



ВЫПУСК №9

**Тренерская
комиссия ВФВ
представляет:**

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВТОРЫХ
ПЕРЕДАЧ
(подготовка связующего игрока)**

Москва, 2012

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВТОРЫХ ПЕРЕДАЧ (подготовка связующего игрока)

Методическое пособие по подготовке связующего игрока содержит комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств, обучение и совершенствование техники передачи для нападающего удара, а также тактических взаимодействий.

Пособие предназначено для тренеров ДЮСШ, специалистов в области волейбола и игроков.

АВТОРЫ ПОСОБИЯ:

Романенко В.О. – Заслуженный тренер России

Фомин. Е.В. – Кандидат педагогических наук, Заслуженный работник ФК России

На первой странице обложки фото **Сергея Киврина**

Москва, 2012

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	4
1. РОЛЬ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ВОЛЕЙБОЛЕ	5
1.1 Задачи связующего игрока	5
1.2 Действия связующего при «доводке»	6
1.3 Действия связки при проведении наигранных комбинаций	6
1.4 Направление и темп атаки связующего	6
1.5 Оценка состояния партнеров и варьирование ритма игры	7
1.6 Игра на «чужой» половине площадки	7
1.7 Умение маскировать свои действия	8
1.8 Финты и другие трюки	8
1.9 Связка и защита	9
1.10 Действия связующего в критические моменты игры	9
2. ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА 10	
2.1 Специализация связующего	11
2.2 Примерный комплекс методов и средств подготовки связующего	14
2.2.1 Воспитание быстроты передвижения	14
2.2.2 Воспитание быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий	15
2.2.3 Воспитание силы и скорости сокращения мышц, принимающих участие в выполнении передачи мяча	15
2.2.4 Освоение навыка второй передачи (техническая подготовка)	16
2.2.5 Индивидуальная подготовка	24
2.2.6 Групповые взаимодействия	25
2.2.7 Командные взаимодействия	27
2.2.8 Теоретическая подготовка	27

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, как мы уже говорили, различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастерства 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.

1. Роль связующего игрока в волейболе

1.1 Задачи связующего игрока

В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро. Кто и в каком амплуа будет выступать в данной встрече, решает тренер. Связующий определяет стиль игры команды, именно он выполняет передачу мяча своему нападающему для завершающего удара.

До сих пор считается, что адекватного названия для четкого определения амплуа этого игрока не найдено. Разбирая роль связующего в разных командах можно предположить, что это во многом происходит из-за того, что роль таких игроков зависит еще и от стиля игры команды, в которой они играют.

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.

Последнее обстоятельство делает его полной противоположностью нападающим, чувствительность которых очень высока и все время требует, если так можно выразиться, положительной психологической подкачки.

Формально связующий – это тот, кто обычно отдает второй пас, после которого и следует атака. В этом смысле он как бы связывает защиту и нападение. В командах с сильным нападением связующий чаще всего просто подносчик снарядов. Однако такое отношение к роли связующего неверно по своей сути. У связующего игрока три основные задачи:

- 1) техническая – переводить принятый защитой мяч удобным пасом под нападающий удар во время розыгрыша конкретной комбинации или доигровки;
- 2) тактическая – проводить тактические задачи команды «в жизнь», менять тактику команды в зависимости от противодействия соперника;
- 3) психологическая – поддерживать благоприятную обстановку в команде, предупреждать и ликвидировать критические моменты в процессе игры.

Игровое лицо команды во многом определяется манерой игры связки. Манера же игры связки – это, как правило, неповторимое сочетание индивидуальных свойств игровой и человеческой личности связующего. И чем более оригинально это сочетание, тем более непохожей на другие может сложиться, в конечном итоге, команда.

Большинство связующих располагается во 2-м номере или между 2-м и 3-м номерами. Это место удобно как для самой связки (он находится практически в углу площадки и видит всех своих партнеров), так и для нападающих, поскольку наиболее сильный нападающий играет, как правило, в 4-м номере. Связующему не следует слишком прижиматься к боковой линии: это будет препятствовать атаке из-за его спины из 2-го или 1-го номеров.

1.2 Действия связующего при «доводке»

Связующий может выбрать одно из трех продолжений: пасовать, скидывать или атаковать самому. Чаще выбирается первое продолжение. Реже – второе и третье. Обычно в том случае, если защита не ждет подвоха. Если внимание защиты полностью сосредоточено на нападающих, то не грех и скинуть. Скинуть можно либо в прыжке в середину площадки (это надежнее), либо из опорного положения за спину в зону 4-го номера соперника впритирку с сеткой (этот трюк куда как более впечатляющий, хотя и более рискованный).

Атака связки, как правило, осуществляется при высоком, удобном для нападения пасе. Такое продолжение окажется тем более неожиданным, если связующий имеет обыкновение пасовать в прыжке. Поэтому очередной «выпрыг» связки не вызовет подозрения у защиты и позволит прицельно и беспрепятственно ударить по мячу. Преимущество при исполнении этого технико-тактического действия имеют леворукие связующие. Как показывает практика, атаки связующего проходят без блока и заставляют соперника нервничать. Атаку связки часто применял в своей практике легендарный связующий сборной СССР Вячеслав Зайцев. Впрочем, этим продолжением не следует слишком увлекаться, поскольку защита соперника сумеет быстро приспособиться. К тому же от однообразия действия может пострадать игра собственной команды, что противоречит задачам связующего.

1.3 Действия связки при проведении наигранных комбинаций

Основные комбинации расписаны в различных учебниках и пособиях, поэтому действия связующего на этой стадии игры более или менее понятны. Существенное расширение арсенала нападения может быть достигнуто через подключение к атаке 1-го, 6-го и даже 5-го номеров .

Если связка играет в передней линии, то это несколько снижает атакующий потенциал команды. В этом случае роль основного нападающего из второй зоны может исполнить игрок, находящийся в первой зоне.

