

Подготовка связующего игрока
(методическая разработка
для тренеров по волейболу)

Подготовил: Нирода В.И.
Тренер МБУ «СШОР
«Молодость»

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| 1. Характеристика деятельности связующего игрока | 4 |
| 2. Качественные особенности связующих игроков, лежащие в основе отбора | 7 |
| 3. Специализация связующего | 10 |
| Список литературы | 15 |
| Приложения | 16 |

Введение

Развитие волейбола предъявляет высокие требования к универсальной подготовке игроков как в физическом, так и в технико-тактическом плане. Значит ли это, что команда должна состоять из спортсменов, одинаково играющих в нападении и защите? Ведущие отечественные и зарубежные специалисты отвечают на данный вопрос однозначно - «нет». Требования к универсальной подготовке волейболистов обусловлены, с одной стороны, спецификой игры, ее правилами, предусматривающими необходимость перехода игроков по зонам площадки и действий на передней (зона атаки) и задней (зона защиты) линиях. С другой стороны, специализация необходима для более четкой организации коллективных действий.

Однако развитие игры на современном этапе характеризуется также значительным усилением специализации игровых действий. Можно смело утверждать, что условное деление игроков по функциям давно переросло в важнейшую закономерность игровой деятельности. Она обусловлена различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастера спортсмена на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая игровую функцию.

Возникает вопрос: нужна ли при этих обстоятельствах универсальная подготовка игрока? Да, крайне необходима. И вот почему. Во-первых, достижение высоких спортивных результатов в волейболе возможно только на базе достаточной разносторонней подготовки. Во-вторых, в сложных и многообразных условиях игровой деятельности, какой является волейбол, максимально использовать возможности игрока узкой специализации весьма трудно, а четырех-пяти игроков практически невозможно. В-третьих, эффективность действий игрока определяется двумя важнейшими факторами: его техническим арсеналом и мастерством, так называемого коронного действия. Отсюда и жизнеспособность игрового ансамбля.

Таким образом, при определении узкой специализации надо исходить не из ограниченности игровых возможностей игрока, а из необходимости целесообразного использования в интересах команды его преимущественных способностей. И чем шире игрок раскроет свои способности, тем в большей мере он будет соответствовать требованиям сегодняшнего волейбола. Как видим, роль универсальной подготовки связующего в настоящее время возрастает. Поэтому подготовка его должна осуществляться по двум, тесно взаимосвязанным направлениям:

- совершенствование навыков универсальной игры;
- совершенствование в навыках игровой функции.

Понятно, что в зависимости от периода и этапа учебно-тренировочного процесса соотношение средств универсальной и специализированной подготовки будет неодинаково. Необходимостью овладения методикой подготовки связующих игроков, учитывая морфологические, физиологические, моторные особенности развития организма детей занимающихся волейболом, обусловлена актуальность нашей методической разработки.

1. Характеристика деятельности связующего игрока

На сегодняшний день для игр сильнейших команд характерен рост темпа проведения атак. Команды почти перестали применять высокие передачи для нападающих ударов (при качественном приёме мяча), но значительно увеличилось количество атак, проводимых с низких и быстрых передач. Желание увести нападающих игроков от блока связано с тем, что в каждой команде имеется много высокорослых волейболистов, способных выстроить мощную броню над сеткой. Вот эту-то задачу и решают связующие игроки за счёт нестандартных и разумных технико-тактических действий.

По мнению абсолютного большинства специалистов волейбола, боеспособность команды в значительной мере зависит от мастерства связующих игроков. Если кто-то из нападающих игроков по различным причинам не играет в полную силу, то это положение можно исправить путем его замены, временно «выключить» его из атак и т.д. Но, если срывается диспетчер команды, то потенциал коллектива заметно снижается, что приводит к поражению в игре. Главенствующая роль связующего игрока в ведении игры бесспорна, и он в гораздо большей степени (нежели игроки других амплуа) несет ответственность за результат игры.

Чтобы победить, связующий игрок должен делать три вещи:

- после хорошего приема уметь точно направить быструю передачу на края сетки – в зоны 4 и 2;
- уметь обслуживать скоростной передачей своего центрального нападающего в широком диапазоне, даже при условии, что прием не совсем точен;
- максимально помогать команде в «очковых элементах игры» - подача, блок, атака». (Даг Бил)

Современная игра в волейбол протекает в условиях активного противодействия соперников, при непрерывном потоке информации о движущихся объектах (мяч, партнер, соперник...), когда необходимо быстро, точно и качественно выполнить передачу для нападающего удара. Развитый объём поля зрения является основой тактического мастерства связующего. Связующий выполняет технико-тактические действия в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к развитой скорости реакции. Без точной оценки времени, скорости, темпа, используемых мышечных усилий, специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки») невозможно эффективно выполнять передачи.

Динамичность игры (высокая скорость полёта мяча, быстрые перемещения, внезапные смены игровых ситуаций) предъявляет к вниманию (нервно-психическим качествам) связующего игрока повышенные требования. От того, как оно интенсивно, как оно распределяется в игровых фрагментах соревнования, во многом зависит качество атакующих действий. Скоротечность многочисленных и разнообразных игровых атакующих эпизодов, различная по дистанциям и скоростям доводка мяча к связующему игроку, требуют от него проявления высокой скорости перемещений и скоростной выносливости. Если связующий игрок правильно и максимально быстро воспринимает и анализирует ту, или иную, игровую ситуацию, то при высоком уровне развития двигательных качеств и совершенном владении техникой второй передачи тактическая задача будет решена успешно за счёт неожиданного для соперника и скоростного выполнения нападающих действий. Помимо своих основных функций связующий, по необходимости, должен уметь выполнять нападающие удары и постоянно принимать участие в блокировании. В игре из 5-и партий связующий игрок выполняет около 150 прыжков, из них 50-60 – блокирований.

Итак, деятельность связующего игрока в игре характеризуется:

- высоким уровнем владения рациональной и гибкой техникой второй передачи;
- развитым тактическим мышлением, способностью предугадывать действия соперника, психофизиологическими свойствами – объёмом поля зрения, памятью, скоростью переключения внимания, скоростью обработки информации и т.д.;
- постоянной соревновательной активностью (умение поддерживать максимальное напряжение психических и физических нагрузок на протяжении 1,5-2 часов соревнования);

- хорошей ориентацией на площадке и взаимодействием с партнерами, «чувством» мяча, сетки, площадки;

- высоким уровнем развития скорости перемещений, прыгучести, скоростной, прыжковой выносливости;

- вариативностью и нестандартностью тактических действий.

Связующий – это опытный, авторитетный и обладающий достаточным ростом для выполнения нападающих и блокирующих действий игрок.

Для достижения высокого уровня подготовленности связующего игрока требуется постепенное совершенствование знаний, умений, способностей необходимых для выполнения функций диспетчера команды.

Важным является вопрос: когда специализировать молодых спортсменов на роль связующего? Мнения специалистов на этот счет разделяются. Одни утверждают что, ранняя специализация предпочтительна, другие указывают возраст 15-16 лет. В этом вопросе необходимо обратиться к объективным морфологическим, физиологическим, моторным особенностям развития организма детей, занимающихся волейболом.

