

Выпуск! №1

Хулио Веласко:
Тенденции развития
современного волейбола.....2 стр.

Даг Бил:
Волейбол
не стоит на месте.....9 стр.

Филипп Блэн:
Тактика защиты.....16 стр.

Джузеппе Аzzара:
Основные вопросы
физической подготовки.....23 стр.

Хулио ВЕЛАСКО

Тенденции развития современного волейбола

Тенденции развития спорта мало отличаются от тенденций в культуре и науке, и это - феномен глобализации. При этом существуют как позитивные, так и негативные его аспекты.

• **Позитивный аспект** – мы имеем информацию со всего мира. В прошлом, чтобы получить свежую информацию, тренеру необходимо было обязательно присутствовать на том или ином соревновании. Сейчас достаточно включить телевизор или компьютер, и мы увидим команды, которые нам необходимы. То же самое могут видеть и игроки, что серьезно повлияло на волейбольную культуру как таковую.

• **Негативный аспект** – это то, что глобализация заставляет терять индивидуальные черты. Поэтому мы должны стараться совместить получение новой информации с сохранением индивидуальности. В свое время в Аргентине велась очень активная полемика – какая школа волейбола лучше, и какой нужно следовать. Мой тренер был сторонником японской школы, преподаватель в институте – европейской. И я подумал: почему нужно следовать только одной из них, а не попытаться

совместить разные? Например, советская, а потом российская школа атаки была эталоном в волейболе, особенно она отличалась умением игроков атаковать с высокой передачи. Я надеюсь, что глобализация не нарушит эти традиции.

Атака

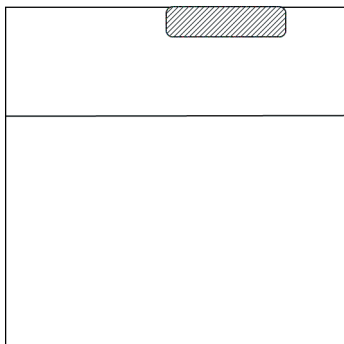
Главная тенденция в атаке – возросшая скорость передачи на удар. И скорость продолжает расти, даже при приеме, отведенном от сетки. Но недостаток этого стиля игры кроется в суете, часто возникающей в сложных ситуациях. Играть быстро – это не значит торопиться и играть низко. Все хотят играть как связующий игрок сборной Бразилии, но если связующий и нападающие игроки не такого высокого уровня, то это приводит к катастрофическим последствиям. Можно многому научиться у бразильцев, но нельзя механически их копировать. Нужно помнить, что бразильцы вынуждены вести такую игру, так как не обладают игроками с физическими и ростовыми данными, позволяющими играть в другом стиле. При приеме мяча близко к сетке – все команды играют более или менее быстро. Разница в скорости пе-

редачи возникает при недоведенном приеме. Например, команда Японии, которая, фактически, изобрела этот стиль игры, при недоведенном приеме атакует с высокой передачи. И наоборот, на последнем чемпионате Европы большинство команд атаковали с быстрых передач. В частности сборная Финляндии, связующий игрок которой играет всегда быстро, делала это даже тогда, когда мяч был отведен от сетки. И причина кроется в том, что все команды при «сбитом» приеме пытаются ставить тройной блок, а за счет быстрой передачи нападение может обойти его.

Системы организации атаки

Организация атаки после приема мяча.

- **Отличный прием** (доводка мяча к сетке, ближе к центру)

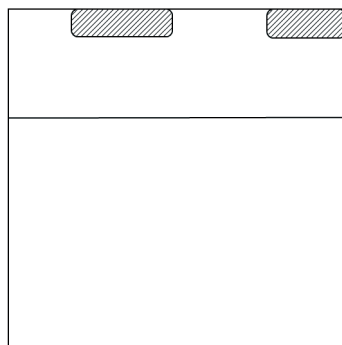


В этом случае мы больше думаем об использовании различных вариантов игры первым темпом и взаимодействии с игроком, выполняющим атаку

«пайп». Не так важно, как прыгает наш игрок первого темпа, а важно – где он прыгает по месту.

Многие связующие думают, что передачу на удар игроку первого темпа нужно давать, когда на него не прыгают блокирующие. Но я считаю, что это не так, и атаковать первым темпом нужно как можно чаще при хорошем приеме, т.к. нападающий игрок всегда имеет преимущество над блокирующим в скорости, и знает, куда будет передача (по месту). В этом случае и быстрые передачи на края сетки или «пайп» будут более эффективны. При этом необходимо совершенствовать и разнообразить игру связующего игрока, т.к. при разборе игры противник основное внимание уделяет индивидуальной манере игры именно связующего.

- **Хороший прием** (доводка мяча к сетке, но ближе к краям)



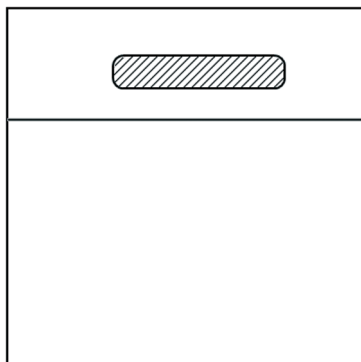
Меняется место прыжка игрока первого темпа по отношению к связующему. Принцип выбора места прыжка – ближе к центру, и такие ситуации должны анализироваться и моделироваться во

время тренировки.

Большинство тренеров считают, что в тренировочном процессе необходимо больше использовать игровые ситуации, и это правильно, но нельзя забывать и традиционные методы тренировки. Одно не исключает другого, и дело только в процентном соотношении.

Если, в тренировке много времени занимает игровые ситуации 6 х 6, то игроки первого темпа задействованы минимально и необходимо компенсировать этот недостаток дополнительным временем работы с ними. При отработке приема мяча я всегда использую возможность взаимодействия игроков первого темпа со связующим игроком.

• **Хороший прием** (мяч не доведен к сетке)



Этот прием дает возможность играть первым темпом, но варианты передачи ограничены. В этой ситуации нужно учитывать два момента:

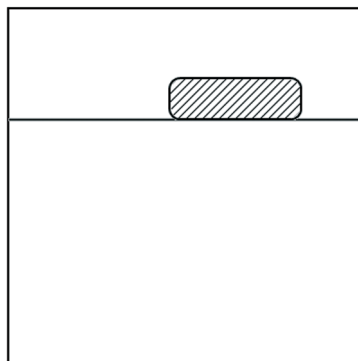
- нападающий игрок первого темпа должен прыгать дальше от сетки. В этом случае он может исправить погрешность передачи;

- меняется время прыжка нападающего игрока, т.к. меняется расстояние передачи на удар.

Между нападающими и связующим игроками должно быть развито чувство темпа передачи мяча на удар и выхода на мяч.

При таком приеме большинство мужских команд играют также быстро в атаке, как и при отличном приеме. Тут замечу, что несколько лет назад скорость передачи на удар в такой ситуации была заметно ниже.

• **Удовлетворительный прием** (невозможно играть первым темпом)

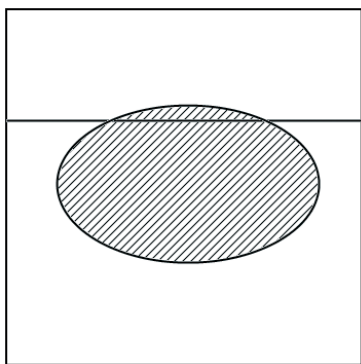


Быстрая игра в атаке, при хорошем и удовлетворительном приеме на краях сетки и «пайп», позволяет избежать противодействия со стороны организованного тройного блока команды противника. Имея высокорослого нападающего на краю сетки связующему игроку нет необходимости играть так быстро.

