также хороши любые другие знакомые вам упражнения, растягивающие и разминающие плечевой пояс.

Далее как и положено - поясничный отдел.

1. Наклоны в разные стороны
2. "Мельница".

Далее уже ближе к ногами, паховые мышцы.

1. Походим к любимой шведской стенке и согнувшись в колене ногу ставите на доступный вашему росту уровень, так, чтобы чувствовался небольшой дискомфорт (можно и без стенки, просто сделав "выпад" на согнутую в колене ногу) плавно покачаться туда-сюда, главное не резко.

2. Если кому растяжка позволяет то кладите ногу на шведскую стенку на уровне лица (я сам так не могу, но девушки волейболистки делают это запросто) и плавно покачивайтесь, стараясь приблизиться лбом к колену.

3. Расставляете ноги по-шире, чем у вас плечи, а затем поочередно перемещаете все свое туловище от одной ноги к другой. (описано корявенько, но как это объяснить культурно - не знаю).

Колени разминаются следующим способом: берете себя за стопу и тяните по естественному сгибу колена до самой 5 точки. Такое повторять с обеими ногами. Также можно подойти к шведской стенке вплотную развернуться спиной, согнуть ногу в колене до упора и стопой "зашептаться" за одну из ступенек и медленно растягивать ее.

Теперь садимся уже на пол. Пришло самое ответственное время - время разминать ноги. Садитесь на пол, разминаемую ногу вытягиваете вперед, а оставшуюся(шиеся :) согнете в колене и "отставляете" в сторону. Далее совершаете наклоны, стараясь достать лбом колена. Затем ноги сменить.

Сесть на пол, развести ноги, насколько позволяет растяжка, а затем делать поочередные наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге и обратно.

Сидя на полу, вытянуть ноги перед собой и лбом доставать коленей.

Теперь можно еще одним упражнением размять колени: сидя на полу согнуть ноги в коленях и соединить подошвы кроссовок. А затем обхватить соединенные стопы и медленно тянуть их на себя - разминает одновременно и колени и стопы.

Далее: сидите на полу, ставите согнутые в коленях ног перед собой , затем поднимаетесь на руки (как на заставку к разделу техника!) и плавно покачиваетесь вперед.

И еще: принимаете вышеописанное положение и поочередно одну ногу разворачиваете внутрь, как бы пытаясь достать пола.

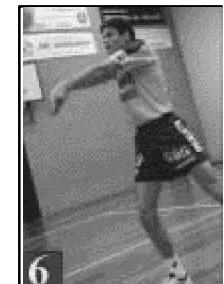
Голеностоп можно разминать плавными поворотами из стороны в сторону производимые рукой.

Затем следует непосредственно разогрев - то есть бегаете вокруг площадки лицом вперед, спиной вперед, скрестным правым и левым боком. Затем приставными шагами, но только главное следить за тем чтобы при этом ваша голова находилась все время на одном уровне! То есть вы не должны подпрыгивать, приставляя ногу - согнули ноги и в таком положении перемещаться. Затем на каждый шаг "с руками" подпрыгиваете как будто на нападающий удар. (все вышеупомянутые упражнения делаются по полному кругу, то есть приставным шагом одним боком проходите вокруг всей площадки) полезно сделать "змейку" по первой линии - то есть приставным шагом от центральной линии к трехметровой (делается лицом, а затем боком). Под конец, парочка ускорений для полной бодрости духа.

## Советы РН:

Выберите позицию на площадке с тем, чтобы охватить максимальный радиус покрытия, Ваше последнее передвижение должно быть слитным с приемом.

Выбирайте лучшую позицию на площадке, для того чтобы как можно раньше распознать траекторию полета мяча. Хорошие игроки определяют место на площадке, куда нужно переместиться для приема в районе первой трети времени полета мяча после подачи.



©2001 Перевод с английского Савчук Владимир  
© 1998, Willem Held and Toon Gerbrands,  
[www.thecoach-online.com](http://www.thecoach-online.com)

## НЕКОТОРЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Ну так. Понеслось. Помнется я когда-то распространялся по этому поводу, но жизнь не стоит на месте, она прогрессирует и так выйдя на новый уровень игры в этих зонах хочу поделиться тому, чему меня научили (а отчасти сам научился).

Итак 1 зона. Ну вот мы и там. И что дальше? А дальше надо играть, причем аккуратно, так как неудачный разворот тела и рук и мяч уходит не куда-то, а именно в аут или параллельно вам. Значит надо чего-то такого придумать ,чтобы мяч летел исключительно в площадку. Ведь в защите главное что? Правильно поднять мяч В ПОЛЕ. А не куда-нибудь в аут. Так что делаем так как нарисовано на этой схеме для размножения ежиков:

Смысл в следующем - развернуться так ,чтобы после попадания в вас мяча он отлетел в площадку, пусть не связке, а просто в поле, там партнеры придумают, что с ним сделать, а вы со своим заданием справились на 90%. 10% - это довести мяч до связующего. Так, конечно, может вызвать недоумение такой разворот тела, однако, это очень сильно обоснованно - зачастую нападающий соперника может нанести такой по силе удар, то никак принять его руками вы просто не успеете. А если будете стоять так же - то пусть мяч попадет вам в грудь - он все равно отскочит в направлении площадки и там его смогут и поднять (если отскок был слабым) и довести в 4 для доигровки и все что хочешь сделают.

Кстати, тут маленькое дополнение. В грудь-то он к вам попадет без разговоров, а вот с отскоком могут быть маленькие проблемы. Все зависит куда ваша грудь направлена. Именно по этому в защите нужно играть с прямой спиной, а в последний момент напрячь пресс (и все прочее, что может напрягаться) и слегка отклониться назад, тогда мяч непременно отскочит вверх (ну может не так вверх, но этого хватит, чтобы партнеры подняли его).

### Игра одной рукой.

Тут тоже надо все делать умеючи. На все так просто в нашей жизни. Бывает, что под удар ничего кроме одной руки подставить не успеваете. А вот подставить надо тоже умеючи.

### Делай за мной:

1. Берем руку ( только свою, а не чью-то).
2. Складываем ладонь как каратисты, когда хотят ребром ладони сломать кирпич. (получилась как бы такая в своем роде теннисная ракетка)

3. Отводим руку в сторону, чуть-чуть сгибаем в локте и разворачиваем ладонью к нападающему. (некоторые игроки одновременно две руки в таком положении разводят.) А, чуть не забыл, руку надо напрячь, дабы сильный удар, который в нее попадет, отскочил в поле, а не просто скользнул по руке.

Вот. Теперь вы умеете играть одной рукой. (Кстати, чтобы лучше играть одной рукой, подходите к стечке и мячик стукаете сначала одной рукой, потом другой, чтобы пришло чувство мяча. Думаю на сегодня все. До новых встреч.

Гаврилов Михаил ©2001

## ТРЕНИРОВКА ЗАЩИТНОГО ДЕЙСТВИЯ В ПАДЕНИИ

Судя по тому, что вопросы, посвященные данному защитному действию, достаточно часто встречаются в форуме, возникла необходимость написать развернутый анализ методик обучения падению, описание его разновидностей, а также привести иллюстрации.

А начнем мы с обучения падению, точнее его мужскому варианту.