До 10-летнего возраста окостенение зон роста рук, ног, тазовых костей в начальной стадии. Слабо развита мускулатура, функциональные показатели далеки от совершенства. Внимание и точность движений развиты слабо. Резко выражено запредельное торможение. Важные части упражнений не фиксируются в памяти. Поэтому направленное обучение технике и тактике не даст ожидаемого результата. До 12 лет опорный и мышечный аппарат неустойчив. Окостенение запястных и пястных отделов рук не завершено. Сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика. Рефлекторные реакции бывают часто генерализованы, внимание неустойчиво. Слабо развиты мышцы рук, туловища, ног. В этом возрасте целесообразно обучение основам техники игры и должна проводиться базовая физическая подготовка (увеличение двигательного фонда). 12-14 лет – начало окостенения зон роста запястных и пястных отделов рук, но фаланги пальцев не прошли стадию окостенения, да и размеры кистей рук окончательно не сформировались. Сила мышечных групп, обеспечивающих быстрые перемещения и выполнение передач так же мала. Не по силам такому игроку довести мяч до нападающего из глубины площадки, или вдоль сетки из зоны 2 в зону 4, не говоря уже о проявлении тактического мышления (наблюдательности, сообразительности, инициативности, предвидения и т.п.). До этого возраста специализация может дать отрицательный эффект. Неуверенность в своих силах, невысокое качество игровых действий порой являются причиной ухода из команд СШ. В этом возрасте целесообразна базовая физическая, техническая подготовка с

изучением элементов тактики. В 14-16 лет начинает стабилизироваться деятельность всех органов и систем организма, растет мышечная сила, повышается уровень обменных процессов, повышается быстрота двигательной реакции и быстрота перемещений. Появляется сосредоточенность и логическое мышление. Приходит возраст, благоприятный для обучения тактике игры. До 14–15 лет целесообразно проводить универсальную подготовку (базовая физическая подготовка, овладение всеми техническими приёмами совместно с индивидуальными, групповыми тактическими действиями) и только после этого тренеру не составит труда определить перспективного связующего игрока. Но, до этого момента будущий диспетчер должен овладеть рациональной базовой техникой передачи сверху двумя руками и её базовыми разновидностями, параллельно развивая психофизические способности (объём поля зрения, скорость обработки информации, уровень памяти, способность к концентрации, умение распределять и переключать внимание, быстроту реакции и др.) и физические качества. По мере усвоения техники передачи, волейболист с помощью тренера должен приобрести знания по теории техники и тактики игры, умение анализировать тактические действия, научиться основам взаимодействий 2-х, 3-х, 4-х игроков и т.д.

Основным «арсеналом» связующего игрока являются передачи мяча двумя руками сверху вперёд – назад с опоры и в прыжке.

Передача мяча в прыжке дезориентирует соперника, мешая ему определить направление атаки и своевременно организовать блок. Путь мяча от рук связующего до точки, в которой нападающий проведет атакующий удар, уменьшается, а значит, атака происходит стремительнее, сокращая время доступное сопернику для ответных действий. В игре из 5-и партий связующий выполняет 60-70 передач в прыжке.

Методическое правило обучения передачам: не освоив простую передачу, не переходить к более сложным (как пример: не овладев техникой передачи назад за голову с опоры, не обучать этой передаче в прыжке).

2. Качественные особенности связующих игроков, лежащие в основе отбора

Исследования показывают, что большинство связующих игроков, добившихся высоких спортивных результатов, начали играть в волейбол в среднем в 14 лет (в 12 лет - 12,5%, в 13 - 13,6, в 14 - 21,2, в 15 - 20, в 16 лет - 16,2%). Прежде чем отдать предпочтение волейболу, многие из них занимались другими видами спорта. Чаще всего у мальчиков это были

футбол и баскетбол, у девочек - легкая атлетика и гимнастика. Интересно, что именно из таких волейболистов сформировались лучшие представители связующей игры.

Как видим, эти факты вполне согласуются с общетеоретической посылкой и убеждают, что широкое привлечение детей 10 - 12 лет к занятиям волейболом создает хорошие предпосылки для успешной подготовки связующего. Однако на первом плане - педагогический талант тренера. Умение привить детям любовь к занятиям волейболом, всесторонне развить их нравственно, физически и технически, проследить и выделить качественные особенности детей - вот ключ к успеху в тренерской работе. Можно утверждать, ибо доказано специальными экспериментами (М. С. Бриль), что внимательному педагогу для успешной оценки преимущественных способностей ребенка вполне достаточно два-три года. Если же в этом возникает необходимость (выбор из некоторого числа, отбор в сборную команду и т. д.), рекомендуется использовать комплексный метод оценки по количественным показателям, характеризующим уровень развития (или динамику развития, в зависимости от равенства условий) психических, физических, технико-тактических, морфологических и способностей к взаимодействию.

Среди психических способностей диагностике подлежат качественные особенности оперативного мышления, устойчивости и переключения внимания, силы нервной системы (по возбуждению). Для оценки оперативности мышления применяют упрощенный вариант известной игры «15». Программируются два варианта задач из пяти фишек. Учитывается среднее время решения. Интенсивность и устойчивость внимания можно оценить посредством корректурного метода Бурдона - Анфимова. При обработке результатов исследования хорошо зарекомендовал себя метод И. Д. Баскаковой, предполагающий введение «показателя качества»:

$$Q = \frac{S^2}{m},$$

где Q — показатель качества работы;
 S — число просмотренных строк;
 m — число всех видов ошибок.

Способность к переключению внимания легко проверить, используя метод Шульца (отыскивание чисел от 1 до 25, расположенных беспорядочно). Применяются таблицы размером 30x30 см с сеткой цифр 6x6 см. Из двух

попыток на разных таблицах учитывается лучший результат. Качественные особенности силы нервной системы (по возбуждению) можно выявить посредством теппинг-теста (Е. Р. Ильин). На заранее заготовленных бланках чертят пять квадратов 5x5 см. По сигналу тренера «Марш» испытуемый в максимально быстром темпе наносит отметки карандашом, последовательно переходя в квадраты через каждые 10 с. Полученный результат выражают графически. Особенности силы нервной системы определяются характером кривой темпа: превышение исходных результатов к концу работы - сильная нервная система, поддержание темпа - средняя, падение - слабая нервная система.

Доказано (Б. А. Вяткин), что успех деятельности в условиях соревновательного стресса обусловлен прежде всего силой нервной системы.

Физические способности определяются по показателям быстроты перемещения, прыгучести и динамической силы. Для оценки быстроты перемещения можно использовать бег с изменением направления на короткие отрезки (до 30 м): «челночный» бег, бег «елочкой» и т.д. Прыгучесть измеряется по разности доставания подвешенного предмета вытянутой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега 1 - 2 м. Динамическая сила может быть измерена при броске набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы в прыжке с места (общая сила), толчке мяча вперед-вверх с места или передаче мяча сверху двумя руками на дальность (специальная сила).

Исходное положение - набивной мяч вверху над лицом. Передаче на дальность предшествует передача над собой на высоту до 1 м. Во всех случаях учитывается лучший результат из трех попыток.

Технические способности включают особенности техники владения мячом в наиболее существенных для игровой роли связующего приемах игры: при передачах, нападающих ударах, блокировании. Для оценки техники передач используют мишень на стене. Передачу выполняют последовательно в двух исходных положениях - лицом и спиной к стене: над собой (высота до 1 м) - в мишень - над собой - поворот на 180° - в мишень - поворот лицом - над собой и т. д. В оценку входит суммарный показатель двадцати передач. При нападающем ударе оценивается точность действий при оптимальной силе удара. Площадка делится на 9 квадратов (3x3 м). Нападающий удар выполняется из зоны 3 со второй передачи тренера. Учитывается количество правильно выполненных ударов из девяти попыток. При необходимости сетка может быть снижена. Качественные особенности при блокировании объективно оценить весьма трудно. Можно лишь судить о предпосылках из развития на основе дальности переноса рук через сетку. Для этого следует

использовать весьма простое приспособление. Величина переноса рук в сантиметрах в прыжке с места или после перемещения в один-два шага влево и вправо и будет служить критерием оценки. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Тактические способности включают качественные особенности действий при второй передаче мяча в модельных (взаимодействие с нападающими) и соревновательных (эффективность) условиях. Модельные условия предполагают взаимодействие связующего с двумя-тремя нападающими против одного-трех блокирующих. Связующий располагается у сетки. Первую передачу из зоны 6 выполняет тренер. В задачу связующего входит создать нападающим наиболее благоприятные условия для атаки. Непременным «условием» данного упражнения должны быть атакующие действия нападающего в зоне 3 с низкой передачи и параллельно оценка действий блокирующих. Учитывается количество эффективных передач (без блока и против одного блока) к общему их числу за вычетом явно некачественных и ошибочных. Оценка эффективности тактических действий предполагает соревновательные условия. Во внимание берутся передачи, выполняемые в площади атаки. Методика оценки эффективности та же.

