

## **ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

Тактическая подготовка волейболистов — это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях. Тактика, образно говоря, — это «игровой интеллект» команды и ее игроков. Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. С учетом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

В настоящее время техническая, физическая, психологическая подготовленность сильнейших команд находится, примерно, на одинаковом уровне. Поэтому, победы на крупных соревнованиях очень часто определяются, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства волейболистов.

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- развитым тактическим мышлением (умение анализировать игру, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);

- постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических проявлений спортсменов и управление ею осуществляется самим игроком, тренером или лидером команды);

- хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;

- эффективным использованием технических приемов;

- вариантностью тактических действий.

*Основными задачами тактической подготовки волейболистов являются:*

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.

2. Приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики волейбола, анализ тактических действий, основы взаимодействия 2-х, 3-х, 4-х игроков, тактика сильнейших спортсменов и команд и др.).

3. Обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики.

4. Совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов.

5. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.

6. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях.

7. Изучение применяемых игровых систем в защите и нападении и их вариантов.

8. Изучение команд соперника (техничко-техническая и волевая подготовка).

9. Анализ участия в соревнованиях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков. Источники знаний в области тактики многообразны: литература по волейболу, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Обучение тактике и совершенствование в ней основывается на правилах и положениях образования двигательных навыков.

Будущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) двусторонние, контрольные, календарные игры, теория тактики волейбола, а также подготовительные упражнения для развития быстроты реакции и перемеще-

ния, ориентировки, подвижные и спортивные игры, упражнения на переключения внимания и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеофильмы и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры — многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений партнеров или соперника по траектории полета мяча определить их тактический замысел и последующие действия. Это осуществляется в результате запоминания.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- восприятие и анализ соревновательной ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Воспринимая и анализируя соревновательную ситуацию, спортсмен определяет тактическую задачу, которую он должен решать сначала мысленно, а потом двигательно. Игрок должен принимать лишь такие решения, которые он сумеет выполнить двигательно.

Двигательное решение фактически и есть тактическое действие, которое требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактическое мышление развивается с помощью абстрактных, наглядных пособий и практических упражнений.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- образование тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- появление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);
- самостоятельное творческое мышление, благодаря которому игроки находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, принцип профилизации и др.

В период обучения и на этапах совершенствования разучиваемые тактические действия и комбинации внедряются в практику соревнований не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта. Освоение и совершенствование тактических действий волейболистов должно идти в следующей последовательности (организация упражнений):

- без сопротивления партнеров;
- с пассивным сопротивлением;
- с активным «управляемым» противником;
- в соревновательной форме с партнерами по команде;
- в соревновательной форме с противником.

*Период начального обучения тактике, условно, можно разделить на 4 этапа:*

1-й этап — главное внимание уделяется развитию специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре — быстроты сложных реакций, быстроты отдельных движений и действий, ориентировки, быстроты перемещений, наблюдательности, переключения с одних действий на другие (основу тренировки составляют задания в ответ на зрительные и слуховые сигналы).

II-й этап — формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам (выполнение упражнений по заданию, по сигналу, на точность).

III-й этап — обучение индивидуальным тактическим действиям с помощью упражнений по тактике (суть упражнений сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых игроки должны выбирать действия в зависимости от направления и траектории полета мяча, от действия нападающих или защитников и др.).

IV-й этап — изучение групповых тактических действий и на этой основе освоение командных тактических действий с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты, а в зависимости от принципа организации действий игроков различают: индивидуальные, групповые и командные действия.

## **ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ**

Индивидуальные тактические действия (составляют основу тактического мастерства волейболиста) — предполагают действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, нападающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

Главная цель индивидуальной тактической подготовки — овладеть в совершенстве техническим действием с правильной тактической реализацией в различных игровых ситуациях.

### **Примерные упражнения для обучения и совершенствования**

#### *Подача*

Подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется).

Подача по зонам площадки на точность. подача в зону нападения и на заднюю линию. подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется). подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

Подача на слабовладеющего приемом, на вышедшего на замену, на допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре). подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. подачи с расстояния 4–6 м от лицевой линии. Чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

Подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

#### *Вторая передача для нападающего удара*

В тактическую подготовку связующего игрока входят тактические действия, связанные с передачей мяча для

нападающего удара после приема подачи и при доигровке; первая передача после касания мяча блокирующими или вторая передача в прыжке после имитации нападающего удара.

