

Кривошеин А.А.

Компиляция и обработка ряда источников

ВОЛЕЙБОЛ

**«Психологическая, физическая и техническая
подготовка игрока «либеро» в условиях
ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно –
спортивных Клубов (ВСК)».**

Ярославль

2004 г.

Оглавление

Часть 1. ВВЕДЕНИЕ.

1. Профессионализация спорта и необходимость изменения правил соревнований по волейболу в связи с этим.
2. Игровые функции «либеро».
3. Статистические данные о росте и возрасте «либеро» в командах Суперлиги и Высшей лиги.

Часть 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА «ЛИБЕРО» В ВОЛЕЙБОЛЕ.

1. Состояние научно-литературных источников по подготовке «либеро».
2. Психологические особенности профессиональной деятельности волейболиста «либеро».
3. Общая психологическая подготовка «либеро».
4. Техническая и физическая подготовка «либеро».
5. Практические задания по технической и физической подготовке «либеро» на начальном этапе.
6. Построение работы по подготовке «либеро» в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных Клубов.
7. Тестирование в процессе подготовки игрока «либеро».
8. Отбор на роль игрока «либеро» при обучении в ДЮСШ, СДЮШОР и ВСК.

Часть 3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Часть 4. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Психологическая физическая и техническая подготовка волейболиста - «либеро».

Часть 1. ВВЕДЕНИЕ

1. Профессионализация спорта и связанная с этим необходимость изменения правил соревнований по волейболу.

С начала 90-х годов началась активная профессионализация спорта. В основном это касалось наиболее популярных и привлекательных для большого количества зрителей и болельщиков видов спорта, к которым, в первую очередь, относятся спортивные игры. В частности, зрительский а так же спонсорский интерес привлекал и волейбол. Коммерциализация зрелищных видов спорта требовала вершины динамизма и непредсказуемости интриги спортивной борьбы. Эта тенденция вынуждала руководство волейбольных союзов разных стран искать пути к повышению зрелищности популярной во всем мире игры. Сама суть волейбола заключается в очень коротком промежутке времени владения мячом играющими соперниками и крайне быстрым получением результата в ходе розыгрыша одного очка. В тоже время розыгрыш большого количества очков в игре снижает психологическую напряженность зрительской интриги матча. Эти и многие другие особенности правил волейбола понижали зрелищность игры и порождали противоречия между необходимостью получения результата (победой в игре) и зрелищностью игры победителя (привлекательностью для зрителя). Стремление к получению максимального соревновательного результата вынуждало находить в ведущие профессиональные команды все более высоких по физическому росту спортсменов, которые опять же по зрелищности своей игры уступали своим невысоким предшественникам. Возрастало противоречие между результативностью и зрелищностью волейбола.

А рамки правил волейбола заводили игру все далее в тупик незрелищности. Поэтому в результате множества проб в соревнованиях разного ранга в конце 90-х годов в Правила волейбола было внесено несколько существенных изменений. Революционным нововведением явилось появление в игре спортсмена, который освобожден от игровых действий у сетки. Его прямая обязанность – увеличение времени розыгрыша игрового эпизода, повышение зрелищности игры за счет демонстрации высокой скорости, координации, акробатической подготовки. А, возможно, – самое главное, приближения профессионального игрока-спортсмена к рядовому болельщику за счет его близости к последнему по своим физическим (ростовым) качествам. В большинстве своем этот волейболист является спортсменом относительно рядового роста.

2. Игровые функции «либеро».

Правила волейбола, которые ввели в игру нового исполнителя – «либеро» – определили тот круг задач, который приходится решать ему в ходе соревнования. Запрещение совершать игровой переход в линию нападения сразу откидывает исполнение таких технических элементов как нападающий удар из зоны нападения, блокирование и подача. Нападение из зоны защиты по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки запрещено ему отдельным пунктом правил. Сужена его роль и как игрока, дающего передачи для атакующих действий партнеров. Верхняя передача для атаки своего игрока возможна для него только из зоны защиты. Таким образом «либеро» – игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия блока

соперника. Можно отнести к функциям «либеро» активное «дирижирование» игрой и «цементирование» ее в защите и на приеме подач всей команды в целом. Но нельзя забывать о том, что понимание игры в защите складывается у игрока только в том случае, если он четко представляет сущность игровых действий как подающего игрока, так и нападающего, блокирующего, пасующего. Поэтому «либеро» при казалось бы очень ограниченных игровых функциях обязан пройти всю школу фундаментальной подготовки волейболиста: и нападающего, и блокирующего, пасующего - освоить весь тактико-технический арсенал современного волейбола. Только тогда «либеро» сможет не только действовать вдогонку за действием нападающего противника, а и предугадывать его замысел и интеллектуально переигрывать соперника. А уже на уровне совершенствования навыка можно сосредоточиться на оттачивании действий, присущих исключительно «либеро».

3. Статистические данные о росте и возрасте «либеро» в командах Суперлиги и Высшей лиги.

Если провести статистическую обработку данных о возрасте и росте заявленных в Супер - и Высшей лиге Чемпионата России 2003 года игроков, то можно сделать определенные выводы о тенденциях в подборе «либеро» в сильнейшие команды нашей страны, а также о возможных закономерностях в их последующей подготовке. Рассмотрим упомянутые данные.

Таблица 1.

Соков Е.	197 см	Белгород	1971 г.р.
Лихорад Д.	185 см	Москва	1977 г.р.
Туркин Д.	192 см	Москва	1984 г.р.
Сериков А.	190 см	Москва	1979 г.р.
Кузнецов А.	190 см	Москва	1982 г.р.
Иванов П.	187 см	Екатеринбург	1964 г.р.
Мотин Г.	194 см	Екатеринбург	1984 г.р.
Комаров В.	189 см	Одинцово	1980 г.р.
Харламов В.	190 см	Одинцово	1984 г.р.

