



ВЫПУСК №11

Тренерская  
комиссия ВФВ  
представляет:

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО  
ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА,  
С АКЦЕНТОМ НА АТАКУЮЩИЕ  
ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА ПЕРВОГО ТЕМПА**

Москва, 2012

# ПРОГРАММИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА, ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЕ НА АТАКУ ПЕРВЫМ ТЕМПОМ

(Методические рекомендации)

Тренерская комиссия ВФВ предлагает тренерам и специалистам методические рекомендации, посвященные работе с игроками первого темпа. Этот материал, без сомнения, будет способствовать повышению знаний тренеров и качества тренировочной работы.

Методические рекомендации подготовил:  
ЗТР, президент и главный тренер ВК «Локомотив-Изумруд»  
**Валерий Михайлович Алферов.**

# СОДЕРЖАНИЕ:

<b>КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ</b>	<b>4</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>5</b>
Структура	5
Проблема	6
<b>ПЕРВЫЙ ТЕМП</b>	<b>6</b>
Что такое первый темп	6
Центральный	7
Блок	8
Атака первым темпом	8
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ РАБОТЫ</b>	<b>10</b>
Понедельник	11
Вторник	11
Среда	12
Четверг	12
Пятница	12
Суббота	13
Тренировка в четверг	13
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>16</b>

## Краткое изложение

Хороший первый темп – фундамент для того, чтобы иметь хорошую атакующую систему. Без хорошего первого темпа атака становится для противника предсказуемой и, следовательно, легче организовать блок и защиту.

Первый темп - действие, которое зависит не только от нападающего, это также заказ прямо связанный с приемом и передачей на удар; эти три базовых технических элемента являются основой для хорошей атаки центрального. Каждый шаг важен и он будет представлен в анализе работы, описанной в этом проекте.

Гипотеза работы рассматривает тренировочный период продолжительностью в одну неделю, выполненный командой в подготовительный период к мужскому Чемпионату суперлиги.

В прошедшем чемпионате были выявлены проблемы в системе атаки, прежде всего при первом темпе. Мы будем работать над всеми важными точками, которые касаются реализации хорошего первого темпа; конечно некоторые аспекты приведут к быстрому улучшению, другие окажутся более сложными. В любом случае, для обобщенного повторения рассмотрим все базовые технические элементы.

При проведении основной тренировки, которую я объясню впереди, поместим акцент на действиях, которые, по моему мнению, в основе хорошего, скоростного первого темпа. Поговорим, каким должен быть хороший прием; задержимся на важности передачи на удар, которая должна выполняться в самой высокой точке с коротким и быстрым касанием. Проанализируем разбег центрального с особым указанием на возрастание ритма и на взрывное действие на последнем шаге до того, как выполним атаку. При этом способе центральному удастся значительно ускорить собственное действие, имеются большие возможности к адаптации, прыжок делается более эффективным и более высоким. Хороший первый темп - база командной атаки: участвующие игроки должны сделать все необходимое, чтобы его выполнить самым точным способом и, прежде всего, самым быстрым способом.

## Введение

В проекте вы сможете проследить работу, осуществленную игроками в течение одной недели при подготовке к мужской суперлиги Чемпионата России. Команда, по отношению к предыдущему году, изменилась на двух важных позициях: у нас имеется новый пасующий и новые центральные. Игроки команды довольно молоды, с большим диапазоном улучшения в технико-тактическом плане, ментальном плане, игровой способности (моральный дух и игровой интеллект). Несмотря на то, что команда молода, в прошедшем чемпионате мы получили результат выход в суперлигу. Так как в этом году небольшая часть игроков осталась прежней с правильным усилением, то цель, которую нужно достигнуть, несомненно, будет закрепление места в зоне суперлиге.

## Структура

Солидный клуб с длительной историей в российском волейболе. Руководство придает значение воспитанию молодежи и инвестирует средства в них. В последнее десятилетие они всегда участвовали в чемпионате СУПЕРЛИГИ с различными результатами.

Мы используем спортивный зал, в котором мы не проводим наши игры, который зарезервирован за нами в послеобеденное время для всех технических тренировок. Внутри строения у нас есть помещения для тренажерного зала и силовых тренировок.

Несколько дней в неделю и в определенные часы спортплощадка открыта для посещения людей. Она используется на сто процентов. Даже в этих условиях, нам удастся поддерживать адекватный тренировочный уровень. Самое лучшее оборудование позволяет нам тренироваться в хороших условиях.

### **ШТАТ ПРЕДСТАВЛЕН**

Президентом и главным тренером в одном лице, в руках которого находится вся командная организация и менеджеры команды. Менеджеры занимаются всеми вопросами, которые нуждаются в решении; оба почти всегда присутствуют и находятся в расположении всех сотрудников.

