



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

**Методика обучения тактико-техническим действиям игры «Волейбол»
на уроках физической культуры.**

Методические рекомендации для преподавателей физической культуры.

Разработчик: руководитель физвоспитания
ГБПОУ ЧГКИПиТ Забелкина Е.Ю.

г. Челябинск, 2020.

Содержание.

Пояснительная записка.	3
Методика обучения игре в волейбол.	4
I. Стойки и перемещения.	4
II. Передача двумя руками сверху.	5
III. Прием мяча снизу двумя руками.	7
IV. Нижняя прямая подача.	8
V. Верхняя прямая подача.	10
VI. Нападающие удары.	11
VII. Блокирование.	15
VIII. Обучение тактике индивидуальной игры.	19
8.1. Игровое мышление.	19
8.2. Место расположения игрока.	20
8.3. Выбор игрового приема.	21
8.4. Передачи.	21
8.5. Подача.	22

Пояснительная записка.

Данные методические рекомендации по обучению студентов тактико-техническим действиям волейбола разработаны для преподавателей физической культуры. Методические рекомендации включают материал по обучению не только техническим действиям волейбола, но и тактические приемы и методы.

Игра в волейбол складывается из элементов техники и тактики, которые по своей значимости равноценны. Однако, как правило, обучению тактике уделяют мало внимания. В связи с этим возникает масса проблем. Обучающиеся не знают, где стоять на площадке, куда посылать мяч, боятся сетки, неправильно используют приемы игры. Тактике необходимо учить так же, как и технике.

Основная цель данной работы - обобщить наиболее интересные подходы в обучении техническим и тактическим действиям волейбола и рекомендовать эти подходы для применения преподавателями физической культуры на уроках и во внеурочное время.

Особенность данных методических рекомендаций в том, что подробно описываются подводящие упражнения к каждому изучаемому техническому действию и описываются характерные ошибки, встречающиеся при изучении технических действий.

При изучении технических действий рекомендуется соблюдать предложенную последовательность.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ.

I. СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.

Стойки и передвижения являются базовой составляющей техники игры волейболиста, и от степени овладения ими зависит успешность разнообразных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений технических приемов, тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- а). при вторых передачах - высокая стойка,
- б). при приеме мяча с подачи - средняя стойка,
- в). при приеме мяча с силовой подачей или после нападающего удара – низкая стойка.

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнутыми, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед; остановку в шаге, двойным шагом, в скачке. Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы и перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Ошибки, встречающиеся при изучении стоек волейболиста и перемещений:

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения к перемещениям.

1. Бег: а) лицом вперед;
б) приставными шагами в сторону,
в) спиной вперед.
2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами; с высоким подниманием бедра или с захлестыванием голени.
3. Прыжки с продвижением вперед:
а) отталкиваясь ногами поочередно,
б) отталкиваясь ногами одновременно,
в) в приседе.
4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам;
а) с изменениями направления способа перемещения или ускорениями,
б) с остановками различными способами.
6. Старты из различных исходных положений и стоек.
7. Челночный бег:
а) одним способом (лицом вперед или приставными шагами и т.д.);
б) различными способами (сочетания).
8. Упражнения с мячом для развития специальной ловкости.

II. ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ.

Одним из основных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча. Основные положения волейболиста при выполнении верхней передачи: И.п. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед- в стороны – вверх.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; и заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы качественно выполнять передачу двумя руками сверху, обучающиеся должны уметь:

-быстро перемещаться и принимать исходное положение;

- располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча нужно фалангами пальцев;
- перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;
- при передаче разгибание рук, туловища и ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до полного их выпрямления.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи

двумя руками сверху:

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами.
4. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, мяч встречается далеко впереди прямыми руками.

Подводящие упражнения при обучении верхней передаче.