Для того, чтобы уяснить технику падения необходимо начать с простого соскальзывания на грудь из положения стоя на коленях. Итак, встаем на колени, руки чуть вытянуты вперед и согнуты в локтях, немного подаем тело вперед и вниз, выгибаем грудь и задираем подбородок вверх (чтобы не удариться), далее смягчаем (амортизуем) падение руками и досылаем ими тело вперед, чтобы немного прокатиться на груди по полу, ноги при этом согнуты - пятки смотрят вверх. Когда начнет получаться именно проехать, а не упасть сверху вниз, и проехать действительно на груди, а не на пузе, и площадка перестанет оставлять следы на вашем подбородке, можем переходить к, собственно, падению.

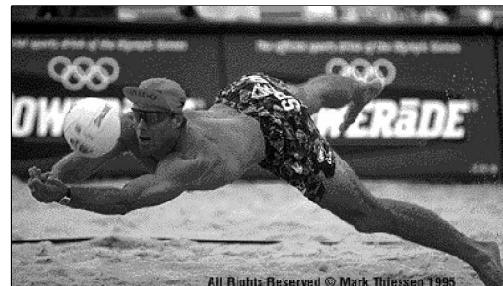
Теперь необходимо выполнить тоже самое, но уже стоя не на коленях, а со вполне игровой защитной стойки, и чтобы сначала не было страшно, сядьте как можно ниже, чем выше стоишь, тем больше падать (не умеющим, разумеется). Итак, делаем тоже самое - сидя в защитной стойке, приаем телу движение вперед, затем выгибаем грудь и, смягчаем руками падение прокатываемся на груди, ноги в момент касания грудью площадки загибаем вверх, чтобы не ударить колени, а затем по мере скольжения понемногу опускаем их на пол.

Когда и этот элемент начнет получаться, немного усложним упражнение - перед тем, как смягчить руками падение, сымитируем ими подбивание мяча вверх - так на самом деле и поднимаются сбросы.

Далее самое сложное - падение с имитацией подбивания мяча одной рукой, начинайте с той руки, которой вам удобней подбивать пока воображаемый мяч. Разница в том, что в данном варианте необходимо смягчать падение тела одной рукой, поскольку другая уже вытянута вперед, подбивая мяч.

В этом случае надо принять во внимание, что ни в коем случае нельзя опираться на локоть подбивающей руки и приземляться на тазовую кость - поначалу именно эти части тела страдают, локти постоянно ободраны, бедра чуть ниже талии - в синяках. Обратите внимание на фотографию - так как достает мяч женщина делать не стоит - такая техника падения хороша для пляжки, но женщины и в зале умудряются играть в защите подобным образом - соскальзывают на бедро, затем делают перекат на спину, однако об этом в другой статье... Вам же, молодые люди, и не очень молодые, необходимо падать ровно на грудь без всяких заваливаний и перекатов, по крайней мере сначала... Когда одну руку натренировали, переходим к другой руке, неудобной - важно чтобы мяч возвращался в площадку ближе к нему рукой, поэтому вы должны уметь владеть мячом обеими руками.

Если и это у вас выходит, берем, наконец, мяч и заставляем партнера кидать его вам, ну а вы делаете все вышеописанное уже с подбиванием реального мяча, стараясь довести мяч в сторону партнера либо вернуть мяч в площадку. Должно получаться что-то вроде этого..



Плавно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение уже с другой ногой. Выполните 3 серии упражнений по 10 - 12 повторений на каждую ногу в одной серии.

11. Прислонившись к стене лопатками и ягодицами, поставьте ноги на ширине плеч, ступни на расстоянии 40-50 см от стены. Скользя спиной вниз, согните ноги в коленях под углом 90 градусов и удерживайте себя в этом положении 1-4 секунды. Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните 3 серии упражнений по 10 - 30 повторений (в зависимости от вашей тренированности).

Очень хороший способ проверить уровень вашей тренированности заключается в следующем. Согнув ноги под углом 90 градусов, оставайтесь максимально долго в этом положении. Если вам удалось продержаться 1 минуту, можете называть себя спортсменом, если 3 минуты - вы профессионал, если 5 минут - вы из клана чемпионов.

12. Найдите любой объект высотой 30-40 см, способный выдержать ваш вес. Это может быть скамейка, стопка книг и т.д. Поставив ногу на всю ступню, поднимитесь на этот объект как на ступеньку, выпрямив опорную ногу в коленном суставе. Сойдите вниз и поднимитесь опять, опираясь уже на другую ногу. Выполните 3 серии упражнений по 6-12 повторений на каждую ногу в одной серии.

13. Встаньте перед стеной, упритесь в нее руками, поставив левую ногу, согнутую в коленном суставе, впереди правой, полностью выпрямленной. Не отрывая правую пятку от пола, подайтесь вперед, чувствуя натяжение в нижней части голени. Удерживайте это положение в течение 7-10 секунд. Вернитесь в исходное положение и поменяйте ноги. Выполните по 3 повторения на каждую ногу.

14. Сядьте на пол, закрепив один конец связанного резинового бинта на стопе, а второй на ножке стола таким образом, чтобы, преодолевая его сопротивление, двигать стопой:

- наружу;
- вовнутрь;
- к себе;
- от себя (удерживая свободный конец бинта в руках).

Выполните 3 серии по 15 - 25 повторений в каждую сторону.

15. Встаньте перед стеной и, придерживаясь руками, если это необходимо, поднимайтесь на пальцах стоп, стараясь поднимать пятки как можно выше от пола. Выполните 3 серии по 25-30 повторений. Добившись увеличения силы икроножных мышц, в дальнейшем можно выполнять упражнение на одной ноге.

Упражнения - это наиболее реальная и эффективная помощь, которую вы и только вы сможете оказать своим суставам. Роль упражнений невозможно переоценить, особенно когда дело касается профилактики повреждений суставов или реабилитации (восстановления) после полученной травмы. Упражнения не только увеличивают мощность мышц и эластичность связок, окружающих суставы, но и восстанавливают проприоцептивное чувство, помогая организму "вспомнить" утраченные навыки.

Выполнайте эти упражнения хотя бы один раз в день, особенно если вы подвержены травмам лодыжки. И запомните правило: ваши суставы хороши настолько, насколько хороши окружающие их мышцы.

Сустав может стать "проблемным" не только в результате травмы или заболевания, но также в результате недостатка физической активности, которую принято называть гиподинамией (о пользе упражнений!). Печальным исходом этого процесса является атрофия мышц - потеря организмом части меры обеспечивать подвижность и стабильность сустава. Основная нагрузка по поддержанию веса тела и обеспечению стабильности сустава ложится, таким образом, на связки, суставную сумку и хрящи суставных поверхностей сустава. Даже если раньше вы и обладали здоровыми суставами, то при возникновении атрофии мышц проблемы не заставят себя долго ждать.

Если вы часто травмируетесь или занимаетесь "рискованным" видом спорта (баскетбол, футбол, теннис и др.), имеет смысл использовать дополнительные методы защиты. Таковы могут быть специальные бандажи ("голеностопники"), эластичные бинты или тайпы, накладываемые по специальной методике и др. (советуем получить дополнительную консультацию у специалистов спортивной медицины).

