

Тактические комбинации в волейболе

Синяев Андрей Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Лукьяненко Алексей Александрович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Статья посвящена изучению важнейших тактических комбинаций в волейболе, подготовка которая нужна для их выполнения, знаний и умений, которыми должен обладать игрок. В данной статье указаны основные комбинации на основе которых базируются остальные, большинство этих комбинаций может быть разыграны только при наличии 3-х атакующих, но не менее.

Ключевые Слова: волейбол, тактика, комбинация.

Tactical combinations in volleyball

Sinjaev Andrej Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Luk'janenko Aleksej Aleksandrovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article is devoted to the study of the most important tactical combinations in volleyball, the knowledge and skills that a player should possess. This article indicates the main combinations on the basis of which the rest are based, most of these combinations can be played only if there are 3 attackers, but no less.

Keywords: volleyball, tactics, combination.

Основной целью тактических действий в этой игре это обман противника, провоцирующий на критические ошибки оппонента. Наиболее практикуемые комбинации в волейболе: Волна, Крест, Эшелон и Труба. Но что бы овладеть данными комбинациями потребуются специальные тренировки, такие как: Берпи или же сочетание прыжка, планки и отжимания; Прыжки на скакалке, бег, прыжки с места. Учеными доказано, что все эти упражнения помогут достигнуть не только правильности в

выполнениях этих комбинаций, но и так же помогут развить вашу физическую силу. Подробное описание выполнения физических упражнений приводит ряд авторов [1, 3, 5].

Целью исследования является изучение навыков и комбинаций для их правильного выполнения.

Комбо Волна, эта комбинация в волейболе требует умения не только действия стратегически, но так же, если вы взлётчик, требуется высокий прыжок и сильный удар по мячу, что бы добиться этих навыков, нужно регулярно заниматься отжиманиями, прыжками с места и прыжками на скакалке. Розыгрыш происходит при участии двух игроков, первый игрок имитирует взлёт и будто делает удар возле своего союзника. Для того что бы помешать взлёту, на другой части игрового поля выстраивается защита. Но атакующий бьёт на полтора метра выше, тем самым противодействует взлётчику противника. Если схема разыграна правильно, то с виду картина напоминает волну, так и появилось это название, Волна.

Комбо Эшелон или же Заслон, название взято из военной терминологии и название связано с этим термином не просто так. Ведь есть сходство в расположении с военным эшелоном, то есть, состав находится не на линии фронта, а внутри. Комбинация состоит в том, что атакующий бежит перпендикулярно сетки и нападает через игрока первого темпа и отвлекшегося в этот момент противника. При розыгрыше данной стратегии атакующий закрывает собой союзника, поэтому у неё и имеется второе имя Заслон. Что бы добиться лучшего результата выполнения этой комбинации стоит заниматься бегом и отжиманием.

Комбо Крест в волейболе является часто используемой. Такое название комбо носит из-за того, что путь движения атакующих игроков пересекается. Замысел стратегии является в том, что игрок первого темпа должен спровоцировать рывок команды оппонента в свою сторону, позволив игроку из второго уровня без помех произвести атаку, наклонившись к низу блока соперников. Здесь так же следует выполнять физические упражнения такие как: прыжки с места, прыжки на скакалке.

Пайп в волейболе это название схемы, которое переводится с английского языка как «Труба», и почему оно называется именно так, неизвестно. Стратегическая тактика представляет собой измененный Эшелон. Отличается только тем, что атакующий второго темпа делает выпад для атаки из атакующей линии. Соответственно, и упражнения те же.

Крест прямой это ситуация, когда игроки первого и второго темпа вместе оказываются в третьей зоне. Они оба замахиваются на удар, но бьёт только один из них. При такой комбинации как минимум один нападающий смещается в третью зону. Один из атакующих игроков идет на взлет, но пропускает мяч, который бьёт второй нападающий находящийся за ним. Комбинация не имеет строгих правил в том, кто именно должен совершать обманный маневр, а кто бить. Следует выполнять такие упражнения как: отжимания, прыжки в длину с места.

При обратном кресте нападающий первого уровня бежит на удар из связующего игрока. Еще, как и в первом случае, можно нападать перед связующим, и после.

В первом случае, в комбо в основном участвуют нападающие соседних зон, а во втором – нападающие 4 и 2 зоны.

На рисунке 1 показан один из вариантов выполнения комбинации двойной крест, которая предполагает, что перемещение на удар последнего нападающего пересекает пути перемещения первых двух