Соколов А.	186 см	Ярославль	1982 г.р.
Якимушкин Б.	188 см	Петербург	1969 г.р.
Ермаков А.	191 см	Нижевартовск	1982 г.р.
Хромченков В.	198 см	Уфа	1974 г.р.
Андронов А.	182 см	Сургут	1970 г.р.
Юрченков А.	194 см	Пермь	1977 г.р.
Кашицин Г.	183 см	Оренбург	1982 г.р.
Петропавлов Е.	186 см	Новокуйбышев.	1983 г.р.
Чекмизов А.	198 см	Белгород	1983 г.р.
Царикаев А.	187 см	Владикавказ	1980 г.р.
Хубецов А.	191 см	Владикавказ	1969 г.р.
Кисилев И.	196 см	Красноярск	1970 г.р.
Мапицкий В.	194 см	Красноярск	1985 г.р.
Кошкин А.	190 см	Н. Новгород	1983 г.р.
Ноздрин А.	190 см	Сургут	1979 г.р.
Иванов Д.	185 см	Сургут	1985 г.р.
Садчиков Е.	186 см	Воронеж	1978 г.р.
Туркин Д.	192 см	Москва	1984 г.р.
Вербов А.	185 см	Москва	1982 г.р.
Михайлов Д.	185 см	Н. Уренгой	1983 г.р.
Андреев А.	190 см	Казань	1979 г.р.
Бабичев Д.	185 см	Казань	1981 г.р.

Рост игроков «либеро» в Суперлиге колеблется от 182 см до 198 см, при среднем росте в 190,2 см. Возраст – от 39 до 19 лет при среднем возрасте 26 лет.

В Высшей лиге рост – от 183 см до 198 см, средний рост – 188,9 см; возраст от 34 до 18 лет, средний возраст – 23 года.

Таким образом, можно сравнить данные по всем игрокам команд Супер и Высшей лиги и игрокам «либеро» тех же команд.

ТАБЛИЦА 2.

Суперлига

	Вся команда	«Либоро»
Средний возраст	25,4 лет	27 лет
Средний рост	198 см	190 см

Высшая лига

	Вся команда	«Либоро»
Средний возраст	27 лет	22,8 лет
Средний рост	197 см	188,8 см

Анализируя **Таблицу 2.** можно сделать следующий вывод: в командах Суперлиги в качестве «либоро» используются игроки более опытные, возрастнее, которые готовились еще как игроки «полевые» – с относительно высоким ростом, а вот в Высшей лиге скорее идут путем привлечения к роли «либоро» более молодых, менее высокорослых, уже готовившихся к амплуа «либоро». Можно предполагать, что в дальнейшей работе с «либоро» для профессиональных команд средний возраст игрока должен сравняться со средним возрастом «полевых» игроков, а рост окажется в районе 185-190 см. Совпадение возрастного показателя укажет на стабилизацию работы с «либоро», а ростовые показатели будут обеспечивать достаточную скорость, координацию игрока в сочетании с

размером его шага по длине для наиболее оптимального перекрытия пространства поля при игре в защите и на приеме подачи.

Часть 2. Психологическая физическая и техническая подготовка «либеро» в волейболе.

1. Состояние научных и литературных источников по подготовке «либеро».

Как указывалось выше, амплуа «либеро» появилось в волейболе относительно недавно. Поэтому даже последние издания и переиздания литературы по волейболу не содержат отдельного рассмотрения вопроса подготовки волейболистов – «либеро». Наиболее полное издание учебника «ВОЛЕЙБОЛ», Москва, 2000 г. под редакцией А.Беляева и М. Савина, а также его переиздание в 2002 году не имеет разделов, посвященных такой теме волейбола. Однако, надо отметить, что большое количество полезных материалов об игре в защите, на приеме подачи, на страховке блока и своего нападающего, психологии защищающегося игрока – т. е. действий современного «либеро» содержится практически во всей учебной, методической и научной литературе прошлых лет.

2. Психологические особенности профессиональной деятельности волейболиста – «либеро».

В большинстве волейбольной литературы перечисляются наиболее важные, повторяющиеся у всех авторов элементы психики существенно влияющие на результативность игры. Приведем ряд важнейших моментов этого раздела подготовки. Предварительно надо отметить, что авторы не делают различий между психофизическими качествами (скорость реакции, поле зрения, пространственная координация и т. д.) и волевыми качествами спортсмена – волейболиста. Какие же особенности психики человека способствуют освоению специфической деятельности спортсмена – волейболиста. Что надо учитывать при изначальном выборе

юного спортсмена на место «либеро»? Хапко В. и Маслов В. (1) перечисляют фактически все существенные психические функции нервной системы волейболиста: тонкие ощущения, восприятие, внимание, представления, воображение, память, мышление, эмоции и волевые качества. При огромном потоке зрительной информации (как первоначального источника) о комплексе движущихся объектов — мяче, партнерах, соперниках — необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Исполнение технического действия игроком «либеро» требует от него а) зрительно-моторной координации, б) тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, в) пространственно-временных восприятий различных движений. Исполнение тактических действий требуют: а) восприятия и анализа игровой ситуации, б) мысленного решения тактической задачи, в) двигательного решения тактической задачи. Указанные задачи решаются волевыми усилиями, настойчивостью, решительностью и смелостью, выдержкой и самообладанием, инициативностью и самостоятельностью. Не исключается и оправданный риск (2). А. Айриянц и соавторы делают ударение на эмоциональную и интеллектуальную устойчивость волейболиста-защитника в игре из-за большого количества быстрых смен ситуаций по ритму, скорости и характеру действий игрока. Эмоциональное состояние защитника резко меняется в зависимости от хода поединка и доходит до стадии аффектов или полной апатии. Эти авторы добавляют к способам решения тактико-технических задач развитие способности управлять своими эмоциями. (3). Авторы одного из самых первых пособий по волейболу В. Осколкова и М. Сунгуров как и немецкие авторы М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х. Бааке в психологическом плане выделяют высокие волевые качества защитника. По их мнению сильная воля спортсмена может решить все остальные

вопросы подготовки – воля подавляет неуверенность, преодолевает трудности, сдерживает эмоции и т. д. (4), (5). О. Чехов и Ю. Клещев с группой авторов дополняют перечисленное выше чувством коллективизма и умением соразмерять свои индивидуальные действия с действиями всей команды (6), (7). Японские специалисты Я. Мацудаира, Н. Икеда, М. Сайто подходят к психологии защитника с несколько иных позиций: необходимо всячески воспитывать игровую смелость, инициативность и творчество игрока, прививать ему «комплекс победителя» (8).