То, что касается медицинского штата. Мы пользуемся услугами спортивного врача, который имеет доступ ко всем медицинским структурам городских лечебных, диагностических и реабилитационных учреждений. Кроме того, на спортплощадке всегда присутствует наш физиотерапевт и остеопат, которые могут решить и обработать небольшие, ежедневные физические проблемы.

### **К ТЕХНИЧЕСКОМУ ШТАТУ ОТНОСЯТСЯ:**

второй тренер, который совместно со мной готовит игры и тренировки и с которым мы проверяем технико-тактические аргументы, он же совмещает обязанности тренера по физической подготовке, который занимается программированием

и реализацией силовых тренировок; тренер-аналитик, он же статистик, который присутствует на всех играх, его задание – получение и доведение видеoinформации и статистических данных (он также вносит свой вклад в изучении и анализ наших противников).

## **Проблема**

После изучения статистических данных и просмотра многочисленных видео записей, обнаружилась очевидная и важная проблема в нашей атакующей системе - атака первым темпом. Эффективность атаки первым темпом оказалась очень низкой и говорила об очень неуверенной игре. Кроме того, атака первым темпом редко использовалась в игре. Эта проблема значительно отягощала атаку в общем, без регулярного первого темпа атака становилась более легкой для чтения противника и, как следствие, становилась более предсказуемой и более легкой для блока и защиты. Во второй части чемпионата у нас действительно было много трудностей при продолжительных розыгрышах мяча. Мы отдавали отчет, что другие команды после изучения нашей игры, сразу понимали, что наш первый темп не был опасным, они осуществляли необходимое урегулирование и организовывали их игру таким образом, что ставили нас в неудобные условия, вынуждая атаковать почти всегда с двойным блоком. Теперь становится важным определить, что лежит в основе этой проблемы. Причины могут быть различного типа. Я попытаюсь объяснить различные возможности.

## **Первый темп**

Атака первым темпом - основа каждой атакующей системы. Без первого темпа уже трудно говорить о “системе” атаки.

## **Что такое – первый темп?**

Первый темп - самая скоростная атака волейбола. В мужском волейболе проводится, главным образом, в центральной части сетки и почти всегда выполняется центральным.

Эта манеры игры используется двумя способами:

- первое применение: выполняется скоростная атака.
- второе применение: цель выполнения – привлечь внимание блока. Когда наш центральный выпрыгивает, то он сокращает возможность центрального противника своевременно прийти в зоны два и четыре, и наша возможная атака с краю выполняется против одиночного блока.

Первый темп называется за скорость игры. Замысел - центральный максимально сокращает время между передачей пасующего и атакой.

Атаки средней скорости, которые чаще играют на краях сетки, называются вторым темпом.

Высокий мяч называется третьим темпом.

## Центральный

Центральный - игрок, который расположен в центре сетки в зоне три. Он имеет два точных задания: атака первым темпом и блок. Кроме атаки, ему отводится основная роль на блоке. Именно этот игрок должен всегда пытаться закрыть каждую атакующую попытку противника, и именно он организует и решает, что нужно сделать на блоке.

О роли центрального в атаке мы поговорим более углубленно в дальнейшем. Теперь Я бы хотел обратить внимание на эволюцию, которой подвергся этот игрок с течением времени и с изменением правил.

За последние 13 лет роль центрального сильно изменилась. До 1997 центральный был всесторонним игроком. Он был в состоянии выполнить все базовые технические элементы волейбола; он всегда находился на площадке.

Кроме работы на первой линии, в его задание входили прием и защита. Некоторые центральные привлекались к атаке со второй линии.

С введением в 1997 году либеро на международных соревнованиях и в 1998 в Чемпионатах России, это игровое амплуа значительно изменилось. Либеро - специалист на приеме и в защите, который занимает место центрального на второй линии после его очереди на подаче. Это означает, что центральный выполняет на площадке только половину расстановок. На второй линии он выполняет подачу и выходит с площадки, чтобы снова войти, меняясь с либеро и выходя на первую линию.

Это значительно изменило фигуру центрального и его роль на площадке; из всестороннего спортсмена, способного выполнять все технические элементы волейбола, он стал игроком, специализирующимся на игре у сетки, таким образом, на блоке и в атаке.

Выяснив, что для центрального не являются важными умения принимать и защищаться, также последовательно были изменены физические требования. Первая очевидная разница - средний рост игроков, который сразу значительно увеличился. Изменение компетенций и последующее изменение физической типологии сделало так, что, с моей точки зрения, центральный порядочно заплатил в рамках технических умений. В настоящее время базовая техника менее важна. В основном центральный должен уметь выполнять блок и атаковать.

