**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 2417**

**по дисциплине *ОП.09*** Физическая культура

Уважаемы обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото, конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на электронную почту [**sensej.serggg@gmail.com**](mailto:sensej.serggg@gmail.com)

в соответствии с установленным сроком

Преподаватель: Жариков Сергей Александрович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Темы | Задания |
| **11.05-16.05.2020** | | |
| 1 | Волейбол. Техника игры в нападении и защите | Найти и выписать основные стойки волейболиста, передвижения волейболиста в нападении. Приседания 2 подхода по 25 повторений, отжимания 2 подхода по 15 повторений**.** |

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Жариков С.А.

**Лекция на тему: Тактика игры в волейбол**

Тактика – это совокупность средств и приемов, умелая и разумная организация действий необходимых для достижения поставленных целей, в нашем случае победы над соперником. Тактика в волейболе – организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении.

**Тактика защиты: основы**

Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4). Результативными являются действия защитников и при самостраховке блокирующих.

Если рассматривать компоненты защиты изолированно, то наибольшую эффективность приносит блок. В среднем при наиболее удачной игре в защите эффективность блокирования достигает 42%. Показатели эффективности страховки и приема нападающих ударов всегда ниже и находятся соответственно в пределах 35-38 и 30-37%.

Довольно невысокие показатели эффективности защитных действий с позиций тактики могут свидетельствовать о нечетком взаимодействии игроков всех линий обороны. При совершенствовании взаимодействия между защитниками, выполняющими различные функции, большая роль принадлежит блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия защитники и страхующие. Безусловно, для улучшения взаимопонимания между волейболистами необходимо, чтобы игроки, выполняющие различные функции, заранее знали, как будут действовать их партнеры в той или иной игровой ситуации.

На определенном этапе совершенствования тактики защиты нападающие играют подыгрывающую роль, выполняя строго по заданию удары или обманы в различные зоны с определенной последовательностью и силой. В дальнейшем нападающим предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений в защите к игровым.

**Волейбольная тактика успешного блока**

Волейбольная стратегия блокирования у каждой команды своя. Для одних команд блок – это основное средство защиты, для других блок используется для перекрытия мест, которые не могут контролировать защитники.

*Читающий блок*



Преимущества. Если блокирующий команды может хорошо предугадывать действия нападающего, работа в защите становится намного более легкой. Гораздо легче принимать мяч, если блок хорошо работает. Нападающим соперника становится труднее выбирать тактику нападения, если их действия предугадываются, что ведет к неминуемым ошибкам в нападении или неэффективным атакам.

Недостатки. Если блокирующий недостаточно качественно просчитал нападение, мяч может срикошетить от его рук в аут или зону недоступную для игроков защиты. Если же направление атаки определено верно, но техника блокирования недостаточно отработана, эффективность блока падает.

*Блокирование по зонам*



Преимущества. Если у вашей команды высокорослый блокирующий, то закрепление направлений атаки соперника является хорошим подспорьем в организации обороны, так как атакующие действия соперников становятся более предсказуемыми.

Недостатки. Перекрытие определенных зон блоком заставляет атакующую команду нападать в руки защитников, однако если навыки защитников в обороне недостаточно развиты, такая тактика является не лучшим выбором.

***Некоторые варианты блокирования***

*Смягчающий блок.*

Если вы противостоите высокому нападающему, который постоянно атакует поверх вашего блока, можно использовать смягчающее блокирование. Суть такого блокирования заключается в том, что игрок, подняв руки как на блок, немного отходит от сетки и прогибается назад в пояснице. Таким образом, мяч от руки нападающего летит вниз и попадает по рукам игрока, поднявшего руки, что дает шанс сыграть в защите другим игрокам.

Этот прием может быть использован игроками задней линии, оказавшимися спереди, без нарушения при этом правил волейбола.

При этом необходимо помнить, что касание мяча уже не будет считаться блоком с точки зрения правил и останется возможность коснуться мяча только два раза.

*Растянутый блок*

Применение растянутого блока может сбить соперника с толку (в этом не уверен, соперник действительно удивится, но только тормозам на площадке – прим. переводчика). Два блокирующих с 2 и 4 зон перекрывают нападения по линии, а центральный блокирующий закрывает первый темп в 3 зоне. Пространство между блокирующими перекрывается игроками защиты.

*Одиночный блок*

Волейболистам необходимо иметь тактику блокирования, в случае если это придется делать одному игроку.

Одиночный блокирующий эффективен в следующих случаях…

- Он стоит на исходной блокирующей позиции по линии нападения или под небольшим углом к нападающему и совершает действия типичные для данной позиции или

- Занимает позицию, как будто бы он блокирует в составе группового блока и при выполнении блокирования перемещается на сторону мнимого члена своей команды для блокирования хода нападения или перехватывая нападение в обход блока.