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положения кистей на мяче.
3. Низкий дриблинг мяча в пол (10-20 см) двумя руками на месте.
4. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии (5-10 см).
5. Верхняя передача в стену без зрительного контроля.
6. Верхняя передача над собой на минимальную высоту (5-30 см).
7. Верхняя передача со стеной на близком (5-20 см) расстоянии:
 - а) перемещаясь вдоль стены,
 - б) опускаясь в присед и вставая,
 - в) без зрительного контроля.
8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи;
 - а) после одного отскока от пола;
 - б) без отскока,
 - в) после перемещения.
9. Передача мяча на различные расстояния в чередовании 1м, 3м и т.д.
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - а) над собой,
 - б) в стену.
11. Верхняя передача над собой с перемещением различными способами.

12. Верхняя передача от игрока к игроку.
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Ш. ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.

Прием мяча двумя руками снизу используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

Техника нижней передачи мяча.

И.п. - ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх, навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны уметь:

- принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки – предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать и.п. лицом по направлению мяча (на прием к партнеру), при приеме мяча справа, руки натянуты, правое плечо выше левого, а лучевые кости находятся в наклоне, в сторону передачи.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча снизу двумя руками:

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильное положение и движение рук:
 - расположены несимметрично;
 - предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;
 - руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движении рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения при обучении нижней передаче.

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Преподаватель или партнер в паре давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска преподавателя вернуть мяч с нижней передачей.
4. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:
 - а) над собой,
 - б) со стеной.
6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнера. Мяч набрасывается:
 - а) впереди или через игрока,
 - б) слева или справа от игрока.
7. Нижняя передача от игрока к игроку.
8. Нижняя передача над собой с перемещением:
 - а) вперед или назад,
 - б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание сосредотачивается на положении рук и их работе, а затем на выходе под мяч.

IV. НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.

Поддача предназначается не только для введения мяча в игру, она является грозным атакующим средством. Поскольку поддача – это начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнять ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения нижней прямой поддачи.

И.п. - игрок стоит лицом к стенке, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. В момент подбрасывания мяча на 0,4-0,6 м правая рука отводится назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки, ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, и

игрок после удара делает шаг в площадку.

При обучении нижней прямой подачи необходимо помнить:

- от правильного принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нижней прямой подачи:

- 1.Неправильное исходное положение (туловище выпрямленное, прямые ноги).
2. Мяч подбрасывается слишком близко к туловищу или далеко от него, а также высоко.
- 3.Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
- 4.Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.

- 1.Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
- 2.Положение бьющей руки для замаха и имитацией замаха.
- 3.Имитация подбрасывания мяча без удара.
- 4.Удар бьющей руки по ладони подбрасывающей руки.
- 5.Удар бьющей руки по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
- 6.Имитация подбрасывания и подача в целом.
- 7.Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
- 8.Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
- 9.Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
- 10.Нижняя подача через сетку с места подачи.

V. ВЕРХНЯЯ ПОДАЧА.

- 1.Перед подачей ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 ступни.

2. Рука с мячом перед подбрасыванием находится выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе (кисть под плечевым суставом выше головы).
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5-2 ступни перед носком правой ноги.
5. Замах начинается с отведением плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.
6. Удар начинается с движения мяча вперед.
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, а рука показывает направление вылета мяча.

При выполнении верхней подачи возможны следующие ошибки :

Подготовительная фаза.

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
2. Стопы развернуты в сторону.
3. Подбрасывание выполнено неточно (высоко, или низко, или с вращением).
4. Плечо не отведено.
5. Рука в замахе зафиксирована (низко или с стороне).
6. Рука в замахе («завалена» за голову).
7. Кисть развернута наружу, или «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза.

8. Рука согнута в локтевом суставе или «болтается».
9. Кисть расслаблена.
10. Неточный удар по мячу.

Завершающая фаза.

11. Корпус «завален» влево.

12. Правое бедро (нога) излишне впереди.

13. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения для обучения верхней подаче.

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча без удара.
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей руки по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

VI. НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ.

Нападающие удары можно классифицировать:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;

- с переводом.

б) по высоте передач:

- с высокой передачей;

- со средней передачей;

- с низкой передачей.