Морфологические особенности включают длину тела связующего. Измерения производятся по высоте вытянутой руки. Результаты тестирования ранжируются для каждого связующего. При необходимости можно использовать также результаты диагностики способностей к обучению. Общая (интегральная) оценка на данном этапе будет иметь сравнительный характер.

С учетом большого числа слагаемых метод получения интегрального ранга признается как достаточно корректный.

3. Специализация связующего

Итак, мы решили одну из важных задач в подготовке юного волейболиста - определили его игровую функцию. Значит ли это, что вся последующая работа должна сводиться к ее развитию и совершенствованию? Ни в коем случае. Ведущими задачами на данном этапе остаются:

- 1.Повышение уровня физической подготовленности.
- 2.Развитие специальных качеств и способностей, необходимых для совершенствования навыков игры.
- 3.Прочное овладение основами техники и тактики игры.
- 4.Создание предпосылок(базовой основы) для развития и совершенствования способностей связующего.

Эти задачи вытекают из общих закономерностей многолетней подготовки юных волейболистов.

Вся особенность работы на данном этапе заключается в том, что решение четвертой задачи приобретает с этого момента целенаправленный характер.

Учитывая, что первые трудные задачи вытекают из общих принципов, остановимся на содержании и характеристике средств четвертой.

Приступая к разработке средств (упражнений) с целью их направленного влияния на развитие отмеченных качеств и способностей связующего, необходимо в основу их подбора и взаимосвязи взять системный принцип. Такой подход позволит учесть и увязать сложные и на первый взгляд разноплановые задачи: принципы формирования двигательного навыка, специфику волейбола и логику поэтапной периодизации учено-тренировочного процесса.

С учетом этого вся работа будет строиться в такой последовательности:

1. Воспитание специальных качеств и способностей (средства СФП).
2. Овладение основой навыка второй передачи мяча.
3. Соединение качеств и способностей с основой навыка второй передачи (взаимосвязь качеств и навыка).
4. Воспитание тактических умений в процессе совершенствования навыка второй передачи мяча (взаимосвязь техники и тактики).
5. Доведение навыка второй передачи до совершенства.
6. Обучение тактическим действиям при второй передаче мяча в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в нападении.

Связующим звеном во всей работе является формирование общетеоретических и специальных знаний. Сюда относятся не только знания общих принципов построения взаимодействий, но и знания, обеспечивающие четкое представление действий в наиболее типичных ситуациях игры с учетом конкретных задач, особенностей партнеров по команде и противника.

Достижение единства всех сторон подготовки осуществляется в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Основным средством **специальной физической подготовки** являются, как известно, подготовительные упражнения, задача которых состоит в развитии физических способностей, специфических для игры в волейбол и игровой функции связующего. По способу выполнения они могут быть разделены на упражнения без предметов и с предметами (мячи набивные, баскетбольные, футбольные, резиновые амортизаторы и т. п.).

Важное значение имеют специально подобранные эстафеты, в которых вырабатываются навыки быстрого перемещения в сочетании с быстротой реакции, ориентировки и другими важными качествами, обеспечивающими своевременный выход связующего к месту действия и их последующий успех (правильность передач, их точность и своевременность).

Особое место в специальной физической подготовке связующих отводится воспитанию скоростно-силовых качеств -силы и быстроты. Быстрота, как известно, качество комплексное. Его составляют быстрота реакции, быстрота однократного (отдельного) движения и частота движения (число движений в единицу времени). Это обстоятельство, а также специфика функции связующего обуславливает методические приемы и подбор средств для решения двух основных задач: воспитания быстроты двигательной реакции и способностей, определяющих скорость движений.

Для решения первой задачи рекомендуется использовать упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменение условий, в которых происходит двигательная деятельность. Эффективны здесь средства, в которых предполагается выполнение различных заданий в ответ на зрительные (в меньшей мере слуховые) сигналы. Причем преимущественными ответными действиями на сигнал должны быть изменения направления действий. Это же относится и к выполнению имитационных движений и действий.

Для решения второй задачи подбирают упражнения, которые включали бы движения и действия, выполняемые с предельной и околопредельной (в зависимости от контингента занимающихся) скоростью. Решению этой задачи в наибольшей степени отвечают бег на скорость из различных исходных положений (до 10 м), с резким изменением направления, с одновременным выполнением игровых приемов.

В связи с тем, что в волейболе преимущественное значение имеет скорость сокращения мышц, от которой во многом зависит эффективность выполнения технических приемов (высота и внезапность прыжка, дальность и своевременность передач и т. д.), нужно применять широкий комплекс упражнений, направленных на развитие силы мышц и скорости их сокращения. Сюда должны входить упражнения с отягощением (малым - для выполнения с максимальной скоростью и с относительно большим, главным образом общим), прыжковые упражнения (в том числе и с отягощением) - метод статико-динамического развития прыгучести, а также специальные упражнения, непосредственно связанные с основными техническими приемами игры. Поскольку быстрота - качество комплексного характера, здесь незаменимы специально подобранные эстафеты.

В целом все упражнения, направленные на развитие физических способностей связующего, можно выделить в следующие группы:

1. Для воспитания быстроты перемещения.
2. Для воспитания быстроты ответных действий.
3. Для воспитания силы мышц, участвующих в выполнении основного игрового приема передачи мяча.
4. Для воспитания силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач и нападающих ударов.
5. Для воспитания прыгучести.

Техническая подготовка связующего определяет успех применения сложных тактических действий в игре. Иными словами, чем выше индивидуальное техническое мастерство диспетчера, тем большими тактическими возможностями он располагает. Отсюда следует, что техническая и тактическая подготовка связующего находится в органическом единстве. Следовательно, это должно найти свое выражение в организации учебного процесса и особенно во время выполнения подготовительных и подводящих упражнений (движения и действия в ответ на изменение условий).

При этом в основу технической подготовки связующего должны быть положены упражнения, способствующие воспитанию универсальных двигательных навыков, что позволяет эффективно и правильно выполнять технические приемы в игре.

Тактическая подготовка предполагает постепенное усложнение условий действий, начиная с индивидуальных упражнений в стандартных положениях и далее во взаимодействии с нападающими игроками - в звеньях (линиях) и в составе команды. Основное внимание здесь уделяют тому, чтобы формирование тактических умений осуществлялось в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Дальнейшее развитие тактических умений проходит в процессе совершенствования тактических действий в индивидуальных, групповых и командных игровых упражнениях, а также в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Теоретическая подготовка на этом этапе включает ряд мероприятий, последовательное проведение которых способствует, во-первых, освоению и расширению общетеоретических и специальных знаний (закономерности построения игровых действий с учетом пространственно-временных параметров) и, во-вторых, выработке четких представлений о действиях с учетом конкретных (типичных) игровых условий, задач в игре, партнеров по команде и соперника.

Фундаментом теоретической подготовки должно служить знание наиболее общих положений игровой деятельности («законов»), вытекающих из особенностей игры и функции связующего игрока.

Подготовка волейболистов - связующих - это сложный многолетний процесс. Поэтому успешное решение задач подготовки предполагает четкое планирование учебно-тренировочной работы. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать направление деятельности, эффективные средства и методы. Связующий определяет стиль игры команды, именно он выполняет передачу мяча своему нападающему для завершающего удара. В волейболе необычайно высоко значение психологической и духовной составляющей личности. В особенности это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление (высокий игровой интеллект), но и также сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера. Хороший связующий должен предугадывать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать. Еще одно важное умение, которое следует развивать у связующего, - умение маскировать свои действия от противника.

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе [Текст]: Книга для тренеров и спортсменов/Ю. Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 228 с.
2. Клещев, Ю.Н. Волейбол: школа тренера. [Текст] / Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 400 с.
3. Кунянский, В.А. Волейбол: практикум для судей. [Текст] / В.А. Кунянский. – М.: ТФТ Дивизион, 2004. - 178 с.
4. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1998. – 167 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель», 2001. – 864 с.
6. Слупский, С.Г. Волейбол: игра связующего [Текст]: Книга для тренеров и спортсменов/ С. Г. Слупский. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 96 с.
7. Шляпников, С.К. Комплексная тренировка связующего игрока [Текст] / С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин: методическое пособие для тренеров по волейболу. - Вып. № 5., М., 2011.- 32 с.