Существуют три волейбольные тактики постановки одиночного блока:

1. Блокирование нападения, совершаемого с обводом блока. Можно сделать приставной шаг для того, чтобы перекрыть большую часть пространства при попытке перевести мяч нападающим соперника. Приставной шаг желательно совершить в последний момент перед блокированием, для затруднения атакующему изменения направления нападения. Вместо приставного шага можно при совершении прыжка перенести руки влево или вправо, в зависимости от стороны с которой происходит нападение (смотри фото).

Одиночный блок

2. Блокирование нападения «по ходу». В этом случае нет необходимости перемещаться относительно первоначальной позиции. Можно занять позицию немного под углом к нападающему, что создаст иллюзию, что «ход» свободен для атаки.

3. Блокирование разведенными руками.



Блокирование разведенными руками осуществляется путем разведения рук немного в стороны над сеткой. Эта техника эффективна при блокировании нападающего, который хорошо видит положение блокирующего. Данное блокирование может быть эффективно при блокировании нападающего, который обводит ваш блок, где бы вы его не ставили. Смешение этих способов блокирования поможет в случаях, когда нападающий хорошо видит одиночный блок.

Блок можно поставить и одной рукой, но эффективность такого блока мала. Такое блокирование возможно лишь в случаях, когда поставить блок двумя руками нет времени или возможности.

Если ни один из этих способов блокирования не помогает …просто прыгайте и ставьте блок в любом случае. При этом не забывайте переносить руки на сторону соперника как можно ближе к мячу.

**Тактические действия в защите: игра углом вперед**

В волейболе существует две основных системы защитных действий: углом вперед и углом назад.

В данной статье остановимся на системе «углом вперед», когда игрок шестой зоны осуществляет страховку в зоне нападения.

В процессе осуществления защитных действий в волейболе, игрокам приходится занимать позиции на волейбольной площадке в пределах своей игровой зоны таким образом, чтобы максимально надежно не допустить проигрыш очка и организовать достойную контратаку.

Вся система защитных действий в волейболе складывается из взаимодействия волейболистов обоих линий при блокировании и на подстраховке.

Игра углом вперед характерна для начинающих волейбольных команд.

При игре с одним блоком, если нападение соперника осуществляется из 4 зоны, игроки должны быть распределены, как показано на рисунке №1.

Блокирование выполняет игрок 3, он закрывает зону 6, направление удара «по ходу». Игроки 2 и 6 страхуют от сброса мяча или падения его в результате рикошета от блока. Игрок 1 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в первую зону. Игрок 4 отходит назад к линии на случай перевода мяча в его зону, а игрок 5 смещается ближе к линии в своей зоне так, чтобы видеть мяч из-за блока. Если игрок 2 участвует в групповом блоке, то игрок 6 смещается за блок, чтобы успеть подстраховать мяч во второй и третьей зоне, а игрок 1 смещается еще ближе к боковой линии.

Игра углом вперед

Если нападающий удар выполняется из зоны 2 (рис №2), то все меняется в противоположную сторону. Игрок 3 блокирует зону 6, игроки 4 и 6 – на подстраховке блока. Игрок 5 оттягивается ближе к боковой линии для приема мяча в случае перевода его в пятую зону. Игрок 1 выходит из-за блока в своей зоне, а игрок 2 отходит ближе к боковой линии, чтобы быть готовым принять мяч при переводе его в зону 2. При участии игрока 4 зоны в групповом блоке, игрок 6 также находится за блоком, 5 – смещается к боковой линии в своей зоне.

игра углом вперед

В случае если нападение соперником ведется из третьей зоны. При одиночном блоке необходимо определить какую сторону будет закрывать игрок 3, так как обычно атаки с зоны 3 выполняются с переводом в зоны 1-2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4-5 выходят для приема мяча от «удара по ходу». Игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии, так чтобы он видел мяч из-за блока (рис №3).



**Волейбольные игровые комбинации в нападении**

В современном волейболе чаще всего используется принцип комплектования стартового состава «5-1». При этом основными игровыми комбинациями, которые успешно применяются в тактике проведения атаки с выходом связующего игрока с задней линии, являются приведенные ниже действия.

1. Игрок зоны 1 выходит к сетке на стык зон 2 и 3 и всеми своими действиями показывает, что мяч будет направлен быстро выбежавшему к сетке волейболисту зоны 3, но в последний момент выполняет кистевую передачу за голову на игрока зоны 2.