Связующий должен хорошо знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психическое состояние, должен хорошо ориентироваться в любых игровых ситуациях, должен уметь анализировать возникающие во время игры ситуации, знать все нюансы тактики игры.

Необходимо научить связующего игрока до последнего момента скрывать возможное направление и характер передачи мяча, научить отвлекающим действиям.

### ***Примерные упражнения:***

1. Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте, после перемещения и в прыжке.

2. Передачи в цифровую мишень по заданию.

3. Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру меняющего свое место.

4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх — высокая передача на край сетки; рука в сторону — передача на 3 м от сетки; круговое вращение — быстрая передача на край сетки.

7. То же, но связующий игрок в зоне 2(4), а нападающий в зоне 4(2) и передача мяча в прыжке.

8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.

9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для

нападающего удара перемещается в зону 2 — передача высокая; если не перемещается — низкая и быстрая.

10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после «некачественной» первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4 переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3 переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

Примечание: в упражнениях с нападающим игроком первые передачи от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача от игрока зоны 6.

### *Нападающие удары*

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способов, отвлекающих действий.

Основу тактической подготовки составляют упражнения по тактике, в которых встречаются нападающие удары. Большое внимание надо уделять комбинированным упражнениям, в которых связующий и нападающие стремятся преодолеть сопротивление блокирующих и защитников. Но это после преодоления 3-х этапов обучения.

### *Примерные упражнения:*

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).



2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — обманный удар; нет блока — силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника один из которых «слабый» — удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4(2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка — удар по ходу; есть блок, но нет страховки — обманный удар и т. д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4(2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия двух блокирующих (два блока — обман; один блок — удар в свободную от блока зону и т. д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и. п. блокирующих в зонах 3 и 2, а нападающего в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «Неудобных» передач (параметры передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3, 4 с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

*Примечание: первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6.*

Групповые тактические действия — представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

Главная цель групповой тактической подготовки — добиться согласованности действий в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата.

Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть:

а) игроками I темпа (перемещаются с максимальной скоростью к связующему игроку до передачи для нападающего удара и, опережая передачу, прыгают);

б) игроками II темпа (перемещение на удар после начала разбега нападающего I темпа).

По данным научных исследований признаками согласования для атакующего игрока I темпа являются:

— для начала разбега к нападающему удару — начальная часть траектории полета мяча при первой передаче;

— для окончания разбега и прыжка — момент касания мячом рук связующего игрока, выполняющего вторую передачу.

Для атакующих игроков второго темпа эти признаки такие:

— для начала разбега — после начала разбега игрока I темпа;

— для окончания разбега — траектория полета мяча при второй передаче.

В современном волейболе используются различные комбинации (взаимодействия), основой которых является активная игра атакующего I темпа.

Изучение и совершенствование групповых тактических действий в нападении проводится с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Методические приемы обучения следующие:

— назвать тактическое взаимодействие;

— показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т. д.

— показать место и путь игроков при выполнении тактического взаимодействия;

- имитация этого взаимодействия;
- практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

При совершенствовании подключаются принимающие подачу игроки (или принимающие мяч после нападающего удара) и нападающие разных зон с использованием низких, быстрых и др. передач и сопротивления блокирующих игроков.

Взаимодействия в групповой тактике нападения могут быть:

I — между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) со связующим игроком передней линии;

II — между игроком, принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) со связующим игроком, выходящим с задней линии;

III — между связующим игроком и нападающими игроками I и II темпа и наоборот;

IV — нападающих игроков между собой в своих зонах и зоне партнера.

В такой последовательности и изучают и совершенствуют групповые тактические взаимодействия в нападении.