Развитие специальных физических качеств и способностей связующего игрока

Развитие физических качеств осуществляется в следующей последовательности:

1. Общая физическая подготовка, включающая специфику волейбола и функциональные особенности связующего игрока, как база для успешного развития его специальных физических качеств и способностей.
2. Специальная физическая подготовка, способствующая развитию качеств, принимающих участие в выполнении технических действий связующего игрока для исполнения передачи нападающему игроку.
3. Средства комплексного воздействия в жестких временных и пространственных интервалах (количество передач за определенное время, с определённой скоростью на заданные расстояния).

Базовой физической подготовкой юные волейболисты занимаются до распределения их по функциям: связующий, нападающий 1-ого или 2-ого темпа, универсал и т.д. (До 15-16 лет). Далее делается акцент на специфику специализации, не прекращая элементы базовой подготовки.

Приоритетными психофизическими качествами для связующего игрока являются: быстрота с её разновидностями, «взрывная» (скоростная) сила, скоростная, прыжковая выносливость, ловкость, скорость обработки визуальной и вестибулярной информации.

Быстрота двигательной реакции. Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям, анализ его в ЦНС, формирование эффекторного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности). Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции – ответ заранее известным движением на заранее известный(но внезапно появляющийся) сигнал. Пример: изменение направления движения по сигналу; приём мяча, посланного ударом с заранее известной траекторией и скоростью полёта и др.

К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция выбора. Почти все игровые действия связующего игрока относятся к типу сложных реакций.

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полёта, выбрать план действий и начать осуществлять его. Помимо этого приходится обрабатывать информацию о положении и перемещениях игроков своей команды и соперника.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1.0 сек. Основная доля этого времени приходится на зрительную фиксацию движущегося мяча глазами.

Эта способность тренируется путём:

- увеличения скорости полета мяча,
- внезапного появления мяча,
- сокращения дистанции между мячом и связующим игроком,
- введением отвлекающих, сбивающих факторов.

Реакция с выбором – выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения нападающих игроков или игровой обстановки. Один и тот же мяч можно обработать чуть раньше, или чуть позже.

Можно сделать передачу почти выпрямленными руками (раньше), либо приседая затянуть выполнение передачи, либо исполнить кистевые передачи, передачи сdezориентирующими противника действиями.

Примерные упражнения

1. Рывок по сигналу из различных исходных положений (из стойки, сидя, лежа ит.п.) Сигнал – брошенный мяч из-за спины связующего игрока. Переместиться под мяч и выполнить передачу по заданию.
2. Подвижные игры «День и ночь», «Охотники и утки», «Наступление», «Вызов номеров» и т.п.
3. Передвижение различными способами по сигналу. В конце дистанции выполнить передачу.
4. Зеркальное выполнение упражнений в парах лицом друг к другу через сетку(блокирование, имитация защиты и т.д.).
5. Передача мяча по заданию. Связующий стоит спиной к партнеру в 4-6 м. Партнер ударом в пол в разных направлениях предлагает выполнить передачу. Связующий выходит под мяч и выполняет передачу.

6. Приём мяча по низкой траектории на связующего игрока. Выполнить передачу по заданию.
7. Приём мяча на связующего игрока, стоящего в 2-4-х метрах от принимающего. Выполнить передачу по заданию.
8. Связующий находится в одной из зон 1, 6, 5, тренер у сетки набрасывает мяч в одну из зон 2, 3, 4. Связующий быстро перемещается к мячу и выполняет передачу.
9. Передачи в стену: на скорость (скоростные), сокращая и увеличивая дистанцию (средние, длинные).
10. Бег с места с ускорениями и остановками по сигналу в пределах площадки.

После остановки наброс мяча связующему и передача по заданию.

Примечание. Быстрота двигательной реакции развивается и в процессе обучения и совершенствования техники и тактики 2-ой передачи.

Быстрота передвижения. Максимально быстрое перемещение к мячу по площадке для выполнения передачи, быстрое перемещение в усложненных, игровых условиях.

Примерные упражнения

- 1 Бег на скорость до 5-10-и метров. (в конце дистанции выполнить передачу).
2. Бег на скорость «зигзагом». В конце дистанции выполнить передачу по заданию.
3. Челночный бег 3х6 м. (одна серия). На финише передача мяча по заданию.
4. Бег по квадрату 9х9 м. – рывок, остановка – передача мяча по заданию; рывок, остановка – передача мяча по заданию и т.д.
5. Челночный бег 3х6 м. (одна серия) – в конце каждой дистанции – остановка, прыжок вверх с поворотом на 360* и передача мяча по заданию
6. Перемещение спиной вперед на 2-4 м. В конце дистанции – передача мяча по заданию.
7. Перемещение на скорость в структуре «выходов» связующего с последующей передачей по заданию.
8. Перемещение на скорость левым – правым боком, спиной вперед по сигналу.
9. Бег высоко поднимая бёдра (6-9 м.) – рывок (6-9 м.) – остановка – передача мяча по заданию; бег, забрасывая голень назад – рывок – остановка – передача мяча и т.д.
10. Бег на скорость с поворотом туловища на 360* (поворот по сигналу).

При развитии быстроты перемещений и быстроты двигательной реакции необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения выполнять в первой половине тренировки (или утренней – на фоне утомления развивается не быстрота, а выносливость, ЦНС не воспринимает тонких нюансов движения в передаче);
- техника упражнений на быстроту должна быть освоена так, чтобы усилия спортсмен направлял не на способ, а на скорость выполнения;
- длительность одной серии должна быть такой, при которой упражнение выполняется без снижения предельной скорости (обычно 10-15 сек .пульс – 160-180)
- число серий – 6-8.
- отдых между сериями – до 2-3 мин. (пульс – 120)

Скоростная выносливость. Способность связующего игрока выполнять перемещения для выполнения передачи сверху с высокой скоростью на протяжении всей игры. Зачастую, доводка мяча до связующего игрока, или в зону его выхода – неточная. Кроме этого, при удачной игре противоборствующих команд в защите, связующий выполняет множество рывков на различные расстояния, чтобы выйти под мяч для выполнения передачи. Если уровень скоростной выносливости невысокий, то к концу партии, игры – связующий «чуть-чуть» будет опаздывать к месту контакта с мячом и тогда о качестве передачи говорить не приходится.

Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на «быстроту» выполняемые многократно и более длительно, чем при развитии скорости перемещения, но продолжительность одной серии и количество серий должна быть такой, чтобы не нарушалась структура перемещения и техника второй передачи (учитывать возраст и подготовленность спортсмена). При высокой скоростной выносливости связующий на протяжении всей игры сохраняет стабильную устойчивость анализа ЦНС игровых ситуаций.

Дозировка физической нагрузки:

- продолжительность одной серии от 30 сек. до 2 мин.;
- интенсивность – высокая;
- отдых между сериями – 1-2 мин.;
- количество серий – 6-8.

Примерные упражнения.

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. Выполнение верхней передачи с предварительным выходом из зоны 1, (5). После передачи быстро возвратиться в зону 1, (5). (8-10 передач)
3. Выполнить поочередно по 5 передач из зон 2 и 4. После каждой передачи быстро сменить зоны.
4. Выход из зоны 1 – передача по заданию; переместиться в зону 4 – передача

по заданию; имитация блокирования в зоне 4 – передача по заданию; переместиться в зону 2, имитация блокирования – передача по заданию. Серию повторить 3 – 4 раза.

5. Выход из зоны 1 – передача по заданию; переместиться в зону 6 – довести мяч по заданию; переместиться в зону 1 – выход к сетке – передача по заданию; переместиться в зону 6 – довести мяч по заданию и т.д.