Одна из важнейших задач в современном волейболе — поиск и подготовка доигровщиков с хорошим при-

емом, пусть даже и с не очень сильной атакой. Это означает, что такой игрок – заметьте, обязательно предельно быстрый! – будет находиться в зоне №4. Новая система подсчета очков переоценила значение игроков, и на первый план выдвинула волейболистов не физически одаренных, а технически хорошо обученных. Во всяком случае, один из доигровщиков должен быть именно таким, который будет предпочитать быструю передачу с края сетки.

• **Плохой прием** (возможность атаки только с высокой передачи)



В большей степени это касается передач, которые вынуждены делать не связующие игроки. Сейчас стало проблемой, что многие не хотят обучаться второй передаче под предлогом того, что их амплуа в команде – не «связка». И тренеров, которые заставляют их делать это, они считают отсталыми, не современными. Игрокам кажется, что такие тренеры не понимают современный волейбол, но это не так. В современном волейболе очень важно, чтобы все игроки были технически хорошо обучены всем базовым элементам волейбола.

При нашем «съеме» может получиться, что мяч тут же вернется на нашу площадку (от блока и т.п.), и команда должна знать, что будет делать в такой ситуации. Игрок только что участвовавший в атаке должен быть готов атаковать еще раз, и этот игровой момент необходимо отрабатывать на тренировке.

Очень важно научить нападающих действовать правильно при некачественной передаче мяча, а также в ситуации, когда при хорошей передаче у нападающего не получился полноценный разбег или неправильно выбран темп прыжка.

Нападающему игроку важно понять одно фундаментальное правило. Это не правило волейбола – это правило жизни, которое звучит так: реальность – совсем не то, что я хотел бы иметь. В волейболе очень часто возникают нестандартные ситуации, где важно за короткий отрезок времени принять единственно правильное решение. И здесь уже действует другое правило – не проиграть мяч.

Для связующего игрока соотношение скорости, точности и творчества должно быть хорошо обозначено и сбалансировано. Есть связующие, которые пытаются играть быстро, но при этом страдает точность передачи на удар. И, наоборот, при высокой точности передачи теряется ее скорость. Бывает, что связующие игроки, которые пытаются творчески мыслить и создавать условия нападающему для атаки без блока – не очень точны. Или же «связке» не хватает тактического мышления, и каждый раз при организации атаки он выбирает сложные комбинации. Та-

кими действиями он, конечно, затрудняет действия блокирующим игрокам противника, но при этом существенно возрастает риск ошибиться при собственной атаке. Таким образом, баланс между всеми этими действиями должен быть предельно точен.

Нападающий игрок должен постоянно интерпретировать ситуацию, а это немного больше, чем просто «читать» игру. Прежде всего, он должен знать, кто будет его блокировать. Это будет сильный или слабый блокирующий, каким будет прием подачи и передача на удар. И, учитывая все это, нападающий должен принять правильное решение и затем успешно реализовать его. Но часто в игроках мы видим только последнее – как они завершили атаку, и не знаем, был ли мысленный просчет ситуации в целом. Чтобы узнать об этом, мы должны задавать им вопросы, а не только говорить, что они должны делать. Иногда бывает, что игрок правильно интерпретировал ситуацию, принял верное решение, но немного ошибся в реализации атаки (не попал по концам пальцев и т.п.). Это является незначительной ошибкой, и в следующий раз игрок легко ее исправит. Другое дело, если нападающий совершает грубую техниче-

скую ошибку, не прибегнув к аналитике всех своих действий и возможностей. Тогда тренеру необходимо досконально разобрать всю ситуацию от начала до конца. Так что ошибки при атаке необходимо разделять по параметрам, о которых только что говорил. И тогда игроку будет легче понять и избежать их в дальнейшем. Точно так же можно разбирать все элементы игры (защиту, прием и т.д.).

И вот еще над чем стоит задуматься сегодняшним тренерам: в современном волейболе использование видеоматериалов очень важно, но в последнее время больше внимания уделяется изучению игры противника и слишком мало времени изучению игры своей команды.

Поэтому прежде всего необходимо абсолютно все знать о своей команде. Дело в том, что иногда перед игроками ставится много тактических требований, которые они не в состоянии выполнить. Или выполняют не всегда так, как надо. А просмотр видеоматериала как раз поможет внести необходимые коррективы по этому вопросу.

Хулио Веласко: вопросы и ответы

ВОПРОС: Существует ли система сигнализации при организации атакующих действий, и если да, то кто является ее инициатором – связующий или нападающий игрок?

ОТВЕТ: Связующий игрок решает, какой мяч будет играть нападающий, и только он знает, как будет развиваться атака в целом.

Существует два вида сигнализации: знаками на пальцах и голосом. В контратаке, в основном, используется сигнализация голосом.

ВОПРОС: Все ли итальянские клубы имеют одну и ту же систему сигнализации или в каждом клубе своя ?

ОТВЕТ: Итальянские клубы и сборные команды имеют единую систему сигнализации. И постоянно возникает проблема при доигровке, т.к. всем понятно, что будет играть команда противника при определенном сигнале голосом. В этом году мы поменяли в клубе систему сигнализации, но делать это очень сложно, потому, что игроки, начиная с юношеских команд и до национальной сборной, используют одну систему. Желательно, чтобы у каждой клубной команды были разные знаки обозначения комбинаций.

ВОПРОС: Каковы ваши рекомендации по организации атаки в концовках партий при стрессовой ситуации?

ОТВЕТ: Невозможно придумать правило на этот счет. Все нападающие в стрессовой ситуации атакуют в направлении, которое у них получаются лучше. Но и блок противника готов к этому. При использовании нестандартного решения в атаке нападающему легче обыграть блок, но и риск ошибки увеличивается. В таких ситуациях я предпочитаю, чтобы игроки сами решали, что им делать.

ВОПРОС: Многие тренеры мечтают иметь в команде на позиции связующего - левшу, чтобы использовать его атаку с первой передачи.

ОТВЕТ: Мы, как правило, не выбираем связующих игроков обязательно праворуких или леворуких, а используем их врожденные качества: игрок-левша будет атаковать с первой передачи, правша будет использовать скидку мяча. Для меня же важнее всего - качество передачи связующего на удар. В этом – его основная работа.

ВОПРОС: С какого возраста в Италии обучают детей волейбольной технике?

ОТВЕТ: Я много лет работал в мини-волейболе, с детьми 10-11 лет. И пришел к выводу, что существует ошибочное мнение - чем раньше начать обучать детей технике, тем лучше. Это, правда, в меньшей степени относится к женскому волейболу. В мужской команде Италии, которая выиграла чемпионат Мира в 1990 году, только один начал заниматься волейболом прежде, чем ему исполнилось 15 лет, и двое - в 17 лет: Дзордзи и Лукетто. В женском волейболе немного другая ситуация. Если девочка не занималась спортом до 15 лет, то физически, как правило, она абсолютно не подготовлена ни к одному виду спорта, тогда как мальчики играют, по крайней мере, в футбол.

ВОПРОС: Вы долгое время успешно работали со сборной Италии. Сталкивались ли вы в вашей практике с недопониманием со стороны клубных тренеров?

ОТВЕТ: Не помню такого случая. Для меня существует один фундаментальный принцип – я никогда не говорил игроку, что он что-то неправильно делал в клубе. Я мог сказать, что клубная работа отличалась от работы в сборной, так как нет

единой для всех истины, и разные стили игры имеют право на существование.

ВОПРОС: Какие команды вы предпочитаете тренировать – мужские или женские?

ОТВЕТ: Какая разница между мужскими и женскими командами?