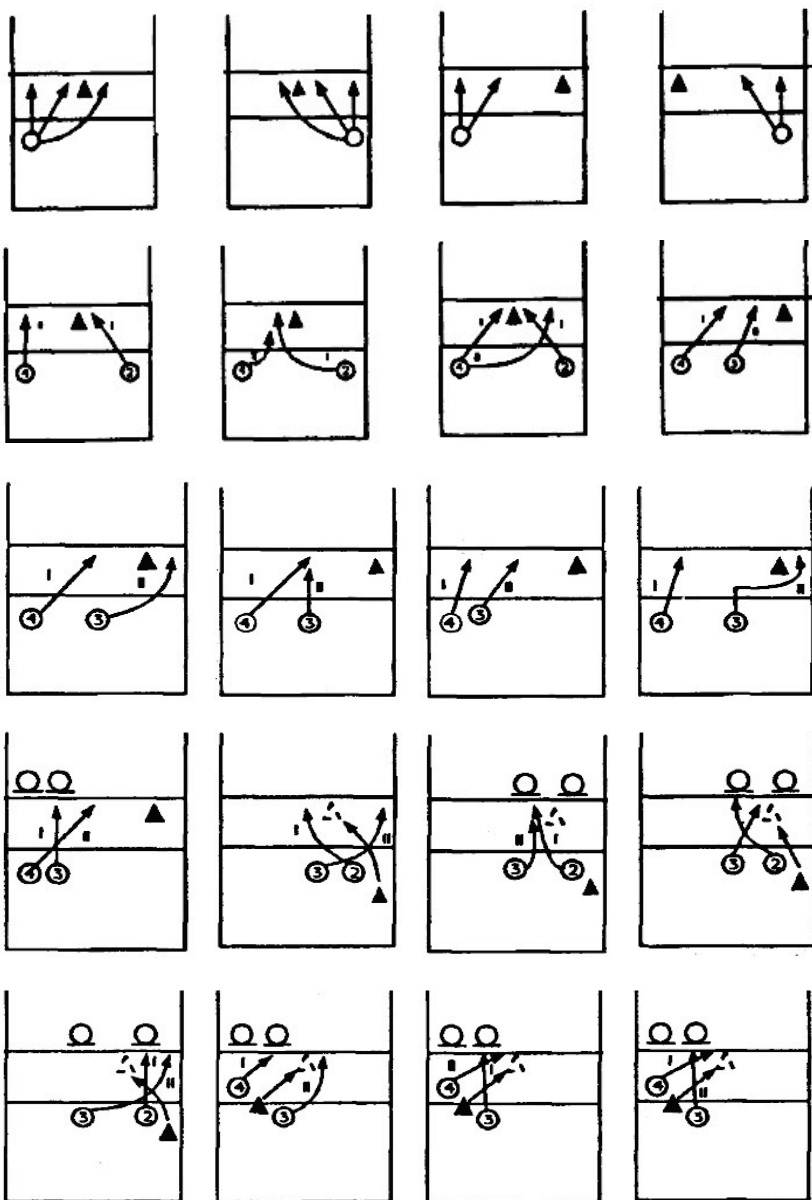
## Примерные упражнения для обучения и совершенствования