3. Общая психологическая подготовка «либеро».

Программные документы работы Детско-юношеских спортивных школ лимитируют начало занятий волейболом для детей не ранее чем с 9 лет. Только с 12-13 лет, после четырех лет занятий, юные спортсмены начинают выступать в официальных соревнованиях. Естественно, что это время должно быть потрачено на общую базовую подготовку волейболиста. Различия, необходимые для специализированной подготовки «либеро» могут активно выявиться к 15-16 годам. Поэтому на первом этапе обучения различия в психологической подготовке юного игрока в зависимости от его предполагаемой будущей специализации в игре - отсутствуют. Рассмотрим психофизические качества «либеро».

Развитие процессов восприятия (периферическое зрение, глубинное зрение, цветовое зрение).

Для развития этих психофизических качеств, в тренировочной работе надо как можно больше варьировать дистанции при передачах, приемах подач, приемах различных видов нападающих ударов с разной скоростью и траекторией, проводить приемы подач и ударов из различных исходных положений, после сигналов, как звуковых, так и зрительных. Полезны приемы мяча с заранее установленной траекторией полета и в заданную точку. Можно проводить указанные элементы с непрозрачной сеткой. В

тренировку необходимо вводить различные спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис... Периферическое зрение развивается работой с несколькими мячами с разных направлений, движением среди различных помех на поле. Восприятие движений можно тренировать работой с мячами разных размеров и веса, так же с волейбольными мячами, но с разными партнерами по росту, силе - в тройках и четверках. Быстрота реакции воспитывается упражнениями с быстрыми переключениями между волейбольными действиями, из необычных исходных положений, после перемещений, прыжков, акробатических элементов. Специализированные восприятия («чувство мяча», «чувство партнера», «чувство площадки»...) образуются в ходе интегральной и игровой подготовки волейболиста.

Развитие внимания.

Развитие этого качества особенно важно для дальнейшей специализации «либеро». Оно требует высокой устойчивости по противостоянию утомлению, способностью к мобилизации. На тренировочных занятиях надо создавать волейболисту условия, при которых необходимо воспринимать несколько динамических, или статических объектов. В тренировку включают упражнения с несколькими мячами, всевозможными перемещениями, умениями выделять наиболее важные объекты или действия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

Перечисленные качества развиваются в основном в ходе соревновательной и игровой деятельности. Это происходит при быстром и правильном ориентировании в сложной игровой обстановке, при быстрой и правильной оценке ситуации и последствий собственных действий, при умении

самостоятельно применять эффективные технические приемы, умения предвидеть и угадывать действия соперника, анализировать свои действия.

Развитие способностью управлять своими эмоциями.

Для развития и реализации таких умений психологами разработаны общие для всего спорта приемы: снятия утомления и восстановления во время тренировочных занятий, в предстартовой ситуации, игровой деятельности, послеигровой период (9),(10).

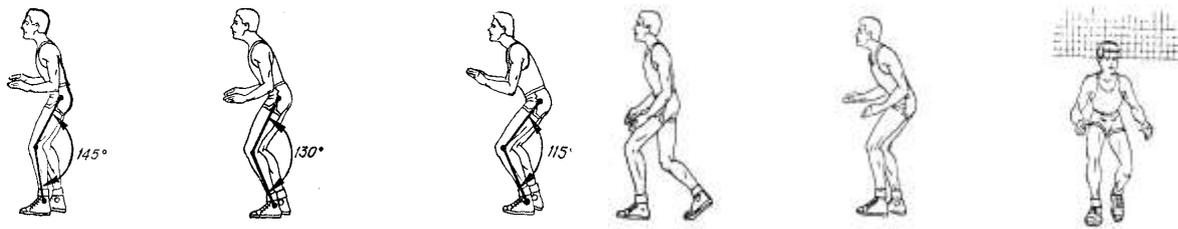
Развитие волевых качеств.

Достигается постановкой сложных тренировочных заданий с обязательным контролем их полного выполнения, проведением тренировки и игры в усложненных условиях, обучением без колебания выполнять намеченный план игры и принимать на себя ответственность за результат.

4. Техническая и физическая подготовка «либеро».

Техническая и физическая подготовка «либеро» связана с исполнением им своих игровых обязанностей. В технические средства «либеро» необходимо включить стойки, перемещения, способы приема и передачи мяча, исполнение этих элементов работы с мячом в опорных и безопорных положениях, способы падений и бросков в сочетании с исполнением технических элементов владения мячом.

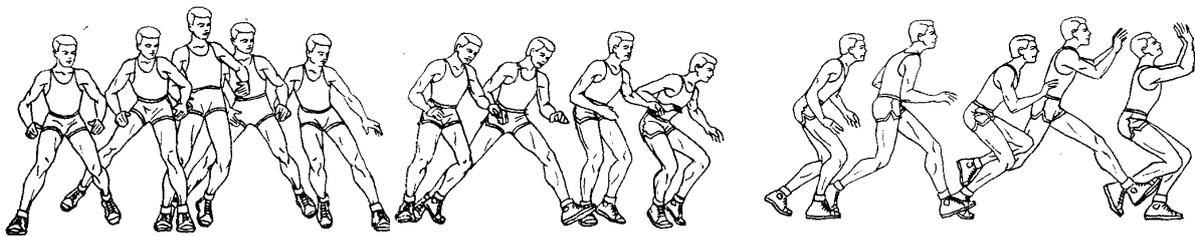
Стойки в защитных действиях различаются для «либеро» на стойки перед приемом мяча после нападающего удара (средняя или низкая) и стойки перед приемом подачи (средняя или более высокая).