- девушка 15-16 лет, чтобы не ошибиться в атаке, будет делать все в одной и той же манере, и у нее будет мало творчества;

- юноша того же возраста всегда будет искать сложное решение. Он сделает 4-5 ошибок, но обязательно добьется своего – попадет в трехметровую линию.

Да, это два совершенно разных менталитета. В работе с женщинами мы должны инициировать и поощрять креативность их мышления, мужчинам же лучше сказать в такой ситуации: «На этот раз получилось, но идея была не самой лучшей».

Эту разницу в менталитете необходимо понимать тем тренерам, которые переходят из мужских команд в женские и наоборот.

Хулио ВЕЛАСКО - один из наиболее известных тренеров в мире, приведший мужскую сборную Италии к победам:

- в чемпионатах мира 1990 и 1994 г.г.
- в чемпионатах Европы 1989, 1993 и 1995 г.г.
- в Кубке мира 1995 г.
- в Мировой Лиге 1990, 1991, 1992, 1994 и 1995 г.г.
- к серебряному пьедесталу на Олимпийских играх 1996 г.

В 1991 и 1993 годах возглавлял «Сборную мира» на Гала-матчах ФИВБ.

В 2000 году был отмечен специальной наградой ФИВБ как один из лучших тренеров уходящего столетия.

Основные тренерские идеи:

- синтезировал два стиля игры – азиатский и европейский
- большое значение придаёт физической подготовке игроков (по индивидуальным планам)
- в полной мере использует статистические данные (перед матчем и в тренировке)
- не склонен переоценивать значение подачи в прыжке
- сторонник «игровых» упражнений в тренировочном процессе

Автор многочисленных статей в волейбольных журналах.

Волейбол не стоит на месте

Современный волейбол – это постоянно меняющаяся игра, и мы, тренеры, должны учиться так же постоянно, день за днем узнавая что-то новое. И это не просто отношение, это, если хотите, философия современной тренерской профессии.

1. Игра идет по новой системе набора очков, и эта система ставит перед тренерами новые задачи для полноценного и творческого решения:

- время игры стало короче;
- постоянное напряжение игроков, связанное с каждым розыгрышем мяча;
- возрос элемент случайности;
- необходимо удачно реализовывать «съем» подачи противника, т.к. очки набираются после каждого розыгрыша мяча.

2. Специализация игроков:

- появление либеро и специфический процесс тренировки игроков этого амплуа;
- изменение роли центрального блокирующего. Постоянный выход и вход в игру игроков этого амплуа изменил подход к их тренировке;
- изменение требований к технике и качеству приема в связи с возросшей ролью подачи и разными ее видами;
- возросла необходимость обучения иг-

роков разным типам подач и использование их в различных игровых ситуациях;

- заметно возросла роль тренерских решений по ходу игры и, особенно, правильность и своевременность замен.

3. Эволюция и смена интерпретации правил волейбола:

Смена интерпретации правил идет не от восприятия игры тренерами. Часто, приезжая на соревнования, тренеры узнают об изменении трактовки правил или об изменении самих правил и не готовы к этому. Особенно часто меняется интерпретация правил игры над сеткой.

4. Смена приоритетов технических элементов волейбола:

- мы вынуждены тратить больше времени на тренировку отдельных технических элементов в связи с их возросшей ролью, например, подачи. В большинстве случаев необходимо, чтобы игрок владел всеми видами подачи. А как вы знаете, на тренировку этого элемента уходит много времени;
- атака с задней линии имеет большое значение в мужском и женском волейболе. Иногда три игрока задней линии могут принимать участие в атакующих действиях команды;
- очень важна роль либеро, и тренеры

должны хорошо себе представлять, как вводить этого игрока в игру.

5. Скорость игры изменилась и постоянно растет:

- изменились требования к скоростным качествам игроков;
- увеличилась скорость подачи;
- увеличилась скорость передачи, т.е. время от касания мяча связующим игроком до момента атаки, и этот отрезок времени постоянно уменьшается;

Еще одна возможность ускорения игры - это увеличение скорости атаки с задней линии.

Когда мы говорим о возрастании скорости игры, мы не должны забывать и о скорости игры на блоке. Если скорость игры в атаке возрастает, то должна расти и скорость реакции блокирующих игроков.

6. Изменения характеристик игроков:

- *наряду со скоростными качествами игроков важными являются их ростовые и физические данные;*

Для тренера очень важно знать скоростные качества каждого волейболиста и, как следствие, его возможности в этом плане. И мы не должны бояться требовать от игроков развивать эти качества, т.к. это может привести к улучшению индивидуальной и командной игры.

- очень важны ростовые данные игрока. Но еще более важны его физические данные и общее физическое состояние. Физическую форму игроков можно постоянно улучшать с помощью различных средств:

- *питания;*
- *физической подготовки;*
- *игровых упражнений и т.п.*

- наблюдая за игроками 2-го темпа (доигровщиками), можно увидеть, как возросло значение физической подготовки. Игроки 2-го темпа должны обладать большим набором технических приемов, которые не выполнить без должной физики: это - прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, атака с задней линии после защиты, блок...;

Команда может сыграть удачно в короткий отрезок времени за счет использования игроков узкой специализации, но невозможно успешно провести матч или длительный турнир без универсальных игроков. И возможно, мне удастся вас убедить, что вы сможете выиграть, если два доигровщика вашей команды будут сильнее доигровщиков команды противника;

- изменилась высота обработки мяча над сеткой, что тоже меняет характер игры;
- в процессе круглогодичной тренировки тренер не должен забывать о средствах восстановления игроков. Сегодня тренеру очень сложно, но необходимо балансировать между хорошей физической формой игрока и опасностью, что тот, на пике своей готовности, может травмироваться.

7. Анализ игры:

- в современном волейболе с командой работает целый штаб специалистов, и главный тренер должен уметь успешно ими управлять. Два аспекта, имеющие огромное значение:

- *ваше умное отношение к объему*

информации, связанному с игрой, который можно разделить на важный и на тот, что не требует вашего внимания. Тренер должен играть роль своеобразного фильтра при обработке всей поступающей информации;

• тренер может столкнуться с проблемой, связанной с доступностью всей информации для игроков, что не всегда положительно сказывается на педагогическом аспекте подготовки команды.

Думаю, что в будущем ситуация с объемным объемом информации будет только ухудшиться, т.к. поток ее постоянно увеличивается. В спорте работает много специалистов науки, новых технологий, статистики, и очень важно определить, что ими предлагаемое может помочь делу, а что нет;

- современный тренер должен быть и менеджером, чтобы управлять командой помощников.

В успешных командах игроки играют для своего тренера. Но существует много примеров, когда главный тренер теряет контроль над командой, как раз, из-за большого количества людей, работающих с командой и общающихся с игроками.

8. Социально-политическое влияние на игру:

Помните, волейбол конкурирует с другими видами спорта за время и место, которое может получить на TV, в Интернете, в других СМИ.

Тренер должен осознавать, что роль денег возросла и постоянно растет. Появились профессиональные лиги, призовые за выигранные игры и сорев-

нования, возросли контракты. Так что именно деньги стимулируют игроков.

Игрок играет не для команды, а для себя, своей карьеры, чтобы обеспечить себя в будущем. И тренер должен смириться с этим и стать партнером для игрока, помогать ему в его карьере.

9. Комплектование и состав команды:

В современном волейболе на уровне клубов и сборных команд существует много соревнований, и тренер должен умело варьировать составом в течение всего сезона. Наиболее успешными являются команды, которые не зависят от 6-7 игроков, а укомплектованы длинной скамейкой, и все замены и изменения в составе проходят безболезненно.