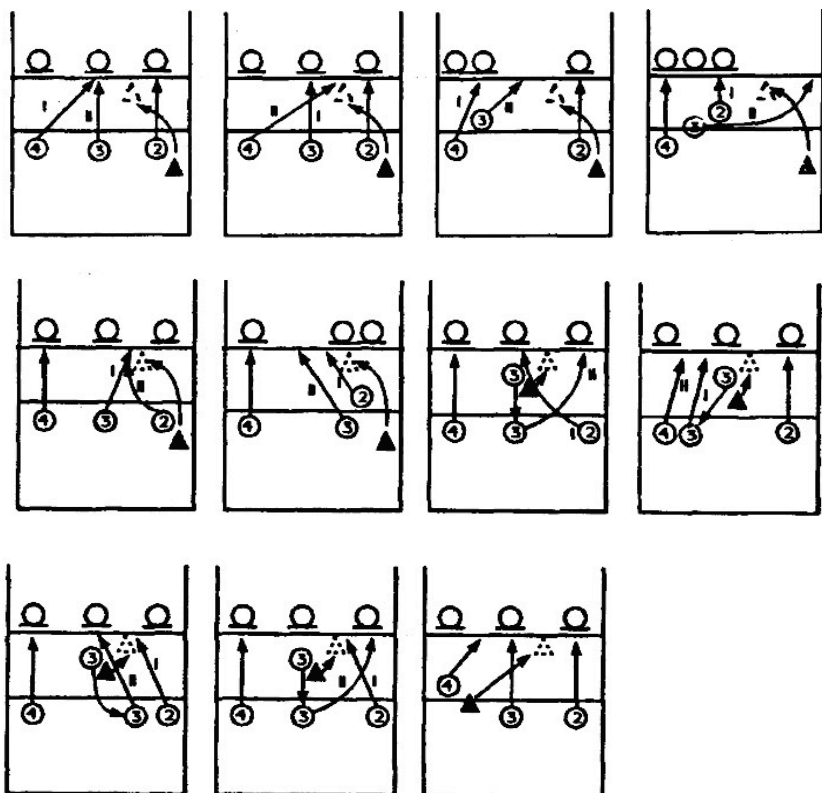
*Условные обозначения:*



I — а) прием мяча, переброшенного через сетку на связующего игрока, находящегося в зоне 3 (2, 4); б) то же, но в момент полета мяча к принимающему игроку связующий игрок меняет месторасположение; в) то же, но после приема подачи;

II — а) прием мяча, переброшенного через сетку, на связующего игрока в зону 3 (2, 4) выходящего с задней линии из зоны 1 (6, 5);  
 б) то же, но после приема подачи





### **Примерные упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок**

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 — игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.
2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.
3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.
4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

5. То же, что в 1, 2, 3, 4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2.

6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2(4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2(4) и в зависимости от действий блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

7. Первая передача из зоны 3 в 4 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

9. То же, но с блоком (блок есть — откидка, блока нет — удар).

10. То же, но первая передача мяча после переброса его (или передачи) с другой стороны площадки.

11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 — откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.

12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») — откидка за голову в зону 2.

13. То же, что в 11 и 12, но с блоком (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

14. То же, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.

Командные тактические действия — результативность нападения зависит от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков, четкого взаимодействия звеньев, от единства и слаженности всей команды.

Командное нападение в волейболе по тактической направленности разделяется на два вида: при ударах со второй передачи и при ударах с первой подачи.

*Каждый вид нападения состоит из определенных систем командных действий:*

— система игры в нападении через связующего игрока передней линии;

— система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии;

— система игры в нападении с первых передач и откидок.

Применение того или иного варианта этих систем зависит от места игрока, выполняющего передачу на удар и от места игроков зоны нападения.

*Для всех систем нападения построение командных тренировок примерно может быть следующим:*

а) в расстановке прием мяча, переброшенного через сетку с другой стороны площадки и розыгрыш мяча для простых взаимодействий;

б) то же, но выполнение более сложных комбинаций;

в) то же, но с блоком;

г) то же, но после приема подач;

д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо соблюдение выше перечисленное выполнение упражнений.

Варианты начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки определяется тем, из какой зоны выполняется передача на удар и сколько нападающих игроков участвует в атаке.

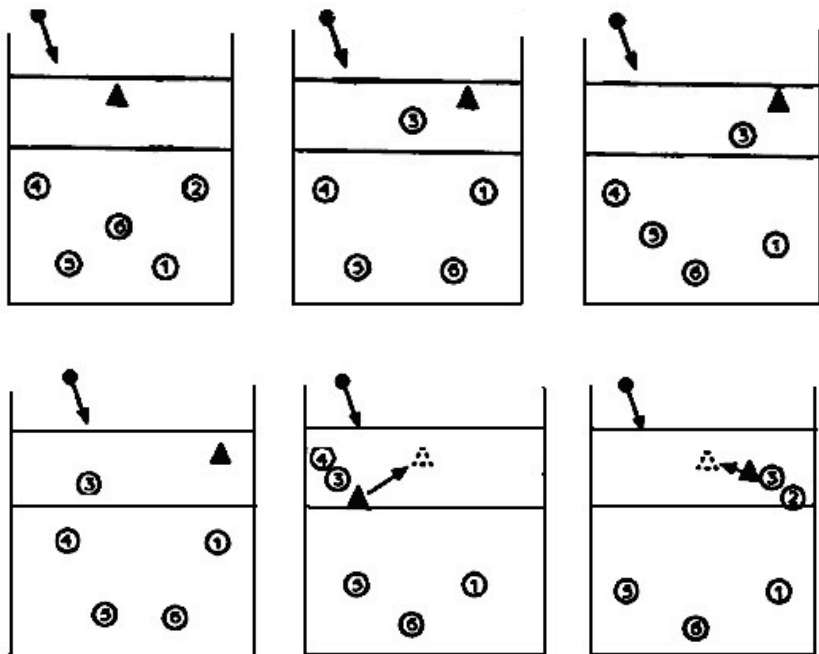
Система игры в нападении через связующего игрока передней линии — наиболее простая и надежная. Атакующая мощь при этой системе снижена из-за наличия в линии нападения двух игроков и количество комбинаций, естественно, ограничено. Для усиления атаки используются игроки задней линии, если они могут результативно атаковать из-за 3-метровой линии.