«Взрывная» (скоростная) сила. Для выполнения передачи двумя руками способом сверху необходимо проявления «взрывной» силы – способности нервномышечной системы преодолевать сопротивление силы тяжести (реакции опоры), мяча – с высокой скоростью мышечного сокращения (взрывным образом). Для этого необходимо комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища, ног. В специальной силовой тренировке должен применяться, главным образом, тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц при передаче, чтобы обеспечить морфологические и биохимические адаптации (локально - направленное воздействие нагрузки).

При развитии «взрывной» (скоростной) силы связующего игрока можно применять незначительные по весу отягощения. Основой проявления «взрывной» силы связующего игрока является сила определенных мышечных групп (сгибатель стопы, разгибатель бедра и голени) и скорости их сокращения. «Взрывная» сила связующего игрока развивается на базе общей силовой подготовленности.

Дозировка физической нагрузки:

- число повторений с максимальной скоростью в серии – 10-15 (весовая нагрузка около 20% от Max);
- отдых между сериями – 4-5 мин.;
- количество серий – 4-6.

Примерные упражнения.

1. Быстрое сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на пальцах.
2. В упоре лёжа передвижения влево-вправо, отталкиваясь руками и ногами от опоры.
3. Сжатие кистевого эспандера.
4. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, поймать перед грудью.
5. Бросок набивного мяча двумя руками между ног за спину.
6. Вращательные движения кистями в лучезапястных суставах с гантелями (1-2 кг.) в руках (вариант: руки подняты вверх и движения происходят вперед-назад).
7. Выталкивания набивного мяча партнеру, меняющему своё местоположение.

8. Передача в стену футбольного мяча.
9. Передача над собой набивного мяча.
10. В наклоне, попеременная тяга руками к голени резинового амортизатора (вариант: круговые движения руками).
11. Резиновый амортизатор закреплен над головой, руки вверху – разведение рук в стороны (вариант: опускание рук вперед-вниз).
12. Из упора сидя рывком поднять ноги вверх.
13. Лежа на бедрах на скамейке, руки за голову, ноги держит партнер – рывком прогнуться назад (вариант: с поворотом туловища).
14. «Салки» в парах, прыжками на одной ноге.
15. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.
16. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо (после прыжка – передача).
17. Прыжки из глубокого приседа (после серии прыжков 3-5 передач в цель).
18. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе).
19. Запрыгивание на тумбу и спрыгивание с тумбы. После одного захода серия передач в цель.
20. Имитация блокирования – передача по заданию; имитация нападающего удара – передача и т.д.

Ловкость и свойства ЦНС. Способность быстро выбрать и выполнить нужные движения (действия). Способность правильно, быстро и точно выполнять сложно координационные движения.

Ловкость связующего игрока проявляется в слаженном и быстром исполнении многокомпонентного движения, быстроте и точности смены движений, способности распределять и быстро переключать внимание, в высокой помехоустойчивости вестибулярных реакций.

Координация движений – способность ЦНС управлять согласованными движениями различных частей тела, соизмеряя их во времени, пространстве и по динамическим усилиям. (Например: своевременный выход связующего к мячу, прыжок, резкая, скоростная передача в нужную точку). Чем выше уровень координации движений, чем шире и разнообразнее диапазон двигательных возможностей связующего игрока, тем увереннее он владеет двигательным аппаратом, что дает ему возможность быстро, точно и своевременно выполнить передачу для нападающего удара.

От быстрого и точного выполнения передачи зависит результативность атакующих действий. Большое значение для диспетчера имеет умение видеть

мяч, партнеров, быстро оценивать ситуацию, принимать решение и столь же быстро переходить от одних рациональных действий к другим.

Способность распределять и переключать внимание заключается в возможностях ЦНС оперативно получать, анализировать и управлять одновременно несколькими видами деятельности (сосредотачивать и переключать сознание). Например:

перемещение связующего игрока к мячу и одновременная пространственно-временная оценка ситуации на игровом поле, быстрое переключение внимания от блокирующих к нападающим с подготовкой к страховке. ЦНС в отношении свойств ловкости должна эффективно противостоять утомлению, помехам, отвлекающим факторам.

Различные перемещения (бег, ускорения, рывки), остановки, резкие повороты, приседания, падения связаны с воздействием на вестибулярный анализатор. Чрезмерное раздражение (или недостаточная тренированность и устойчивость) вестибулярного анализатора ухудшают координацию движений, внимание, стройность мышления, ловкость, что в итоге отражается на качестве передачи и тактических взаимодействиях в атаке.

Способность быстро разучивать новое двигательное действие и перестраивать его в зависимости от меняющихся условий в первую очередь зависят от двигательного фонда спортсмена, а не от природной, врожденной, наследуемой ловкости.

Уровень развития ловкости будущего диспетчера в значительной степени зависит от способности к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела, его отдельных частей.

Методические особенности развития ловкости:

- ловкость, как физическое качество, тесно связана с «взрывной» силой, разновидностями быстроты движений, выносливостью, гибкостью и проявляется, в основном, в комплексе с ними;
- упражнения на «ловкость» требуют повышенного внимания, точности и поэтому лучше всего их проводить в начале основной части тренировки;
- при развитии ловкости необходимо изменять исходные положения, пространственные границы, скорость и темп движений, переключаться с одного движения на другое и т.п.;
- объём упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие (можно предложить многочисленные кратковременные переключения двигательных действий);
- при развитии ловкости важным моментом является психологический самонастрой, являющийся результатом волевых усилий игрока,

направленных на конечный результат (превзойти свой результат в следующей попытке, результат партнера, результат известного игрока).

Примерные упражнения.

1. Кувырок вперед, назад и передача мяча с опоры или в прыжке по заданию.
2. Передача мяча в мишень после отскока от стены (мяч бросает в стену партнер, находящийся за спиной связующего).
3. У стены передача в стену двух мячей поочередно после отскока от пола.
4. Прыгая боком вправо и влево через скамейку, передача мяча по заданию; при приземлении с одной стороны; при приземлении с двух сторон; перелетая скамейку в полете.
5. Прыжки через длинный качающийся шнур (около 9 м.) с передачей мяча по заданию.
6. Прыжок с толчком от невысокого возвышения (около 40 см.) с передачей в прыжке (мяч набрасывает партнер), передачу можно давать в цель.
7. Передача мяча с опоры по заданию после прыжка с поворотом на 180*, 360*.
8. То же, но после рывка с поворотом и остановки.
9. Перед выходом к сетке поочередно из зон 1, 6, 5 кувырок вперед-назад, выход к сетке и передача мяча в прыжке по заданию.
10. Выход из зоны 1 к сетке. Передача в прыжке в зону 4. После приземления передача назад за голову.
11. Рывок из зоны 1 к сетке, поворот на 360* - передача за голову; рывок к центральному площадке и обратно, поворот на 360* - передача вперед по заданию; рывок в зону 5 и обратно, поворот на 360* - передача за голову в прыжке.
12. После блокирования, передача по заданию из глубины площадки.

Структура обучения выполнению второй передачи сверху двумя руками на начальном этапе подготовки

На первом этапе обучения элементу волейбола закладывается определенная базовая техника, которая является фундаментом для дальнейшего построения на нём всего разнообразия нюансов этого элемента. Это определение в первую очередь присуще обучению передаче «способом сверху двумя руками».

На первом этапе обучения выполнению верхней передаче необходимо соблюдать следующие требования:

- упражнение должно быть понятным учащемуся,
- упражнение должно быть физически доступным и выполнимым для ученика,- упражнение должно быть построено таким образом, чтобы ученик при его выполнении не имел возможность исполнять неправильное движение.

При обучении и подборе упражнений в начальной базовой подготовке необходимо рассмотреть структуру простейшего выполнения передачи сверху.

1. Положение мяча в руках ученика.
2. Положение мяча относительно головы и плеч ученика.
3. Динамика выполнения передачи.
4. Основные ошибки в движении.

Наиболее рациональным положением мяча в руках учащегося при выполнении передачи может быть положение, создающееся при попытке обхватить пальцами и поднять вверх лежащий на полу волейбольный мяч. При этом большие пальцы рук как бы поддерживают мяч снизу, а остальные – поддерживают сбоку и слегка сверху. Такое положение рук обеспечивает симметричное расположение рук и пальцев относительно мяча, наиболее рациональное и удобное управление мячом.