Высокая стойка Средняя стойка Низкая стойка Подготовительная стойка Стойка при приеме подачи

Рис. 1

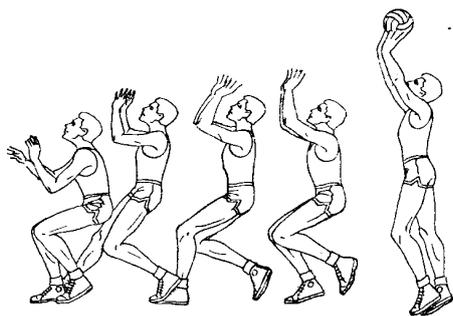
Перемещения «либеро» различаются на перемещения для приема мяча после удара, для приема мяча после подачи, для приема далеко летящего мяча (либо от обманного удара, либо отскочившего от блока). Эти перемещения осуществляются либо способом бега, либо приставным шагом, либо скрестным шагом. Сюда можно включить и перемещения броском (падением).



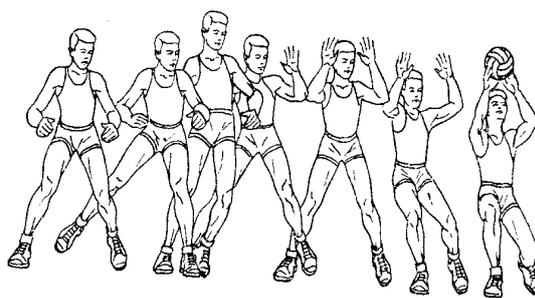
Предварительные перемещения «либеро» перед выполнением технического приема.

Рис. 2.

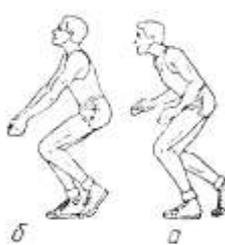
Приемы и передачи мяча игроком «либеро» являются наиболее широкой частью его игровой деятельности. Можно сделать различие между этими действиями по скорости полета мяча, способом касания мяча (верхний или нижний прием), очередностью касания (первое или второе), целью действия (прием, передача на удар – верхняя или нижняя в зависимости от ситуации, подстраховка своих нападающих или блокирующих игроков), пространственного положения (опорное или безопорное положение).



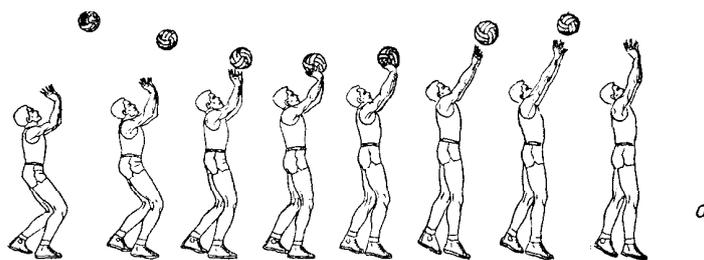
Перемещение «либеро» шагом назад



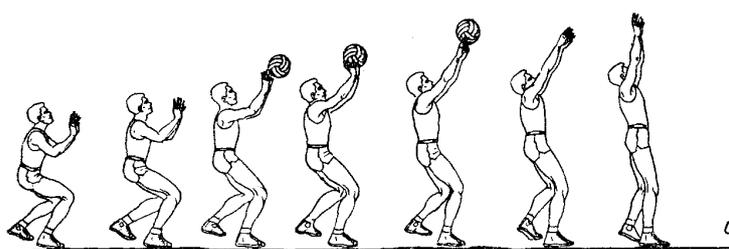
Перемещение «либеро» к мячу, летящему слева



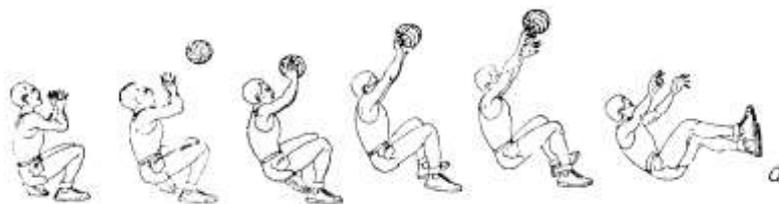
Стойка и исходное положение «либеро» при приеме способом сверху и снизу



Передача мяча «либеро» способом сверху



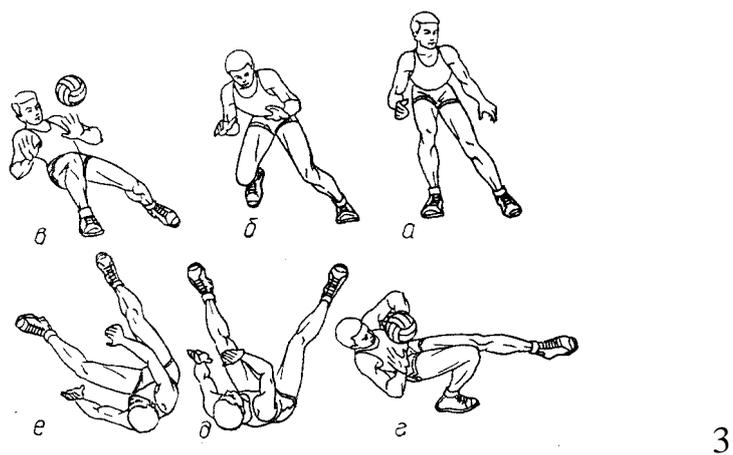
Прием мяча «либеро» способом сверху после подачи (удара) противника



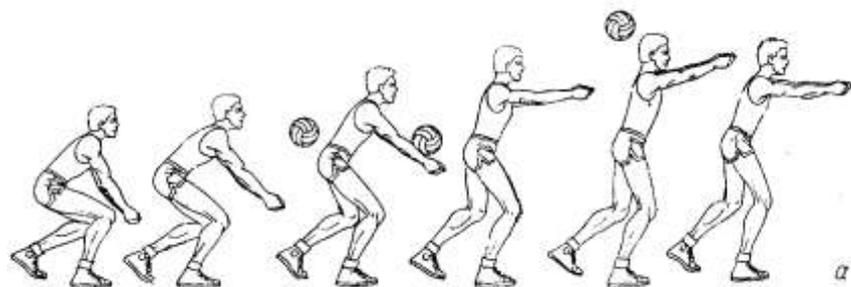
Прием мяча «либеро» способом сверху с перекатом на спину после подачи (удара) противника

Рис. 3.