Напоминаем, что том случае, если вы уже травмировали сустав и боль преследует вас достаточно долго, вам следует показаться врачу. Специалист в области спортивной медицины (спортивный врач, хирург-ортопед) сможет разобраться в патологии сустава. Дело в том, что в патологический процесс, кроме плечевого или коленного сустава, могут быть вовлечены и другие суставы верхнего плечевого пояса, голеностопа или бедра и соответствующие мышцы, связки, бурсы, нервы и т.д. Только квалифицированный специалист сможет дать вам правильный совет.

В любом случае представленные выше упражнения будут частью программы лечения и основой реабилитации. Автор - Наталья Ким, © Прислал Гаврилов Михаил

приносится в жертву подвижности. Следует учесть, что практически любой сустав нашего тела хорош настолько, насколько хороши окружающие его мышцы. Особенно актуально это для плечевого и коленного суставов. Не только функция, но и стабильность этих суставов целиком зависят от окружающих их мышц. Так называемый мышечный дисбаланс, когда сила одной мышцы (или группы мышц) значительно превосходит силу другой мышцы (или другой группы), очень часто является причиной развития различных патологических состояний опорно-двигательного аппарата. Так, например, усердно работая над повышением силы дельтовидной (трапециевидной, широчайшей, большой грудной и т.п.) мышцы, спортсмен вместе с тем увеличивает силу, которая стремится "вырвать" головку плечевой кости из суставной впадины лопатки, что рано или поздно может привести к травме плеча и плечевого сустава.

Если же одновременно работать над увеличением силы и эластичности стабилизирующих сустав мышц ротаторной манжетки, риск травмы может быть сведен к нулю. Кроме этого, благодарные мышцы, согласованно работая, позволят вам значительно повысить мощность ваших тренировок.

Включите некоторые эти упражнения в план своих тренировок и выполнайте их три раза в неделю. Начинать нужно с небольшими весами, которые позволят вам выполнять упражнения плавно и без рывков.

#### Упражнения:

1. Лягте на спину. Отведите правую руку с гантелям 1 - 9 кг в сторону на уровне плеча и согните ее в локте под прямым углом. Не отрывая локоть от пола (положите под него мягкое полотенце), поворачивайте плечо, касаясь поочередно пола тыльной и внутренней стороной кисти. Выполните упражнение плавно, без рывков. Сделайте 12-15 повторений, поменяйте руки и повторите упражнение. Выполните 2-3 подхода на каждую руку.

2. Лягте на левый бок. Правая рука с гантелям 1 - 9 кг согнута в локте под прямым углом и прижата к туловищу (проложите свернутое полотенце). Удерживая локоть прижатым к туловищу, поворачивайте плечо таким образом, чтобы кисть была направлена вверх. Плавно вернитесь в исходное положение. Повторите 12-15 раз. Поменяйте стороны и повторите упражнение. Выполните по 2-3 подхода на каждую руку.

3. Прикрепите эластичный бинт к ручке двери. Держась за бинт правой рукой, согнутой в локте под прямым углом, приведите ее к туловищу. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 12 - 15 раз. Поменяйте стороны и повторите упражнение. Выполните по 2-3 подхода на каждую руку.

4. Сядьте на пол, поместив прямые руки за собой, пальцы рук повернуты от себя. Подавшись грудью вперед до ощущения комфорного натяжения (ни в коем случае не боли!) в обоих плечах, удерживайте это положение в течение 15 - 25 секунд.

5. Станьте лицом к стене, поместив прямые руки на стену. Наклонитесь вперед насколько возможно (без болевых ощущений), не меняя положение рук, удерживайте эту позу в течение 15 - 25 секунд.

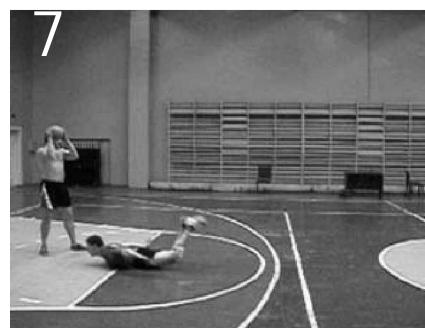
6. Поднимите одну руку перед собой на уровне плеча. При помощи второй руки приведите руку к груди до ощущения натяжения (не боли!) в области плеча и удерживайте это положение в течение 15 - 25 секунд. Поменяйте руки.

7. Лягте на спину. Согните правую ногу в коленном суставе, это поможет вам не прогибаться в пояснице во время выполнения упражнения и защитит спину от повреждений. Медленно поднимите левую ногу, выпрямленную в колене, вверх на 50 - 60 см и удерживайте ее в этом положении 5-10 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, поднимая вверх правую ногу. Выполните 3 серии упражнений по 5-10 повторений на каждую ногу в одной серии.

8. Лягте на спину. Левая нога выпрямлена, правая согнута в коленном суставе под углом 90 градусов. Напрягая мышцы задней поверхности правого бедра, прижмите правую стопу максимально плотно к полу и удерживайте ее в этом положении 5-10 секунд. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Выполните 3 серии упражнений по 6-12 повторений на каждую ногу в одной серии.

9. Сядьте на стул (табуретку, стол...) и подложите под колени свернутое в ролик полотенце. Прикрепите на лодыжки (область голеностопных суставов) отягощения (вес отягощений зависит от уровня вашей тренированности). Медленно разгибайте ногу в колене до выпрямления и удерживайте ее в течение 2-4 секунд. Плавно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение уже другой ногой. Выполните 3 серии по 10 - 12 повторений на каждую ногу в одной серии.

10. Лягте на живот с выпрямленными в коленях ногами. Прикрепите на лодыжки отягощения (вес отягощений зависит от уровня вашей тренированности). Стараясь не отрывать таз от пола, и не прогибаясь в пояснице, медленно согните ногу в коленном суставе, насколько это возможно, и удерживайте ее в этом положении 2-4 секунды.



PS. Сам видеоролик в формате \*.mov (нужен проигрыватель Quick Time) можно скачать здесь: <http://fivb.narod.ru/dig.mov>

Савчук Владимир © 2002

## ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает: прием мяча; задача - в любом случае оставить его в игре; передача мяча; цель - направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как целостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. Если от партнера ожидается передача с левой стороны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, - это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются.

что эти суставы травмируются их владельцами гораздо чаще, чем любые другие суставы тела человека. Кстати, совершенно необязательно быть спортсменом, чтобы иметь реальную возможность повредить их.

Повреждения верхнего плечевого пояса, голеностопа и коленных суставов, по некоторым данным, составляют более 50 процентов всех спортивных (и неспортивных!) травм. Если из 10 человек 8 хотя бы один раз в жизни испытывают болевые ощущения в области спины, то травмировали перечисленные суставы (в особенности, лодыжки), пожалуй, все 10! Что же касается лодыжки, то даже высокие каблуки, к сожалению, также значительно увеличивают риск травматизма. Как уже говорилось выше, совершенно необязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы испытать весь комплекс ощущений, связанных с подвернутой стопой. Подвернуть стопу можно, выходя из автобуса, танцуя на дискотеке или вообще на "ровном месте", попав ногой в небольшую выбоинку. Даже мы делали это неоднократно.

Все это особенно актуально сейчас, когда, несмотря на все политico-экономические катаклизмы, мы наблюдаем настоящий взрыв популярности физической активности и тренировок с отягощениями.