Нужно уточнить, что в последние годы, сильнейшие центральные не являются самыми высокими. Они, прежде всего, очень быстрые и технически хорошо подготовленные. Но если мы опустимся на нижние уровни, то увидим много прекрасных и эффективных игроков у сетки, но то, что касается базовой техники, желает оставлять лучшего.

В последние годы влияние подачи в игре приобрело все большую важность. Команды делают ставку на этот базовый технический элемент, который действительно стал первым инструментом атаки. Прием подвергается давлению и, следовательно, становится более трудным принять мяч близко к сетке и выполнить игру первым темпом. Возможности для атаки центрального становятся существенно меньше.

Другой факт, уменьшающий число атак первым темпом связан с тем, что при хорошем приеме определенное число мячей используется как “приманка”, чтобы крайние игроки атаковали на одиночном блоке. По этой причине, каждый случай, который представляется команде, чтобы сыграть первым темпом, должен быть максимально использован.

## **Блок**

Атака центрального называется первым темпом за скорость выполнения действия. Почему мы хотим, чтобы атака была сделана как можно быстрее?

Основная система блокирования большинства команд основывается на чтении. Это означает, что игроки на блоке должны попытаться “прочитать” опережающим способом то, что делает противник, и потом действовать на основе того, что они видят. Американцы были среди первых, кто ввел эту систему. Они ее назвали “read and react”, то есть, читать и реагировать. Цель – прийти на блок с максимально возможным числом игроков на каждую предложенную атаку. В этой системе неважно выиграть очко непосредственно блоком, замысел – это также коснуться большего числа мячей, замедляя его скорость. При снижении скорости мяча, у защиты есть больше времени и возможности, чтобы сохранить мяч в игре. Цель атакующей команды – дать блоку минимально возможное время реагирования. Первый темп - это самое скоростное “оружие”.

## **Атака первым темпом**

Безукоризненное выполнение атаки первым темпом зависит от многих факторов. Вовлечены три позиции: принимающий, пасующий и центральный. У каждого из них имеется точное задание.

## **ПРИЕМ**

Прием самый важная составляющая, чтобы отлично сыграть первый темп. Идеальный прием – мяч прилетает с хорошей высокой траекторией к верхнему краю сетки. Такой мяч создает идеальные условия, чтобы сыграть первый темп.

В случае приема немного отведенного от сетки, становится немного более сложным выполнить передачу центральному, но в любом случае возможно сыграть. Некоторые пасующие играют первым темпом, прежде всего, с немного удаленного мяча от сетки, а с идеального приема используют центрального как приманку. Прием с низкой и быстрой траекторией ставит центрального в затруднение, касающееся времени его разбега. В этом случае игрок делает усилие, чтобы прийти в правильный момент в полете для быстрой атаки первым темпом.

## **ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ**

Чтобы сыграть скоростной первый темп, важное значение имеет касание пасующего. У нас может быть идеальный прием и центральный с хорошим “определение времени”, но если пасующий придерживает мяч в кистях рук, то он замедляет

атаку. Атака никогда не будет максимально скоростной. Основное, чтобы мяч быстро выходил из кистей рук пасующего с коротким касанием.

Мяч должен быть сыгран в самой высокой точке его параболы, это позволит сократить расстояние между кистями рук пасующего и рукой центрального. Все это делается с целью еще большего ускорения игры.

Играть первым темпом с отведенного приема нелегко, но, несомненно, возможно. В этом случае атака не будет такой же быстрой, как с идеального приема. Причина объясняется тем, что создается большое расстояние между пасующим и центральным.

Если пасующий быстро перемещается под мяч, “выходит” с готовыми кистями рук и коротко касается мяча, то будет скоростная атака первым темпом, которая застигнет противника врасплох. Чтобы сыграть этот тип мяча, должно быть хорошее понимание между двумя игроками.

## **АТАКА ПЕРВЫМ ТЕМПОМ**

Атака первым темпом начинается с хорошего разбега. Начало движения и ритм разбега должны позволить центральному осуществить атаку в полете в правильный момент. Какой момент правильный?

Идеально было бы, чтобы игрок уже выполнил для отталкивания толчок ногами, достигнув в полете почти максимальной точки, когда мяч в кистях рук пасующего. Именно нападающий должен найти правильное “определение времени” для начала движения, ритма и скорости разбега. Скорость, прежде всего, последнего шага определяет хороший разбег или нет.

Последний шаг самый важный. Центральный его должен выполнить быстро и взрываясь. Последний взрывной шаг помогает ускорению атаки, в основном для выполнения хорошего прыжка, обеспечивает предпосылки для оптимальной загрузки, которая переходит в выполнение высокого прыжка (следовательно, в сильную атаку). Более того, последний шаг дает возможность осуществлять небольшую позиционную адаптацию. Когда прием не доводится точно в кисти рук пасующего, это будет последнее, что должен приспособить центральный к новой ситуации.