14

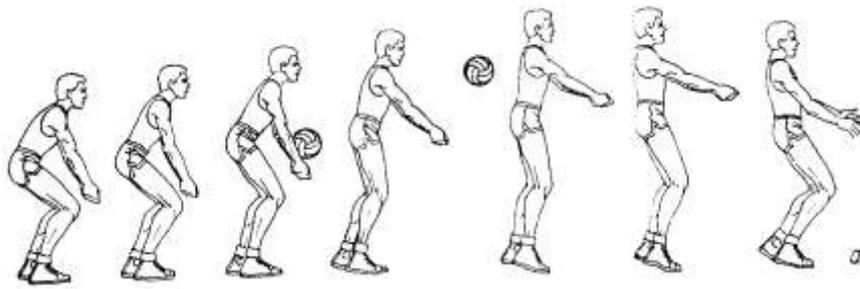


Варианты игры «либеро» на приеме и в защите способом сверху с различными падениями

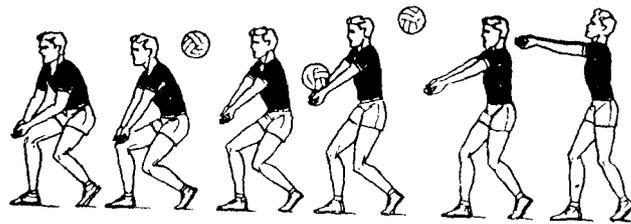


Техника приема-передачи способом снизу мяча, летящего со средней скоростью

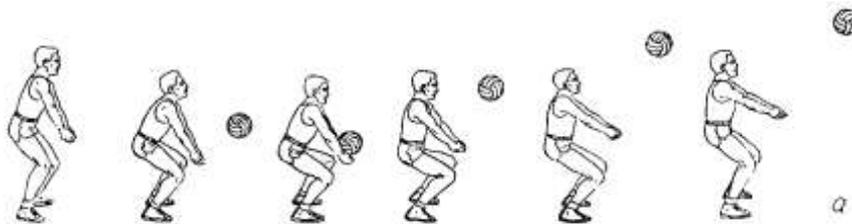
Рис. 4.



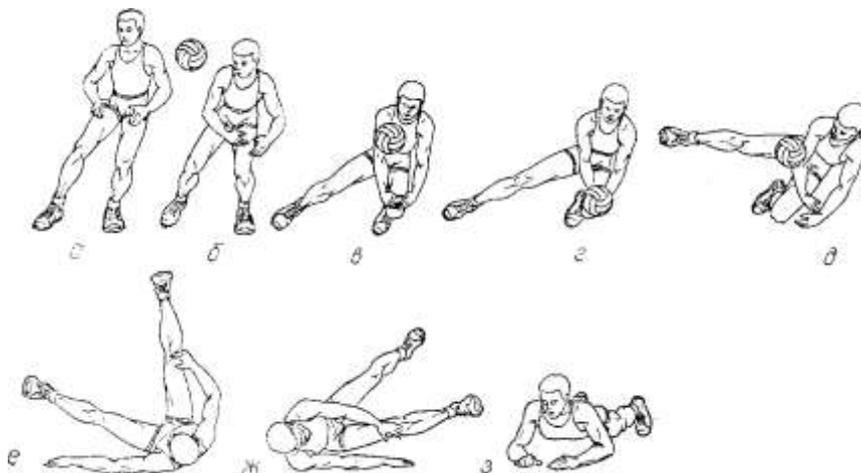
Техника приема-передачи способом снизу мяча , летящего с высокой скоростью



Прием- передача мяча, летящего выше пояса, способом снизу



Прием – передача способом снизу мяча, летящего ниже пояса

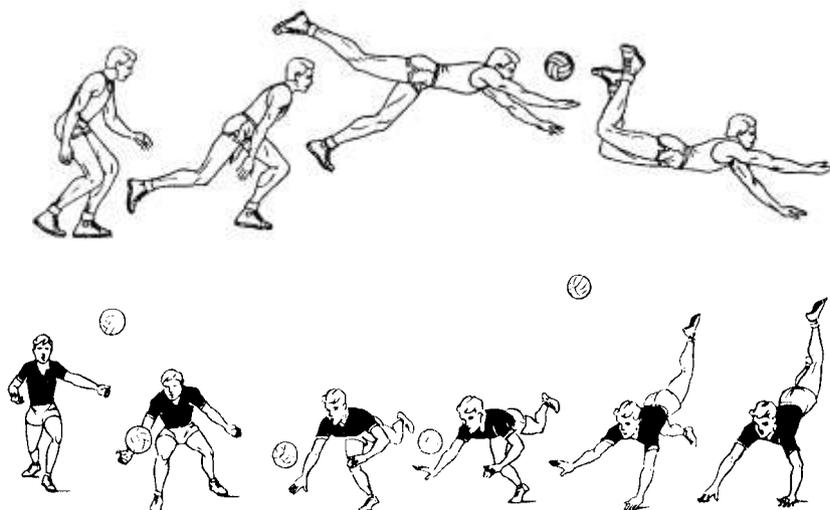


Техника приема мяча снизу двумя руками с падением – перекатом на спину

Рис. 5.