1.4 Направление и темп атаки связующего

Если по каким-то причинам эффективность атаки вашей команды невысока и мяч подолгу держится в игре, то связка должен пасовать таким образом, чтобы защита соперника постоянно оказывалась в условиях дефицита времени и позиционного дискомфорта, что вынуждало бы ее (защиту) постоянно перестраиваться. Другими словами: связующий должен пасовать так, чтобы «расташить» защитные порядки соперничающей команды. В таких экстремальных условиях вероятность промаха защитников существенно возрастает.

В доигровке важен не только неожиданный или скрытый пас (направление атаки), но и скорость, с которой проводится доигровочная фаза (темп атаки). Скорость доигровки можно в значительной степени увеличить, если пользоваться короткими и низкими пасами («стрелками» и «квейками»). Ускорение атаки произойдет

и в том случае, если связующий будет выходить на «доводку» и, встречая мяч в воздухе, пасовать в прыжке. Последнее действие может вдвое сократить время на атаку по сравнению с таким же пасом связующего, который отдает его, находясь в опорном (стоячем) положении.

Скоростные атаки оказываются грозным оружием, даже если нападающие вашей команды не слишком умелы, поскольку блок не поспевает за стремительным развитием событий и его можно элементарно «загонять». Блокирующие, в конце концов, либо опоздают с прыжком, либо не синхронно выпрыгнут, либо зацепят сетку, либо ошибутся как-нибудь еще. Паника в задней защитной линии соперника при проведении скоростных маневров обязательно также будет возрастать, что рано или поздно приведет защиту к позиционным или техническим промахам.

1.5 Оценка состояния партнеров и варьирование ритма игры

Однако торопиться следует не всегда. Чтобы скорость атак не пошла во вред вашей собственной команде, связующий периодически должен смотреть в глаза «своим» нападающим с тем, чтобы оценить: на что они способны в данную минуту. Это необходимо, чтобы не завязывать комбинации, к которым нападающие не готовы физически или тем более – морально. Такое случается, скажем, после продолжительных розыгрышей или в момент расконцентрации внимания при сомнительных обстоятельствах – например, из-за решения судьи, которое покажется вам неправильным, – или в период произвольной релаксации.

Правильную ритмику тактических действий в доигровке можно также достигнуть путем чередования длинных и высоких розыгрышей с короткими и низкими. Ритм игры – это как биение сердца: нельзя допустить, чтобы оно было неестественным. Навязывайте сопернику такой ритм розыгрышей, какой удобен вам и вашей команде. Вам это на руку, а сопернику будет дискомфортно.

1.6 Игра на «чужой» половине площадки

Самой распространенной ошибкой в игре связующего является его сосредоточенность лишь на происходящем только на «своей» половине площадки. Игнорирование происходящего на половине поля соперника, приводит к быстрому проигрышу команды. Такое случается даже в практике команд мастеров. Это связано: во-первых, с внутренним состоянием связующего, а во-вторых, с тем, насколько напряженно протекает партия. Связующие – тоже обычные люди и иногда их не хватает сразу на все.

Бывает, что связующий заиграется и начинает раз за разом выводить своих нападающих на двойной или даже тройной блок. Для команды это очень плохо, поскольку 2–3 неудачные атаки могут привести команду в состояние ступора. Это означает, что связка либо плохо маскирует свои намерения, либо совершенно не следит за перемещением блокирующих соперника.

В идеале связующий должен, что называется, «боковым осязанием» чувство-

вать не только своих, но и чужих игроков. Хотя вполне достаточно хорошо развитого бокового зрения. Обычным же приемом, помогающим избегать мощного блока соперника, является постоянное наблюдение связующим позиции игроков противоположной команды. А если есть такая возможность-то и тщательное «домашнее» изучение их манеры игры, чтобы легче было предвидеть их действия на площадке. Наверное каждый замечал, что легче всего играть с хорошо знакомыми соперниками.

1.7 Умение маскировать свои действия

Одно из важнейших умений связки – умение маскировать свои намерения от соперника.

Связка может хорошо и удобно пасовать, но команда – проигрывать свои матчи один за другим. Если соперник без особых усилий читает вашу игру, то вы никогда не добьетесь высокой эффективности атак. Даже при умелых нападающих. Поэтому связующий должен пасовать так, чтобы направление атак, им задаваемое, всегда было неожиданным для соперника. Пусть – самую малость. Это поможет выиграть несколько мгновений, а с ним и розыгрыш мяча (может быть, решающего).

Можно, конечно, пасовать повыше, в глубину и полностью положиться на умение нападающих. Это иногда приносит успех, поскольку в волейболе любительском (а я рассуждаю именно о нем) умение выстраивать «железобетонный» блок значительно отстает от умения атаковать. Поэтому пасующему достаточно хорошо и удобно «накидывать» для «убойных выстрелов» нападающих. Однако такая игра, скорее всего, будет статичной и скучной, как всякая однообразная игра вторым-третьим темпом. И еще – неинтересной из-за отсутствия в ней мысли и риска.

1.8 Финты и другие трюки

Чтобы обманывать защиту соперника существует масса способов, финтов или трюков (можно называть их как угодно – сущность от этого не изменится). Каждый сколько-нибудь интересный связующий имеет на вооружении один-два или несколько уникальных финтов, которые являются органическим проявлением его индивидуальности.

Чем более ярко выражены личностные качества связки, тем более оригинальными приемами он пользуется для обмана защиты соперника. Тут уж, поистине, кто во что горазд. Кто-то пасует с каменным лицом и от головы; кто-то прикидывается более простым, чем он есть; кто-то артистически изображает то, что не собирается делать; а кто-то вообще играет из 4-го номера. Манера игры – это игровое лицо связки, его визитная карточка.

