**«Средства и методы обучения тактическим действиям юных волейболистов».**

Введение.

**Актуальность.**

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов разных возрастов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает одно из ведущих положений на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Поэтому обучение тактическим и техническим действиям необходима именно с юного возраста, пока ребёнок легко "впитывает" информацию и усваивает её.

**Цель работы:** на основе анализа научно-методической литературы  теоретически обосновать  оптимальные средства и методы обучения тактическим действиям юных волейболистов.

Исходя из поставленной цели, определены следующие **задачи курсовой работы:**

1.Изучение научно-методической литературы по теме работы.

2. На основе анализа теоретических данных раскрыть особенности применения средств и методов обучения тактическим действиям юных волейболистов.

3.Выявить  эффективные средства и методы обучения тактическим действиям юных волейболистов.

**Глава I. Средства и методы обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол.**

Обучение детей технике игры — сложная задача, и успешно решить ее можно лишь в тесной взаимосвязи с решением других задач учебно-тренировочного процесса

Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических способностей можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования — более эффективно применять разученные технические приемы в игре.

В свою очередь, совершенное владение техническими приемами дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике и тактике, а также учебные двусторонние игры, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. Так, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой промежуток времени уже выступает как средство развития физических способностей (наряду с совершенствованием техники). Например, упражнения в нападающем ударе по мячу на амортизаторах не только совершенствуют навыки удара по мячу, но и развивают прыгучесть.[1]

Обучение тактике также всецело связано с определенным уровнем технической подготовленности. Любое тактическое действие может быть успешно осуществлено лишь при условии достаточно хорошего владения техническими приемами. Чем разнообразнее техническая подготовка волейболистов, тем большими тактическими возможностями они располагают. Поэтому все обучение технике должно проводиться под углом зрения разносторонней технической подготовки юных волейболистов.

При обучении техническим приемам надо тщательно следить за тем, чтобы занимающиеся овладели рациональной техникой и научились выполнять технические приемы правильно, что в большой мере зависит от подбора и систематического применения подводящих упражнений.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения технике детей. Подводящие упражнения создают условия выполнения технического приема, исключающие появление ряда ошибок, на исправление которых затрачивается очень много времени.

Подводящие упражнения и упражнения по технике направлены на то, чтобы занимающиеся прочно овладели основами двигательных навыков технических приемов. В процессе совершенствования необходимо добиваться формирования гибких двигательных навыков, чтобы занимающиеся умели эффективно и правильно выполнять технические приемы в усложненной обстановке.[5]

Обучение тактическим действиям — один из отстающих участков в работе с юными волейболистами. Тактика связана с техникой и физической подготовкой. Прочное овладение двигательными навыками технических приемов и высокий уровень развития специальных физических качеств обусловливают успешное обучение тактическим действиям.

Тактическая подготовка юных волейболистов представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу — с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.

По мере разучивания технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого не следует, однако, что обучение тактике можно проводить только после того, как занимающиеся в совершенстве овладеют техникой того или иного приема.[3]

Обучение тактике происходит в тесной взаимосвязи с обучением технике. Это проявляется не только в том, что при обучении техническому приему занимающимся сообщается его тактическое назначение в игре. Неразрывная связь тактики с техникой выражается и в том, что уже во время выполнения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений у занимающихся формируются тактические умения, связанные с изучаемым техническим приемом. Процесс формирования тактических умений значительно усиливается в тех случаях, когда при проведении упражнений по технике создаются определенные условия их выполнения. Характерным для таких условий является то, что направление полета мяча и характер перемещения занимающихся в упражнениях в известной степени соответствуют направлению полета мяча и перемещению игроков в игре в волейбол. Наиболее полного выражения формирование тактических умений достигает в упражнениях по тактике, в учебных играх и соревнованиях по волейболу.

**Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол**

Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений.

Чтобы эффективно и рационально использовать в спортивной подготовке юных волейболистов разнообразные упражнения, они определённым образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения занимают в процессе подготовки юных волейболистов. Правильно выбрав группу упражнений, тренер или преподаватель имеет возможность проявить творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты. [7]

1. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в волейбол, т.е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность.

Цель упражнений по технике: совершенствовать тот или технический приём преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнёров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование технике в условиях, способствующих формированию тактических умений.

2. Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки занимающихся. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение тактическим и техническим приёмам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приёмов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приёмов без мяча).

Таким образом, общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений.

Формирование специальных двигательных навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приёмов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих учащимся овладение основной структурой данного приёма и по возможности исключающих лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка.

Совершенствование технического приёма происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу). Наконец, технический приём применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях. Таким образом осуществляется формирование гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своём проявлении и эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой обстановке на поле. Переходя к последующим группам упражнений, предыдущие упражнения также включаются в занятия.

Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Эффективность оценивается по характерным для каждой спортивной игры показателям — выигрышу и проигрышу очка, мяча (шайбы), взятию ворот и пр. На основании этих показателей определяется победитель встречи (в некоторых играх возможен ничейный исход). Выигрыш встречи и число побед (ничьих) в соревнованиях составляют спортивный результат в спортивных играх. В волейболе каждая ошибка приводит к выигрышу очка одной командой и проигрышу другой.[2]

**Глава II. 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.[11]

**1.1 Тактика нападения**

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основной задачей тактики передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Тактика нападающего удара разнообразна и связана непосредственно от комбинацций, проводимых на площадке

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.[9]

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

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 . 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 .

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.

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 .

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 .

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 .

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 .

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 .

**2.1 Тактика защиты**

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.[8]

Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке, игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» , а также крайним защитником, например, зоны /и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» . При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники . 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.[7]

**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.[11]

***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 .

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.

**Глава III. Обучение тактике игры юных волейболистов.**

**3.1Обучение индивидуальным тактическим действиям**

Целый ряд основных требований индивидуальной тактики, естественно, зависит от тактики групповой и всей команды.

Специфические требования к индивидуальным тактическим действиям.

Игрок прежде всего тренирует внимание и быстроту, непрерывно следя глазами за мячом. Он должен быть сосредоточен и подготовлен для того, чтобы реагировать на такие ситуации, которые не предполагались и заранее не предугадывались. Игрок должен знать, как себя держать при любой ситуации и какое принимать решение.

Прежде всего ему должна быть ясна теория, чтобы он мог правильно поступать на практике. Случайная импровизация может быть иногда «удачной», особенно если она подтверждена хорошей технической основой, но стремлением каждого игрока должно быть овладение инициативной игрой на основе совершенства техники и тактической зрелости. Но этого совершенства можно достигнуть постепенно, усиленной тренировкой и подготовкой последующих задач.

Изменение положения игрока при защите. Это хорошо можно проследить на постепенной подготовке правильного положения игрока при защите, его движениях по площадке, которыми он обеспечивает наиболее выгодную стоику для приема мяча.

Начинающий, перебрасывая мяч через сетку, обучается следить за мячом глазами, угадывать, куда летит мяч, и стремится вовремя возвратиться на то место, где он сможет поймать мяч. При приеме мяча он должен быть еще более быстрым в своих движениях, ибо прием мяча требует для хорошей обработки мяча наиболее точную позицию «под мячом».

Таким образом, начинающий скоро научится угадывать куда летит мяч а главное, по их движениям.

Потом он начинает выбегать к предполагаемому месту полета мяча и стремится быть – лицом к мячу. Это ему облегчает как защиту, так и окончательное направление передачи мяча. Ввиду того что в момент улара по мячу он не может стоять лицом в оба направления, т. е. к месту удара и полету мяча, он научится стоять в таком положении, которое является некоторым компромиссом.

В процессе обучения новичок начинает знакомиться с выжидательной тактикой, при начале выбегания на мяч, что облегчает прием мяча при хорошем ударе и при запоздалой атаке противника или же при обманных ударах противника.

Выбор подходящих приемов. Другим важным моментом индивидуальной тактики защиты является правильное решение, когда применять блок, выгодно ли вообще блокировать.

При игре в поле игрок должен научиться занимать позицию в соответствии с готовящимися комбинациями противников и действием игроков защиты своей команды. Это необходимо также в том случае, если он заметит плохо проводимый блок: он сможет предугадать место вероятной атаки по выполненной передаче и по пространству, не закрытому блоком над сеткой.

Большое значение для хорошей игры в поле имеет правильное предугадывание полета мяча на поле или в аут. Важным пунктом индивидуальной тактики является также умение тактически правильно использовать отдельные технические элементы. Так, например, значение приема мяча в падении, значение положения пальцев при верхнем ударе двумя руками, если мяч мокрый; значение бокового положения при солнечном освещении или в тени, с одной или двумя руками, приготовленными для удара, значение низких передач при ветре и т. д. На все обращать внимание! В тактике нет ничего такого, что бы не заслуживало внимания и чем бы можно было пренебрегать. Нужно всегда обращать внимание на то, нет ли в команде противника, играющего левой рукой, какими видами подачи владеют противники, использует ли противник «саблю», удар на пустое пространство на поле, лобовой удар и т. д. Нужно учитывать еще одно важное обстоятельство – выбор поля.