Примером может служить сборная Бразилии. Одним из условий ее успеха является длинная скамейка запасных, и команда в меньшей степени, чем другие, зависит от «звезд».

10. Игра - для игроков:

Успешный тренер может сделать так, что команда на определенном этапе будет играть именно для него.

Тренерские проблемы

1. Недостаток информации и времени для своевременного и корректного вмешательства в игру.

Продолжительность сегодняшней игры составляет 55-60% от времени игры по старым правилам, и у тренера гораздо меньше времени для принятия решения и он не всегда готов быстро

вмешаться в ход игры.

2. Задействуйте максимум игроков.

Имея длинную скамейку запасных, тренер должен умело использовать такую возможность.

3. Выборочное использование информации тренером.

- имея множество методик для получения информации тренеру необходимо определить, что из этого многообразия является наиболее важным для работы с командой;

- использование полученной информации во время игры для коррекции самой игры. Имея большой поток информации, тренеру нужно вовремя разобраться в ней и использовать только важное в настоящий момент. Информация фильтруется дважды: первый раз статистиком и второй раз самим тренером.

Организация атакующих действий команды

1. Прием подачи.

Показатели оценки приема подачи:

• Качественный прием.

Определение показателей качественного приема:

- качество приема зависит не только от конечной точки приема, но и высоты, и скорости полета мяча;

- определяющим оказывается не место, где окажется мяч, а процент удачных атак после приема.

Мы знаем, что процент атаки будет снижаться, если будет снижаться качество приема.

Возникает проблема сохранения высокого процента атаки при снижении качества приема.

• Два показателя статистических данных, разделяющих команды на победителей и побежденных:

1. Конечная зона приема мяча. Успех будет связан с ростом процента перевода мяча принимающим игроком в наиболее оптимальную зону для организации атаки.

2. Процент успешных атак после некачественного приема. У команд победительниц этот процент остается очень высоким.

Когда мы говорим об организации атакующих действий, то наряду с атакой, второй передачей в эту связку входит и прием. И можно утверждать, **что прием подачи является наиболее важным компонентом современного волейбола.** Тренер должен постоянно уделять время в тренировке для совершенствования приема, и постоянно думать и о тактических схемах организации атаки после некачественного приема.

*При современной системе подсчета очков тренер должен постоянно помнить о коротком времени игры, что счет растет очень быстро и что ликвидировать образовавшуюся разницу в очках очень сложно. Исходя из этого, необходимо **строить тренировку, приближенную к игровым условиям.***

Использование времени для трени-



ровки по специализации игроков - предельно важный момент. Например, сложно тренировать подачу на протяжении всей тренировки, т.к. это требует больших физических затрат, и есть смысл разбить работу над подачей на несколько коротких отрезков по 5-7 мин. Но необходимо соблюдать главное условие - тренировка должна быть максимально приближена к игре.

Атакующие действия

1. Атака первым темпом.

• ***По месту игрок первого темпа может атаковать рядом со связующим игроком или на расстоянии от него.***

Каждый тренер имеет свою философию развития атаки и хорошо знает индивидуальные возможности своих нападающих, связующего игрока и, как правило, знает возможности принимающих.

Я предпочитаю играть первым темпом от «зоны» и вот почему:

- в этом случае направление нашей атаки развивается в сторону слабейшего блокирующего противника (как правило, в зоне 4 остается связующий или диагональный игрок):



- при анализе игры противника необходимо учитывать особенности цен-

трального блокирующего, его место расположения у сетки (от антенны).

• ***Скорость передачи игроку первого темпа.***

Разделение ответственности за результат атаки между связующим игроком и игроком первого темпа:

- если передача быстрая, то ответственность на себя берет связующий игрок, т.к. у нападающего нет времени на принятие решения, и он ограничен по месту и высоте;

- при относительно медленной передаче ответственность лежит на нападающем игроке.

Одним из показателей скорости атаки является количество шагов, сделанных нападающим:

- 1-2 шага после касания мяча связующим игроком – очень медленная атака;

- Выпрыгивание вместе с касанием мяча связующим или раньше – быстрая игра.

Я предпочитаю играть первым темпом ***широко и медленно***. Не хочу отдавать всю ответственность за атаку первым темпом связующему игроку. При относительно медленной атаке у нападающего есть время избрать направление удара. Атака по 1-й зоне на 10% эффективнее, чем атака по зонам 4, 5, 6. Атака первым темпом «от себя» (по 1-й зоне) - наиболее эффективна, и в процессе тренировки нужно уделять ей достаточно много внимания. Направление такого удара является наиболее сложным для блокирования.

2. Атака из 4-й зоны.

• Атаку вторым темпом из 4-й зоны

предпочитаю играть быстро. Это означает, что игрок второго темпа может сделать 1-2 шага после касания мяча связующим игроком.



- Блокировать сочетания атак первым и вторым темпом в этом случае становится очень сложным, т.к. время между ними очень короткое.

3. Атака диагонального игрока (зоны 1 и 2).

- Один из аспектов этой атаки: большинство мячей, которые получает этот игрок - при среднем и плохом приеме.
- Игрок первого темпа играет «зону».



ДУГЛАС (ДАГ) БИЛ - один из наиболее компетентных специалистов и тренеров в мировом волейболе.

В 1984 году впервые в истории волейбола США привел мужскую сборную этой страны к победе на Олимпийских Играх.

В настоящее время - руководитель программ сборных команд США.

Основные тренерские идеи:

- специализация игроков – скорейший путь к успеху
 - обеспечение приёма подачи двумя игроками (1982-84 г.г.)
 - введение в игру «читающего блока»
 - использование статистики и срочной информации в ходе матча
 - сторонник силовой подачи в прыжке.
- Автор многих книг и учебно-методических статей.

Даг БИЛ: вопросы и ответы

ВОПРОС: Как вы оцениваете качественный прием?

ОТВЕТ: Сейчас оценка приема изменилась, но я оцениваю его по-старому и для меня успешный прием – от 70% и выше. Другим показателем качественного приема является возможность связующим делать вторую передачу в прыжке.

ВОПРОС: Какой процент некачественного приема умышленно используется в тренировке?

ОТВЕТ: Главной задачей тренировки над приемом подачи является отработка именно качественного приема. Но мы стараемся предусмотреть развитие атаки так же из других, наиболее вероятных точек приема мяча.

ВОПРОС: Какой допустимый процент ошибок в нападении после качественного приема?

ОТВЕТ: Для мужских команд 5% ошибок и 5% ударов в блок, т.е. в партии допускается не более 10%. Другая составляющая этого – чтобы показатели вашей команды всегда были меньше, чем команды противника.

ВОПРОС: Допустимый процент ошибок на подаче и приеме?

ОТВЕТ: На ваш вопрос есть несколько ответов, но главное, что ошибки на подаче для мужской команды должны составлять меньше 15%; для женской этот показатель - еще ниже.

Мы должны учитывать и процент выигрыша с подачи. Если у игрока этот показатель выше 35%, то и процент проигрыша противника на приеме становится больше.

Каждый тренировочный день подающими игроками сборной США сдается тест. Игрок в прыжке делает 20 подач по трем направлениям. При этом обязательно учитывается скорость полета мяча (радар).

Тактика защиты

• **Индивидуальная тактика защиты** – это способность игрока к быстрой адаптации по отношению к действиям противника и к принятию решения для реализации ответного игрового действия.

• **Командная тактика** – координированные действия группы игроков для достижения результата.

При работе с командой эти два фактора очень важны.

Для достижения результата так же необходимо, чтобы игрок обладал определенными техническими навыками.