Начинающим связкам тут может быть только один совет: посмотрите, как играют другие связующие, примерьте на себя их манеру игры и те трюки, что они исполняют. Те, что для вас окажутся неудобными – потом отсеются сами собой.

И, пожалуй, вот еще один совет: изобретайте финты сами. Конечно, желательно этого не делать в самые напряженные и ответственные моменты решающих игр. Это занятие более подходит для тренировочных игр. На всякий случай постарайтесь приучить своих партнеров, что трюк может быть продемонстрирован в любой момент, неожиданно не только для соперников или партнеров, но и даже для вас. Чтобы потом не было недоразумений. А еще лучше – обсудите свой будущий шедевр с тем нападающим, которому предстоит завершить вашу титаническую интеллектуальную работу. Вообще старайтесь чаще обсуждать ситуации на площадке и варианты их развития. Когда вы поймете, как движется мысль нападающего, а он поймет вас, ваша сыгранность возрастет многократно, а ваше взаимопонимание будет осуществляться без всяких усилий – «само по себе». И у стороннего зрителя вызовет восхищение.

1.9 Связка и защита

Игра связующего во многом зависит от игры в защите. Если защита принимает и «доводит» мяч до связующего хорошо, то он, обладая достаточной квалификацией, также пасует хорошо и в нужном направлении. Случаи низкой квалификации связки здесь не рассматриваются, поскольку если связующий пасует плохо, то это совсем не связующий и надо гнать его из команды поганой метлой. (Можно, конечно, не гнать, а переквалифицировать – но это уже детали.) Поэтому если в защите и у связующего все в порядке, то результат атаки останется целиком на совести нападающего. На этой фазе игры роль связующего не так велика, хотя и здесь результат будет во многом определяться тем, насколько верно связующий игрок оценил положение и готовность своих нападающих и «чужих» блокирующих, провел комбинацию и «разорвал» блок.

Роль связки усиливается, если:

Роль связки усиливается, если прием недостаточно хорош. С хорошего приема любой игрок паснет. А если прием не совсем получился? Или совсем не получился? А это случается не столь уж и редко. В этом случае мне вспоминается, как такую ситуацию в своей книге прокомментировал Григорий Мондзолевский (легендарный связующий в сборной СССР еще до Зайцева). Он отрабатывал пас кончиками пальцев в стену из самых различных положений, стараясь не уронить мяч на пол, по 600 раз за тренировку! Поэтому в игре мог выдать удобный пас практически из любого положения, даже доставая мяч в падении!

Конечно, если демонстрировать такие «фокусы», то настроение «своей» команды непременно будет улучшаться. А это означает, что шансы на победу возрастут.

1.10 Действия связующего в критические моменты игры

Эти моменты, как правило, – концовка партии, 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 связка еще можно позволить себе

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

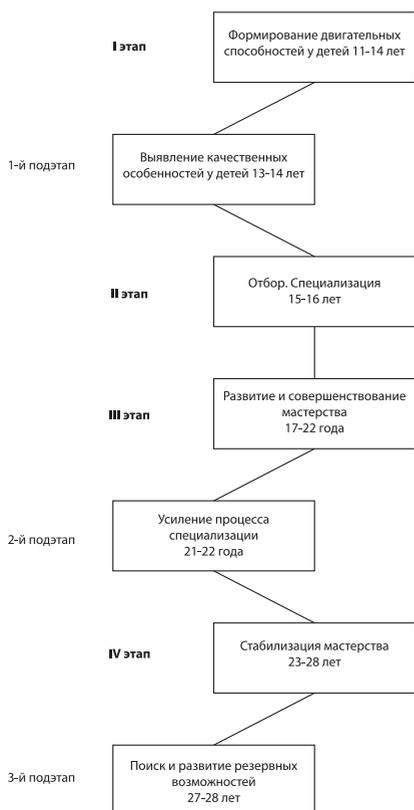
немного поэкспериментировать, то концовку и критическую этап партии необходимо отыграть предельно собранно и строго. Хороший связующий должен предугадывать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать.

В такие минуты рекомендуется:

- * играть на сильнейшего или наиболее стабильного нападающего;
- * собраться и не играть авантюрно – разыгрывать лишь наиболее хорошо отрететированные 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;

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

2. Подготовка связующего игрока



Подготовка связующего игрока – 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.

Практика работы и научные исследования показывают, что период собственно подготовки связующего игрока составляет 5–7 лет (от этапа определения функции до этапа завершения развития мастерства). Процесс подготовки связующего в целом можно условно разделить на четыре этапа: начальной подготовки, отбора и специализации, развития и совершенствования мастерства, стабилизации мастерства (рис. 1).

Первый этап начальной спортивной подготовки основывается на главном принципе физического воспитания – всестороннем гармоническом развитии.

Рис. 1

Одним из основных условий реализации принципа всестороннего развития является использование таких средств и методов, какие гарантировали бы направленность развития всех основных физических качеств человека, содействовали бы полному выявлению индивидуальных физических способностей и создавали бы достаточно богатый фонд жизненно важных двигательных умений и навыков. Конкретные задачи и содержание подготовки первого этапа с учетом специфики волейбола в равной мере применительны ко всем занимающимся 10–12 лет. Универсальная постановка задач и выбор средств на данном этапе исключает какое-либо деление игроков по функциям.

2.1 Специализация связующего

Ведущими задачами на этапе специализации являются:

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 учебно-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 по-

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

строения 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 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.

2.2 Примерный комплекс методов и средств подготовки связующего

Воспитание специальных физических качеств. Осуществляется оно в следующей методической последовательности:

1. Средства общего воздействия, отражающие специфику волейбола и функции связующего и создающие основу для успешного развития специальных физических качеств и способностей.
2. Средства избирательно-направленного воздействия, способствующие развитию групп мышц, принимающих активное участие в выполнении технических приемов. Упражнения выполняют в стандартных условиях.
3. Те же средства, что и в п. 2, но в усложненных условиях, создающих предпосылки для развития тактических умений и навыков (наблюдательности, сообразительности, периферического зрения и т.д.).
4. Средства комплексного воздействия (различные сочетания средств избирательно-направленного воздействия).
5. Те же средства, но в жестких временных условиях (количество передач за определенное время, с определенной скоростью).