Рис. 32



Техника приема мяча снизу одной рукой с падением-перекатом на спину
и двумя руками с падением-перекатом на грудь

Рис. 6.

Техника приемов-передач «либеро» как способом снизу, так и способом сверху различается от высоты и скорости движения мяча от соперника, а также от месторасположения «либеро» по отношению к мячу. В зависимости от этих объективных данных «либеро» выбирает способ приема мяча, высоту стойки, способ и скорость перемещения к мячу, применение способа падения или броска.

Физическая подготовка «либеро» в волейболе имеет ряд особенностей по сравнению с подготовкой «полевого» игрока. На них необходимо остановиться несколько подробнее.

В настоящее время не существует отдельного и особого отбора на роль «либеро», поэтому игрок указанного амплуа выявляется в ходе общей подготовки в рамках Программы ДЮСШ по волейболу. Таким образом,

первый этап физической подготовки в рамках обучения волейболу (с 9 – 10 лет до 14 –15 лет) не отличается от общепринятой и утвержденной методики.

Обычно в физической подготовке выделяют такие компоненты как подготовка скоростно-силовая, на выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений. Даже соединение понятий скорости и силы показывает тесную взаимосвязь между видами физической подготовки. (Вернее было бы разделить понятия силы и скорости, однако для волейбола важно именно понятие скоростно-силовой подготовки.) Также для «полевого» игрока необходима «прыжковая выносливость», а не просто физическая выносливость.

Рассмотрим наиболее полную схему базовой физической подготовки волейболиста, необходимой для успешного освоения спортивной техникой волейбола (А.В. Ивойлов):



Однако, на стадии специальной подготовки «либеро» сразу видны недостатки приведенной выше схемы. Для случая подготовки «либеро»

она годится лишь до третьей ступени, а затем уже не нужны усилия по развитию прыгучести игрока, его прыжковой выносливости.

Следует сосредоточить внимание на таких качествах как:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 1. Общая сила | 2. «Взрывная» сила |
| 3. Общая быстрота | 4. Специальная быстрота |
| 5. Быстрота двигательных реакций | 6. Быстрота перемещений |
| 7. Общая выносливость | 8. Скоростная выносливость |
| 9. Ловкость | 10. Гибкость |

В следующих разделах будут приведены конкретные упражнения для развития указанных физических качеств, а также методы тестирования полученных результатов.

Из программы физической подготовки для игрока «либеро» выпадают большие разделы специальной физической подготовки (СФП): упражнения необходимые для развития качеств, необходимых при выполнении

- нападающих ударов
- подач
- блокирования

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех этапов подготовки «либеро»)

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях

с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориенти-

ровки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12

лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья; спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, по отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и

ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет-прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание луче-

запястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

5. Практические задания по технической и физической подготовке «либеро» на начальном этапе.

Как уже отмечалось выше, специализированная подготовка «либеро» в волейболе начинается после 4 – 5 лет базовой подготовки, в период, последующий за периодом ускоренного развития физических качеств молодого спортсмена (15 – 16 лет). Ниже будет показано, что в этот период фактически заканчивается конституциональное и физическое формирование юных волейболистов, что дает возможность точно моделировать и прогнозировать окончательный спортивный результат в будущем. Специализированные упражнения для «либеро» включают в себя несколько разделов: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, интегральная и тактическая подготовка и, как вершина подготовки, участие в соревнованиях. К способам подготовки можно отнести индивидуальную работу с волейбольным мячом, работу в парах и группах с технической и тактической направленностью, самостоятельную домашнюю работу с уклоном на специализацию «либеро». Домашняя работа особенно важна для самого начального этапа – 13-14 лет, так как решает помимо задач физической, специальной физической подготовки, технической подготовки также и задачи волевой подготовки, дисциплинирует и организует занимающихся. Рассмотрим

наборы конкретных упражнений для технической и физической подготовки «либеро».

Практическая учебно-тренировочная работа по подготовке «либеро»

Прием подачи.

1.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 5, 6 и 2 по обе стороны сетки.
СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зоны 1 подают подачи в игроков зон 5 и 6, которые направляют прием игроку зоны 2, а он пасует мяч в зоны 2, 3 и 6.

2.

РАССТАНОВКА. По одному принимающему в зонах 5, 6, 1 по обе стороны сетки. Остальные игроки на подаче в зонах 1 с мячом.
СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Подача в одного из принимающих игроков, который направляет мяч к сетке в зону между 2 и 3. Если принимали подачу игроки зон 5 и 6, то вторую передачу должен сделать игрок зоны 1. Смена игроков после каждой подачи, или серии подач.

3.

РАССТАНОВКА. Игроки разбиваются на пары. Один становится на прием в зону 5 (6, 1), второй - на другой стороне сетки на подаче. Аналогичное построение и с другой стороны площадки.
СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, стоящий на подаче, подает только в своего игрока, который направляет мяч к сетке в заданную тренером зону и идет затем за принятым мячом, ловит его и отдает его подающему. Смена после определенного тренером количества подач или по времени.

4.

РАССТАНОВКА. Игроки разбиваются на пары и становятся друг против друга за боковыми линиями площадки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, имеющий мяч, выполняет подачу в партнера, который должен принять ее перед собой на 4-5 метров, пойти за мячом, поймать и отдав его подающему занять исходное положение.

5.

РАССТАНОВКА. Игроки разбиваются на тройки. Два игрока становятся за боковыми линиями на 3-4 метра, а третий посередине между ними спиной к подающему.
СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок за боковой линией подает подачу через площадку в другого игрока за боковой линией, который направляет прием

центральному игроку. Он нападающим ударом возвращает мяч принимавшему подачу и, получив от него снова мяч передачей через голову отправляет его подававшему игроку. Смена после серии подач.

6.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 1 и 5 по обе стороны сетки, остальные в зонах 1 на подаче на другой стороне сетки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Пара игроков закрывает всю площадку на приеме. Задача подающих выиграть у принимающих очко. Кто из подающих сумеет это сделать, тот занимает место плохо принявшего подачу.