Мяч при выполнении передачи располагается надо лбом игрока, несколько спереди, в зависимости от антропометрических данных учащегося. Передача мяча выполняется толчковым движением (но не бросковым), что обуславливает несколько более широкое расположение локтей учащегося, чем при бросковом движении.

Ноги на ширине плеч, чтобы обеспечить наиболее удобное положение игрока относительно мяча и удобное выполнение толчкового движения.

Толчковое движение должно быть абсолютно симметричным относительно мяча, руки и кисти рук должны двигаться симметрично; необходимо добиваться при толчковом движении полного выпрямления рук в локтях, направления указательных пальцев рук в сторону движения мяча и короткой фиксации этого положения рук и тела для самоконтроля правильности толчкового движения после выполнения передачи.

После выполнения передачи необходимо контролировать перевод рук в исходное положение без каких-либо дополнительных движений.

На стадии начального обучения верхней передаче двумя руками наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- при действиях руками с мячом ноги ученика не согнуты в коленях,
- большие пальцы рук не обхватывают мяч снизу, мяч обхвачен ладонями;
- перед исполнением передачи сильнейшая рука несколько ниже слабейшей (обычно правая) и делает большее усилие;
- в завершение передачи локти не выпрямлены;
- в завершение передачи пальцы рук, кисти делают дополнительные неоправданные движения, руки сопровождают мяч скрестным движением;
- ноги не включены в передачу,
- в завершение передачи руки не принимают исходное положение, а произвольно «падают» вниз.

Техническая подготовка связующего игрока Обучение передачам сверху двумя руками

Основным «арсеналом» связующего игрока являются передачи мяча двумя руками сверху вперёд – назад с опоры и в прыжке.

1. Передача в опорном положении, исходная стойка:

- корпус немного наклонён, колени слегка согнуты;
- руки вынесены вверх, локти разведены наружу, словно образуя маленькие «крылья»;
- кисти слегка напряжены и развёрнуты таким образом, что образуют «ковш»;
- пальцы естественно разведены, а указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник (большие пальцы направлены в нос связующего, а не навстречу мячу!).

Основные принципы, сформулированные для паса в опорном положении, остаются в силе: позиция, оценка ситуации, выход на передачу, зрительный контроль за мячом в момент касания, продолжение игры.

2. Передача в прыжке, особенности:

- прилетающий к связующему мяч должен как бы падать ему на голову;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача осуществляется активной работой рук (разгибание локтей) и главным образом - кистей и пальцев;
- желательно, чтобы контакт с мячом происходил в оптимально высокой для связующего игрока точке.

По высоте передачи различаются как высокие, средние, низкие; по скорости полёта мяча – медленные, ускоренные, скоростные; по расстоянию – длинные (через зону), короткие (из зоны в зону), укороченные (в одной зоне); передачи из глубины площадки (4-5 метров и более от сетки).

Для наглядности предлагаем таблицу «Техника игры»

Примерные упражнения.

1. В стойке, имитация передач.
2. В стойке, выталкивание набивного мяча вверх - вперед, вверх - назад.
3. То же, но в прыжке.

4. В парах – один набрасывает набивной мяч, другой – ловит его в и.п. для выполнения передачи сверху двумя руками вперед или назад.
5. То же, но ловля мяча в прыжке.
6. В парах – набросить набивной мяч в сторону, выйти под мяч и поймать его в.п. для выполнения передачи.
7. То же, но ловля мяча в прыжке.
8. Выталкивание волейбольного мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене (вариант: в прыжке).
9. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнёр ловит в и.п. для передачи) и делает то же самое.
10. Первый партнер точно набрасывает мяч второму, который выполняет передачу вперед или назад с опоры.
11. То же, но передача в прыжке.
12. То же, но наброс не точно на партнера (вперед, назад, вправо, влево).
13. То же, но передача в баскетбольное кольцо (мишень).
14. Один партнер выполняет удар мячом в пол, второй после отскока перемещается под мяч и выполняет передачу вперед или назад с опоры или в прыжке.
15. Передачи в парах, тройках и индивидуально из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа, в прыжке) после перемещений и остановок вдоль сетки.

Совершенствование передачи сверху двумя руками

После усвоения основ техники передачи в стандартных условиях необходимо переходить к более сложным упражнениям приближая их к игровым ситуациям, с целью совершенствования точности передач и обеспечения их высокой надежности. Кроме этого, для достижения высокой помехоустойчивости техники выполнения передачи следует моделировать в тренировочном занятии ситуации, превосходящие по своей сложности ситуации соревновательные (введение в упражнение отвлекающих и сбивающих ситуаций, предметов, объектов и т.д.).

Упражнения выполняются у сетки, из глубины площадки, сочетая их со скоростными перемещениями, обеспечивающими своевременный и точный выход к мячу.

1. Исх.пол. игроков в зоне 2 (два игрока) и 4 (один игрок). Передача из зоны 2 в зону 4 и смена мест вслед за мячом (вариант: в прыжке).
2. И.П. игроков в зонах 1,2,4,5. Передача из зоны 1 в зону 2, из 2 в 4, из 4 в 5, из 5 в 1 и т. д. После передачи переход в противоположную сторону от передачи (из 1 в 5, из 2 в 1, из 4 в 2, из 5 в 4).
3. Игроки с мячами в зонах 4 и 2, игрок зоны 3 между ними. Игроки зон 4 и 2 поочередно передают мяч чуть впереди себя, а игрок зоны 3 после быстрого перемещения под мяч, выполняет высокую передачу.
4. Передача игроку зоны 4. Вместе с передачей игрок 2 перемещается в центр площадки и ему идет передача от игрока 4. Ответная передача и перемещение к сетке в зону 3 (игрок 3 перемещается в центр площадки). Игрок 4 пасует в зону 3, откуда игрок 2 пасует за голову в зону 2 игроку 1 и перемещается в зону 2. Игрок 3 перемещается в центр площадки.
5. Передача вдоль сетки. Начинают упражнения два игрока. После передачи переместиться под сетку на другую сторону площадки (варианты: в прыжке, над собой с поворотом кругом и передача назад за голову).
6. Игрок 3 первый мяч адресуется 4-му, второй мяч – 2-му. Далее по схеме. Игрок 3 пасует 2-му за голову (вариант: в прыжке).

7. Передачи 4-мя мячами одновременно из зон 1 и 2 на обеих сторонах площадки. Передача по схеме: 1-3, 2-4, 4-1, 3-2. Через сетку передача в прыжке.
8. Передача двух мячей одновременно от игроков 4 в зону 1. Далее по схеме: 1-3-2-5-3-4 и т.д. Игрок 6 перемещается поочередно в зону 5-1-5 и т.д. Игрок 3 пасует опоры и в прыжке.
9. Удар (бросок) из зоны 2 в 5, приём мяча на выход 1, передача в 4 и передача в прыжке в 2 и т.д.
10. Передача в мишень на стене с расстояния 4-5 м. на время и точность (по 5 передач в серии – 10 серий). От линии старта рывок до стены, коснуться её, рывок до линии старта и с набрасывания партнера выполнить 1, 2, 3 и т.д. серии.

Передача для нападающего удара

Специализированная подготовка начинается с выполнения передач для нападающего удара. Но как показывает практика при выполнении специализированных упражнений юными связующими:

- цель выполнения большинства упражнений во многих случаях не совпадает с целью игры;
- в тренировочных занятиях, как правило, используются стандартные условия выполнения упражнений.

Вторые передачи должны соответствовать (по направлению, расстоянию, высоте и скорости) передачам, которые используются в игре. Но и в специализированной подготовке необходимо соблюдать принцип постепенного усложнения заданий, достигая этим наивысшую помехоустойчивость техники исполнения второй передачи.

Постоянно напоминать связующим: - перед выполнением передачи всегда стараться контролировать игроков и ситуации, находящиеся слева – справа не поворотом головы, а движением глаз:

- перед выполнением передачи, когда определено место встречи с мячом, взгляд на сторону соперника и на своего нападающего (нападающих).
- в этом виде подготовки совершенствовать и технику передачи стоя спиной к сетке, в прыжке.