Данная последовательность не означает, что при переходе к следующим группам упражнений предыдущие больше не применяют. В определенной мере все их включают в занятия, однако преимущественное внимание уделяется тем, из них, которые в большей степени отвечают содержанию занятия.

2.2.1 Воспитание быстроты передвижения

1. Бег на скорость с высокого и низкого старта на различные отрезки (10–20 м).
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. Бег «елочкой», «челночный» бег (отрезки 5 – 10 м) .
4. Бег с остановками и ускорениями с места в пределах границ площадки: например, бег из-за лицевой линии к сетке, остановка, передвижение спиной вперед до линии нападения, остановка и бег вперед к сетке и т.д.
5. Передвижения на скорость в структуре «выходов» связующего: например, бег из зоны 1 к сетке, остановка, передвижение приставными шагами левым боком до зоны 6, остановка, бег к зоне 4, остановка, передвижение спиной в зону 1 и т.д.
6. Преодоление специальной полосы препятствий (передвижение различными способами, выполнение имитационных и акробатических упражнений, прыжков, падений и т.д.).
7. Эстафеты, включающие различные способы передвижений, изменение направления бега, остановки .

Как мы уже говорили, здесь не рассматриваются средства развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач и нападающих ударов, а также прыгучести. Решение этих задач осуществляется по общему плану подготовки волейболистов.

2.2.2 Воспитание быстроты двигательной реакции и быстроты ответных действий

1. Ускорения по сигналу на короткие отрезки.
2. То же, но из различных исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа, сидя спиной к стартовой линии. В этом случае сигналом к движению служит мяч, брошенный из-за спины связующих.

Большой эффект оказывают упражнения с заданиями в ответ на зрительные и слуховые сигналы (введение другого сигнала для внезапного изменения направления движения или действия). Например:

- а) передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования по сигналу;
- б) то же в парах: блокирование выполняется в ответ на действие партнера. Упражнения усложняют введением ложных движений, отвлекающих перед началом прыжка.

Учитывая важность упражнений с заданиями в ответ на зрительные сигналы при выполнении различных передвижений связующего, их можно подразделить на три группы:

- а) изменение способа передвижения или исходного положения в ответ на обусловленный сигнал, направление движения постоянное;
 - б) изменение скорости передвижения, способ и направление передвижения постоянные;
 - в) изменение направления передвижения, способ и скорость постоянные.
3. Имитационные и другие упражнения в ответ на изменение сигнала, способ передвижения и направление постоянные.
 4. Различные сочетания предыдущих упражнений (по мере их усвоения): связующий находится в одной из тыловых зон (1, 6, 5), тренер у сетки с мячом – тренер подбрасывает мяч над собой и отходит назад, связующий быстро передвигается к сетке и выполняет передачу в направлении, обусловленном сигналом тренера. Промежутки между сигналами постепенно сокращают.
 5. То же, но передачу выполняют в направлении зоны, в которой блокирующего игрока нет.

Особое внимание следует уделять специально подобранным подвижным играм, содействующим комплексному воздействию на воспитание физических качеств и способностей. Это такие игры, как «День и ночь», «Вызов», «Мяч через шеренгу» и другие.

2.2.3 Воспитание силы и скорости сокращения мышц, принимающих участие в выполнении передачи мяча

1. Сжимание кистевого эспандера (теннисного, резинового мяча).
2. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа. То же на пальцах.
3. Передвижения на руках: вправо, влево (ноги вместе); ноги удерживает партнер. То же на пальцах.
4. Передвижение влево (вправо) одновременным отталкиванием руками и ногами.

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

5. Толчки набивного мяча весом 1–2 кг вперед-вверх и за голову (исходное положение – мяч вверху над лицом).
6. То же из различных исходных положений: сидя, стоя на коленях, левым (правым) боком к направлению движения, акцентировать внимание на активной работе ног и заключительном движении кистей.
7. То же, но в прыжке .
8. Передача в стену утяжеленного волейбольного (баскетбольного) мяча. Упражнение повторяют многократно. Расстояние до стены и скорость передач постепенно увеличивают. То же, но в прыжке .
9. Передачи на дальность волейбольного мяча после передач над собой или с передачи партнера. То же, но в прыжке .
10. Передачи несколькими набивными мячами, посылаемые двумя-тремя партнерами под разными углами.
11. Передачи набивного мяча партнеру, меняющему место расположения. Смена места осуществляется в момент, когда занимающийся с набивным мячом выполняет передачу над собой.
12. Передачи набивного мяча с изменением направления и траектории полета в ответ на обусловленные действия партнера: приседание– передача над собой, подскок передача –в прыжке, руки вверх – передача по высокой траектории и т.д.
13. Передачи набивного мяча над собой, стоя правым боком к сетке, в чередовании с передачами вперед и назад за голову в ответ на действия блокирующих игроков: прыжок блокирующей зоны 3 – передача вперед или за голову; прыжок блокирующих зон 4–3 – передача за голову и т.д.

Упражнения 12 и 13 способствуют развитию быстроты ответных действий в сочетании с развитием силы.

По мере усвоения упражнений, выполняемых в стандартных положениях и с усложнением условий, подключают групповые упражнения, близкие по структуре взаимодействия игроков при первых и вторых передачах в нападении.

2.2.4 Освоение навыка второй передачи (техническая подготовка)

Прежде чем рекомендовать комплекс примерных упражнений, способствующих овладению навыком вторых передач, рассмотрим некоторые моменты техники передачи мяча двумя руками сверху. Подробно она описана во многих методических пособиях, так как является основным приемом игры. Мы же коснемся некоторых особенностей, имеющих важное значение на первом этапе обучения.