2. То же, что и в случае 1, но мяч для удара адресуется игроку зоны 4 (рис. 1).



3. «Крест». Первый вариант. Игрок зоны 1 выходит к сетке. Его партнер, находящийся в зоне 3, разбегается и имитирует удар с короткой передачи. Нападающий зоны 2 перемещается в зону 3 и завершает комбинацию (рис. 2). Для успешной организации атаки прием подачи обеспечивают игроки зон 5 и 6.

Второй вариант. Игрок зоны 3 выходит за спину разводящему и имитирует атаку, а волейболист зоны 2 перемещается в зону 3 и производит удар (рис. 3).

4. То же, что и в ситуации 3, но игроки зон 3 и 2 имитируют комбинацию «Крест», а мяч для удара адресуется волейболисту зоны 4.

Волейбол. Нападение Волейбол. Крест

5. «Обратный крест». Игрок зоны 1 выходит ближе к зоне 3. Его партнер из зоны 4 разбегается и имитирует удар с короткой передачи в зоне 3. Нападающий зоны 3 перемещается в зону 4 за спину своего товарища и производит удар (рис. 4).

6. То же, что и в ситуации 5, но игроки зон 3 и 4 имитируют комбинацию «Обратный крест», а мяч для удара адресуется игроку зоны 2.



7. «Эшелон». Игрок зоны 1 выходит к сетке в зону 3. Волейболист этой зоны разбегается и имитирует удар с короткой передачи, заставляя соперника организовать блокирование. Разводящий игрок выполняет передачу за волейболиста зоны 3, куда выходит игрок зоны 4 и производит удар над руками уже опускающегося блокирующего (рис. 5).



8. «Вдогонку». Эта комбинация эффективна, когда разводящий посылает мяч с расстояния 1 – 1,5 м от сетки прострельно вдогонку игрокам зон 3 или 4, которые взлетают над сеткой, ожидая передачу.

9. Игрок зоны 3 имитирует взлет в своей зоне, а мяч для удара направляется на «столб» одному из партнеров зон 4 или 2 (рис. 6).



10. «Марита». Игрок зоны 3 имитирует выход к сетке якобы для выполнения нападающего удара с короткой передачи, вынуждая блокирующего выпрыгнуть, а сам, задержавшись на опоре, прыгает позже него и производит удар над опускающимся блоком.

11. «Возврат». Игрок зоны 2 демонстрирует выход в зону 3 для выполнения нападающего удара с короткой передачи перед разводящим, вынуждая блокирующего зоны 4 переместиться ближе к зоне 3, а затем делает шаг левой ногой назад, правой в сторону, выпрыгивает за головой разводящего и атакует (рис. 7).



12. Игрок 3 зоны имитирует взлет в своей зоне, волейболисты зон 4 и 2 выходят для выполнения удара с краев сетки, а атаку завершает игрок зоны 5, нападая с задней линии (рис. 8).



**Принципы комплектования стартового состава**

В волейболе существует четыре стандартных принципа комплектования стартового состава команды: "3-3", "4-2", "5-1", "6-2", которые обозначают соотношение связующих и нападающих игроков. По принципу "3-3" формируется команда из трех нападающих и трех связующих игроков. При этом игроки располагаются через одного. Такой принцип подходит для команд с новичками.

**4-2**

При данном принципе в команде 4 нападающих и 2 связующих игрока и подходит для команд, где играют также начинающие спортсмены. Связующие, как правило, пасуют из третьей или второй зоны (Рис. 1-2). Таким образом, у команды имеется два нападающих на первой линии. Наиболее удобная расстановка, когда связующий находится во второй зоне, что позволяет проводить комбинаторную игру. Сами связующий располагаются по диагонали друг относительно друга. Соблюдая расстановку до подачи, после нее игроки передней линии могут сменить свое местоположение и занять ту зону в своей линии, с которой будет удобно осуществлять свою роль на площадке. Недостатком является затрудненность использования игроков задней линии в качестве нападающих и то, что блокирующим соперника не приходится далеко перемещаться, чтобы осуществлять блокирование. Однако, другим аспектом является то, что связующий потенциально сам может атаковать во время второго касания, что отвлекает блокирующих соперника и позволяется использовать этот момент для облегчения атакующих действий нападения.