После разбега и прыжка, именно действие руки заканчивает атаку. Нападающий должен ударить, когда он и мяч находятся в наивысшей точке. Для нападения необходимо иметь быструю руку, чтобы дать меньше возможностей блоку противника коснуться мяча. Если атака выполняется, поражая мяч в наивысшей точке и забивая глубоко в площадку, то вмешательство блока становится почти невозможным. Сила и скорость руки также определяет силу и скорость мяча после удара; более сильное движение мяча, более трудная защита. Если блоку удастся коснуться мяча, то мяч с большей вероятностью отскочит далеко за пределы действия защиты.

Сила, с которой поражается мяч, также зависит от выпрямления руки. Если мы атакуем с полностью выпрямленной рукой, то можем придать мячу большую силу.

Чтобы сделать полное движение прямой рукой, необходимо иметь расстояние от сетки. В момент, когда начинаем в разбег, мы должны это учитывать.

## Вторая неделя работы.

Мы только начали подготовку к Чемпионату СУПЕРЛИГИ и дошли до второй недели работы. Первая неделя посвящена прежде всего тому, чтобы вновь приучить тело и разум к физической работе и найти “уверенность” при работе с мячом. Также мы проверили начальное физическое состояние игроков. В сотрудничестве с медицинским штатом и тренером по физической подготовке мы предложили различные медицинские тесты и тесты по физической подготовке, чтобы рассмотреть кондиции каждого отдельного спортсмена. На основе приобретенных данных, мы начинаем программировать последующие недели работы в тренажерном зале и на спортплощадке.

Работа в тренажерном зале проводится под контролем тренера по физической подготовке. Цель программы – это приведение игроков к началу чемпионата в оптимальной физической форме и поддержание этого состояния на всю продолжительность соревнований. Эти недели подготовки – важный фундамент для физического состояния парней. В этот момент возводится база на весь Чемпионат. В течение подготовки в нескольких периодах выполним работу с высокими весами. В описании недели тренировок я не расписываю работу в тренажерном зале. Это задание тренера по физической подготовке. При программировании работы на спортплощадке мы извлекаем пользу от сотрудничества с ним. Отметим, что ему удается дать нам точные указания, рассчитывая улучшить некоторые качества наших молодых игроков.

Вторая неделя по отношению к предыдущей характеризуется увеличением физической работы в тренажерном зале и на спортплощадке. Работа с мячом также более всеобъемлющая. Мы приступаем к более сложным упражнениям и углубленно изучаем командную работу.

Обратим внимание, что это также лучший момент, чтобы в течение тренировки уделить особое внимание техническому выполнению каждого действия. Несомненно, что этот тип работы сохраняется в течение всего года.

Но в данное время без игрового давления, так как это самый подходящий момент, потому что в течение чемпионата всегда недостаточно время для работы над техникой. При выполнении менее сложных и не командных упражнений мы можем объяснять и заставлять повторять технику движений правильным способом. В особенности это касается молодых игроков, для которых основное – развить хорошую технику. Это база для всей их остальной карьеры, поэтому нужно время и терпение. Мы также попытаемся в течение чемпионата уделить время внутри тренировочных занятий этому типу работы с целью развить индивидуальную технику.

После этого имеем два дня отдыха, программа этой недели предусматривает тре-

нировки с понедельника до утра субботы. Проведены три занятия по физической подготовке в тренажерном зале и шесть тренировок по технике в зале.

В программу недели в последний день могут быть внесены небольшие изменения при распределении игроков в зависимости от их ментального/физического состояния. Обычно, если вносим изменения, то более вероятно, что отменяем или сокращаем тренировку, чтобы избежать ненужных перегрузок.

Программа второй недели работы:

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9.30 -12.00 тренажерный зал	9.30 -12.00 тренажерный зал	9.30 -12.00 тренажерный зал	свободный	9.30 -12.00 тренажерный зал	10.00 -12.00 техника	свободный
16.30 -19.00 техника	16.30 -19.00 техника	16.30 -19.00 техника	16.30 -19.00 техника	16.30 -19.00 техника	16.30 -19.00 ИГРА или Контрольная тренировка	свободный

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Время 9.30 - 12.00 тренажерный зал

Время 16.30 - 19.00 техника

Основная цель: развитие индивидуальной техники.

Разминка, легкий бег и рывки с тренером по физической подготовке.

Разминка с мячом в парах. Различные защитные приемы в комбинация с аэробной работой.

Разделяем площадку на две половины: одна команда из трех игроков, вторая – из четырех игроков, две команды по два игрока. Команды выполняют атаку со второй линии со сменой. Атака, передача на удар, выход и возвращение на защитную позицию и атака. Упражнение начинаем с контролируемой атаки, удерживая мяч в игре, затем увеличиваем силу удара.