Положение кистей рук на мяче – залог успешного управления мячом, а следовательно, и действиями при передаче. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые две фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко, безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Кисти рук встречают мяч вверху над лицом, поэтому

руки в локтях сгибают незначительно. Ноги в коленях также сгибаются незначительно, ступни – параллельно.

Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук.

Усилие ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача.

При передачах в прыжке на среднее и большое (через зону) расстояние руки в локтях сгибают больше. Это объясняется тем, что необходимо компенсировать отсутствующее усилие ног. Тенденция при совершенствовании передач такова, что основные усилия для посылы мяча приходится на кисти рук.

Точность передач выше в статичном положении. Поэтому выход к летящему мячу необходимо завершать как можно раньше – это создаст условия не только для точной передачи, но и для лучшей ориентировки в складывающейся ситуации.

На последующих этапах совершенствования техники передач и особенно в сочетании с решением тактических задач важно овладеть умением передавать мяч, летящий по низкой траектории. Это продиктовано, с одной стороны, необходимостью компенсации погрешностей в приеме мяча (первая передача), а с другой – для решения сложных тактических задач.

Большое значение имеет исходное положение тела связующего по отношению к сетке. На первом этапе обучения необходимо стараться располагаться правым (реже левым) боком к сетке или лицом к игроку, завершающему атаку (при недоведенных мячах). Неопределенность исходного положения начинающих связующих часто ведет к ошибкам.

В последующем, с развитием ориентировки и хорошего чувства мяча, исходное положение не будет отрицательно влиять на точность передач. Напротив, в исполнении мастеров оно становится грозным тактическим оружием, позволяющим скрывать направление передач.

Другой важный момент: где лучше занимать позицию для передачи? Конечно, она обуславливается тактикой игры команды, но в стандартных положениях это 1 – 1,5 м от сетки, между зонами 2–3.

Кому из партнеров лучше передавать мяч для завершающего удара? В нормальных условиях протекания игры – всем игрокам равномерно, в сложных – согласно установке тренера или тому, кто лучше играет в данный момент. Это, конечно, формальный подход. Решающее же значение приобретает качество первой передачи, учет своих возможностей и индивидуальных особенностей своих партнеров и игроков соперника. Сочетание этих факторов и есть одна из важнейших качественных особенностей диспетчера.

В стандартных и усложненных условиях основу технической подготовки связующего игрока составляют упражнения (передачи мяча), выполняемые у стены. Они не только способствуют овладению рациональной структурой движений, но и играют важную роль в соединении специальных физических качеств с основой навыка второй передачи мяча (взаимосвязь качеств и навыка связующего).

1. Передачи на различном расстоянии от стены, с различной скоростью, из раз-

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

личных исходных положений: лицом, боком, спиной к направлению передачи, сидя, в прыжке, переходя из одного исходного положения в другое.

2. То же, но на точность. С этой целью необходимо использовать различные мишени, которые чертятся на стене на разной от пола высоте.
3. После отскока мяча от стены – передача над собой, поворот на 180° – передача за голову, поворот лицом, передача над собой и т.д.
4. В углу зала передача в лицевую стену, поворот направо (налево) – передача в боковую стену. То же, но в прыжке.
5. Передачи в стену после имитации нападающего удара.
6. Передачи в стену в чередовании с передачами на специальные приспособления, переносные и подвесные кольца, баскетбольные кольца и т.п. Для поддержания непрерывности передач, например в баскетбольное кольцо, у места приземления мяча (под щитом) располагается партнер, который старается передачей сверху (в случае невозможности – снизу) направить мяч передающему.

При выполнении передач у стены (как и вообще всех передач) обязательно соблюдать три основных условия:

- а) встречать мяч вверху над лицом;
 - б) передавать мяч плавным, поступательным движением вперед-вверх, обеспечивающим мягкий (плавный) полет;
 - в) перед выполнением передачи всегда стараться контролировать различные объекты (предметы), находящиеся слева или справа, причем не поворотом головы, а движением глаз.
7. Передача над собой в сочетании с передвижением по линиям площадки (другим ориентирам). Стараться контролировать не только направление движения, но и предметы, находящиеся слева и справа.

Опыт показывает, что спустя несколько занятий судорожные движения при передачах сменяются плавными и четкими, вместо поворотов головой вырабатывается навык следить движением глаз. Занимающиеся чувствуют себя увереннее, о чем свидетельствует четкий ритм выполнения упражнения.

После освоения серии упражнений в стандартном положении или с незначительным его изменением следует приступить к решению одной из важных задач следующего этапа – доведению навыка второй передачи до совершенства. Здесь в основу берут взаимодействия связующего с партнерами в условиях, приближенных к игровым. Усложнение условий происходит постепенно.

При взаимодействии с партнерами.

1. В парах. Передачи мяча на различное расстояние, с различной скоростью и траекторией, из различных положений по отношению друг к другу.
2. Передачи в сочетании с быстрым передвижением. Игроки с мячами располагаются в зонах 4 и 2, связующий в зоне 3 (рис. 2, а). Игроки поочередно передают мяч возле себя, а связующий быстро перемещается и выполняет высокую передачу (на удар).

3. То же, но после выполнения передачи связующий перемещается в зону 3 спиной вперед. Затем, повернувшись лицом к партнеру, выполняет передачу и возвращается в зону 3 спиной (рис. 2, б).
4. Двумя мячами. Передачи мяча выполняют по разной траектории.