в) по месту отталкивания:

- с передней линии;

- со второй линии.

г) обманные.

Примечание.

Перед обучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с недостаточной координацией предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч. Игрок часто прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком. В результате мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение правильным ударом по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Поэтому не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару. Необходимо сначала прочно закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, контролировать скорость и точность выхода.

Требования к технике прямого нападающего удара:

- 1.Разбег обычно выполняется в два-три шага.
- 2.Перед разбегом в три шага движения начинаются с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а в два шага - с разноименной с бьющей рукой ноги.
- 3.В начале разбега корпус наклонен вперед, руки вниз.
- 4.Первый шаг - короткий, обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
- 5.После двух шагов (при разбеге в три шага) игрок выполняет напрыгивание на две ноги, правая нога становится с пятки перекатом, левая нога приставляется, догоняя правую ногу.
- 6.Руки помогают прыжку: в начале напрыгивания отводятся в стороны назад, а при отталкивании выполняют мах вперед - вверх, описывая дуги.
- 7.Ноги выполняют отталкивание согласованно с махом рук.
- 8.Замах начинается с отведением плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.
- 9.Положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
- 10.Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.
- 11.Удар начинается с движения плеча вперед.
- 12.Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

13. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.
14. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.
15. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

**При выполнении нападающего удара возможны
следующие ошибки:**

Ошибки при разбеге:

1. Недостаточна длина разбега, или низкая скорость разбега, или количество шагов не соответствует расстоянию.
2. Размахивание или скрещивание рук при разбеге.

Подготовительная фаза.

3. Нет вращения рук, или высокое вращение рук, или вращение прямыми руками.
4. Напрыгивание на две ноги одновременно или на носки.

5. Недостаточное стопорение правой ногой, или левая нога приставляется поздно.
6. «Вялое» или излишне высокое напрыгивание.
7. Прыжок в длину или в неполную силу.
8. Руки не помогают прыжку, или низкая скорость маха руками.
9. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.
10. Низко предплечье или низко локоть.
11. Кисть не закреплена при замахе или развернута.
12. Пальцы разведены, не отведен большой палец.

Рабочая фаза.

13. При ударе нет посылы локтя вверх, или удар согнутой рукой.
14. Недорабатывает предплечье или кисть.
15. Излишний уход руки назад или влево после удара.
16. Недостаточная скорость руки при ударе.
17. Удар поздно по ритму или чрезмерно круто вниз.
18. При обманном ударе нет имитации замаха.

19. При обманном ударе опускается локоть, или заброшена кисть, или расслаблены пальцы.
20. Обманный удар по низкой траектории или недостаточно резкий.
21. Удар прямо со второй линии (при недостаточно высоком прыжке).
22. Нападение без плана или без учета обстановки.

Завершающая фаза.

23. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
24. Приземление на одну ногу или жесткое.
25. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения для нападающего удара.

Обучение разбегу и прыжку.

1. Прыжок на месте с взмахом рук.
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег в 1-2 шага, имитация в верхней передаче в прыжке.
4. Разбег в 1-2 шага, верхняя передача мяча в держателе или в руке партнера.
5. Разбег в 1-2 шага, в верхней передаче мяча:
 - в стену или через сетку;
 - с низкого подбрасывания в «темп»;
 - с высокого подбрасывания партнера;
 - с собственного набрасывания.

Обучение ударному движению.

6. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
7. Взмах руками и постановка руки в замах:
 - на месте;
 - в прыжке.
8. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

- по тыльной стороне кисти втянутой вперед-вверх левой руки;
- по мячу в левой руке;
- без мяча с опусканием руки;
- пол, стена с руки;
- пол, стена после подбрасывания.

Обучение нападающему удару с разбега в прыжке.

9.Разбег в 1-2 шага, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнером:

- в пол;
- через сетку.

10.Имитация нападающего удара в прыжке с разбега в 1-2 шага. После разбега 1-2 шага нападающий удар по мячу;

- с низкого набрасывания партнера в «темпе»;
- с высокого набрасывания партнером;
- с собственного набрасывания.