7.

РАССТАНОВКА. На одной стороне сетки две пары принимающих игроков, которые закрывают всю площадку. На другой стороне - подающие с мячами.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Задача подающих - выиграть или затруднить прием принимающим подачу. Пара, сделавшая ошибку, быстро уступает место другой паре.

8.

РАССТАНОВКА. Игрок с мячом стоит у стены в 3-4 метрах от нее.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Ударом в пол направить мяч в стену так, чтобы он отлетел на 3-4 метра за голову игрока, который переместившись делает прием снизу перед собой. Можно делать без удара в пол. То же самое, но встать далеко от стены, 8-9 метров, и, направляя несильным ударом мяч в стену, выйти вперед и сделать прием снизу.

9.

РАССТАНОВКА. Игроки разбиваются на пары. Один из них подает, другой принимает. Принимающие стоят в зонах 1, 6, 5 в затылок друг другу. Подающие в зону 1 стоят в зоне 5, зону 6 - зоне 6, в зону 5 - зоне 1 на другой стороне сетки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Принимающий игрок стоит в районе лицевой линии. Подающий подает укороченную подачу, которую нужно принять. То же самое, только принимающие стоят на линии нападения, а подающий проводит подачу в лицевую линию площадки.

10.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 5 и 4 (игровая расстановка) на приеме и один пасующий в зоне 2, остальные в зоне 1 по другую сторону сетки на подаче. Аналогично расположены игроки на другой половине поля.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. подача из зоны 1 в игроков зоны 5 и 4, которые направляют прием пасующему в зону 2. Получив от него передачу, отведенную от сетки, игрок зоны 4 нападает через сетку в зону 1, куда вышел и играет в защите подававший игрок. Смена после серии подач. Принимающие подачи сначала меняются между собой, а затем уходят на подачу, а пара подающих идет на прием.

РАССТАНОВКА. Два принимающих подачу в зоне 5, один пасующий в зоне 3, на другой стороне сетки блокирующий в зоне 2. Аналогичное построение на другой половине площадке. Остальные игроки в зоне 1 с мячом.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. подача в игрока зоны 5, он направляет мяч пасующему в зону 3 и получив от того пас, производит обманный удар из зоны 4 мимо блока, поставленного игроком зоны 2, которого страхует игрок, производивший подачу. Обманный удар проводится в заданную зону. Смена игроков: принимающие меняются между собой после каждой подачи; подававший игрок после страховки идет на блок в зону 2, а затем на подачу. Смена принимающих подачу игроков после серии подач.

12.

РАССТАНОВКА. На одной стороне сетки по одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме и два пасующих в зонах 2 и 3. Остальные игроки на другой стороне сетки с мячами в зоне 1.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. подача в игрока зоны 5. Он направляет мяч пасующему в зону 3 и получив от того пас, нападает с удаленной от сетки передачи из зоны 4 в 5, куда вышел играть в защите подававший игрок. Тут же следует подача в зону 1, игрок которой направляет прием в зону 2 пасующему и, получив от него пас, нападает из зоны 2 с отведенного от сетки мяча в зону 1, куда вышел играть в защите подававший игрок. Смена принимающих и пасующих после серии подач. Выполняется поточно.

13.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 1 и 5 на приеме, один пасующий в зоне 3 и по одному нападающему в зонах 2 и 4 на одной стороне сетки, остальные игроки на другой стороне в зоне 1 (6, 5) с мячами.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. подача в игроков зон 1 и 5, которые направляют прием игроку зоны 3, а тот поочередно делает передачу в зону 2 и 4 нападающим, которые атакуют в любую часть площадки. Смена игроков: после приема идут нападать, нападающие идут подавать, с подачи следующая пара идет на прием. Можно в одну из зон добавить защитника и атаковать только в него.

14.

РАССТАНОВКА. По одну сторону площадки принимающий подачу игрок в зоне 6. Остальные игроки по другую сторону сетки в зоне 1 (5, 6) на подаче с мячом.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Задача подающих - выиграть очко у принимающих подавая в любую зону площадки. Подавать быстро, поточно, но дать возможность принимающему занять зону 6. Выигравший очко подающий идет на прием.

РАССТАНОВКА. Все игроки с мячами на подаче в зоне 1 (5, 6) по обе стороны сетки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. 1. подача в заданную зону.
2. подача в цель, отмеченную на поле.
3. различные виды подач.

16.

РАССТАНОВКА. Два игрока стоят друг против друга на лицевых линиях по разные стороны сетки. У одного из них мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, владеющий мячом, выполняет нацеленную подачу в партнера, который принимает ее способом снизу направляя к сетке и, догнав мяч, способом сверху перебивает его через сетку подающему. То же, но, догнав мяч после его отскока от пола, выполнить передачу сверху за голову к лицевой линии или вдоль сетки, после чего выполнить подачу в подававшего игрока, т.е. выполнять подачу через раз.

17.

РАССТАНОВКА. Аналогично упражнению 16.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающим ударом в пол игрок перебивает мяч через сетку партнеру, который выполнив сначала передачу способом снизу затем делает передачу сверху - все по направлению к сетке и затем нападающим ударом в пол переправляет мяч через сетку партнеру и т.д. Можно делать только один вид передач: сверху или снизу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПРИЕМУ.

1. Ставить на приеме то же сочетание игроков, что и в игре.
2. Подавать подачу не в игрока, а в его зону, заставляя его перемещаться.
3. Требования к игрокам, выполняющим подачу - игровые: нельзя терять две подачи подряд и т.д.
4. После приема делать несколько шагов вперед - страховать своего нападающего, особенно, если при приеме было перемещение назад.
5. Если в упражнении действует пасующий, то он должен делать выход, его передачи должны быть различными, приближаясь к игровым действиям.
6. Упражнения, где нет нападения, можно делать на пониженной сетке, что усложняет действия принимающих подачу.