Схема 4-2 Схема 4-2

**5-1**

При данном принципе, вне зависимости от расстановки, функции связующего выполняет только один игрок. Когда он находится на задней линии, то в атаке могут участвовать трое игроков передней линии, когда на передней – двое игроков (рис 3). Такая схема самая распространенная в современном волейболе, хотя и сложнее всех остальных. Игрок стоящий в расстановке со связующим по диагонали называется диагональным нападающим и может быть использован в зависимости от расстановки и комбинации для атаки как с первой, так и со второй линии. Диагональные нападающие, как правило, самые технические и физически подготовленные игроки в команде, так как они участвуют в атаках из сложных позиций, требующих высоких прыжков и точности нападающих ударов. В основном, находясь на задней линии, диагональные нападающие атакуют из первой и шестой зоны (Рис 4). Использование принципа 5-1 позволяет широко варьировать атакующие комбинации, что значительно затрудняет организацию блока сопернику, "растягивая его по сетке". Также преимуществом этого принципа является то, что связующий, находясь на первой линии, сам становится потенциальным нападающим. В связи с тем, что обычно связующий пасует в прыжке, становится сложным определить действия связки: нападение, пас, сброс.

Схема 5-1 Схема 5-1

**6-2**

Принцип 6-2 – это по сути тоже, что 4-2, только, находясь на передней линии, связующий автоматически становится нападающим. Связующие в расстановке располагаются по диагонали. Один из них, находясь на передней линии, выполняет функции нападающего, а второй связующий выходит с задней линии на пас. Когда расстановка меняется и связующий задней линии выходит на переднюю, он становится нападающим, а первый выходит с задней линии на пас. Преимуществом этой расстановки является то, что на передней линии всегда находится три нападающих. Однако для использования такого принципа на практике необходимо, чтобы два игрока имели подготовку как связующего, так и полноценного нападающего, что весьма затруднительно при сегодняшнем уровне специализации игроков. Поэтому эти два игрока будут в чем-то слабее среднего игрока, выполняющего только свои специфические функции.



**Прием мяча по линии**

При приеме мяча посланного по линии важно находиться на этой линии. Эта позиция позволяет оказаться под таким углом к летящему мячу, который позволяет совершить эффективный прием. Многие игроки, находясь в обороне, стремятся зайти вглубь площадки от боковой линии, что является тактической ошибкой. Пребывание в метре вглубь площадки не сможет улучшить качество приема мяча летящего через площадку. Однако, это расстояние от линии существенно осложняет прием при нападении в линию. Двигаясь внутрь площадки, вы заставляете себя тянуться к мячу. Когда приходится тянуться к мячу становится сложно довести его до связующего. С большой вероятностью при приеме мяч полетит в сторону трибун, что затруднит работу связующего.

Кроме того, важно знать, что если вы находитесь в неправильной позиции, у вас просто не будет времени встать на место. В связи с тем, что мяч летит слишком быстро необходимо минимизировать количество движений во время приема. Необходимо контролировать свое положение на площадке, если вы заметили, что отошли от линии нужно вернуться на место, так как ситуация на площадке быстро меняется. Эффективным методом самоконтроля является стоять одной ногой прямо на линии: если вы находитесь на правой стороне площадки то правой ногой, если с левой стороны, то левой ногой. В зависимости о того, с какой зоны осуществляется нападение необходимо перемещаться вдоль линии так, чтобы видеть мяч из-за рук блокирующих игроков, так как вероятность разворота нападения в этом направлении весьма велика (смотри рис.).

положение игрока в защите при нападении в линию

**Тактика волейбола, групповые атакующие действия, комбинации**

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача – начало атаки, вторая передача – развитие атаки, нападающий удар – собственно атака.

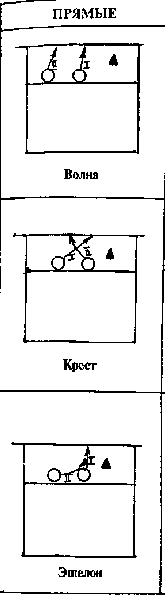
В игровом процессе выявлена определенная повторяемость ряда игровых ситуаций с большими или меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть "комбинациями", под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки.

В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, тактические построения (комбинации) делятся на:

- одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнера;

- двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Если в нападении участвуют два атакующих игрока, где атакующий первой очереди действует рядом с передающим (связующим) игроком, а атакующий второй очереди – дальше от него, такие действия называются "прямыми".

Если рядом с передающим (связующим) игроком действует игрок второй очереди атаки, такие действия называются "обратными".

Если рядом с передающим игроком оба атакующих (первой и второй очереди) действуют рядом – такие действия называются "смешанными".

Всего установлено четыре типа моделей групповых тактических построений в нападении, при этом один нападающий игрок атакует в первую очередь с низкой скоростной (ускоренной) передачи, другой – во вторую очередь с высокой (средней) передачи (рис.).

Волна: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием параллельных путей перемещения. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по фронту с использованием всей длины сетки или по разнице времени атаки двух игроков (первой и второй очереди).