Суставы верхнего плечевого пояса, голеностопа и коленные, подвергаются значительным нагрузкам в современном тренинге, предъявляющем повышенные требования к целостности, подвижности и стабильности плечевого сустава и окружающих его структур.

Кроме того, многим спортсменам и физкультурникам, к сожалению, не наональше известно о проблемах, связанных с повреждениями верхнего плечевого пояса, голеностопа и коленных суставов. Так называемый синдром чрезмерного использования сустава очень коварен и не щадит ни профессионалов, ни любителей, ни молодых и ни "взрослых" спортсменов и физкультурников. Интенсивность болевых ощущений может варьироваться в зависимости от тяжести повреждения. Вместе с тем даже незначительные болевые ощущения или просто дискомфорт в области плеча, лодыжки или колена могут помешать вашим тренировочным и бытовым планам. Как видно из названия синдрома чрезмерного использования сустава, он развивается в результате неадекватных физических нагрузок (упражнений). Парадокс заключается в том, что травму, вызванную чрезмерными упражнениями, можно упредить, а часто и устранить с помощью физических упражнений.

Прежде чем приступить к упражнениям для укрепления коленного, голеностопного или плечевого сустава, необходимо иметь четкий план действий. Надеемся, что следующие рекомендации помогут вам не только составить свою программу по оздоровлению плечевых суставов, голеностопов и коленей, но и успешно претворить ее в жизнь.

Если вы проходите курс лечения после травмы или заболевания коленного, голеностопного или плечевого сустава, выполняйте только те упражнения, которые рекомендованы вам лечащим врачом. Тщательно следуйте его указаниям, чтобы не ухудшить свое состояние "самовольными" тренировками.

Если у вас нет проблем с коленями и плечами, и вы хотите, чтобы их не было и дальше, начните свои тренировки с легких, щадящих упражнений и постепенно, по мере увеличения мышечной силы и двигательного навыка, переходите к более сложным движениям.

Избегайте (особенно вначале) изнуряющих и длительных тренировок. Вместо положительного эффекта они могут оказаться причиной ухудшения состояния ваших коленей.

Если во время тренировки или какого-либо упражнения вы испытываете болевые ощущения, прекратите выполнять это упражнение и посоветуйтесь со своим врачом.

Для обеспечения безопасности тренировки и увеличения мышечной силы выполняйте упражнения медленно и плавно, без рывков.

Указанные ниже упражнения можно выполнять с массы мышечной ткани (без отягощений). Уменьшаясь в объеме в результате вызванной травмой некоторой атрофии, мышцы бедра или плеча слабеют и не могут в полной мере работать с большими весами. Все зависит от вашего физического состояния и тренировочного опыта. После того как сила мышц возрастет, можно переходить к более "солидным" весам и продвинутым упражнениям. Если вы испытываете трудности в определении своего физического состояния, обратитесь к врачу или специалисту по лечебной физкультуре.

Езда на велосипеде или велогибре до и после выполнения физических упражнений оказывает не только благоприятное воздействие на колени и окружающие их мышцы, но и повышает выносливость и улучшает общее физическое состояние.

После того как с помощью физических упражнений вы сумеете обеспечить суставу стабильность, а мышцам - силу, то можете постепенно, безбоязненно, расширять сферу своих спортивных интересов и наслаждаться бегом, теннисом, футболом или другими любимыми видами спорта.

Плечевой, голеностопный и коленный суставы - самые подвижные и вместе с тем самые нестабильные суставы тела человека. Здесь как раз тот самый случай, когда стабильность

с согнутыми пальцами наносит удар, как бы догоняя мяч. Удар должен быть коротким, но сильным. Важно бить точно по центру мяча (взгляд направлен только на мяч!) Лишь при этих условиях достигается эффект планирования, своеобразного вихляния мяча. Именно это вихление и затрудняет прием мяча, несмотря на довольно высокую траекторию его полета над сеткой. Лучшие мастера японской подачи начинают ее обычно с дистанции 3-4 м от лицевой линии.

Материал прислан Екатериной Земцовой - <http://neftorenburg.narod.ru>

## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТРАВМ

В этом разделе мы рассмотрим наиболее частые, очень коварные и наиболее опасные травмы - травмы коленей, голеностопов (лодыжек) и плечей.

Напомню: никогда не пренебрегайте разминкой!

Прежде всего, следует знать, что травмы связок можно условно разделить на три группы:

- повреждения связок сустава;
- переломы костей и вывихи сустава;
- повреждения сухожилий.

При повреждении связок I степени сустав сохраняет стабильность, хотя имеется болезненность, отечность и некоторое ограничение подвижности в суставе. При повреждении связок II степени в связи с частичным их разрывом сустав гораздо менее стабилен. Болевые ощущения и отек тканей резко ограничивают объем движений в суставе. При повреждении связок III степени в результате полного их разрыва сустав нестабилен. Резкая боль и большой отек делают невозможными движения в суставе даже в незначительном объеме.

Если травма случилась, а врачебная помощь по какой-либо причине недоступна, то очень важно, чтобы вы сделали ВДОХ.

Метод ВДОХ заключает в себе:

Возвышенное положение травмированного сустава выше уровня сердца, чтобы уменьшить отек мягких тканей и боль. Подложите под травмированную область пару больших подушек, и вы добьетесь желаемого эффекта.

Давление, которое необходимо приложить к травмированной области, должно быть умеренным, но постоянным. Одним из наиболее доступных методов является использование эластичного бинта, который накладывается по принципу "снизу-вверх", на 7-10 см выше уровня повреждения.

Отдых необходим для того, чтобы исключить дальнейшее повреждение пострадавшей области. Период покоя травмированной области зависит от характера и тяжести повреждения, но спортивные врачи стараются вернуть своих пациентов к активным движениям в голеностопном суставе как можно раньше, чтобы не допустить атрофии мышц. Слишком длительный отдых приводит к потере проприоцептивного чувства, когда организм как бы "забывает", как пользоваться мышцами и контролировать положение в пространстве.

Холод уменьшает отек мягких тканей, воспалительный процесс в месте повреждения и боль. В качестве охлаждающего агента можно использовать лед, снег, а при их отсутствии обычную холодную воду из-под крана. Лед или снег можно приложить сразу же после травмы и держать 10-15 минут. Наложенная повязка периодически смачивается (практически непрерывно) холодной водой из-под крана менее эффективна, чем лед или снег.

Через 40-60 минут процедуру можно повторить и делать так каждый час, особенно в течение первых суток с момента травмы.

Применяют метод ВДОХ обычно в течение 2 суток с момента травмы.

Возвращаться к обычному образу жизни, а тем более к занятиям спортом после полученной травмы следует постепенно и лучше под контролем специалиста. Восстановление может занять от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости от характера и тяжести повреждения.

Сегодня, к сожалению, повреждения плечевых, голеностопных и коленных суставов довольно обычное дело как для спортсменов, так и для людей, ведущих активный образ жизни.

Желание заниматься спортом с целью улучшения своего физического, а значит, и любого другого состояния, безусловно, похвальное и даже благое намерение. Позволим себе небольшой каламбур, сказав, что дорога в травматизм часто бывает выстлана этими самыми благими намерениями. Пример с упомянутыми суставами здесь как нельзя кстати, потому

Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (см. рис.).