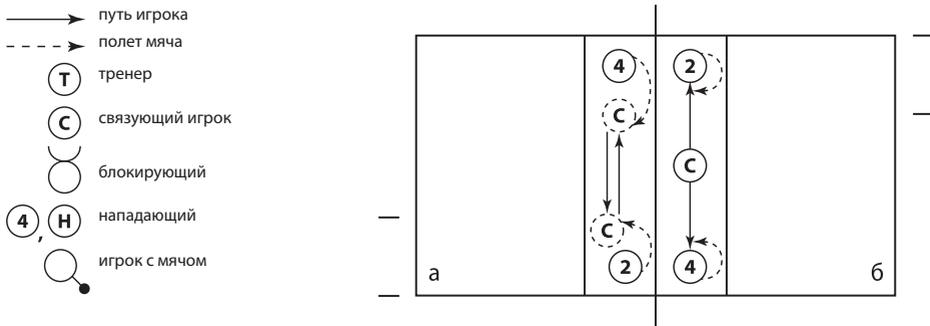


Рис. 2

5. Занимающийся с мячом располагается в 5–6 м от баскетбольного щита, партнер под щитом. Первый передачей посылает мяч в кольцо, другой старается передать мяч сверху (снизу) после отскока от кольца или щита. После 4–5 передач партнеры меняются ролями.
6. Тренер (партнер) с мячом располагается в зоне 3, связующий – в одной из тыловых зон площадки на расстоянии 4–5 м от сетки. Тренер подбрасывает мяч над сеткой на высоту 3–5 м, связующий быстро передвигается к мячу и выполняет передачу в одну из зон нападения.
7. То же, но место тренер (партнер) у сетки меняет, а высоту подброса варьирует в зависимости от расстояния до связующего игрока.
8. Передачи мяча на точность в мишень (баскетбольное кольцо) с передач партнера после:
 - а) серии нападающих ударов сильнейшей рукой по мячу, закрепленному в амортизаторах, затем слабой;
 - б) серии блокирования;
 - в) серии приемов мяча в падении;
 - г) сочетания нападающих ударов, блокирования, падений;
 - д) интенсивных упражнений, выполняемых до утомления.
9. В парах. Стоя спиной друг к другу на расстоянии 3–4 м, передача за голову. Мяч должен опускаться несколько впереди партнера, который, сделав один-два шага вперед, повторяет такую же передачу не поворачиваясь.
10. Через сетку. Игру ведут на укороченной площадке, выполняя вторые передачи как в опорном положении, так и в прыжке.
11. Передачи одной рукой сверху. Кисти образуют «корзинку», расстояние между партнерами 2–3 м.

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

12. То же, но в прыжке параллельно сетке и через сетку.

13. Партнеры независимо от игровых функций располагаются с двух сторон сетки и попеременно выполняют передачу и нападающий удар, меняясь местами в зонах.

На первом этапе подготовки юных волейболистов это упражнение должно быть основным при обучении и совершенствовании техники нападающих ударов и блокирования.

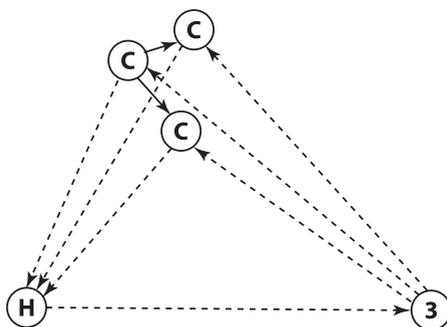


Рис. 3

14. В тройках. Передачи выполняют по кругу тремя мячами.

15. Три волейболиста (независимо от игровых функций) располагаются треугольником на расстоянии 5–6 м друг от друга (рис. 3). Один из них выполняет передачу партнеру для атакующего удара, тот нападающим ударом направляет его третьему. Третий принимает мяч и направляет его первому. После 3–4 мин работы волейболисты меняются местами. Сила удара постепенно возрастает, но позволяет поддерживать мяч в игре.

После всех упражнений, вызывающих заметное утомление, необходим отдых. Он может быть пассивным при сильном утомлении и активным – при незначительном. Лучший активный отдых – переключение игроков на выполнение другой работы: игра в баскетбол, прыжки с доставанием подвешенных предметов и т.п.

В структуре игровых взаимодействий.

1. Нападающие располагаются в зонах 3, 4, 6, связующий – между зонами 3–2 (рис. 4, а). Игрок зоны 6 первой передачей направляет мяч в различные точки площадки атаки (в основном в правую верхнюю часть), откуда связующий передает мяч для нападающего удара в зону 3 или 4. После каждой передачи он возвращается на исходное место (между зонами 3–2) в 1,5 м от сетки.
2. Нападающие располагаются в зонах 6, 2, связующий – в зоне 3 (рис. 4, б). Игрок зоны 6 первой передачей направляет мяч связующему, который передает его за голову в зону 2. Игрок зоны 2 длинной передачей возвращает мяч игроку зоны 6. Упражнение усложняется, если передачи связующему будут

варьироваться по направлению и траектории. После 2–3 мин игроки меняются местами или в игру вступает другой связующий.

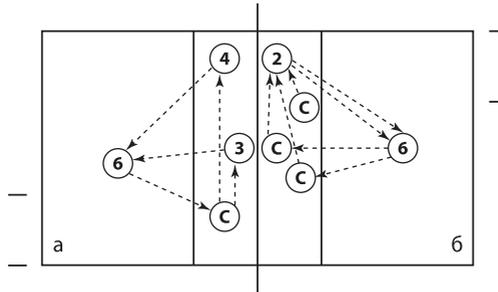


Рис. 4

Упражнение направлено на совершенствование техники передач за голову.

3. Передачи для нападающих ударов из различных точек площадки: один связующий с мячом в зоне 4, другой (без мяча) в зоне 3. Первый из зоны 4 по высокой траектории передает мяч в зону 6, куда выходит второй и передачей на удар возвращает мяч в зону 4. Первый посылает мяч в зону 3, куда выходит второй и выполняет передачу на удар в зону 4 и т.д. После непрерывного выполнения упражнения в течение 2–3 мин игроки меняются ролями.

В качестве отдыха на первых порах перед передачей в зону 4 связующий может выполнить одну-две передачи над собой.