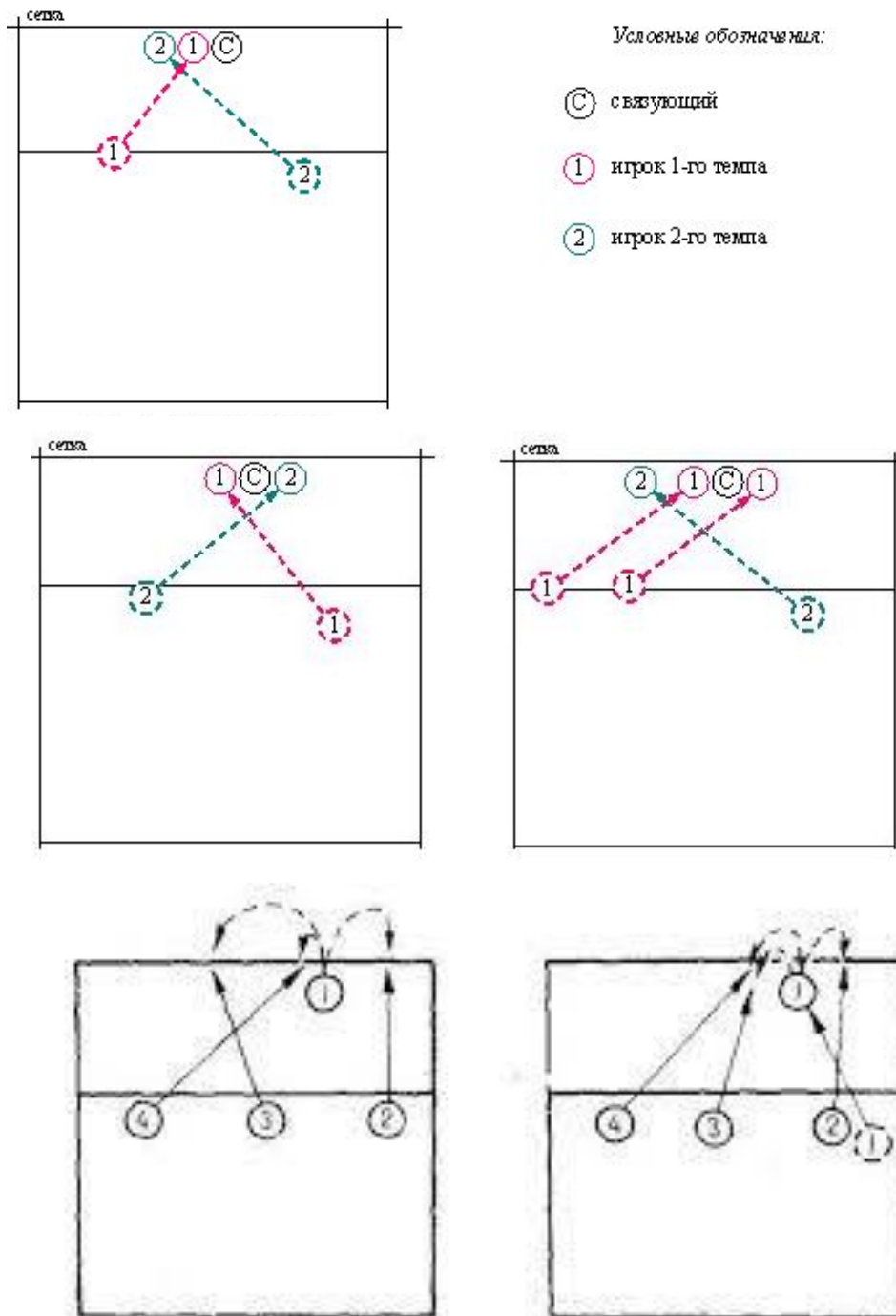


Рисунок 1. Комбинации

Возврат, для начала номер 2 переходит в третью зону, но после происходит смена своего пути, и игрок возвращается к изначальному месту, откуда и наносится удар, в этой тактике обязательно нужна резкость в смене направления.

Если все правильно сделать, то фланг оппонента будет открыт.

Так же есть тактика Морита, основная область выполнения центр. Игрок 1ого темпа делает разбег к сетке, этим давая сопернику понять, что будет атака с низкого паса. Но, в самый последний момент прыжок замедлится, и игрок выпрыгнет в момент приземления защитников.

Ещё, существуют тактики защиты, такие как: Угол вперед и Угол назад.

Угол назад: 5ый игрок должен принять нападения у крайней боковой линии.

Если его не было, то принять Сброс, или же обманный удар, на участках 3 и 6.

В этой тактике игрок номер 1 принимает бросок, сделанный в область линии бока.

Также номер 6 должен постараться понять мысль атаки соперников, задачи игрока номер 6 являются: принятие мяча который отскочил от блокировки соперника, обманные сбросы, принятие атакующего броска.

Основным плюсом этой тактики является надежность защиты боковых линий, но также и безопасность отскока на заднюю линию.

Теперь о Угол вперед, Задача защиты игрока номер 5 это: принять мяч, летящий в аут, включая заблокированный мяч, который отскочил, передвигаться в зону номер 6, чтобы принять Сброс, принимать сбросы вне зависимости от направления.

Большим минусом этой тактики является уязвимость пятой и первой зоны от атакующих бросков. Потому что защитник должен передвигаться в противоположенном направлении.

Еще стоит подчеркнуть, что при не правильной оценке атаки защитниками пятой и первой зоны, принять мяч станет очень трудной задачей. Эти игроки для того что бы обеспечить надежную защиту, они должны иметь большой волейбольный опыт. Во всех вышеперечисленных комбинациях, рекомендуется выполнять такие упражнения как: прыжки с места, бег с разгоном, челночный бег, берпи, отжимания, прыжки на скакалке [2, 4].

Проведя опрос и самостоятельное исследование, самой эффективной и самой популярной комбинацией оказалась Волна, эта комбинация очень часто используется не только в турнирах, но и в обычных занятиях по волейболу. Что говоря о упражнениях, то берпи и прыжки на скакалке являются самыми эффективными упражнениями, которые помогут в достижении выполнения этих комбинаций.

Библиографический список

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2004. 520 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивных игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высших учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 400 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Академия, 2001. 150 с.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1998. 422 с.
5. Иванова Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении // Омский научный вестник, 2006. № 6. С.260-262.