11. Нападающий удар с подачи преподавателя или партнера.

VII. БЛОКИРОВАНИЕ.

Блокирование можно классифицировать:

- а) по количеству участвующих игроков:
 - одиночный;
 - групповой (двойной и тройной);
- б) по месту отталкивания:
 - на месте;
 - после перемещения;
- в) по тактической направленности:
 - зонный;
 - ловящий.

Требования к технике блокирования:

1.Игрок располагается близко от сетки, но не дальше, чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.

2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.
3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами, заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.
4. Руки помогают прыжку, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой, и больше согнуты в локтях.
5. После отталкивания руки выносятся вверх - вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой - минимальное, препятствующее прохождению мяча между предплечьями и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряжением рук вперед-вверх (контролируются локтевые суставы) и напряжением кистей и пальцев.
6. В момент прыжка и при блокировании корпус занимает вертикальное положение, живот слегка втянут, голова ровно.
7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: «блокирующий» занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.
8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи для нападающего удара: чем выше передача, тем позже отталкивание.
9. После блокирования руки опускаются не сразу, а некоторое время удерживаются вверху.

После приземления игрок готов к следующим действиям.

При выполнении блокирования возможны следующие ошибки:

Подготовка и перемещение.

1. Игрок стоит далеко или близко от сетки.
2. Игрок стоит далеко от вертикального места атаки.
3. Игрок невнимательно следит за связующим игроком соперника.
4. Недостаточно согнуты ноги, узко ставит ступни.).
5. Поздний или ранний старт.
6. Низкая скорость перемещения.
7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза.

8. «Вялое» напрыгивание, напрыгивание на носки.
9. При напрыгивании недостаточно согнуты ноги.

10. Поздний или ранний прыжок.

11. Прыжок в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза.

12. Руки выносятся из-за головы.

13. В момент постановки руки расслаблены.

14. Руки согнуты в локтях.

15. Широкая или узкая постановка рук.

16. Недостаточно подтянуты плечи.

17. Голова запрокинута, или запрокинута кисти.

18. В момент удара излишнее накрытие мяча кистями.

19. Кисти расслаблены.

20. Большие пальцы впереди.

21. Пальцы раздвинуты: узко или расслаблены.

22. Руки не развернуты в шестую зону.

23. Игрок смотрит на мяч в момент удара.

24. Основной блокирующий не пристраивается (дыра в блоке).

25. Игроки перекрывают друг друга.

Завершающая фаза.

26. Высокая стойка после перемещения.

27. После перемещения узко поставлены ноги.

28. Жесткое приземление.

29. Игрок не готов к последующим действиям.

Подводящие упражнения при обучении блокирования

мяча.

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча; то же, но у стены с ударами ладонками о стену.

2. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх вперед. Не замахиваться: движение рук по кратчайшему

пути.

3. Упражнение выполняется в парах, игроки стоят лицом друг к другу, первый игрок занимает исходное положение, как в пункте 2. Партнер давит на предплечья (толчком), игрок пытается удержать напряженные руки в готовности прыжка.

4. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:

- а) у стены,
- б) у сетки.

5. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.

6. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего (выполнить приставной шаг и заблокировать мяч).

7. В парах через сетку - нападающий удар выполняется с собственного подбрасывания, второй игрок выполняет блокирование в прыжке.

Необходимо закрыть направление мяча.

8. То же, что и в 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачей для удара игроком из зоны № 3.

9. Блокирование нападающего удара посланного из других зон, а также удара с разных по высоте скорости и траектории передач.

Примечание.

Быстрое перемещение к месту блокирования - одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

Вторая составляющая блокирования - своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от определенных качеств и способностей (в умении просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д.), которые развиваются с помощью специальных упражнений.

Мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающим ударом, ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

VIII. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ИГРЫ.

Тактика индивидуальной игры включает:

- игровое мышление (умение мыслить в игре, выбирая лучший путь к победе);
- выбор места расположения игрока (в какой зоне) и его действия в пределах зоны;
- выбор игрового приема;
- выбор направления передачи и места приземления мяча;
- выбор траектории полета мяча;
- выбор направления подачи и места приземления мяча.