То же, но игроки располагаются в зонах 3, 2.

4. Связующий – у сетки, между зонами 3–2, один партнер (с мячом) – в передней части площадки, другой – в зоне 4. Первый посылает мяч связующему, но с таким расчетом, чтобы он опускался над сеткой. Связующий в прыжке направляет мяч в зону 4, откуда снова в среднюю часть площадки. Расположение партнеров постоянно меняется. По мере овладения передачей в прыжке упражнение усложняют тем, что направление передачи меняют по заданию.

5. То же, но из средней части площадки мяч направляют в сетку. Задача связующего – овладеть второй передачей мяча, отскочившего от сетки. Передачу выполняют преимущественно способом «снизу».

6. Связующий в зоне 2, нападающие в зонах 3 и 4, защитник в зоне 6 (см. рис. 4, а). Один из нападающих выполняет удар на защитника в зону 6 с собственного набрасывания (в опорном положении или в прыжке), который старается принять мяч в зону связующего. Независимо от качества приема связующий должен выполнить передачу тому из нападающих, кто выполнял удар.

Вариант упражнения – расположение связующего в зоне 3.

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

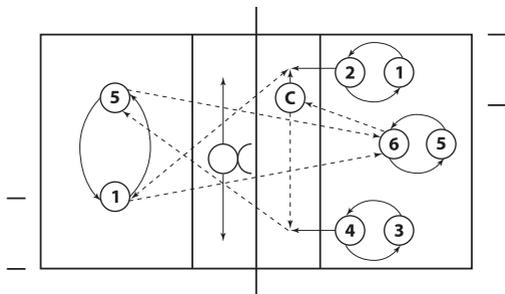


Рис. 5

7. Два игрока располагаются в зонах 1 и 5 (рис. 5), по два игрока в зонах 4, 6, 2 на противоположной стороне площадки. Связующий – между зонами 3–2. Первый игрок зоны 6 направляет мяч связующему, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игроки зон 4 и 2 двумя руками сверху направляют мяч через сетку в зоны 1 и 5. Игроки зон 5, 1 возвращают мяч через сетку в зону 6. Все игроки меняются местами.
8. Шесть игроков располагаются в зонах 4, 2, 6 (нападающие), три игрока в колонне по одному между зонами 2–1 (связующие, рис. 6). Игрок зоны 4 передает мяч в зону 6, тот адресует его к сетке связующему (между зонами 3–2). Одновременно с передачей игрока зоны 6 связующий зоны 1 выбегает к сетке и выполняет передачу в зону 4 или 2, после чего переходит в зону 1 и становится в конец колонны связующих. Игроки зон 4, 2 опять направляют мяч в зону 6 и т.д.

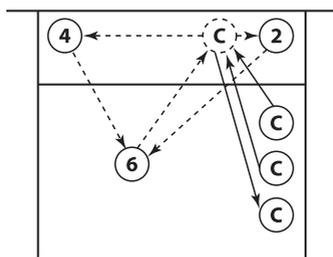


Рис. 6

Упражнение направлено на овладение и совершенствование выходов из тыловых зон.

Данное упражнение можно значительно интенсифицировать, если одновременно с передачей игрока зоны 6 игрок зоны 2 направит ему второй мяч. В это время к сетке должен выбежать еще один связующий и выполнить передачу в зону 2.

9. Три игрока располагаются в зонах 4, 3, 2, один в зоне 1 (выходящий). Тренер с мячом на противоположной стороне площадки в зоне 6 (рис. 7). Тренер посылает мяч через сетку на игрока зоны 4, который, в свою очередь, передает мяч к сетке.

Выходящий игрок выбегает к сетке и выполняет передачу на удар в зону 4. Игрок зоны 4 передачей в прыжке посылает мяч тренеру. Тренер снова посылает мяч через сетку на игрока зоны 2. Связующий, вернувшийся после передачи в зону 1, повторно выходит к сетке и передает мяч для завершающего удара в зону 2 и т.д.

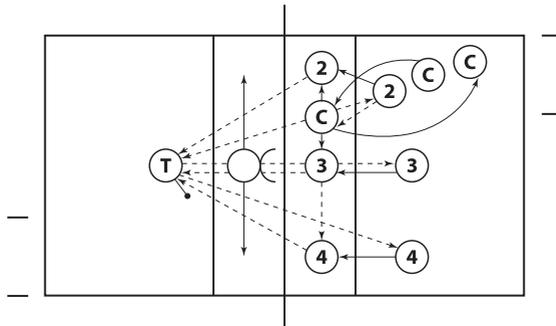


Рис. 7

На первом этапе овладения выходами из тыловых зон необходимо, чтобы первая передача направлялась точно к сетке, между зонами 2–3. Передачи для удара связующий последовательно адресует каждому нападающему. Затем условия выходов и взаимодействий усложняют: направление первых передач варьируют, направление и траекторию вторых передач изменяют по заданию. Связующие последовательно овладевают навыками выходов из различных зон. Значительным усложнением данного упражнения является замена передач тренера подачами сначала с середины площадки, а затем с места подачи (рис. 8).

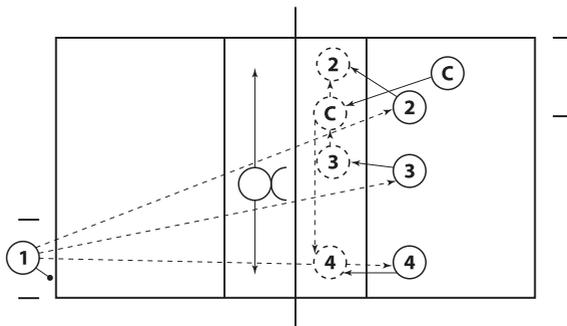


Рис. 8

Одним из важных условий прочного овладения второй передачей мяча является систематическое проведение соревнований по технике передач. Для этого можно использовать любое упражнение, позволяющее регистрировать точность передач (в мишень) из различных исходных положений.