Крест: выход к сетке игроков первой и второй очереди атаки характерен наличием пересечения пути перемещения этих игроков. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.

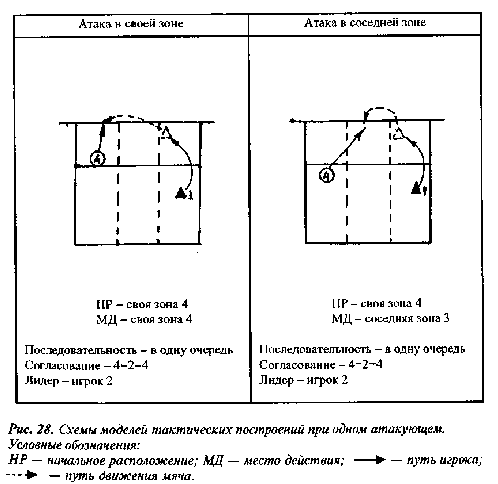
Эшелон: выход к сетке атакующих игроков характерен определенной последовательностью и их расположением. Игрок первой очереди атаки выходит непосредственно к сетке и демонстрирует выполнение нападающего удара. Игрок второй очереди атаки выходит на место, несколько отдаленное от сетки, "за спину" игрока первой очереди, откуда и производит атаку. Комбинация построена на обыгрывании блока соперника по разнице времени атаки игроков первой и второй очереди.



Возврат: выход к сетке игрока первой очереди атаки производится по обычной схеме. Игрок второй очереди атаки демонстрирует выход к сетке по типу комбинации "крест" или "обратная волна", но в заключительной части возвращается в свою зону атаки и в ней выполняет нападающий удар. Комбинация построена на стремлении "увести" блокирующего обманным перемещением из зоны возможной атаки.

Одним из важных факторов, определяющих структуру групповых тактических построений в нападении и их применение в игровом процессе является место действия игроков атаки из начального состояния – либо в своей, либо в соседней зоне. При одном атакующем на линии атаки (рис.) игрок может выполнять нападающий удар с любой по высоте и длине передачи связующего игрока (из любой зоны), как в своей зоне (например, в зоне 4), так и в соседней зоне (например в зоне 3).

При двух атакующих на линии атаки (рис.) каждый игрок строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации.



Если оба атакующие (первой и второй очереди) играют в своих зонах, то при этом оба начинают и действуют в своих зонах (в нашем примере – это игроки зон 3 и 4).

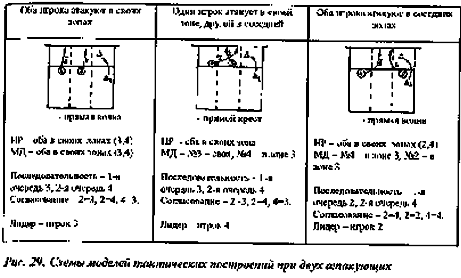
Если один из двух игроков атаки действует в своей зоне, а другой – в соседней, то типичной комбинацией здесь может быть "крест" (прямой или обратный), "волна" (прямая или обратная) или "эшелон" (рис.) оба игрока начинают действовать в своих зонах (3 и 4), затем игрок зоны 4 действует в соседней зоне 3 в первую очередь атаки, а игрок зоны 3 – в своей зоне во вторую очередь атаки.

Если оба игрока атаки действуют в соседних зонах, то типичными комбинациями здесь могут быть "волна" (прямая и обратная), "крест" (прямой и обратный) и "эшелон". В нашем примере оба игрока начинают действовать в своих зонах (4 и 2), затем игрок зоны 2 атакует в соседней зоне 3 в первую очередь, а игрок зоны 4 – также в соседней зоне 3 атакует во вторую очередь.

Во всех случаях согласование действий между партнерами в групповых тактических построениях осуществляется в парах: связующий – атакующий первой очереди, связующий – атакующий второй очереди, атакующий второй очереди – атакующий первой очереди.

При трех атакующих на линии атаки (рис. 30) каждый игрок так же, как и в ранее описанных построениях, строго регламентирует свои действия в составе групповой комбинации. Действия трех атакующих игроков во всех ситуациях – это действия двух пар атакующих при одном связующем игроке. Так, действия игроков (в качестве примера) могут быть:

- трех игроков в своих зонах – это пара атакующих в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "смешанная волна";

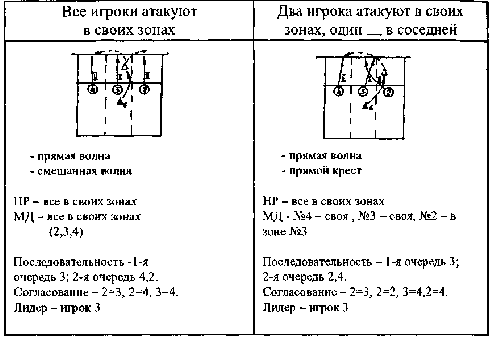


- двух игроков в своих зонах и одного игрока в соседней зоне – это пара атакующих игроков в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "прямой крест";

- одного игрока в своей зоне и двух игроков в соседней зоне – это пара атакующих игроков в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "эшелон";

- трех игроков в соседних зонах – это пара атакующих игроков в комбинации "прямая волна" и пара атакующих игроков в комбинации "смешанный крест".