Перемещения на блок без мяча. Индивидуально, в парах и в тройках.

Свободная атака.

Блок против атак из первой или второй зоны, из зоны четыре. С одной стороны сетки только линия блокирования, с другой стороны один игрок во второй или первой зоне, один в зоне четыре, в зоне три находятся центральные, после четырех атак в каждой зоне проводится смена игроков. Сначала мы атакуем средние мячи, потом переходим к быстрым мячам.

Подача и прием.

## ВТОРНИК

Время 9.30 - 12.00 тренажерный зал

Время 16.30 - 19.00 техника

Основная цель: атака.

Разминка и разминочная ходьба, беговые скоростные рывки, подскоки и прыжки

# ПРОГРАММИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

через барьеры под руководством нашего тренера по физической подготовке.

Разминка с мячом в парах.

Свободная атака.

Формируем две команды: начинаем игру шесть против шести, тренер набрасывает мяч в площадку. Начинаем полную игру, но мяч забиваем не сильно, имея цель – сохранять мяч в игре. Это улучшает умение управлять мячом. Постепенно мы увеличиваем силу атаки.

Упражнение для подачи. Цель – попасть в мишень (несколько матов).

Съем с подачи - круги. С учетом, что это первый раз, когда полностью тренируем съем с подачи, то прошу игроков не усиливать подачу. Мы пытаемся найти хороший ритм в фазе прием / атака.

## СРЕДА

Время 9.30 - 12.00 тренажерный зал

Время 16.30 - 19.00 техника

Основная цель: блок и защита.

Разминка, легкий бег и рывки с тренером по физической подготовке.

Три группы по два игрока в каждой группе на половину площадки, атака со второй линии, защита и передача на удар с последующей сменой (см. понедельник). Начинаем без прыжка, посылая мяч на другую сторону сетки верхней передачей, последовательно вводим атаку, сохраняя ступни на полу, только в конце упражнения с прыжком. Полный контроль игровых действий!!!

Свободная атака.

Перемещения на блок с мячом, но без атаки. Пасующий выполняет передачи на удар, центральный следует за мячом, чтобы сделать двойной блок с игроками второй или четвертой зоны. Упражнение продолжаем со свободным выбором передачи пасующим.

Атака команды В против команды А с набрасывания (free ball). Команда А должна организовать блок и защиту. Когда команда А выигрывает очко, то зарабатывает free ball. Очко получают за мяч, который касается пола. Когда команда В набирает три очка, то осуществляется смена составов.

Блок против атаки с высокого мяча и контратака. Команда В атакует только высокий мяч, у команды А имеется задание организовать блок и защиту. При получении очка командой А, она должна подтвердить это очко, выигрывая мяч с набрасывания - free ball. Когда набираются три очка, то меняем составы.

## ЧЕТВЕРГ

Время 16.30 - 19.00 техника

## ПЯТНИЦА

Время 9.30 - 12.00 тренажерный зал

Время 16.30 - 19.00 техника

Основная цель: блок и защита.

Разминка, легкий бег и рывки с тренером по физической подготовке.

Разминка с мячом в парах.

Свободная атака несколько минут.

Три против трех с атакой со второй линии. Формируем четыре команды, по две команды на площадке и две снаружи: контролируемые атаки, затем со всей силы. Играем с ведением счета, команда, которая выигрывает очко, остается на площадке, проигравшая команда выходит и заменяется другой командой. Выигрывает та команда, которая первой наберет 12 очков.

Команда А расположена на блоке и защите. Команде В с доводки тренера до связующего атакует свободным выбором в первой, второй, третьей и четвертой зонах. Каждое очко команды А, должно быть подтверждено. Мяч вводится в игру с отскоком от пола (free ball). При достижении трех очков осуществляется смена составов.

Индивидуальная защита. Атаки выполняются игроками со стола. Каждый защитник играет в собственной зоне. Атаки по диагонали, в линию и первым темпом. Серия - десять хороших защитных действий.

## **СУББОТА**

Время 10.00-12.00 техника

Время 16.30 - 19.00 техника

Основная цель: подача и прием.

Разминка без мяча.

Разделяем игроков на две группы. Каждая группа работает на половине площадки. подача из первой зоны в направлении зоны пять, прием, передача на удар и переход, следуя за мячом. Вначале вместо подачи выполняем бросок мяча, потом настоящую подачу.

Два принимающих и два игрока на подаче на каждой части площадки. Планирующая подача с умеренным ритмом в принимающего, расположенного у боковой линии. Серия полторы минуты. Последовательно подключаем подачу в диагональ. Смена положений. Упражнение заканчивается, когда все принимающие сделают полный круг на площадке.

Пара принимающих на половине площадки, остальные игроки на подаче. Подающие выполняют подачу и меняют свои положения.