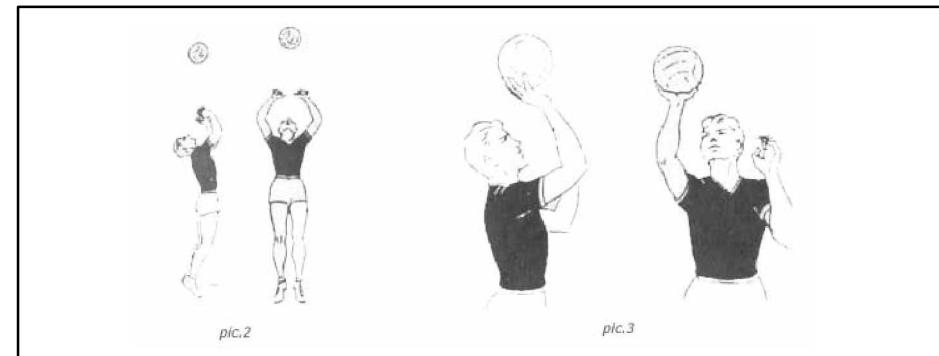
Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (см. далее). Во время



Передача мяча сверху двумя руками

взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете (рис. 2).

Передача одной рукой сверху. Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую



pic.2

pic.3

(левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и

направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч (рис. 3).

Отсканировано и прислано М. Гавриловым с издания "ВОЛЕЙБОЛ" © 2000 г

## СХЕМА ИГРЫ 6-2, С ДВУМЯ СВЯЗУЮЩИМИ

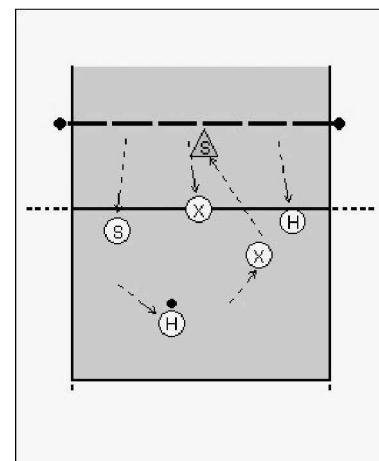
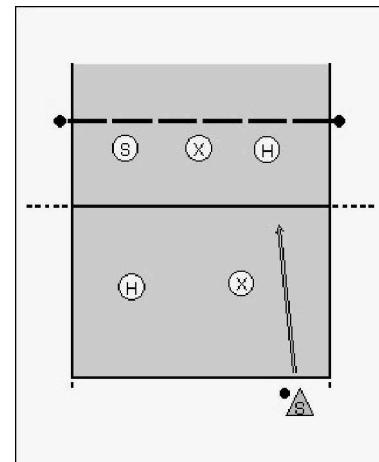
### Предисловие.

Указанная схема с двумя связующими игроками весьма успешно применялась женской сборной Кубы (в частности золотые олимпийские медали в Сиднее завоевали две связующие Aguero и Costa) и некоторыми другими командами. Преимущество данной схемы в том, что в команде всегда три нападающих игрока первой линии. Статья была немного изменена, поскольку, похоже, написана была достаточно давно, и в оригинале изобиловала стандартной американской мутью, хотя и старался передать авторский замысел...

Vladimir Savchuk

### Расстановка № 1

Игра начинается со следующим расположением игроков: связующие (S) по диагонали в 4-ой и 1-ой (на подаче) зонах. Крайние нападающие (H) также по диагонали во 2-ой и 5-ой позиции, игроки первого темпа (X) в 6-ой и 3-ей зонах, соответственно. Связующий второй линии (голубой треугольник) после подачи двигается к трехметровой линии для подбора сбросов и скидок.



При атаке соперника (или сразу после нее) связующий движется к центру первой линии к сетке. На двух оставшихся играх второй линии, а также нападающего первой, который не участвовал в блоке возлагается первый прием. Игроки первой линии, не участвующие в первом приеме оттягиваются назад для разбега на атаку.

Переходим к водным процедурам. Берем набивной мяч и опять в отдаленный угол зала. Упражнение с набивным мячом одно - играть над собой, так как к сожалению такой мяч не отскакивает. Набивной мяч поможет вам сделать передачу "шире". Делая упражнения с набивным мячом, следует обращать внимание на вес мяча, так как если он слишком тяжел, то можно свободно получить травму кисти.

Для начала этих упражнений вполне хватит, но главное в деле связующего - пасовать на площадке. Так что практика, практика и еще раз практика.

### Нападающий удар.

Идеальное нападение должно производиться по задней линии в 6-8 метр площадки, так как такие удары принимать тяжелее всего. Но однако это не значит что нападать нужно только туда. Все зависит от ситуации. А вот самим ударом мы сейчас и займемся.

1. На разминке, когда вы бьете мяч в пол, необходимо не просто ударить по нему со всей силы так, чтобы он до потолка подпрыгнул, а нанести удар как бы с "протяжкой" вперед, чтобы он отскочил от пола почти перед партнером. Затем это же можно повторить, но уже разворачиваясь к партнеру боком и подбрасывая мяч перед собой. Наносить удар нужно таким же способом, только стараясь кистью развернуть мяч к партнеру. Смысль упражнения - развить чувство мяча и научиться наносить удар по задней линии. Еще одна разновидность этого упражнения: бьете мяч перед собой а затем в прыжке наносите удар, но не "под себя", а вышеописанным методом.

2. Нападение на сетке со своего наброса - тоже эффективное упражнение.

3. Думаю упражнение возле станки знают все. Так вот его можно разнообразить - становитесь не лицом к стенке, а полубоком и, кистью разворачивая мяч, бьете его так. Хорошо помогает для отработки скруток.

Гаврилов Михаил ©2001

## ВХОД В ЗОНУ (ЗАЩИТА)

Начнем. Этому приему научил всю команду наш тренер Родионов А. М. Смысль действий очень прост, но приносит огромную пользу команде. А заключается он в следующем, когда мяч находится у соперника и соперник доводит его до своей связки, то вы должны сделать движение к сетке до пересечения трехметровой линии и боковой (вход в зону делают только игроки 1 и 5 зон), затем контролируют передачу - если передача идет первому темпу, то там же и остаются (т.к. в основном направления атаки первого темпа приходятся на пересечения линий или чуть глубже в площадку), если же передача идет на край (в 2 или 4), то, соответственно, если передача в 4, то игрок 1-ой зоны смещается назад в свой законный 7-ой метр и играет в защите, а игрок 5 зоны действует в зависимости от страховки. Если же передача в 2, то, соответственно, игрок 5-ой зоны делает тоже самое (смещается назад). Важно быстро отбегать в защиту, и успеть сделать небольшое движение навстречу нападающему, чтобы он не смог поймать вас на противходе обычным сбросом, да и тем более, делая небольшое движение вперед, вы всегда будете готовы к любому отскоку от блока или курьезному моменту.

Возможно, что передача не последует, а связка либо сильно сбросит либо сам же нападет, для этого не надо отбегать сразу, как только видите, что мяч у связки в руках - подождите, пока пойдет непосредственно сама передача и только тогда начинайте двигаться.