8.1.Игровое мышление.

Развивая игровое мышление, игрок должен действовать следующим образом:

- Правильно располагаться на площадке в соответствии с игровой зоной и ситуацией.
- Заранее знать направление первой передачи.
- Постоянно думать о том, что он сделает с мячом, если мяч к нему сейчас попадет.
 - Видеть расположение своих игроков: кто в какой зоне играет, где сильные игроки, а где - слабые. Причем делать это при каждом переходе.
 - Изучать и запоминать, кто из соперников как играет; что хорошо, а что плохо выполняет каждый отдельный игрок; где располагаются сильные игроки, а где - слабые.
 - Изучать и запоминать расположение игроков соперника: какая зона (часть площадки) остается свободной во время игры и при какой расстановке.
 - Знать комбинации и тактические схемы, используемые своей командой.
 - Изучать и запоминать комбинации и тактические схемы, используемые командой соперника.

- Стараться угадать, что сделает игрок, к которому в данный момент летит мяч, куда от него отлетит мяч и по какой траектории. Все это можно определить по положению частей тела игрока (рук, туловища, ног) и его расположению по отношению к мячу, а также по движениям, которые он выполняет.

Обучая умению мыслить в игре, учащимся дают конкретные задания, которые выполняются во время учебных игр, на начальном этапе - не более одного задания на одну игру. Например, правильно располагаться на площадке после перехода и перед своей подачей. Или: определить, кто из своих игроков слабо выполняет верхние передачи. Или: определить, кто из игроков соперника плохо выполняет прием мяча с подачи; кто из игроков соперника неправильно располагается при игре в 6-й зоне и т.п. В конце игры надо обязательно провести опрос, так как многие дети, увлекаясь игрой, забывают о полученном задании.

8.2. Место расположения игрока.

От места расположения игрока на площадке зависит эффективность его действий. Другими словами, удобно ему будет играть, или нет, а, говоря о начинающих, сможет он сыграть или нет. Если неудобно, то, как правило, это приводит к потере мяча или к невозможности даже дотянуться до него. В индивидуальной тактике речь идет об игровой зоне, в которой располагается игрок. Здесь надо придерживаться следующих правил:

- После перехода сразу располагаться в своей игровой зоне, не дожидаясь подсказок.
- Располагаться следует не в центре зоны, а сместившись немного назад, оставляя тем самым спереди чуть больше места, чем сзади.
- При игре в 3-й зоне располагаться у самой сетки и отходить от нее только для выхода под мяч при выполнении передачи.
- Не располагаться на краю площадки. В этом случае мяч, улетающий за пределы площадки, будет попадать в игрока, а мяч, падающий на площадку, сыграть будет невозможно.

На все перечисленные выше правила обращают внимание учащихся при

выполнении игровых упражнений и учебных игр. Эти упражнения представлены в разделе групповой тактики и разработаны с учетом этих правил.

8.3.Выбор игрового приема.

Правильно выбранный игровой прием позволяет игроку качественно выполнить намеченную задачу.

В большинстве случаев решение приходится принимать молниеносно. Во время полета мяча к игроку он должен как можно раньше определить, каким приемом будет отбивать мяч. Затем надо быстро принять исходное положение для выполнения данного приема.

Выбор приема зависит от игровой ситуации, места расположения игрока и от траектории полета мяча. Приведем некоторые примеры.

При выполнении передачи, если мяч летит на уровне плеч и выше или падает на голову игрока, то выполняют верхнюю передачу, а если летит в ноги или падает перед игроком, то нижнюю.

В то же время, если надо выполнить передачу на сторону соперника, располагаясь близко к сетке лицом к ней, то это можно сделать только верхней передачей, а использование нижней передачи приведет к ошибке. Если мяч летит в сетку так, что невозможно выполнить верхнюю передачу, то его можно перебить кулаком на сторону соперника и оставить тем самым в игре.