Волейбол – командный вид спорта, и каждый игрок должен осознавать свою роль в команде и что он должен делать в определенной ситуации.

Основная задача защитных действий – помешать противнику набирать очки.

Индивидуальная тактика подачи

1. Подача:

- все игровые действия начинаются с подачи, и ее можно рассматривать, как первый элемент защиты, т.к. с подачи уже можно выстраивать защитные действия;

- это единственный элемент в волейболе, когда все зависит только от игрока (подброс мяча, разбег и т.д.), и в то же время игрок должен держать в голове установки для реализации тактического замысла команды;

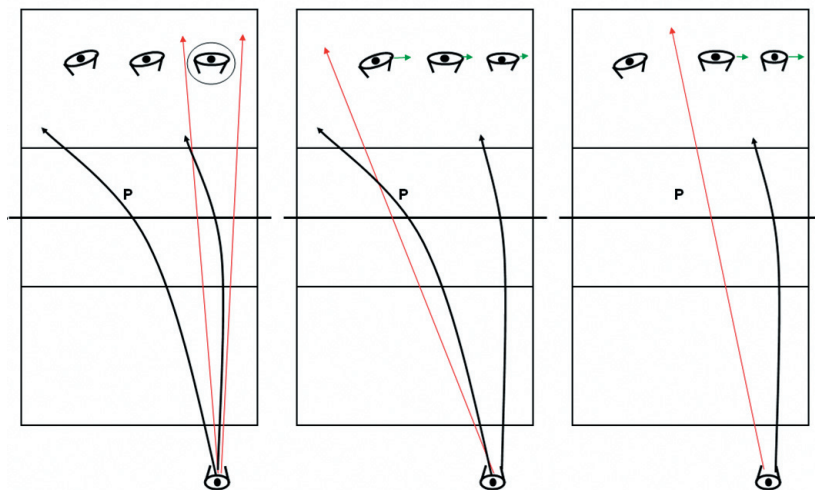
- большая степень риска при исполнении подачи, особенно - в прыжке.

Концентрация и агрессивность игрока – основные факторы для успешного выполнения подачи. Риск на подаче – это не право на ошибку, а возможность сделать лучшую подачу, и выбор здесь остается за игроком, исходя из его состояния, чувства мяча и т.п. При ошибке на подаче команда теряет очко, а при эффективной подаче игрок затрудняет противнику прием.

Вариативность по направлению и месту подачи. Для достижения тактических целей игрок должен уметь выполнять несколько вариантов подачи и отрабатывать их на тренировочном занятии.

Психологическая устойчивость игрока. Каждый игрок должен иметь собственный алгоритм действий при подаче, особенно, после активных игровых моментов матча, и не должен бояться ошибиться.

Как правило, основное направление подачи – зона №5, т.к. там находится вспомогательный принимающий или нападающий передней линии, участвующий в приеме. Команда противника пытается сдвинуть своих сильнейших принимающих ближе к этой зоне, чтобы помочь слабейшему принимающему или исключить нападающего игрока из приема. В этом случае есть смысл перевести направ-



ление подачи в зону №1. ▲

Использование укороченной подачи приносит хороший результат и относится к индивидуальной тактике.

В тактическом плане планирующая подача в прыжке отличается от силовой подачи в прыжке. Основная цель планирующей подачи в прыжке – заставить команду противника акцентировать внимание трех игроков на приеме мяча, тем самым заставить участвовать в приеме нападающего передней линии.

Целесообразно использовать укороченную подачу, чтобы подтянуть игрока зоны №4 к трехметровой линии и лишить возможности атаки «пайп».

Командная тактика

При командной тактике подачи нужно учитывать, какую тактику приема использует команда противника. Необходимо помнить, что если перед подающим стоит задача выиграть очко, то количество ошибок возрастает. При этом для организации защитных дейс-

твий команды более удобен вариант, когда у противника на передней линии находятся два нападающих.

Для выигрыша очка с подачи сила или скорость подачи не являются решающими. Хороший результат приносит выбор направления подачи по месту (между игроками, в линию и т.д.). При большом количестве ошибок при подаче в прыжке я прошу игроков подавать 40% от максимальной силы, но более точно по направлению.

Командная тактика подачи преследует основные цели:

- использовать слабейшего принимающего;
- максимально затруднить организацию атаки команды противника;
- усложнить связующему игроку контроль за действиями наших блокирующих.

Например, если подаем подачу в зону №1, то мы заставляем принимать мяч в зону №2. В этом случае связующий игрок вынужден давать высокую передачу в зону №4. У нас появляется воз-

возможность выстроить организованный блок.

Тактика блока и защиты

Это два разных элемента защитных действий – блоком мы можем выиграть очко, а защитой только оставить мяч в игре, получить возможность организовать атаку. Но эти элементы тесно связаны между собой. В современном волейболе защита становится важнее атаки. Скорость передачи мяча и высота атаки вносят свои коррективы в организацию защитных действий. Даже имея в команде высокорослых блокирующих это не является решающим фактором, т.к. в атаке противник использует 4, а то и 5 нападающих игроков.

Необходима взаимосвязь между блоком и защитой, и, как итог, эффективная командная тактика.

Но и при этом сложно выстроить систему защиты без хорошо организованного блока.

Большая роль в организации этой системы отводится libero и центральному блокирующему.

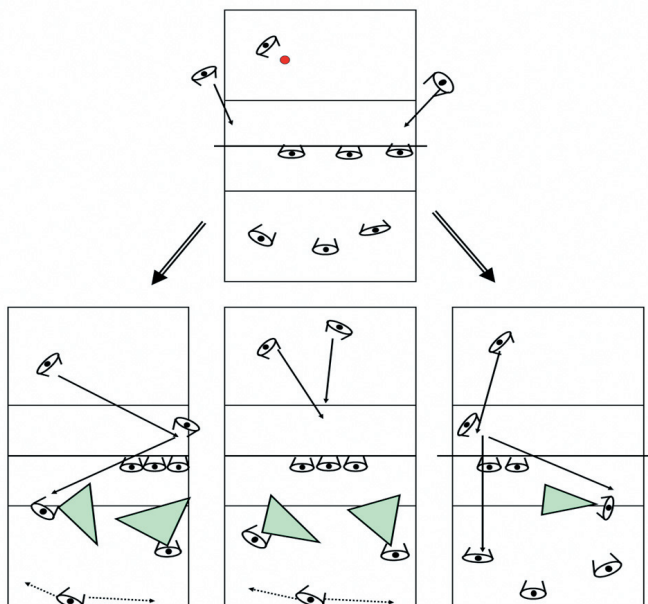
Учитывая тип приема, нужно пытаться на блоке опередить действия нападающих противника, даже при качественном приеме подачи. При плохом приеме больше внимания

уделяется защите для организации своей контратаки.

При организации защитных действий против атаки с высокой передачи основную роль играет командная тактика и ответственность каждого игрока за ее выполнение (игровая дисциплина). При сбите приеме и передаче на удар из глубины площадки необходимо организовать 3-й блок. **Система защитных действий будет эффективна, если при взаимодействии с организованным блоком защитники правильно выбирают свое место на задней линии.**

Задача тренера - организовать работу системы.

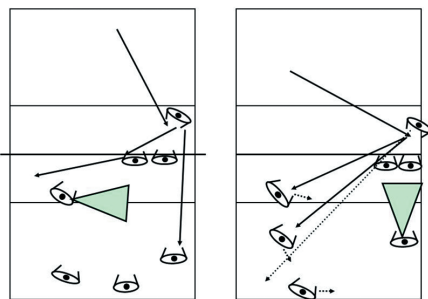
При тройном блоке важно, чтобы блокирующие перемещались синхронно и одновременно переносили руки на сетке. ▼



Стойки игроков задней линии отличаются в зависимости от зоны положения и задачи игрока. Игроки 1-й и 5-й зон стоят ниже, т.к. находятся в направлении прямых ударов, а игрок 6-й зоны находится в высокой стойке, т.к. готов к перемещению по задней линии.