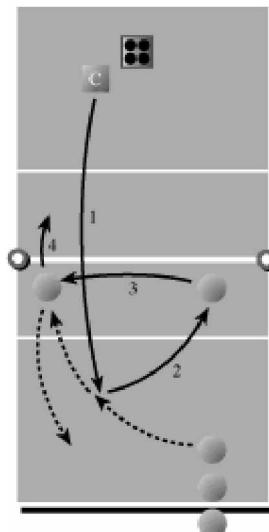
Этот нехитрый прием поможет вам избежать кучи моментов сбросов связки, таким образом вы сможете "поднять" несколько ударов первым темпом, короче, жизнь ваша станет прекрасна и безоблачна, только пока научитесь это делать, то придется изрядно попотеть. Кстати, разумеется вход в зону не надо делать на плохую доводку, когда связка просто физически не сможет дать взлет первому темпу или сам резко скинуть. Все надо делать по ситуации.

Гаврилов Михаил ©2001

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ "КИТАЙСКОЙ" ПОДАЧИ

Советы заслуженного мастера спорта, вице-президента ВФВ Ю. Чеснокова.

Игрок становится боком к площадке. Готовясь удару, он делает довольно глубокий присед, затем выпрямляется и в этот момент подбрасывает мяч перед собой немного вперед и чуть выше головы. Бьющей рукой он заканчивает глубокий замах (иногда получается вроде кругового движения) и почти в выпрямленном положении основанием ладони или кистью



### Упражнение 5

Все игроки находятся на одной стороне площадки, Тренер с другой стороны кидает мячи через сетку в разные зоны. Игрок из очереди должен добраться до мяча и довести его до связующего, который отдает передачу в 4-ю зону. Игрок, находящийся в 4-й зоне ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь, а игрок, сыгравший в приеме, идет в позицию 4.

←

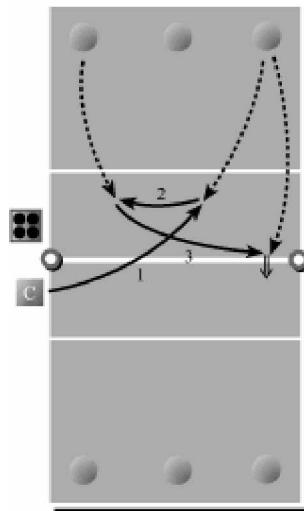
#### Варианты:

- Принимающий доводит мяч сразу в 4-ю зону (без связующего)
- После приема связующий отдает передачу и принимающий должен выполнить атакующий удар с/без блока

### Упражнение 6

Игроки поделены на команды по три человека в каждой и находятся за лицевой. Тренер по очереди вводит мяч на половину поля одной из команд, при этом варьируя удары - сильные атакующие, скидки, броски в аут и т.д. Один игрок должен принять мяч, другой отдать передачу, третий произвести атакующий удар в первую линию (3-х метровую зону). Команды играют на счет.

→



Переведено с английского Савчуком В.А. с материалов, опубликованных на <http://thecoach-online.com>, ©2001

## ТРЕНИРУЕМСЯ!

И так. Многие просят по-подробнее написать что и как делать на тренировках и как конкретно отработать некоторые элементы. Я напишу упражнения, которые можно делать одному, так как можно расписать кучу упражнений для 15 человек. Но, в основном, каждый-то сам работает над своей техникой и зачастую даже партнера нет.

#### Передача сверху.

И так в передаче есть множество аспектов, которые хотелось бы всем улучшить. Постараюсь охватить все самое основное. Итак. Мягкость. Получить ее непросто, но очень необходимо. Подходим к стенке и начинаем "играть с ней". Смысль сводится к тому, чтобы выбрать точку на стене, попадать все время в нее и следить за правильностью постановки рук и ног (о технике передачи написано здесь). Главное подключать ноги и стараться сделать так, чтобы мяч зависал. Передача надо делать не менее 500 за подход. Поначалу будет тяжко, но зато скоро заметите улучшения.

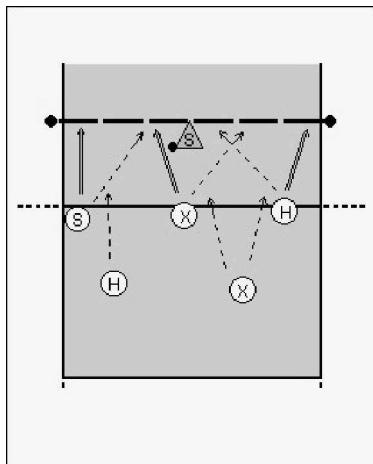
Далее. Находите нормальный угол. Поначалу звучит более чем бредово. Но тем не мене вы находитте угол. Становитесь туда. Смысль сводится к тому, чтобы сначала бьете в одну стенку, затем под мячом разворачиваетесь и в другую. И так раз по 200. Можно пасовать и не разворачиваясь, тогда вы будете отрабатывать несколько другую разновидность передачи.

Затем все тоже самое только спиной. Очень помогает.

Самое простое упражнение. Игра мячом над собой. Делается таким образом: одна передача 1 метр, вторая повыше (2 метра), третья - под потолок (конечно если у вас потолки в зале не под 30 метров). Вот эта серия из трех передач есть как бы 1 повтор. А их должно быть не менее 200. Можно делать тоже самое, только после каждой передачи поворачиваться на 180 градусов.

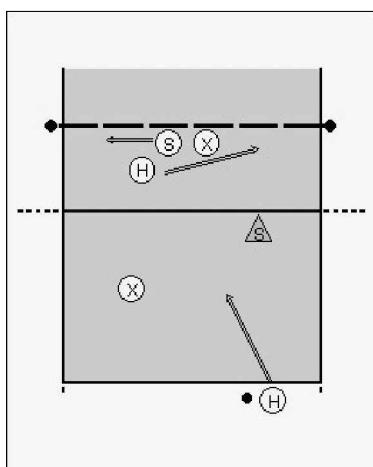
Выходим на площадку. Надо и здесь отрабатывать некоторые элементы. Бьем мяч перед собой в пол, так чтобы он подскочил метра на 3-4 как бы эмитируя доводку и делаем передачу в 3 или 4 по вкусу.

Связующий при надлежащей доводке имеет возможность отдать пас для атаки всем трем игрокам первой линии, а также игрокам второй линии. Далее после паса игрок первой или второй линии, находящийся ближе к атакующему игроку, соответствующим образом смещается для подбора мячей, отраженных блоком соперника. Незадействованный игрок задней линии выходит на страховку задней части площадки.

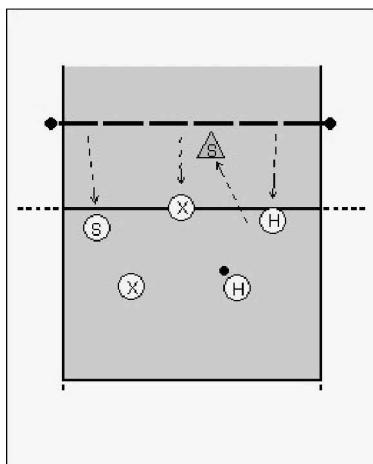


#### Расстановка № 2

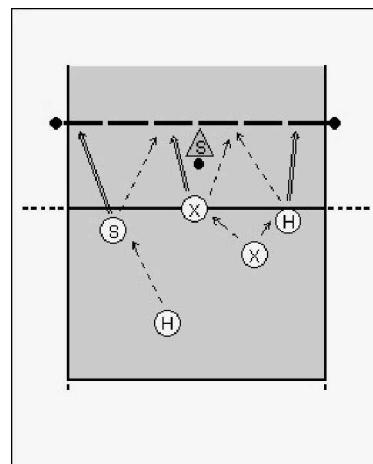
Связующий в данной расстановке находится в 6-ой позиции, и выдвигается вперед к трехметровой линии для подбора скидок ибросов. Связующему в данном случае нет необходимости беспокоиться о нарушении правил расстановки, поскольку подающий находится за лицевой линией.