Наиболее удачные позиции для передачи мяча в зонах 2 и 3.

Эта система игры в нападении требует от нападающих игроков высокой степени владения техникой нападающего удара, т. к. как правило, завершению атаки противостоит

групповой блок. Кроме этого, высокий уровень индивидуального тактического мастерства позволяет эффективно бороться с блоком соперника.

### Примерные варианты расстановки игроков при атаке по этой системе



Система игры в нападении через связующего игрока, выходящего с задней линии — наиболее совершенная система, позволяющая иметь в линии нападения 3-х нападающих игроков, которые путем скрестных и быстрых перемещений создают трудности для организации группового блокирования.

Одна из главных ролей при игре в нападении по этой системе принадлежит связующему игроку, который должен быть очень ловким и подвижным, с отличной реакцией и обладать (в идеальном случае) большим опытом, а также хорошим видением площадки во время всей игры, должен быть хладнокровным и точным.



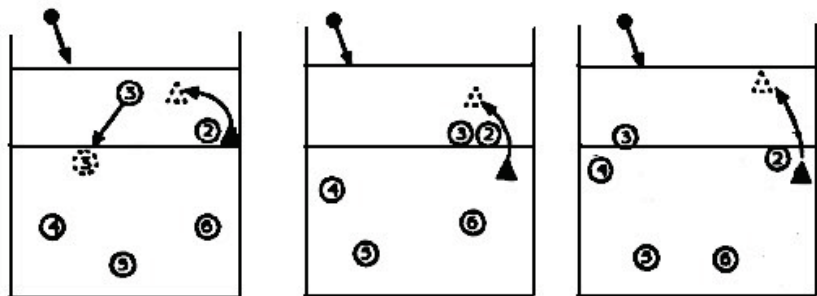
Современный связующий, помимо отличного выполнения своих обязанностей, должен результативно атаковать и блокировать.

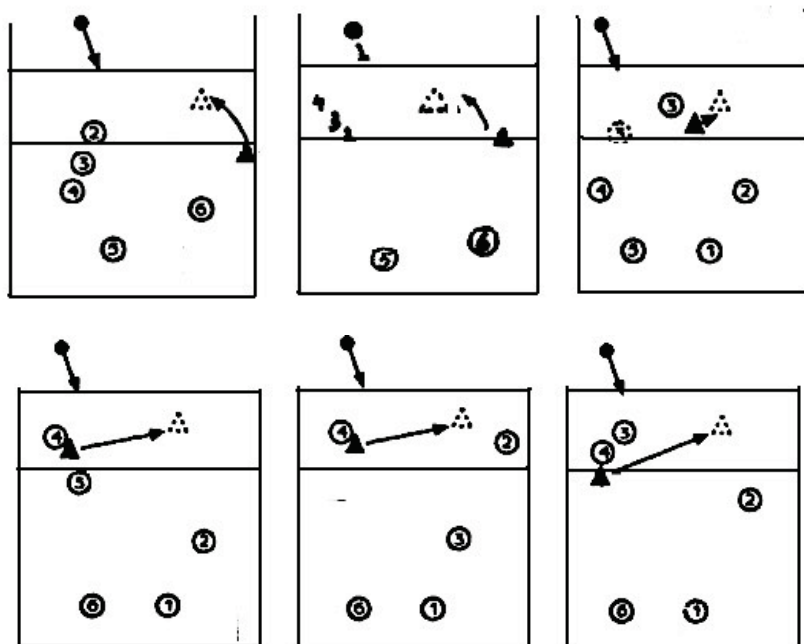
В большинстве случаев (для нападающих-правшей) позиция связующего игрока находится между зонами 2 и 3 в 1–2-х метрах от сетки. При выходе с задней линии связующий игрок не должен мешать на приеме мяча рядом стоящим партнерам.