Примерные упражнения.

1. Связующий в зоне 3, нападающий в зоне 4 с мячом. Передача в 3, передача на удар в 4 на край сетки (вариант: в прыжке).
2. То же, но первая передача из зоны 6.
3. То же но передача на удар после приёма мяча игроком зоны 6.
4. То же, что в 1, 2, 3, но передача за голову.
5. То же, что в 1, 2, 3, 4, но ускоренная передача.
6. То же, что в 1, 2, 3, 4, но скоростная передача.

7. Связующий в зоне 3, нападающий на линии нападения по центру площадки. Удар с низкой передачи перед связующим (вариант: в прыжке).
8. То же, но первая передача из зоны 6.
9. То же, но после приёма мяча игроком зоны 6.
10. То же, что в 7, 8, 9, но передача за голову.
11. То же, что в 1 – 10, но передача после выхода из зоны 1, 5 (первая передача даётся то точно, то неточно).

После усвоения взаимодействия с одним нападающим игроком, переходят к упражнениям с участием 2-х, 3-х нападающих игроков. Пасующий выполняет передачу по самостоятельному решению или заданию (сигналу) тренера, когда мяч приближается к его рукам. Следует заметить, что при взаимодействии 2-3-х нападающих с пасующим уже проявляются элементы тактики в разучиваемой комбинации.

При специализированной подготовке связующий игрок должен выполнять все виды передач с опоры и в прыжке.

Тактическая подготовка связующего игрока

Тактические действия связующего игрока

В тактическую подготовку связующего игрока входят действия, связанные с передачей мяча для нападающего удара в опоре или прыжке:

- после приёма подачи,
- при доигровке,
- после касания мяча блокирующими,
- после различных имитаций.

В основе тактической подготовки связующего игрока лежит формирование навыка дифференцированных действий (выбор действия, способа передачи, и т.д.).

Необходимые предпосылки для решения этой задачи создаются уже при выполнении подготовительных и подводящих упражнений (развитие быстроты реагирования, ориентировки, сообразительности и др.). Ускорение процесса формирования достигается при овладении навыком верхней передачи мяча (умение вести наблюдение, выполнять передачи по заданиям и др.).

Тактические действия связующего игрока строятся в соответствии с тактическими знаниями (и умениями – основами взаимодействия с нападающими игроками, комбинациями в нападении, индивидуальными тактическими действиями и др.), техникой владения мячом при передачах, уровнем развития физических, психических качеств и с другими компонентами.

Психомоторные процессы действия тактического характера у связующего игрока

проходят следующие фазы:

- восприятия и анализ игровой ситуации,
- мыслительное решение тактической задачи,
- двигательное решение тактической задачи.

Решающую роль в проявлении этих трех фаз играет головной мозг (память), который аккумулирует в себе объём поля зрения, устойчивость и концентрацию внимания, быстроту протекания мыслительных процессов, накопленный тактический опыт и др. Воспринимая и анализируя игровую ситуацию связующий игрок определяет тактическую задачу, решает её мысленно, а затем и двигательно. Например: в данной расстановке при качественном приёме мяча игроки должны разыграть комбинацию «Крест», но приём мяча не был точным. Нападающие игроки, тем не менее, начали перемещения к сетке соответственно задуманной комбинации. Связующий игрок, оценив качество приёма, мысленно решив о невозможности выполнения комбинации, направляет передачу без риска не участвующему в комбинации нападающему.

Обучение и совершенствование тактики игры связующего игрока

Ведущее место в тактической подготовке связующего игрока занимают упражнения по индивидуальной, групповой и командной тактике, игровая подготовка, упражнения для развития ориентировки, на переключение внимания с одних действий на другие и т.д.

Индивидуальная тактическая подготовка связующего игрока направлена, прежде всего, на развитие психофизических способностей, на совершенное овладение техникой передачи, способной реализовать разнообразие тактических схем.

Примерные упражнения.

1. Передачи в цифровую мишень по заданию (в момент полета мяча к рукам пасующего назвать или показать номер мишени).
2. Передача в парах – на сигнал (звуковой, визуальный) партнера, передачи с различной скоростью и траекторией полета мяча.
3. Передача в мишень по заданию тренера после отскока мяча от стены (удар впол – отскок от стены – передача).
4. Связующий в зоне 6, тренер из зоны 3 подбрасывает мяч на высоту 3-5 м. в пределах площадки нападения – выполнить передачу по заданию (сигналу).
5. Связующий располагается в зоне 2. После передачи над собой направить мяч в одну из зон 3 или 4 с заданной траекторией, где загорается лампочка определенного цвета – визуальный сигнал (вариант: в прыжке).
6. Передача мяча после выхода из зоны 1 к сетке. Мяч набрасывает тренер и

даёт задание во время полёта мяча к рукам пасующего.

Перед выполнением передачи контролировать различные предметы и ситуации по траектории движения мяча движением глаз. Тактическая подготовка связующего игрока в группе, команде направлена на отработку взаимодействия между игроком принимающим мяч после подачи (или нападающего удара) со связующим игроком передней линии и со связующим игроком выходящим с задней линии; между связующим игроком и нападающими игроками 1-ого и 2-ого темпа и наоборот.

Главная задача связующего игрока после подачи – оценить качество приёма, а далее взаимодействовать с нападающими игроками.

Перед выполнением передачи для нападающего удара связующий игрок должен:

- перед приёмом подачи зафиксировать расположение блокирующих по росту и качеству блокирования и защитников соперника движением глаз,

- оценить качество первого приёма,

- в момент полёта мяча к рукам (после предварительного перемещения) зафиксировать в памяти расположение нападающих игроков, мысленно «проиграть» действия нападающих и свои действия, затем осуществит их.

Помимо этих психофизических и двигательных проявлений связующий игрок должен:

- учитывать, кто из нападающих игроков наиболее результативен в данной игре, - знать манеру игры нападающих игроков с различных передач, их физические кондиции и психологическое состояние,

- учитывать счёт игры и напряжённость игрового момента,

- избегать однообразности во взаимодействиях с нападающими игроками,

- использовать всю ширину сетки и глубину поля,

- из трудных положений (мяч далеко от сетки, неудобная траектория полета мяча и др.) – не рисковать.

- поддерживать высокую активность на протяжении всей игры.

Главная цель тактической подготовки связующего игрока – добиться согласованности действий с нападающими игроками по времени и месту действия с целью получения максимального соревновательного результата.

Методические приёмы тактической подготовки следующие:

- определить тактическое взаимодействие,

- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видеоматериалах и т.д., с последующим анализом взаимодействий игроков,

- показать место начального расположения и перемещения игроков в данном

взаимодействии,- проимитировать это взаимодействие в упрощенных условиях,- практически выполнить взаимодействие с первой передачи сначала от атакующего игрока, затем от игрока зоны 6 (первоначально – связующий на передней линии, затем он выходит с задней линии).

После усвоения основ взаимодействия связующего игрока с 1-им, 2-мя, 3-мя нападающими, задания усложняются и к процессу совершенствования подключаются игроки, принимающие подачу (или принимающие мяч после нападающих ударов), блокирующие игроки и нападающие разных зон. Разыгрываются комбинации в нападении с использованием низких, высоких, быстрых и др. передач; после приёма подач и в доигровках.

Групповые взаимодействия.

Такие взаимодействия отрабатываются в следующей последовательности:

- связующий в зоне 3, (2, 4) с одним нападающим игроком в зоне 4, (3, 2),
- связующий в зоне 3, (2, 4) с двумя нападающими игроками в зонах 4 - 2; 4 - 3; 3 - 2,
- выход связующего из зоны 1 (6, 5) с двумя нападающими игроками в зонах 2 - 3, 3 - 4, 4 - 2,
- выход связующего из разных зон с тремя нападающими игроками.

Непременным условием для успешного усвоения взаимодействий является выявление ошибок самими игроками (под руководством тренера), участвующим в данной комбинации, и их предложения по устранению этих ошибок.