После подачи крайний нападающий меняется атакующими позициями со вторым связующим первой линии и движется во 2-ю зону, связующий, соответственно в 4-ю.

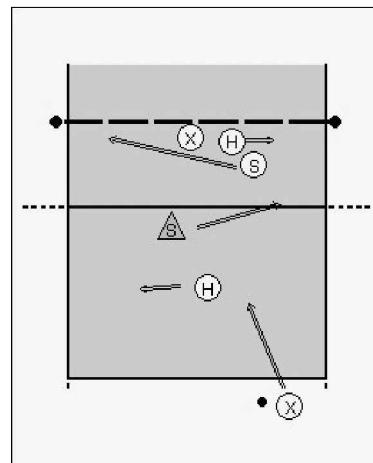


После того как мяч возвращен соперником (при атаке), связующий движется в привычную зону на первой линии под сеткой, игроки первой линии также оттягиваются на разбег. У связующего снова три атакующих игрока первой линии и два с задней.

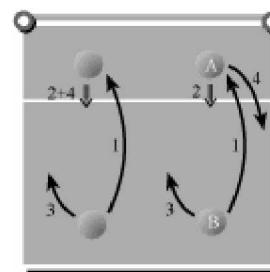
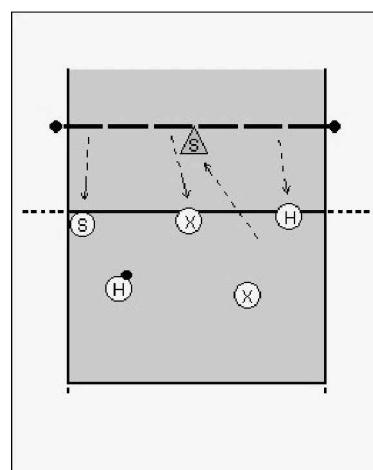


### Расстановка № 3

После подачи связующий и крайний нападающий задней линии меняются местами. На передней линии Крайний нападающий движется во 2-ю зону, 2-й связующий первой линии движется, напротив, в 4-ю зону.



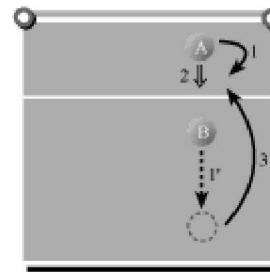
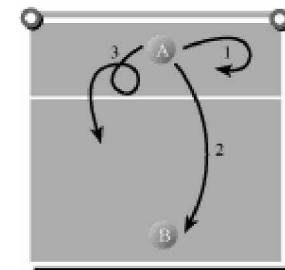
После возврата мяча действия те же самые, что и в предыдущих расстановках. Задачей связующего в каждой из расстановок является запутать блокирующих соперника.



А играет мяч сверху, делает кувырок, В делает тоже самое.  
←

### Игра в защите (Упражнение 3)

А и В играют от сетки до лицевой в режиме удар-прием-пас, затем удар-прием-удар... →



В находится на расстоянии 4 м от А. А кидает мяч на заднюю линию, В должен быстро отбежать назад и выполнить прием снизу. Повторить по 8 раз.  
←

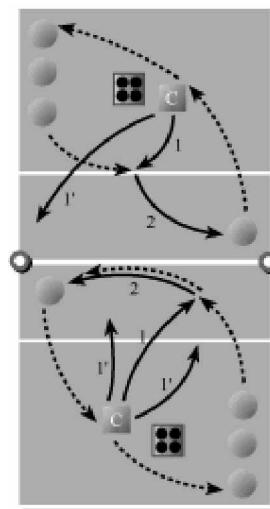
### Варианты:

Игрок А бросает мяч на заднюю линию, Игрок В вместо приема снизу отбегает назад и принимает сверху.

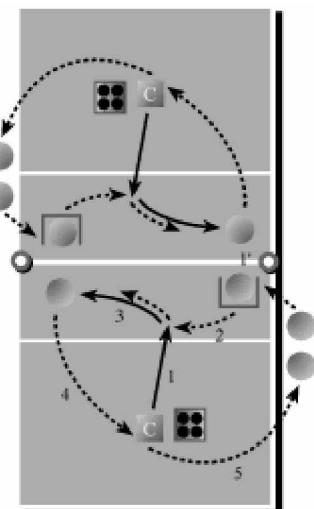
Игрок А не кидает, а не сильно бьет накатом на заднюю линию, В отбегает и играет в защите.

### Выполнение паса (Упражнение 4)

Не обращая внимания на специализацию, каждый игрок должен уметь отдать передачу для нападения, к примеру, когда связующий сыграл в защите.



Тренер кидает мяч куда-либо в площадку, игрок должен успеть к мячу и отдать передачу в 4-ю зону, где мяча ждет другой игрок, который ловит мяч, отдает его тренеру и встает в очередь.  
←



Варианты:  
Игрок прыгает на блок во 2-ой зоне, затем бежит к брошенному мячу и отдает передачу в 4-ю зону. →

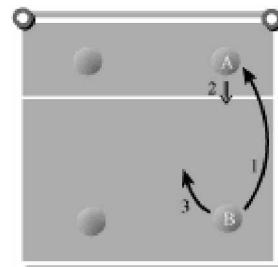
## УПРАЖНЕНИЯ НА ОТРАБОТКУ ОСНОВ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

### Основы техники для всех, By Toon Gerbrands

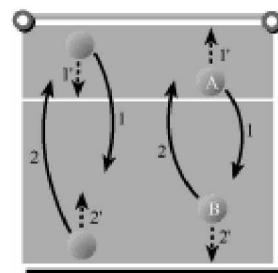
Среди многих тренеров распространено мнение, что основы (элементарные упражнения) существуют для тех, кто только начинает свою волейбольную карьеру. На самом деле каждый должен тренировать и совершенствовать технику владение мячом. Уверяю вас, каждый игрок должен практиковать тренировку основ техники волейбола, даже лучшие игроки мира посвящают им несколько часов в неделю. Игровки голландской национальной сборной хорошо знакомы с приведенными ниже упражнениями. Упражнения подходят всем, поскольку задачи могут варьироваться в зависимости от каждого конкретного уровня.

#### Упражнение 1

А и В находятся лицом друг к другу и играют в режиме пас-удар-прием. Варианты: - играть с определенным количеством касаний мяча - при выполнении нападающего удара игрок должен подпрыгнуть - игрок, выполняющий защитные действия, должен смещаться вправо или влево, а нападающий должен пробить прямо в него. - после выполнения защитного действия игрок должен выполнить падение или кувырок - один игрок только нападает, другой только играет в защите.