Игроки на подаче, на другой стороне площадки расположены три принимающих, связующий и две баскетбольных корзины (одна в зоне два и другая в зона четыре). Цель: по меньшей мере, семь хороших приемов на десяти, эйс аннулирует счет. Связующий должен попасть мячом в корзины.

## **Тренировка четверг**

Время 17.00 - 19.30 техника

Цель: атака в общем и специальная для первого темпа.

# ПРОГРАММИРОВАНИЕ НЕДЕЛЬНОГО МИКРОЦИКЛА

Начинаем с разминки, проводимой тренером по физической подготовке (без мяча). Различные варианты легкого бега вокруг площадки, рывки со сменой направления, прыжки и подскоки, упражнения проприоцептивной сенсбилизации (продолжительность 30 минут).

После небольшой паузы для питья, берем мячи и начинаем разминку в парах. Броски мяча, длинные атаки, стоя на полу, для разогревания плеча. Переходим к передаче сверху, снизу и добавляем атаку. Несколько минут удерживаем мяч в игре со следующей последовательностью: передача снизу - передача сверху - атака. Это помогает сфокусировать внимание на улучшение техники и контроля над мячом. Этот блок заканчиваем, сильно забивая мяч в атаке и призывая нашего товарища защищать все более трудные мячи. Атака может быть сильной вплотную в товарища, справа или слева от корпуса, в голову, а также укороченная атака, чтобы заставить выполнить “рыбку”. Важно, в течение этого типа упражнений, стимулировать у игроков желание достать все мячи, это помогает улучшить каждый элемент волейбола, но, главным образом, защиту. Короткая пауза для питья (продолжительность 15 минут).

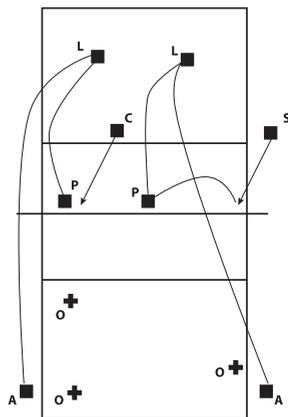
начинаем часть, посвященную атаке, с упражнения, в котором тренер, расположенный в зоне три, пару минут набрасывает мячи на высоту два/три метра над сеткой, игроки атакуют, подбирают их мяч и встают в конец колонны.

продолжаем, игроки делятся на четыре группы. Три группы по три игрока и в одной группе четыре игрока. Первые две группы располагаем в колонну в зонах два и четыре. Они атакуют мячи, брошенные тренерами. После атаки игрок идет в конец колонны. Тем временем игроки других двух групп собирают мячи. Ритм должен быть достаточно высоким, чтобы игроки хорошо разогрелись. Кроме того, этим способом они также развивают аэробный аспект. Четыре серии продолжительностью одна минута с переходом групп.

Затем, делим команду на две группы. Выполняем упражнение с более умеренным ритмом. Игроки начинают с трехметровой линии, с одного шага разбега они должны выпрыгнуть для атаки, тренеры набрасывают мячи, когда игроки уже в фазе полета. Игроки нападают что-то похожее на первый темп. Это упражнение помогает стимулировать и сенсбилизировать у игроков важность последнего шага разбега (полная продолжительность 20 минут).

## Делим группу на две части:

одна часть с центральными (группа А), другая часть с принимающими / нападающими и диагональными (группа В). В каждой группе имеется пасующий и либеро. Группа А атакует в зоне два/три, группа В атакует в зоне четыре. Тренеры набрасывают мячи с другой стороны сетки в либеро и действие развивается. Рисунок объясняет позиции игроков на площадке и движение мяча в течение упражнения, начиная с тренера.



A = тренер; L = либеро; P = пасующий; C = центральный; S = нападающий/диагональный; O = мишени

- группа В атакует с приема, нападающие принимают для своей атаки, либеро принимают для атаки диагональных. Важно найти согласованность между пасующим и нападающим. На площадке размещаем мишени, в которые должны попасть: одна мишень в крутой диагонали, одна мишень в длинной диагонали и одна по линии. Нападающие раз за разом должны попасть во все мишени из зоны 4, напададая быстрый мяч.

Последовательно вводим несколько вариантов приема мяча: длинный, укороченный, справа и слева от принимающего.

- группа А атакует первым темпом после приема либеро. От либеро требуем довести высокий мяч к сетке, чтобы дать возможность пасующему коснуться мяча в самой высокой точке. Первоначально центральные выполняют разбег с одного шага. Чтобы выполнить хороший прыжок для атаки, таким способом вынуждаем забивать с максимальной взрывной силой и скоростью. Последовательно атакуем с полного разбега, всегда уделяя определенное внимание последнему шагу. Для разбега: даем игрокам время, чтобы определить и сообразить правильный момент начала разбега. Для атаки: должны объяснить, что нужно нападать мяч, встречая его в самой высокой точке прыжка, а не в нисходящей фазе, так как, в этом случае, не сможем забить с максимальной силой.