Если мяч проходит между блоками (в стык), то это нарушает всю работу системы.

При двойном блоке система защитных действий практически не меняется. При передаче на удар из глубины площадки и, если нападающий правша, то основное направление его атаки – диагональ. При передаче мяча из зоны 3-х метровой линии – блок закрывает линию. Игрокам задней линии необходимо оценивать качество передачи (далеко или близко от сетки) и занимать нужное положение на площадке. ▼



При хорошем приеме мяча противником система защиты строится по-другому, т.к. становится невозможным всё контролировать. Необходимо учитывать, что 3-м блокирующим придется бороться против 4-х нападающих. И при разборе противника, если вы захотите закрыть всё, то вы не закроете ничего.

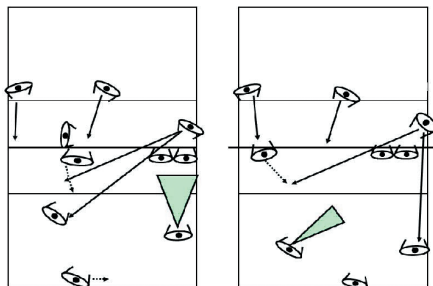
Хорошо тактически подготовленная команда должна быть готова во вре-

мя игры оперативно адаптироваться к игре противника.

При хорошем приеме мяча невозможно угадать направление развития атаки противника, для этого существует **три системы блокирования:**

- блок по передаче;
- центральный блокирующий заранее принимает решение с каким из нападающих подниматься;
- концентрация блокирующих игроков на определенном нападающем игроке противника.

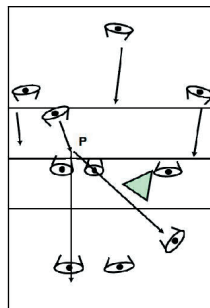
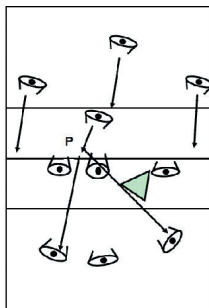
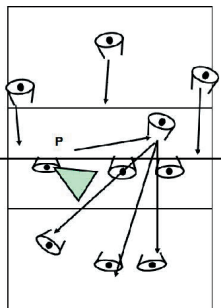
На этой схеме показано тактическое решение команды - заранее сконцентрироваться двумя блокирующими на нападающем игроке зоны №4: ▼



В этом случае без внимания остаются игрок первого темпа или нападающий задней линии. После принятия решения по данному действию, центральный блокирующий, чтобы не раскрыть свои действия связующему игроку противника, должен сместиться в искомую точку в самый последний момент. При этом в зоне №5 должен находиться лучший защитник. И еще: тренеру очень важно помочь центральному блокирующему принять правильное решение.

Система блокирования по передаче:

- **Блокирующие игроки принимают решение после передачи мяча на удар.** В этом случае обратите внимание на умение перемещаться вдоль сетки, именно, двух блокирующих.
- **При такой системе блокирования главное правильно расставить приоритеты:** кому из нападающих противника уделять внимание больше, а кому - меньше. ▼



На схеме показаны варианты построения защитников на задней линии против атак первым темпом из разных зон:

- при атаке «зона» у нападающего игрока есть три направления удара и все они - между блокирующими игроками;
- приблизительно то же происходит при атаке за головой;
- при атаке перед связующим игроком
- все три защитника смещаются ближе к центру площадки. Если играется взлет «от себя», то игрок зоны №1 смещается ближе к трехметровой линии. При организации блока необходимо учитывать индивидуальные особенности и технические возможности связующего игрока команды противника.

Центральный блокирующий, как правило, играет против связующего игрока противника и в каждой расстановке должен учитывать манеру игры связующего, и качество приема мяча.

Техника

Важным элементом техники для блокирующих игроков и игроков задней линии является изначальная стойка, при которой они смогут быстро переместиться вдоль сетки или по направлению

к сетке. Ведь при быстрой атаке противника блокирующие и защитники должны не менее быстро реагировать на его действия.

Действия в защите – это не только обра-

ботка мяча руками. Успех здесь не меньше зависит от работы ног – т.е. перемещений игрока. Тренер должен доказать игрокам: чтобы хорошо играть в защите нужно правильно выйти к мячу, а для этого необходимо иметь сильные ноги.

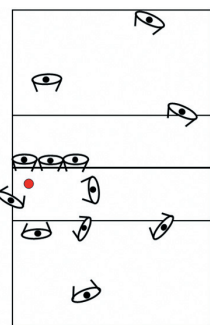
Обороняющийся игрок должен уметь анализировать ситуацию на площадке и быстро принимать правильное решение (игровое мышление).

Каждый игрок защиты должен отвечать за определенную зону на площадке и в тренировках тренер концентрирует их внимание именно на этом.

Однако психологически наиболее важный компонент – это желание и решимость игрока поднять каждый мяч в защите.

Страховка нападающих

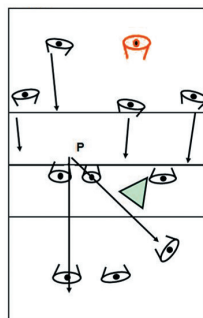
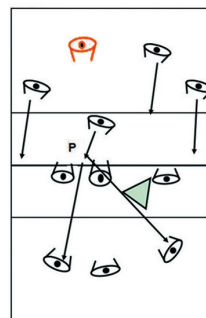
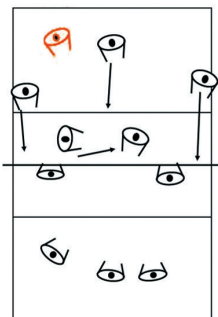
В сборной команде Франции нет ни очень сильных, ни очень высоких нападающих игроков, и поэтому мы вынуждены уделять большое внимание системе страховки нападающих. Систему страховки легче применять, когда команда атакует с высокой передачи и при организованном блоке противника. Очевидно, что мяч отскакивает от блока в зависимости от направления атаки. ▼



При атаке из зоны №4 в короткую диагональ – это зона №2. При атаке по линии – это зона №5. При атаке в длинную диагональ, как правило – это центр площадки.

При отскоке мяча от блока в метре от средней линии площадки его очень трудно обработать - за это полностью отвечает нападающий игрок. При атаке на высоте по концам пальцев блокирующих отскок мяча будет пологим, и его возможно будет сохранить в игре одним из страхующих игроков. Целесообразно оставлять ближним к нападающему игроку либеро, т.к. в этой зоне сложнее обрабатывать мячи, а нападающего второго темпа оставить ближе к задней линии. В этом случае мы можем использовать его в доигровке с задней линии.

На схемах (справа), показаны варианты перемещения, и как либеро



страхует нападающих при атаке из разных зон. ▲

При атаке с высокой передачи нападающий должен быть уверен, что за ним стоят 5 игроков готовых ему помочь.

Важно понимать, что каждую систему игры необходимо адаптировать к игре противника.

Филипп Блэн: ответы на вопросы

ВОПРОС: Используете ли вы систему блокирования «один в один»?

ОТВЕТ: Только в случае, когда центральный блокирующий заранее принимает решение подниматься с одним из нападающих.