Упражнения с акцентом на выбор игрового приема представлены в разделе групповой тактики, так как в основном выполняются в парах.

8.4.Передачи.

Собираясь выполнить передачу, игрок должен знать (заранее определить) направление передачи, место приземления мяча и траекторию полета мяча. Первую передачу выполняют, как правило, связующему игроку. Для этого мяч посылают в зону его расположения по высокой траектории так, чтобы связующему было удобно выполнять верхнюю передачу. Мяч должен падать в зоне связующего игрока и ни в коем случае не должен лететь в

сетку или, тем более, за сетку.

В некоторых случаях первую передачу выполняют на сторону соперника. Это делается, например, в том случае, если подающий игрок не выходит на свое место и первая зона остается свободной, - тогда мяч посылают именно в эту зону.

Вторая передача выполняется одному из своих игроков или на сторону соперника.

Вторая передача своим игрокам выполняется, как правило, для нападающего удара. В связи с этим ее следует направлять только тем игрокам, которые умеют выполнять нападающие удары. Передача должна быть по высокой траектории, в место, удобное для нанесения удара, в зависимости от того, с задней или с передней линии он выполняется. Это, как правило, верхняя передача.

При игре без нападающих ударов, но в три касания мяч второй передачей направляют по высокой траектории в зону № 4 или № 2 так, чтобы было удобно переигрывать его на сторону соперника верхней передачей.

На сторону соперника вторую передачу выполняют в следующих случаях:

- когда на площадке соперника есть свободное место и падения там мяча никто не ожидает;

- когда невозможно сделать передачу, чтобы оставить мяч в игре, его переигрывают на сторону соперника.

Если выполняется третья передача, то мяч посылают на свободное место или на слабо играющего игрока. Нередко бывает целесообразным посылать мяч ближе к лицевой линии, так как начинающие игроки обычно смещаются вперед, оставляя свободной площадку сзади, либо просто плохо перемещаются назад и допускают ошибки.

8.5.Подача.

Как только попадание в площадку соперника при подаче перестало быть проблемой, значит, пришло время для обучения тактике подачи.

Главной тактической задачей при выполнении подачи является максимальное усложнение приема мяча соперником. На начальном этапе обучения используются только нижние подачи. В связи с этим могут

применяться следующие тактические действия:

- подача на слабо принимающего игрока;
- подача между игроками;
- подача на игроков, стоящих друг за другом;
- выполнение подачи ближе к средней линии, если принимающие стоят далеко от сетки;
- выполнение подачи ближе к лицевой линии, если принимающие стоят близко к сетке.

На начальном этапе обучения игре не стоит скрывать свои намерения при выполнении подачи. Лучше открыто и точно подать, чем, скрыв свои намерения, промахнуться. У начинающих игроков главным все же остается попадание в площадку. Дело в том, что, по статистике, на начальном этапе выигрывает, как правило, тот, кто умеет подавать (попадать в площадку). Нередко можно видеть, как игрок стоит лицом в одном направлении, а подачу выполняет в другом (и зачастую промахивается), что является грубейшей ошибкой.

При игре на счет следует выполнять ту подачу, которую умеешь делать хорошо, и не стоит пытаться выполнить другие варианты, кажущиеся более эффектными.

После выполнения подачи необходимо сразу выходить на площадку и включаться в игру. В данном случае начинающие игроки, как правило, делают две ошибки:

1. Остаются за пределами площадки, иногда вплоть до завершения розыгрыша мяча.
2. Начинают выходить на площадку, еще не завершив подачу (одновременно с ее выполнением), что приводит к потере мяча.

Использованная литература.

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М., 2019.
2. Бондин В. И. Игры с мячом для здоровья. М., 2021.
3. Былеева Л., Яковлев В. Подвижные игры. М., 2017.
4. Лапутин Н.А. Обучение спортивным движениям. Киев, 2019.
5. Лепешкин В. А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. М., 2021.
6. Титова Т. М., Степанова Т. В. Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре. М., 2018.
7. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. М., 2019.