Отрабатываем варианты атаки: первый темп впереди, смещенный и позади пасующего. Игроки, у которых нет больших проблем с разбегом, могут также атаковать в мишени на площадке (см. рисунок на предыдущей странице). Атаки с высокого и широкого мяча затрудняют блок и защиту. В течение упражнения пасующие и либеро меняются между собой. Затем делаем паузу для питья (1/2 отведенного времени) и меняем стороны площадки. Группа А атакует в зоне три/четыре, играя удаленный первый темп от пасующего. Группа В атакует в зоне один, два, а также из зоны шесть (pipe).

В течение всего времени этого упражнения ритм не высокий. Важнее уделить внимание качеству, а не количеству. Пауза для питья (продолжительность 45 минут).

Размещаем на площадке две команды. Команда А тренирует съем с подачи, команда В на подаче и занимается блоком и защитой. Когда первая команда делает съем с подачи, она должна подтвердить очко с атаки (free ball, наброшенный тренером), обязательно играя первым темпом, который, если выигрывается, то позволяет заработать очко. Если выигрывается только съем с подачи, то счет остается прежним. Если съем с подачи не выигрывается, то снимается очко. Когда набираем три очка, то выполняем один переход. Упражнение начинаем со стартовой расстановки “основного состава”, в течение упражнения также выполняем замены игроков (продолжительность 40 минут).

## Заключение

Как уже сказано на предыдущих страницах, успех атаки первым темпом не зависит от одного фактора.

Элементов, которые влияют на ход этого действия, много и очень трудно иметь идеальное сочетание. Мы увидели, что, чтобы сыграть хороший, скоростной первый темп, необходим хорошо выполненный прием, пасующий, который бы овладел мячом на максимальной высоте с коротким касанием, быстрый разбег и взрывной прыжок нападающего.

Прием - основа всей атакующей системы. Он является одним из базовых технических элементов, который должны непрерывно тренировать при любых обстоятельствах. У тренера имеется задание подталкивать принимающих на то, чтобы стараться правильно принимать мяч, с хорошей высокой траекторией к верхнему краю сетки. Прежде всего, необходимо идеально доводить “легкие” мячи, что позволяет разнообразно играть в атаке. Слишком часто “легкий” мяч недооценивается и принимается с недостаточным вниманием, мяч не доводится идеальным способом к пасующему. Это создает затруднение, делая бесполезным все остальное нападение. Я всегда говорю, что “легкие” мячи – самые трудные.

Передача на удар немного сложнее, так как мы связаны с характеристиками пасующего. Мы связаны с игроком, который овладевает мячом в высшей точке или с тем, что он пытается максимально скрыть где он хочет сыграть. Не вдаваясь в сущность того, что будет лучше для команды, я делаю ссылку исключительно только на игре скоростного первого темпа.

Если у нас уже имеется пасующий, который овладевает мячом в высшей точке, то мы имеем преимущество. Если это не так, то мы должны подтолкнуть его к тому, чтобы пасующий овладевал мячом в самой высокой точке.

При этом мы не собираемся мешать или чрезмерно ограничивать его предвидимую дистрибуцию (распределение) в игре. Если связующий, чтобы сыграть первым темпом, овладевает мячом в самой высокой точке, а играет вторым темпом, то он значительно снижает остроту атаки. Атака становится более легкой для чтения блокирующих.

Когда связующий овладевает мячом в нижней точке, то как следствие увеличивается расстояние между кистями рук пасующего и рукой центрального. Он вынужден значительно увеличить скорость мяча, чтобы компенсировать потерянное время. Это затрудняет управление мячом со стороны центрального.

Пасующий для придания мячу большей скорости имеет склонность к тому, чтобы придерживать мяч в кистях, это позволяет выталкивать мяч на более длинное расстояние. При первом темпе, если овладевают мячом в высшей точке, не следует далеко выталкивать, достаточно короткого быстрого касания. Чтобы пасующий играл мячом на хорошей высоте, у него имеется дальнейшее важное требование – принимать высокий мяч к сетке.

Основа, чтобы нападающий имел хороший “тайминг - определение времени” - разбег. Чтобы прийти в полете в правильный момент, центральный должен знать, когда начинать и как находить оптимальный ритм.

**Игрок с медленным ритмом должен раньше выходить.**

**Напротив, игрок с быстрым ритмом, может начинать позднее.**

Множество раз, при задержке центрального можно услышать, как говорят, чтобы он раньше выходил. Мы уверены, что это проблема. Даже если мы имеем хороший ритм, то мы все равно должны работать над ритмом разбега.