ВОПРОС: Игроки сборной Франции выделяются высоким индивидуальным мастерством игры в защите. Какие методики обучения этому элементу применяете вы и тренеры клубов?

ОТВЕТ: Приоритет защиты – мера вынужденная, т.к. сборная Франции не имеет высокорослых и физически сильных игроков, как Россия или Бразилия. Но если мы хотим быть сильнейшими в мире, то у нас должны быть определенные козыри, и поэтому, помимо командной работы, два раза в неделю мы проводим тренировки по индивидуальной работе с игроками. Используем столы, с которых можно вести удары по разным зонам с достаточной точностью. В этом случае мы добиваемся высокой интенсивности и требуем от игроков попытки обработать каждый мяч. При нашей системе защиты к игрокам предъявляются дифференцированные требования.

Индивидуальные действия в защите – это вопрос, безусловно, техники, но я думаю, что основное все же – это менталитет игроков и их отношение к этому элементу. Игрок должен хотеть играть в защите и стремиться к этому.

ВОПРОС: Ведете ли вы в команде статистику защитных действий игроков, и существует ли система поощрения и наказания в команде?

ОТВЕТ: Сложно отразить качество игры в защите посредством цифр. Для проведения анализа игры в защите мы больше используем видео. Системы поощрения и наказания нет, но игроки понимают, что если они плохо сделали свое дело – проиграла команда. Наказанием может быть дополнительная работа в зале над защитой, если игрок не достаточно хорошо выполнил задачу в матче.

Филипп Блэн

как игрок

- Игрок молодёжной сборной Франции
- Игрок сборной Франции
- Лучший игрок чемпионата Мира 1986 г.
- Вице-чемпион Европы 1987 г. Лучший игрок чемпионата Европы 1987 г.

как тренер

- Тренер ВК Альпитур Кунео, Италия
- Тренер ВК Канн, Франция
- Чемпион Франции, Обладатель Кубка Франции, Обладатель Кубка Европы
- Тренер ВК Сет, Франция
- Тренер мужской сборной Франции с 2001 г.
- 3° чемпионат Мира 2002 г.
- 2° чемпионат Европы 2003 г.
- Финалист Мировой лиги 2006 г.

Секретарь тренерской комиссии FIVB с января 2000 г.

Основные вопросы физической подготовки

Физическая активность, т.е. прыжки, силовые элементы игры - все это относится к различным элементам силы. Следовательно, тренировка должна иметь своей целью развитие этих элементов.

Четыре вида силы:

1. **Взрывная.**
2. **Динамическая.**
3. **Реактивная.**
4. **Максимальная.**

Взрывная сила

Включает в себя различные силовые действия и прыжки, и является основой для реактивной силы.

Реактивная сила

Определяется, как сила, требующая максимально интенсивных действий в наиболее короткий промежуток времени. Например, изменение направления движения в игровой ситуации.

Динамическая сила

Непосредственно связана с взрывной силой, которая является главной силой для выполнения прыжка.

Максимальная сила

Это основа всех силовых действий, когда необходимо содействие всех систем организма.

Силовую подготовку можно разделить на общую и специальную.

Цель специальной физической подготовки состоит в подготовке отдельных систем организма, используемых в конкретном виде спорта и, прежде всего, системы мышечной для достижения максимального ее проявления в игровых ситуациях.

Например, диагональный игрок, который за игровое время выполняет порядка 80 прыжков, значит, и в тренировке он должен выполнить 80 и более таких прыжков.

Или пример игрока в защите, когда угол в коленном суставе достигает 90 градусов, и игрока к этому тоже необходимо готовить. Необходимо максимально приблизить упражнения к подобному действию.

Общая подготовка

В прошлом игрокам предлагались упражнения далекие от игровых действий, которых требует игра. Сегодня им лучше давать такие упражнения, которые они «используют» непосредственно в матче. При этом надо предлагать упражнения, которые не наносят травм игроку и являются профилактическими при лечении полученных ранее повреждений.

Функциональная тренировка - это тренировка, характеризующаяся различными движениями человека.

Существует 4 вида этих движений:

1. Интегральное - максимально приближенное к движениям человека.
2. Динамическое, которое включает в себя нагрузку на определенную единицу мышечного аппарата.
3. Упражнения, требующие выполнения движений в нескольких плоскостях, например, наклон с поворотом или приседание с поворотом или с наклоном в нужном направлении.
4. Ассиметричные упражнения включают в себя работу какой-либо одной половины тела.

Три основные направления функциональной тренировки

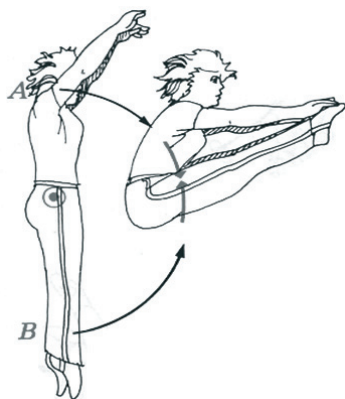
1. Включение в одно упражнение максимального количества мышечных групп. Например, нападающий удар, где работают мышцы плеча, спины, ног. Работа этих групп мышц позволяет стабилизировать движение и выполнять его с максимальной силой.

2. Контроль движений.

Это примеры тех упражнений, которые позволяют достигать контроля над своим телом. Они могут выполняться с использованием фитбола, резины или батута.

3. Упражнения для мышц брюшного пресса и ног. Это упражнения, которые характерны резкими движениями. Например, работа мышц плеча при выполнении нападающего удара. Еще один пример – это игра на блоке, когда мышцы пресса стабилизируют все игровое действие.





Пример: если у Гамовой хорошо развиты мышцы пресса и спины, то это поможет ей выполнять атакующие действия. Если у Сафроновой хорошо развиты мышцы спины и ног, то это поможет ей стабилизировать стойку в защите и точно принять мяч.

Теперь – о практической части функциональной тренировки

Упражнения с резиной. Как правило, это симметричные упражнения, выполняемые на твердой основе (земля, пол). Например, с наклоном вперед, или в боковой плоскости.

Упражнения с фитболом, когда выполняются приседания в нестабильной стойке на двух ногах и на одной ноге. Они предназначены, прежде всего, для развития координации игрока и могут выполняться с закрытыми глазами или на нестабильной опоре с дальнейшим усложнением.





Серия упражнений на батуте - в них мы задействуем три плоскости. Начинать надо с легкого упражнения, постепенно усложняя движение.



Все эти упражнения выполняются в медленном темпе с открытыми и закрытыми глазами.

Еще один пример динамических упражнений - напрыгивание одной ногой на батут. Их можно выполнять прыжком вперед, назад, боком, прыжком с поворотом.

Эти упражнения развивают максимальную стабилизацию равновесия. Добавлю, что их можно использовать в разминке.

Упражнения в тренажерном зале

Симметричные упражнения с опорой на две ноги, при которых выполняется скручивание. Для его усложнения опору можно перенести на одну ногу, стабилизировав положение туловища мышцами ног и живота.

Упражнение с нагрузкой на мышцы ног и туловища. Выполняется движение вперед с разгибанием рук.

Для волейбола характерна работа мышц в разных режимах, поэтому тренировки строятся с учетом этой особенности, приближая упражнения к игровым действиям.

Если работа выполняется с нагрузкой в 70% от максимальной силы игрока и скоростью выполнения движения до 0,5 м./сек, значит, мы развиваем максимальную силу.

Если мы работаем с усилием от 30% до 50% от максимального, то работаем над развитием динамической силы при этом скорость движения составляет от 0,6 – до 0,8 м/сек.