В каждом тактическом построении могут участвовать игроки задней линии в комбинациях любой пары атаки, при этом они выполняют атакующие действия только во вторую очередь. Чаще всего здесь встречается комбинация "эшелон".



В реальной практике групповые тактические действия при четырех атакующих и одном передающем (связующем) игроке встречаются сравнительно редко. Однако теоретически можно конструировать подобные тактические построения, опираясь на общие закономерности таких конструкций. В качестве примера: в нападении участвуют один передающий игрок в зоне 2, атакующие игроки в зонах 2, 3, 4, 6 – здесь будут реализованы три парных тактических комбинации:

- в зоне 3 игрок этой зоны атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 4 – во вторую очередь (в своей зоне) – комбинация "прямая волна";

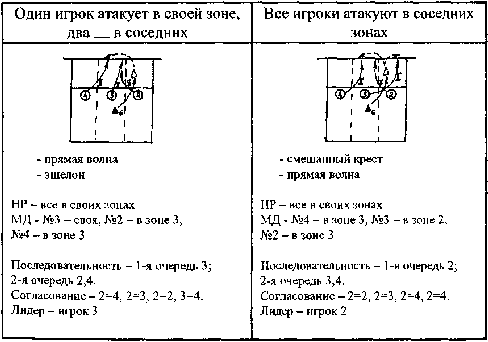
- в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок зоны 2 – во вторую очередь в зоне 2 (в своей зоне) – комбинация "смешанная волна";

- в зоне 3 игрок этой зоны, как и ранее, атакует в первую очередь (в своей зоне), а игрок задней линии зоны 6 – во вторую очередь (в своей зоне) – комбинация "эшелон".

Во всех случаях лидером тактических построений как центра согласования действия всех партнеров является:

- атакующий игрок первой очереди, если атака первой очереди осуществляется с низкой передачи (т.н. "взлет");

- связующий игрок, если атака первой очереди осуществляется с низкой ускоренной передачи (т.н. "метр", "низкая" и т.д.)



**О тактике игры с либеро**

*Немного истории.*

Игроки этого амплуа появились в 1998 году, когда FIVB внесла революционные изменения в правила, в том числе и ввела новшество относительно нового игрока – либеро, выполняющего исключительно защитные функции.

Введение нового игрока было обусловлено, вероятно, тем, чтобы дать возможность игрокам роста невысокого участвовать в соревнованиях уровня самого высокого.

Первыми сборными, опробовавшие тактику игры с использованием либеро, были мужские сборные, при том насколько я помню Болгарии и Голландии (могу ошибаться). Однако, приживалось нововведение не быстро (а у любителей, которые в парках играют, это и другие новшества по началу вызывали стойкое отвращение – счет до 25 очков, при подаче можно сетку задевать мячом и о, ужас !! разрешили играть ногой!!!!! Как???!!! Сравняли футбол с нашей любимой игрой для интеллектуалов..)

С введением либеро в волейболе усилилась специализация. Если раньше игроки в волейболе в том или ином смысле были универсальны (то есть делали все, разве что в пас не лезли), то в последнее время и, как мне представляется, благодаря именно введению либеро, усилилось разделение игроков в волейболе на центральных, диагональных, доигровщиков и либеро.

Ну и нельзя не отметить, что либеро нашей мужской сборной не раз признавались лучшими на самых различных турнирах и чемпионатах. В начале нынешнего века в составе мужской сборной России блистал Евгений Митьков, на смену которому пришел не менее яркий и талантливый представитель данного амплуа Алексей Вербов. И вообще, в нашем национальном чемпионате играли и играют сильнейшие представители этой волейбольный специализации – Pablo Meana (Аргентина), Hubert Henno (Франция), Teodor Salparov (Болгария)

В настоящее время, волейбол без участия либеро трудно себе представить.

На плечи игроков данного амплуа ложится официальная обязанность по приему подач, подбору сбросов, отскоков от блока, иными словами быть оплотом обороны команды, а также негласная обязанность быть этаким заводилой, игроком, который может подсказать, взбодрить команду. Ярким примером такого выражения как раз является либеро белгородского Локомотива, сборной России и один из сильнейших либеро мира Алексей Вербов.