Теперь перейдем к основному пункту разбега – к последнему шагу. С последним быстрым и взрывным шагом нам удастся ускорить разбег и остальные компоненты атаки.

Предположим, случай с двумя игроками, которые начинают их разбег в один и тот же момент. Тот, который поддерживает постоянную скорость шагов, придет с опозданием, тот, который будет в состоянии ускориться, в полете окажется в правильный момент для атаки.

В любом случае, у центрального имеется достаточно время, чтобы увидеть, приспособиться к траектории приема и компенсировать темп последним взрывным шагом. Это дает центральному огромный заряд, чтобы выполнить отличный прыжок и сильный нападающий удар.

Важно, чтобы игрок также чувствовал разницу между “медленным” разбегом с постоянной скоростью и разбегом с увеличением скорости на последнем шаге.

Конечно, не все игроки имеют равные взрывные способности, я убежден, что, много работая в этом направлении, можно значительно улучшить скорость выполнения первого темпа.

Более эффективный разбег также дает преимущество при прыжке и нападающем ударе. Важно, чтобы мяч поражался, когда центральный будет в самой высокой точке фазы полета, а не в то время как опускается; кроме выигрыша в высоте, в этот момент у него еще имеется много энергии, которую нужно разрядить в мяч. Если мы попадаем в нисходящую фазу, то будет более трудно сильно забить. Важно, чтобы игрок напал полностью выпрямленной рукой. Этим способом при ударе ему удастся развить большую силу. Чтобы это действие получилось, у центрального должно быть достаточно пространства. Чтобы выполнить полное движение, мяч у него должен быть впереди, а не над головой. Делая так, ему удастся сильнее забить, иметь лучший обзор мяча и блока противника. Создание необходимого пространства для нападающего удара начинается с начала разбега, при выборе исходной точки. Центральный должен найти длину его разбега и, таким образом, правильное расстояние от сетки.

Остается прокомментировать игру первым темпом с отведенного от сетки приема. В этом случае, чтобы не потерять слишком много времени, пасующий вынужден быстро выйти под мяч и овладеть мячом в самой высокой точке. Центральный по-прежнему должен перемещаться к сетке, но сохраняя некоторое расстояние от пасующего.

Мое правило: мяч отведенный от сетки, центральный должен прыгнуть дальше от

пасующего. Эта игра немного осложнена для нападающего. У него нет хорошего обзора блока противника, потому что мяч прилетает сзади и ему не удается держать под контролем мяч и блок. Первый темп с отведенного приема играется в скоростной манере. Это очень эффективный мяч, который застигает противника врасплох. Чтобы хорошо выполнить такую атаку, требуется огромная согласованность между пасующим и центральным.

В четверг на тренировке мы уделяем основное внимание разбегу центральных. В течение специфических упражнений мы работаем над проблемой сознательности разбега у некоторых игроков, отмечаем, что не у всех есть способность чувствовать разницу между разбегом с ускорением и без ускорения. Сенсибилизируя, сразу отмечаем рост скорости разбега и прыжка.

Это не означает, что полностью улучшилась атака, но, в любом случае, это первый шаг. Центральный должен адаптироваться к новому ритму, фактически в полете делая все быстрее, изменить скорость нападающего удара. Добавляю, что для каждой атаки требуется сильная концентрация. Эта статья имеет значение для всех игроков первого темпа.

Действительно, в упражнениях в течение розыгрыша мяча, центральные часто возвращались к старым привычкам, и мы должны вколачивать некоторые понятия, касающиеся работы. Мы осведомлены о факте, что нужно много времени и много повторений, чтобы добиться “автоматизма” техники.

Уточним одну вещь, которая имеет значение для всего того, что мы делаем, но, прежде всего, для взаимодействия между пасующим и нападающим. Мы должны быть внимательными к тому, чтобы чрезмерно не адаптировать одного к другому. Важно уточнить для каждого игрового амплуа точные задания. Мы должны уточнить, что является точным приемом для пасующего, где и как пасующий должен играть мячом, правильный момент для разбега нападающего.

Каждый игрок должен работать над собственными компетенциями. Не так чтобы, например, пасующий замедлил мяч, потому что центральный немного опоздал, или напротив, центральный замедлил разбег, потому что мяч не находится в кистях рук пасующего.

Мы тренеры должны быть очень внимательными к этому. Каждый игрок должен делать вещи способом, который мы определили ранее.

Мне хочется охарактеризовать атаку центрального как “скоростной первый темп”, потому что это действие, которое, с моей точки зрения, должно играть самым быстрым способом.

*Мы должны вынудить нашего противника делать выборы.*

*Мы не должны дать противнику время, чтобы читать и реагировать.*

*Отсюда первостепенное значение - играть первым темпом на максимальной скорости.*

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

# **ДЛЯ ЗАМЕТОК**