Если работаем с усилием до 30% от максимального при скорости от 0,9 до 1,1 м/сек, либо работа ведется без

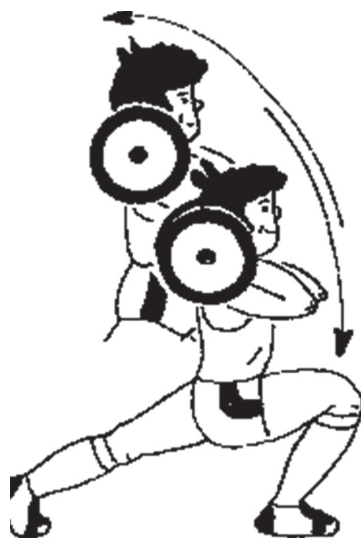
отягощения и на максимальной скорости - это работа над реактивной силой. Чаще всего приходится работать в смешанных режимах, например, при развитии максимальной силы используются элементы динамической. При развитии динамической силы, развиваем и максимальную, и взрывную, и тут надо помнить, что именно эта сила является базовой для прыжка.

Примеры работы со штангой

Классическое упражнение - нашагивание на платформу. При выполнении этого упражнения важно учитывать состояние коленного сустава игрока и выполнять упражнение с более комфортного угла в коленном суставе. Это упражнение лучше выполнять на медленной скорости, что усиливает нагрузку и стабилизирует коленный сустав.



Выпады со штангой.



Такое упражнение, как жим ногами на станке, подходит как здоровым игрокам, так и имеющим проблемы со спиной. Рекомендуется выполнять это упражнение с учетом того, что угол между бедрами и туловищем должен быть больше 90 градусов. Если у игрока имеются проблемы с коленными суставами, надо подобрать угол, при котором боль минимальная. Техника выполнения должна быть такой, при которой начало движения производится с той позиции, при которой болевые ощущения отсутствуют. Также данное упражнение можно выполнять в статическом режиме, при этом время удержания веса зависит от поставленных задач.

Другой способ выполнения, когда начальное движение производится двумя ногами до определенного угла, а далее одна нога снимается и удержание производится другой ногой. После этого

снова ставится вторая нога и жимом двумя ногами угол изменяется, а удержание под этим углом снова производится одной ногой. Рекомендуется выполнять это упражнение в трех позициях, а начинать с более закрытого угла.

Это упражнение для игроков, имеющих проблемы со спиной.



Те игроки, у которых нет подобных проблем, могут выполнять приседания с фиксированной штангой.

При таких приседаниях необходимо



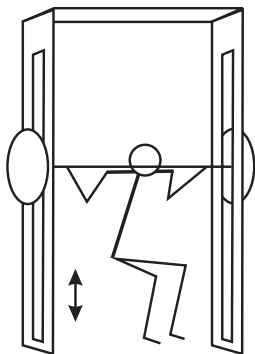
соблюдать углы между опорой и голенью в 90 градусов, и угол между голенью и бедром в конечной точке приседа - 90 градусов, что особенно касается игроков с проблемами в голеностопных суставах. Рекомендуется делать вдох во время движения, это помогает стабилизировать позвоночник.

И главное: для правильного составления программы работы на тренажерах необходимо определить максимальные возможности игрока при работе именно на данном станке. После этого составляется сама программа.

Развитие динамической и взрывной силы

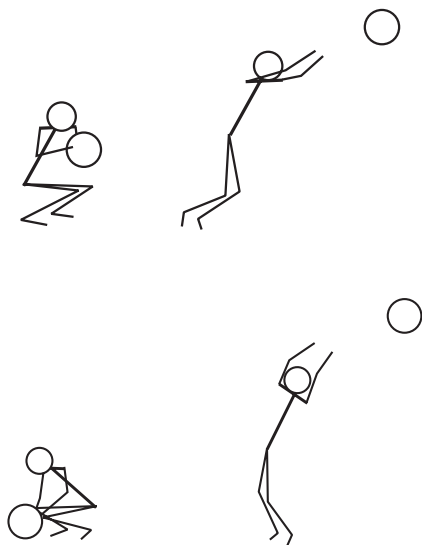
В данном случае используется тренажер с грифом, угол в коленном суставе 90 градусов. Упражнения для развития динамической и взрывной силы можно выполнять с различной скоростью и весом. Одно из таких упражнений - это темповые полуприседы. Перед началом упражнения измеряем угол 90 градусов и устанавливаем упор или отметки, ограничивающие движение.

Следующее упражнение – напрыгива-



ния со штангой или другими отягощениями на платформу. Платформа не слишком высокая, и ее высота подбирается индивидуально. Угол при выталкивании составляет более 90 градусов. Как это упражнение, так и выпады вперед, можно выполнять не только со штангой, но и с гантелями или другими отягощениями.

Специальные упражнения с набивными мячами



Техника их такова: выполняется шаг, приставляется вторая нога и с двух ног под углом в 90 градусов производится выталкивание набивного мяча вперед. Броски мяча за спину производят без предварительного движения (с места).

Реактивный компонент силы

Упражнения с небольшими отягощениями или без отягощения и максимальной скоростью выполнения самого движения. Такое проявление силы наиболее приближено к игровым ситуациям и является частью специальной подготовки.

Работа со штангой.

Исходное положение, когда штанга находится на полу. Угол в коленном суставе больше 90 градусов для обеспечения высокой скорости выполнения движения. Выполняется подъем штанги вверх с отведением плеч назад.

Другой вариант этого упражнения, когда штанга находится в руках на уровне колен.

И третий вариант - выполнение упражнения двумя движениями: взятие штанги на грудь и толчок штанги от груди вверх.

Все эти упражнения подходят как мужчинам, так и женщинам.

Прыжки через барьеры.

Проводится 2-3 тренировки в неделю на барьерах высотой от 40 до 75 см. Минимальное количество - 2 серии по 10 прыжков, максимальное - 4 серии по 10 прыжков. Если вы хотите этим способом развивать максимальную силу, то высота барьеров может достигать 110 см.

Главное условие правильного выполнения - это высокая скорость и мини-

мальные паузы при выталкивании.

Однако при этом следует помнить, что эти упражнения при неправильном подходе к их выполнению, или если не соответствуют возможностям конкретного игрока, таят в себе большую опасность получения травмы, нежели приседания со штангой.

Быстрые прыжки с использованием тренажера.

Подбор упражнений здесь зависит от тех целей и задач, которые определяет тренер.

В период *общей подготовки* (при двух занятиях в неделю) применяются разные способы развития силы. Например, вторник – максимальная и взрывная сила; четверг или пятница – динамическая или взрывная сила.

А в период *специальной подготовки* в одной тренировке – 3 серии на развитие максимальной силы; остальное время распределяется на тренировку динамической и взрывной силы. Итого получается 10 – 12 серий, для чего используется метод круговой тренировки.

Упражнения для развития плечевого пояса



Исходное положение для этого упражнения – стойка на коленях, что необходимо для изменения точки опоры и распределения нагрузки на мышцы туловища, которые должны стабилизировать само движение.

Следующее упражнение – броски мяча партнеру или в стену, при этом ноги выполняющего лежат на фитболе. В таком упражнении можно использовать вместо броска мяча резину.

Следующее упражнение – имитация нападающего удара в разных направлениях с контролем техники движения. Исходное положение для этого упражнения – стойка на коленях.



Данные упражнения включаются в каждую тренировку, связанную со специальной силовой подготовкой. Выполняется 3 серии по 10 движений.

Развитие скорости

Развивается способность выполнять максимальное количество движений в интервале 3-5 секунд на расстоянии 1-3 метра. Упражнение делается с использованием многоугольников и лестниц, размеченных на полу. Упражнения на более длинные дистанции и на боль-