Индивидуальная тактика нападения. В индивидуальной тактике нападения тот игрок будет правильно поступать, который способен увидеть и осознать слабые стороны и недостатки противников. Он их моментально сможет использовать для усиления своей атаки: будет играть на наиболее слабого игрока противников или же на игрока, который еще не разыгрался, нервничает. Но игрок часто ошибается в том, что он старается мяч направить прямо на такого противника, хотя известно, что прямым направлением мяча на игрока игра облегчается.[10]

Тактически правильным будет разместить мяч где-то около зоны слабого игрока, а отнюдь не прямо на слабого игрока.

Осознать собственные трудности. Для индивидуальной тактики нападения также полезно, если игрок сам осознает свои затруднения в защите. Ему тогда будет более ясно, как более тактически выгодно нападать. Он будет размещать мяч в обратном направлении от игрока, выходящего на мяч, лучше всего на то место, откуда выходит противник, или за ним; чаще он будет помещать мяч на заднюю часть поля противника; будет применять стремительную верхнюю подачу. Однако надо быть осторожным! Эта подача не всегда и не при всех обстоятельствах может быть тактически выгодной, точно так же, как и не всегда тактически правильным является резкий удар при нападении. Если противник имеет у сетки слабого нападающего, то тактически более правильно применять точную и верную подачу, лишенную характера нападения. И, наоборот, при сильном противнике у сетки стоит рискнуть выполнить атакующую подачу.

Использование техники. Ускорение или замедление игры с помощью передачи. Но игроки могут обмениваться местами только после удара по мячу при подаче, т. е. после того, как игра началась. Преждевременный обмен явился бы нарушением правил, тем не менее он был бы тактически выгодным, если бы хотя одни игрок моментально встал на свое новое место.

**3.2. Обучение групповым тактическим действиям.**

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.)

**3.3Обучение коллективным тактическим действиям**

В процессе обучения коллективные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов внападении, служат как бы ключом к ним: 1) вначале определяют систему, которойкоманда будет придерживаться в игре; 2) на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации; 3) на заключительной стадии на превый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаютсяпосредством технического приёма, прежде всего, атакующего удара

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда».

Подготовительные и подводящие упражнения. Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным - после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 - в зону 4 (2), из зоны 4 (2) - через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов.[10]

Упражнения по технике. Их цель - надежное техническое обеспечение выполнения тактических действий. Например, прием подачи и первая передача в зону 3; вторая передача (по заданию), стоя лицом или спиной по направлению передачи в зоны 4, 2. То же, но прием подачи и первая передача в зону 2; игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову.

Упражнения по тактике. 1. Прием подачи и первая передача в зону 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок зоны 3 оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

2.Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3,4 - игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).

3.Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

4.То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

Существуют и другие варианты - их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий.

Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

Система игры в защите углом вперед подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения строят по схеме упражнений по технике и тактике, только применяют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и передача с собственного подбрасывания).

Упражнения по технике. 1. Атакующими ударами из зон 2, 3 поочередно мяч направляют в зоны 5 и 1, где защитники принимаю мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.

2.Нападающие удары «накатом» выполняют из зон 4, 2 и 3 (поочередно), атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принимают мяч поочередно игроки зон 5 и 1. То же, что упражнение 1, 2, но «обман» после имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.

3.Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде.

Упражнения по тактике. 1. Трое нападающих располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подает сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.

2.То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.

3.Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон 5 и 1.

Система игры в защите углом назад

Подготовительные и подводящие упражнения. Построение упражнений по схеме упражнений по технике и тактике, применяются набивные и волейбольные мячи.

Упражнения по технике. 1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки. Второй передачей мяч направляют поочередно нападающим во все три зоны - прием мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).

2. То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 - в зоны 2 и 3, из зоны 2 - в зоны 4 и 3, из зоны 3 - в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6. То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

Упражнения по тактике. 1. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно -зоны 1, 6. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.

2.То же, но удары выполняют в двух направлениях - в зоны 5 и 1, затем 6, 1 и 6, а в дальнейшем трех - зоны 5, 6, 1.

3.Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» - из зоны 4 удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4. От удара мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч принимает и страхует игрок зоны 5.

4. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» -в зону 2 или н угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» и угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищаются игроки зон 5 и 6. Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий и блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны I, страхует игрок зоны 2.

Заключение.

Высокий уровень тактической подготовки создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала юных волейболистов и индивидуаль­ных особенностей каждого игрока.

Тактическая оснащенность игрока зависит от его тех­нической подготовленности. Любое тактическое действие (индивидуальное, групповое, командное) реализуется при использовании технических приемов и их способов. Уме­ние принимать решения, позволяющие наиболее ра­ционально применять действия, которыми владеют спорт­смены, помогает достижению победы над соперником.

Подбор рациональных средств и методов тактической подготовки юных волейболистов направлен на развитие определенных качеств и способностей. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.