*Каким должен быть либеро?*

1) Либеро, прежде всего, это игрок с уверенным приемом подачи. При нынешних силовых подачах, когда мяч летит со скоростью свыше 200 км/ч, очень важно разгрузить в приеме заднюю линию, в частности, диагонального и одного из доигровщиков, если они находящихся на задней линии по расстановке. Ну и, конечно, не просто оставить мяч в игре после подачи, а довести мяч до своего связующего. Не зря элементом статистики на официальных играх является "excellent reception" – точный прием подачи связующему так, чтобы последний имел возможность отдать передачу в любую зону любым темпом

2) Либеро – это игрок со взрывной реакцией, навыками приема мощных атакующих ударов, умением быстро двигаться, доставать мяч в падении обеими руками (соответственно, с умением, падать на обе руки) как с подбиванием, так и с подстиланием кисти под падающий мяч.

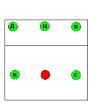
3) Либеро – это игрок с хорошим умением читать игру, предугадывать развитие атаки соперника и направление атакующего удара. Поскольку современный волейбол отличает чрезвычайно быстрые передачи, мощные атакующие удары, отличнейшая высота съема мяча при атаке, часто успех защитного действия зависит от правильно выбранного расположения на площадке, иначе банально не хватает времени среагировать или дотянуться до мяча.

4) Кроме игры в защите либеро должен уметь отдавать передачи для атакующего удара, например, в том случае, если связующий не успевает к мячу или сам принял мяч. Однако, следует помнить, что либеро имеет право отдавать передачу сверху, находясь на задней линии – подробнее смотри выдержку из официальных правил волейбола

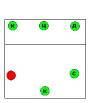
5) Как я уже заметил ранее, либеро – это душа команды (лучший друг малышей!!), неформальный лидер, игрок, отвечающий за командный настрой и атмосферу, энергичный и вместе с тем хладнокровный, с умением мгновенно концентрироваться на приеме.

*Тактика игры с либеро.*

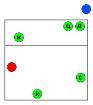
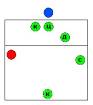
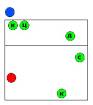
Как правило, стартовая расстановка команд ныне такова – связующий начинает с 1-й зоны, с тем, чтобы иметь на первой линии 3 нападающих. Либеро после записи в протоколе расстановки меняет до подачи центрального блокирующего на задней линии. (см. рисунок, обозначения: "д" – диагональный, "ц" – центральный, "к" – крайний нападающий (доигровщик), "с" – связующий, красный круг – либеро).



Далее после подачи на площадке либеро располагается в 5-ой зоне (то есть меняются с доигровщиком зонами) для того, чтобы перекрыть наиболее частое направление атак – "из 4 по 4" или "в ход", из 3-ей зоны в вправо (ну тут уж 50 на 50) и из 2-ой зоны в линию (см. рис.), а также в связи с тем, что 1-я зона, как правило, "резервируется" для связующего или диагонального, а 6-ю зону, должны закрывать блоком игроки передней линии. Ну и на первой линии у нас поменялись зонами диагональный и крайний



После, в соответствии с тем, в какую зону отдана передача соперником, задняя линия, как правило, занимает следующие оборонительные порядки (на рисунке синий круг – зона атаки соперника).

После того, как пройдет две смены подающего, в нашем случае это связующий и диагональный, либеро должен будет смениться на центрального блокирующего, который у нас все это время сидел на скамейке запасных. Для замены либеро на другого игрока и наоборот разрешения судьи не требуется. Игроки меняются в зоне замены до свистка на подачу. Таким образом по расстановке в 4-м номере у нас центральный и на подаче другой центральный. Либеро на скамейке, потому как между сменой либеро кого-либо из игроков должен пройти хотя бы один розыгрыш. В нашем случае, если центральный, находящий по расстановке в 1-м номере не подал или соперник с его подачи снялся (забил очко), либеро меняет его на задней линии. Если же с подачи центрального очко набрала его команда, либеро может заменить на задней линии доигровщика, находящегося по расстановке в 6-ом номере. Только нужно иметь ввиду, что заменить потом центрального на доигровщика будет невозможно, сначала либеро должен будет смениться на доигровщика, а затем, спустя розыгрыш выйти вместо центрального. Ну и дальше по кругу – либеро двигается по расстановки до 5-ой зоны, и когда наступает момент перехода

Очень важно, чтобы либеро постоянно был "заигран", т.е. отдыхал максимум один розыгрыш, в крайнем случае, одну расстановку. Специфика действий либеро такова, что он постоянно должен находиться "в игре", в частых перемещениях, подвижно, и если выпускать его вместо всего одного игрока, то во время перерыва игровой тонус снижается, реакция замедляется, и, как результат, могут ухудшаться показатели игры.