Командные взаимодействия.

Командная тактика 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 указанных систем зависит от местоположения связующего игрока перед выполнением передачи и от исходных позиций нападающих игроков. Основой командных действий являются ранее усвоенные групповые взаимодействия связующего с нападающими игроками (разученные ранее различные комбинации и варианты расстановок игроков). Примерное построение командных тренировок по тактической подготовке может быть следующим:

- а) в командной расстановке приём 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 приёма подач;
- д) то же, но после атаки следует контратака (поочередно перебрасывается на сторону атакующей команды несколько мячей).

Для каждой расстановки необходимо соблюдение указанной выше последовательности упражнений.

В период обучения и на этапах совершенствования разучиваемые тактически действия и комбинации внедряются в практику не сразу, а по мере постепенного количественного накопления знаний и тактического опыта связующего игрока. После освоения каждого взаимодействия связующего с нападающими игроками необходимо их закрепление в тренировочных играх, турнирах не беря во внимание результат встреч. После каждой игры разбирают причины возникновения ошибок при выполнении той или иной комбинации при активном участии в анализе связующего игрока. Он должен ответить на вопросы о сути ошибки, причине её возникновения, возможных путях исправления.

Варианты комбинаций при всех системах нападения должны отрабатываться в расчете на условный сигнал связующего нападающим игрокам. Комбинации и варианты комбинаций разрушаются тем легче, чем они сложнее и труднее для освоения. Нельзя играть только ради проведения самой комбинации. Выбор каждой тактической комбинации вытекает из конкретной игровой обстановки в данный момент.

Успешной будет такая комбинация, при которой противник до самого последнего момента не знает, в каком месте, в какое время, каким игроком будет нанесен завершающий удар.

**Упражнения для постановки базовой техники передачи
сверху двумя руками**

1. Обхватываем пальцами и поднимаем в положение надо лбом мяч с площадки. Локти широко раздвинуты.
2. И.П. два учащихя лежа на груди лицом друг к другу (3-4 метра) переталкивают волейбольный мяч, учитывая положение рук и пальцев из упр. 1.
3. И.П. стоя, толчки волейбольного мяча в пол от пояса, учитывая положение руки пальцев на мяче из упр. 1.
4. И.П. стоя, выталкивание волейбольного мяча из положения, принимаемого в упр. 1, вперед – вверх, выпрямляя руки в направлении толчка с мгновенной фиксацией направления (указательные пальцы – в направлении передачи).
- 5-7. Выполнение упр. 2 - 4 не толчком из фиксированного положения, а отрывистым, коротким касанием (передача) с набрасывания тренера.
8. Выполнение передачи в мишень (баскетбольное кольцо) с набрасывания тренера, учитывая предыдущие рекомендации по технике исполнения.
9. Выполнение передач в парах, или в стену, с учётом указаний к упр.4.

Помехоустойчивость техники выполнения верхней передачи двумя руками

Поэтапное освоение техники передачи сверху двумя руками требует нескольких фаз. Первоначально идёт ознакомление с соответствующей фазой техники. Затем происходит изучение этого технического действия. Финалом работы над элементом является закрепление и доведение до автоматизма исполнения элемента(передачи).

Важнейшей частью закрепления можно считать приведение исполнения технического элемента (верхней передачи) к стабильной устойчивости при наличии сбивающих внешних факторов и различных помех. Так как уровень тренировочного процесса должен превышать соревновательный уровень, то в тренировку связующего игрока необходимо вводить различные помехи, нестандартные ситуации, необычные положения, предварительные действия, ритмию перемещений и т.д.

Техника передачи должна сохраняться в условиях:

- наивысших эмоциональных и стрессовых ситуаций,
- физического утомления и депрессивного состояния,
- легких травм, болевых ощущений, внезапных нестандартных ситуаций.

Примерные упражнения.

1. Кувырок – передача, прыжок через барьер – передача.
2. Проход влево – вправо под барьер – с передачами.
3. Перенос влево – вправо набивного мяча (5 кг) между передачами.
4. Передачи с подключением 2 – 3 – 4 мячей.
5. В парах, один игрок держит в руках мяч, второй – даёт ему передачу, в момент подлёта мяча первый подбрасывает над собой мяч и после выполнения передачи, ловит его, второй мяч постоянно в передачах, первый – подбрасывается и ловится.
6. Игрок с мячом в руках стоит перед барьером (80 см), подкидывает мяч за барьер, делает прыжок через барьер и выполняет передачу на нападающий удар ранее проброшенным мячом.
7. И.П. упр. 6, но перед матом, проброс мяча – кувырок – передача на удар.
8. На площадке установлен ряд нетравмоопасных предметов, представляющих помеху перемещения игрока. Тренер набрасывает вверх мяч, связующий игрок быстро выходит под мяч, минуя помехи, и выполняет передачу на удар.

(Можно расставить учащихся, между которыми пробежит связующий).

Таким образом, по приведенной схеме составляются комплексные задания на повышение устойчивости техники выполнения верхней передачи к различным помехам и нестандартным ситуациям.

Действия связующего в критические моменты игры

Эти моменты, как правило, - завершение сета, равный счет, а также ситуации, когда соперник «на ровном месте» вдруг начал набирать - одно за другим - очки, «а мы никак не можем». Если в начале партии еще можно позволить себе немного пофантазировать и поизобретать, то концовку и критическую фазу сета необходимо отыграть предельно собранно и строго. Хороший связующий должен предугадывать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать.

В такие минуты рекомендуется:

- играть на сильнейшего или наиболее стабильного нападающего;
- собраться и не играть авантюрно - разыгрывать лишь наиболее хорошо отретированные комбинации, выдавать максимально удобный пас лишь под наиболее привычные или надежно получающиеся у нападающих удары;
- слить воедино энергию всей команды;

- подбадривать и активизировать (заводить) нападающих, не опускать рук, не раскисать и не утрачивать веры в окончательную победу;

- взять минуту и успокоиться.

Другими словами - в критические моменты и, особенно, к концовке партии необходимо незаметно, но существенно усиливать свою игру.

Приложение 11

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка связующего предполагает широкий объем мероприятий, выполнение которых требует систематичности, постепенности и целенаправленности усвоения. Наряду с овладением теоретическими знаниями, осуществляемым постепенно, связующий должен усвоить сразу некоторые «законы» своей игровой функции, которые лежат в основе его деятельности. Главные из них:

1. Из трудных положений передавать мяч наиболее простым способом и ближнему нападающему.
2. В напряженные моменты игры и в конце партии играть на лучшего нападающего.
3. После любой передачи помнить, что атака не завершена, и спешить подстраховать нападающего.

4. Постоянно изучать особенности игры партнеров.
5. Помнить, что роль связующего сложная, ответственная и многогранная. Поэтому готовить себя к игре необходимо заблаговременно, тщательно продумав тактический план и увязав его с задачами и установкой тренера.
6. От начала и до конца игры необходимо быть инициативным, смелым и решительным.
7. Не падать духом в самые тяжелые моменты игры.
8. Вселять уверенность в нападающего и верить ему - это способствует его успеху.
9. Стараться быть душой команды, не реагировать бурно на замечания партнеров.
10. Предела совершенствования у связующего нет, но ближе тот к нему, кто больше работает над собой.

Наиболее важно в теоретической подготовке: 1. Изучение специальной литературы по технике и тактике волейбола.

2. Систематическое изучение индивидуальных особенностей партнеров-нападающих.
3. Анализ кинограмм, кинокольцовок по технике второй передачи и игровым действиям связующего игрока.
4. Анализ видеозаписей своих игровых действий и лучших мастеров второй передачи.
5. Просмотр и анализ игровых действий своего дублера или товарища по команде.
6. Просмотр и обсуждение игр с участием лучших мастеров-связующих.
7. Изучение тактической системы игры команды.
8. Постоянное участие в разборе игр, разработка тактических планов предстоящих игр.

9. Умение моделировать наиболее важные моменты взаимодействия игроков в команде.

10. Изучение особенностей игры команд-соперников.