Овладение навыками эффективного применения второй передачи в игре (тактическая подготовка)

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА

В основе тактической подготовки связующего игрока лежит формирование навыка дифференцированных действий (выбор действия, способа передачи и т.д.). Необходимые предпосылки для решения этой сложной задачи создаются уже при выполнении подготовительных и подводящих упражнений (развитие сообразительности, быстроты ответных действий). Усиление этого процесса достигается при овладении навыком второй передачи мяча: умение вести наблюдение, выполнение передач по заданиям и т.д. Совершенствование тактических умений и навыков осуществляется в специально созданных условиях, повторяющих тактические действия связующих: в группах (линиях, звеньях) и в составе команды.

С учетом всего этого следует использовать многие упражнения, применяемые в технической подготовке.

2.2.5 Индивидуальная подготовка

1. Передачи мяча в мишень. Направление передач осуществляется в ответ на слуховые сигналы тренера (партнера).
2. То же, но после отскока мяча от стены (пола и стены), брошенного тренером (партнером).
3. Тренер (партнер) располагается в зоне 3, связующий-в одной из тыловых зон. Тренер подбрасывает мяч на высоту 3–5 м. Связующий быстро перемещается к мячу и выполняет передачу по заданию тренера.
5. То же, но в ответ на действия блокирующих игроков. Мяч может быть подброшен в определенной точке или передан первой передачей.
6. Тренер задает связующему программу действий. В этом случае приходится контролировать два объекта (мишень, мяч), что в значительной степени приближает условия тренировки к естественным в игровой деятельности. Упражнение позволяет совершенствовать умение вести наблюдения.

2.2.6 Групповые взаимодействия.

1. В парах. После передачи мяча над собой на высоту 1 м – передача на партнера, постоянно меняющего место расположения на площадке.
2. То же, но изменение направления и траектории передач осуществляется в ответ на обусловленные сигналы (действия) партнера: правая рука вверх – высокая передача, присед – передача над собой и т.д.
3. При взаимодействии с нападающими связующий располагается у сетки и выполняет передачи для нападающего удара в зависимости от характера выхода (разбега) нападающего. Взаимодействие осуществляется без какой-либо договоренности. Задача связующего – определять темп и направление разбега и выполнять соответствующую передачу.
6. То же, но в прыжке после имитации нападающего удара.
7. Взаимодействие с двумя нападающими (4 и 2 зон) против одного блокирующего.
8. То же, но против двух блокирующих.

9. То же, но со скрестным передвижением нападающих и переключением блокирующих, один из которых низкорослый.

Указанные упражнения выполняют как в упрощенных, так и в усложненных условиях, где выбор действия вначале задается связующему, затем он действует по ситуации (положение партнеров, блокирующих игроков, свои возможности и т.д.) Важное значение при совершенствовании взаимодействий связующего с нападающими приобретает умение первого корректировать действия вторых. Целе направленное воспитание этой способности создает предпосылки для хорошего взаимопонимания игроков как следствия развития функции управления игровыми действиями.

10. Взаимодействия в линиях (звеньях).

11. То же, но с применением выходов из тыловых зон (в структуре тактической системы игры в нападении).

12. То же, но против одиночного и группового блока.

13. То же, но в усложненных условиях – с учетом характера первой передачи.

14. То же, но в учебной игре 3х3, 4х4.

Во всех без исключения упражнениях при взаимодействии с нападающими одним из важных условий успешного выполнения функции связующего является подстраховка игрока, завершающего атаку.

15. На одной стороне площадки в зонах 3 и 4 располагаются блокирующие игроки (при необходимости можно использовать подставки); на другой стороне, в зонах 3 и 2, – нападающие. Связующий сзади одного из нападающих. Нападающие поочередно выполняют удар в блок с собственного набрасывания. В задачу связующего входит перемещение и страховка нападающего, выполняющего удар. Поскольку около трети всех передач выполняются связующим после незавершенных атакующих действий, в так называемых доигровках, важно такие условия создавать и на тренировках.

16. То же, что упр. 15, только сзади или сбоку связующего располагается защитник. При дальнем отскоке мяча от блока его принимает защитник и направляет в зону действия связующего, который адресует передачу одному из нападающих.

2.2.7 Командные взаимодействия

Принцип построения упражнений (действий) при взаимодействии связующего в составе команды тот же, что и при групповых взаимодействиях. В основу берутся действия, моделирующие отдельные моменты игры, а взаимодействия строятся аналогично применяемой системе нападения.

Важной задачей в тактической подготовке связующего игрока является привитие навыка скрывать (маскировать) истинность своих действий (намерений). Встречающиеся в практике отвлекающие действия головой, туловищем, руками мало себя оправдывают. Суть отвлекающих действий связующего в способности убеждать противника в истинности своих намерений, которые на самом деле являются

ложными. Достигаются они созданием реальной ситуации: исходным положением, сосредоточенностью внимания, словом и, наконец, действиями партнера, которые не должны вызывать сомнения. И только в последний момент происходит перестройка движений, связанных с изменением направления передачи мяча.

Анализируя эти действия ведущих советских и зарубежных связующих, можно выделить два главных пути, ведущих к успешному достижению цели. Первый основан на выходе связующего к мячу таким образом, чтобы он был почти над головой. В этом случае изменение направления передачи происходит мгновенно за счет незначительного движения кистей рук. Второй путь обусловлен индивидуальными особенностями связующего, в частности подвижностью в лучезапястных суставах или в грудном и поясничном отделах позвоночника.

2.2.8 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 ее 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 видеоматериалов 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.

Заключение

В результате мы пришли к следующим выводам:

1. 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.
2. Связующий определяет стиль игры команды, именно он выполняет передачу мяча своему нападающему для завершающего удара.
3. 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.
4. 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.