Ну и со стороны остальных игроков очень важно отношение к либеро, благодарить его после подъема трудного мяча или грамотной предугаданной подстраховки, за отличную доводку подачи и т.д., так как защитные действия очков не приносят, однако, волейбол, говорят, начинается с приема, и именно либеро в основном обеспечивает это начало.

***Выдержка из официальных Правил волейбола***

Глава 6.

19. Игрок Либеро

19.1 Назначение Либеро.

19.1.1 каждая команда имеет право назначить из состава 12 игроков одного специализированного защитного игрока "Либеро".

19.1.2 Либеро должен быть записан в протоколе до матча в специальной графе, предусмотренной для этого.

19.1.3 Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном.

19.2 Экипировка

Игрок Либеро должен носить форму (или жилет/нагрудник для переназначенного либеро) футболка которой должна отличаться по цвету от футболок других членов команды. Форма Либеро может быть другой модели, но она должна быть пронумерована как у других членов команды.

19.3 Действия, касающиеся Либеро

19.3.1 Игровые действия

19.3.1.1 Либеро разрешается заменять любого игрока на задней линии.

19.3.1.2 Он/она ограничен играть как игрок задней линии и ему не разрешено выполнять атакующий удар из любого места (включая игровое поле и свободную зону) если в момент контакта мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

19.3.1.3 Он/она не может подавать, блокировать или пытаться блокировать

19.3.1.4 Игрок не может выполнять атакующий удар выше верхнего края сетки, если мяч направляется пальцами сверху Либеро, находящимся в своей передней зоне (или ее продолжении). Мяч может быть атакован свободно, если либеро делает это же действие за пределами своей передней зоны или ее продолжения.

19.3.2 Замещения игроков

19.3.2.1 Замещения Либеро не являются обычными заменами.

Они не ограничены, но должен быть розыгрыш между двумя замещениями либеро

Либеро может быть замещен только тем игроком, которого он подменил

19.3.2.2 Замещения должны происходить только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

В начале каждой партии Либеро не может выйти на площадку до тех пор, пока судья не проверил стартовую расстановку

19.3.2.3 Замещение, совершенное после свистка на подачу, но перед подающим ударом, не должно отменяться, но должно явиться предметом устного предостережения после окончания розыгрыша.

Последующие запоздалые замещения должны быть предметом санкции за задержку

19.3.2.4 Либеро и замещаемый игрок могут выходить на площадку или покидать ее только через боковую линию перед скамейкой своей команды между линией атаки и лицевой линией.

19.3.3 Переназначение нового либеро.

19.3.3.1 В случае травмы назначенного либеро и, с предварительного разрешения первого судьи, тренер или игровой капитан может переназначить нового либеро из игроков, которые не находятся на игровой площадке в момент переназначения. Травмированный либеро не может вновь войти в игру на оставшуюся часть матча. Такой переназначенный в качестве Либеро игрок должен оставаться Либеро до конца матча.

19.3.3.2 В случае переназначения Либеро, номер этого игрока должен быть записан в графу замечаний протокола. Р

азмещено н

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **нормативы** | оценка | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м. | Ю.  Д. | 15,3  17,2 | 15,8  17,5 | 16,5  18,0 |
| Бег 1000 м  500 м. | Ю.  Д. | 3,40  2,00 | 3,50  2,05 | 3,55  2,15 |
| Бег 3000 м.  2000 м. | Ю.  Д. | 13,50  12,00 | 14,30  12,50 | 16,00  14,00 |
| Прыжок в длину с разбега | Ю.  Д. | 4,30  3,75 | 4,00  3,40 | 3,80  3,10 |
| Прыжок в высоту | Ю.  Д. | 1,20  1,10 | 1,15  1,05 | 1,10  1,00 |
| Подтягивание | Ю.  Д. | 9  8 | 7  10 | 6  12 |
| Подъем туловища за 1 мин. | Ю.  Д. | 40  30 | 35  22 | 30  18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | Ю.  Д. | 20  10 | 17  8 | 15  7 |
| Прыжок с места в длину | Ю.  Д. | 215  165 | 210  145 | 205  140 |
| Метание гранаты | Ю.  Д. | 29  20 | 25  16 | 23  14 |
| Марш-бросок 6, 3 км. | Ю.  Д. | 32  23 | 36  25 | 38  27 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях | Ю. | 12 | 10 | 8 |