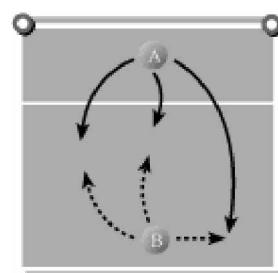


#### Прием сверху (Упражнение 2)



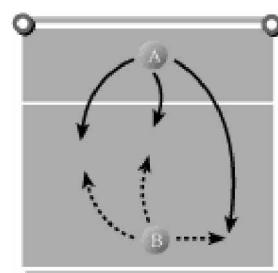
А и В играют используя только прием сверху, но при этом А двигается вперед, В пятится назад.  
←

После каждого касания мяча, игроки касаются руками ближней к ним линии, (лицевой или средней) после чего возвращаются на исходную позицию. →

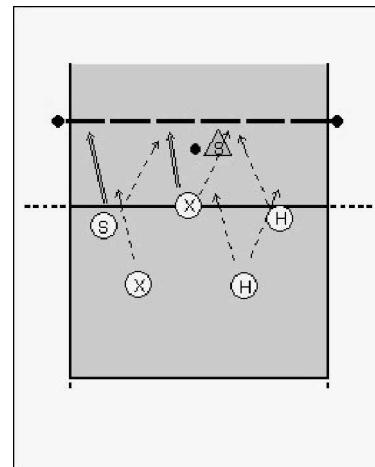


Игроки отдают передачи друг другу, при этом двигаются вправо и влево и должны не позволять мячу упасть.  
←

А играет, находясь у сетки и отдает передачи по всей площадке, В старается возвратить мяч приемом сверху точно в зону, где находится А. →



Расстановки 4,5,6 аналогичны вышеописанным, с тем лишь исключением, что 2-ой связующий игрок, находившийся ранее на первой линии и нападавший по 4-ой зоне, теперь является игроком второй линии, и его обязанностью отныне становится отдавать передачи для атаки и наоборот, первый связующий вышел на первую линию и должен атаковать.



#### Варианты.

Рекомендуется менять связующего, находящегося на первой линии, на более стабильного нападающего, это даст вам больше шансов на успех в доигровке, в то время как связующий отдыхает.

Нападающего первого темпа, находящегося на задней линии, рекомендуется менять на либера.

#### Комментарии автора:

На мой взгляд, связке первой линии лучше нападать не из 4-ой, а из 2-ой зоны поскольку при неудачной доводке или в том случае, если основной связующий сыграл в защите (поднял скидку), пас должен отдаваться второй связующий и удобнее это делать из 2-ой зоны, поскольку отдать пас и результативно атаковать лучше из 4-ой зоны.

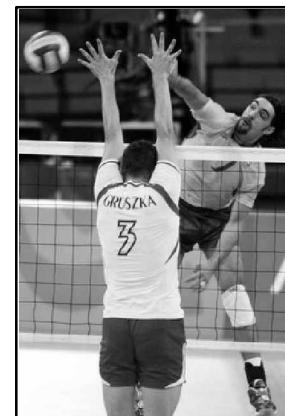
Переведено с английского Савчуком Владимиром с материалов, опубликованных на <http://volleyball.about.com>, ©2002

Гаврилов М.

## ОСНОВЫ ПОСТАНОВКИ БЛОКА

Блок - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скаком, на 2-3 м - приставными шагами, более 3м - обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопорится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти.



Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов

с переводом. При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок "пристраивается" к нему. При выполнении блока против подачи блокирующий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, выполняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении этого места.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, - пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, - начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи ("метр", полупрострел) - момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;
- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) - одновременно с нападающим игроком;
- при боковом нападающем ударе - начало ударного движения руки нападающего игрока;
- при подаче - приближение мяча к сетке (примерно к линии нападения).

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого - позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

## СОВЕТЫ ТРЕНЕРА АМЕРИКАНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ

### Защитники, занимайте свое место на площадке

Последняя редакция правил волейбола разрешает игрокам оборонительного плана (либера) быть на площадке практически весь матч. Когда либеро находится на задней линии, ему разрешается только отдавать передачу, совершать защитные действия, и переводить мяч на сторону соперника. Либеро запрещено атаковать в прыжке.

Специальные правила замен позволяют игрокам данного амплуа входить в игру неограниченное количество раз вместо любого из игроков. С того момента, когда либеро было запрещено подавать передачу, последние должны позволять игроку, выполняющему подачу произвести таковые, прежде чем выйти вместо него на площадку.

Либеро должны быть одеты в форму цвета, отличного от цвета формы остальных игроков команды и им не обязательно приносить очки команде. Добро может просто передвигаться по площадке и меняться позициями с любым игроком. Когда по расстановке либеро должен выйти на первую линию, он также в очередной раз меняется позициями без нарушения течения игры.

На этой фотографии Эрик Салливан, признанный лучшим либеро на последнем чемпионате Мира и получивший в качестве приза \$50 000, запечатлен в попытке достать мяч в падении. Теперь как никогда игроки, специализирующиеся в защите, пользуются спросом. Игроки невысокого роста с высоким уровнем игры в обороне снова получают шанс достичь олимпийского уровня.



Итак, похоже, что новые правила, регламентирующие игру либера, окажут влияние на другие аспекты игры. Так что тренируйте свои умения играть в защите и займите свое место на площадке.

### Это действие в пределах правил!

Сейчас, когда правила позволяют принимать подачу сверху, многие игроки находят, что легче контролировать мяч при приеме подачи именно таким образом, а не снизу. Kevin Barnett, один из лучших в США принимающих сверху, часто использует эту технику.

← На данной фотографии, Kevin находится в оптимальной позиции для того, чтобы принять подачу сверху, его ладони открыты и готовы принять мяч. Принимая мяч таким образом, он должен видеть низ мяча, падающего ему на голову. В такой позиции он будет способен полностью расправить руки при выполнении приема, чтобы мяч достиг цели у сетки (довести до связующего).

Иногда бывает необходимо броситься вниз, чтобы произвести приемлемый прием руками сверху. Держа руки вверху над головой, Kevin сохраняет мяч в оптимальной для себя позиции. Он все еще смотрит на низ летящего мяча, и его ладони и кисти остаются в необходимом положении.

Не забывайте, что если вы падаете, вы не сможете использовать ноги, поэтому вам придется использовать силу рук, чтобы доставить его до цели у сетки.

### Добегай и прыгай

Не имеет значения куда отдан пас, это обязанность нападающего добежать и, прыгнув как можно выше, спасти розыгрыш. На этой фотографии George Roumain демонстрирует уникальную технику "спасания" мертвых мячей - прыгая высоко и нападая над антенной. Хотя не все из нас могут прыгать как George (да уж, что тут прыгать-то, - авт.), каждый нападающий должен стремиться спасти каждый мяч.

Хитрым направленным ударом иногда можно просто оставить мяч в игре, не обязательно принести очко команде. Всегда пытайтесь найти что-нибудь, что задержит или нарушит привычный порядок игры соперника, приведет его в замешательство и, возможно, принесет вам победу.

### Снимай мяч как можно выше и сноси в сторону аута

Если передача следит на сторону соперника, за пределы обычной зоны атаки, блокирующий имеет преимущество. Однако, если нападающий будет делать попытки спасти все мячи, он может найти, например, такой выход из ситуации, как удар американца Kevin'a Barnett'a.

← Изменив направление удара и ударив сильно в блок, Kevin пробил руки бразильцев по направлению от сетки.

Эта техника может быть использована игроками любого роста. Если вы невысокий игрок, цельтесь в край блока - и это верный путь к тому, чтобы заработать очко. А также это бесит огромных блокирующих соперника.