Наиболее удачный маршрут движения при выходе из зоны 1 вдоль боковой линии, из зоны 6 у сетки (игроки зон 3 и 6 располагаются у сетки), из зоны 5 — из зоны действия игрока зоны 4. Если связующий игрок выходит из зоны 1 не вдоль боковой линии, а из зоны, то появляется опасность скрещения движения игрока с трассой полета мяча (подача мяча в зону выхода).

От комплектования команды зависит выбор вариантов комбинаций с определенной начальной расстановки игроков стартовой шестерки. В последнее время в практике распространены два варианта комплектования стартовой шестерки: четыре нападающих и два связующих (4–2) и пять нападающих и один связующий (5–1). При варианте комплектования 5–1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоны находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

#### **Примерные варианты расстановки игроков при игре в нападении по этой системе**





Система игры в нападении с первых передач и откидок — самая результативная система. Чтобы полноценно использовать эту систему необходимо иметь в команде игроков с соответствующим уровнем технико-тактической подготовленности (уметь атаковать с первой передачи, хорошо владеть откидкой и 1 первую передачу выполнять точно).

Риск при использовании этой системы очевиден — если первая передача будет неточной, то атака на результат проблематична.

Откидки могут быть короткими (в зоне), средними (из зоны в зону) и длинными (через зону). Откидки должны производиться с невысокой траекторией полета мяча. При совершенствовании этой системы серьезное внимание уделять атакам с откидки за голову из зон 4 и 2. Если откидка из зон 4 и 2 перед игроком, то первая передача делается на

1–2 м от боковой линии, а если за голову — на 2–3 м от боковой линии.

Передачу на удар давать не очень высокой и не очень близкой к сетке, на расстоянии 0,5–1 м от сетки.

Передачу в зону 2 целесообразно давать в том случае, если там находится «левша» (то же самое и для игрока зоны 3, когда передача дается из зоны 4 или 5).

Между партнерами, участвующими в данной комбинации, должно быть полное взаимопонимание и сыгранность в действиях.

Варианты комбинаций при всех системах нападения должны отрабатываться в расчете на окрик или зрительный сигнал нападающего партнеру (или условный сигнал).

Комбинации, варианты комбинаций разрушаются тем легче, чем они сложнее и труднее. Нельзя играть ради самих комбинаций.

## ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Цель защитных действий — нейтрализация нападения противника. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока в защите складываются из действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования, перемещение) и с мячом (прием подач, прием нападающих ударов, страховка и блокирование).

*При приеме подач:*

Перед подачей игрок располагается так, чтобы игроки своей команды и команды соперника не мешали видеть мяч и взаимодействующего с ним партнера, определяет способ подачи и возможную траекторию полета мяча, находится в динамической (подвижной) стойке, следит за перемещениями связующего игрока своей команды. Необходимо располагаться не ближе средней части площадки.

*При приеме нападающих ударов и страховке:*

Выбор места зависит от направления, скорости, удаленности от сетки, высоты передач на удар, движений нападающего игрока и действий блокирующих игроков и защитников своей команды.

Определив качество второй передачи, защитник концентрирует все внимание на движениях нападающего игрока (направление и скорость разбега, положение туловища в фазе прыжка, движение руки при замахе) постоянно находясь в движении, а в момент удара по мячу защитник определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а так же учитывая выбранную систему игры в защите (или предигровую установку) ищет место встречи с мячом.

По направлению передачи защитник и страхующий определяют зону атаки и в соответствии с этим ведут наблюдение за игроком этой зоны.

Если нападающий игрок производит удар невысоко над сеткой, то чем дальше отдалена передача от сетки, тем больше угол вылета мяча при ударе.

*При блокировании:*

Выбор места игрок определяет, руководствуясь положением туловища и рук волейболиста, передающего мяч для удара, направлением и скоростью передачи, скоростью и направлением разбега атакующего игрока, расположением своего блокирующего, движение бьющей руки после замаха для удара.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает в момент замаха для удара нападающего игрока. При ударах с низких и скоростных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим игроком, а при атаке на взлете — раньше нападающего.

При ударах по ходу руки ставят точно против мяча, ладони располагают почти в одной плоскости.

При блокировании «косых» ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и левую (правую) ладонь развешивают навстречу мячу

### **Примерные упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите**

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).

2. Прием мяча переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч — принять его).

3. Во время передвижения определенным способом — имитация приема мяча (по сигналу).

4. Два-три мяча подвешены на разной высоте — для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.

5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))