Защитные действия

1.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 2 и 4 у сетки, имеющие каждый несколько мячей, и 2-3 игрока в одной из зон 1,6,5 защиты у лицевой линии в колонну по одному на одной стороне поля.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 2 производит нападающий удар в стоящего первым в колонне игрока, который сыграв с ним, должен быстро переключиться и принять тут же удар из зоны 4, т.е. один игрок должен сыграть в защите дважды, после чего смениться в конец колонны. Очередность ударов из зон можно менять. Защитники пройдя все свои зоны меняют нападающих.

2.

РАССТАНОВКА. Упражнение в тройке. Два игрока, владеющих мячом стоят под сеткой, а один игрок в одной из зон защиты на лицевой линии.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Один из игроков только нападает в защитника, второй выполняет только обманные удары. Приняв мяч в защите после нападающего удара, надо быстро переключиться и тут же принять обманный удар от второго нападающего и т.д. Смена игроков в тройке.

3.

РАССТАНОВКА. Три игрока стоят под сеткой в зонах 2,3,4 с мячами и три игрока в зоне 1(5) у лицевой линии в колонну по одному – на одной стороне площадки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 2 нападает в игрока зоны 1, который сыграв в защите, перемещается в зону 6 и принимает мяч от игрока зоны 3, выходит в зону 5 и принимает удар игрока зоны 4 и т.д. Делать с минимальными паузами, поточно. Смена игроков после серии выполнений.

4.

РАССТАНОВКА. Один игрок с мячом у сетки, второй игрок с мячом за лицевой линией против первого, между ними защитник.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, стоящий у сетки, производит нападающий удар в защитника, который приняв мяч, должен быстро повернуться и принять удар от второго нападающего. Можно менять сочетания: удар и обман, два обманных удара. Любой мяч не оставлять без попытки приема.

5.

РАССТАНОВКА. Два игрока стоят: один у сетки, другой у лицевой линии с мячами. Третий игрок - между ними, несколько в стороне.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, стоящий у сетки бросает мяч, затрудняя прием так, чтобы защитник, принимая мяч, направлял его среднему игроку; то же с нападающим ударом. Средний игрок пасует. Смена в тройке.

6.

РАССТАНОВКА. В паре один игрок стоит у сетки и имеет 5-6 мячей, второй игрок стоит на лицевой линии.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, стоящий у сетки бросает мяч, затрудняя прием, второй - принимает, выполняя один из видов падений. Смена после серии.

7.

РАССТАНОВКА. Два игрока стоят друг напротив друга на боковых линиях, между ними игрок - защитник.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Один из игроков, стоящих на боковой линии, выполняет нападающий удар в защитника, который возвращает ему мяч, тот

направляет его передачей сверху другому игроку к боковой линии, оттуда следует удар в защитника, уже повернувшегося к нему, и т.д. Смена после серии выполнений.

8.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля в одной из зон защиты 1, 6, 5 - игрок, на другой стороне - две группы нападающих в зонах 2 и 4, или 3 и 4, или 2 и 3, у каждой группы свой пасующий.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападать через сетку с минимальным интервалом с отведенных мячей в зону, где стоит защитник. Можно делать одну группу нападающих, можно поставить вместе двух защитников, которые меняются после ошибки, можно поставить двух защитников в разных зонах в игровом сочетании.

9.

РАССТАНОВКА. Двухсторонняя игра 3 х 3, 4 х 4.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. 1. Игра без ограничений в правилах. 2. Игра с ограничениями: нельзя ставить блок, нельзя использовать обманный удар ближе линии нападения, нападать только с задней линии, играть только двумя касаниями, играть четырьмя касаниями без права нападения четвертым касанием. Можно и иначе сочетать правила.

10.

РАССТАНОВКА. По одному игроку с мячами в зонах 4, 3, 2 - напротив каждого по другую сторону сетки по защитнику в зонах 1, 6, 5.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки, владеющие мячом, со своего набрасывания нападают в своего игрока, который играет в защите. Сочетать удары и обманы. можно поставить несколько нападающих в колонну и выполнять поточно. Смена после серии выполнений.

11.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля защитник в одной из зон защиты 1, 6, 5 у лицевой линии. На другой стороне - 4-5 игроков с мячами в зоне нападения у сетки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки, владеющие мячами в определенной последовательности с минимальными интервалами со своего набрасывания нападают в защитника. Можно поставить в колонну несколько нападающих. Смена после серии выполнений. Можно нападать из всех зон, можно сочетать удары с обманами.

12.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля защитник в зоне 1 и блокирующий в зоне 2, на другой стороне площадки 3-4 нападающих с мячами в зоне 4 и пасующий в зоне 3.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 3 делает различные передачи (далеко, близко...), о которых нападающий заранее не знает. Блокирующий игрок решает, ставить или нет блок. Если блока нет, нападающий бьет в зону 1 в защитника; если блок есть, то проводит обманный удар, который должен принять защитник, вышедший на страховку.

13.

РАССТАНОВКА. На одной стороне площадки в зонах 1 и 5 по одному защитнику, на другой стороне - по 3-4 нападающих в зонах 4 и 2, причем каждая группа нападающих имеет своего пасующего.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зоны 4 нападают через сетку с отведенных от нее передач в защитника зоны 5, а из зоны 2 в зону 1. Можно и наоборот. Смена защитников после серии выполнений.

14.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля по одному защитнику в зонах 5 и 6, на другой стороне - две колонны нападающих по 3-4 игрока в зонах 2 и 4 и один пасующий в зоне 3.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающий удар через сетку из зоны 2 в зону защитников 5, 6, которые приняв мяч, быстро вдвоем перемещаются в зоны 1, 6, куда сразу же нападает игрок зоны 4, затем защитники возвращаются и т.д. Можно нападать в защитников по диагонали: из зоны 4 в 5, 6; из зоны 2 в 1, 6. Нападающие в колоннах меняются местами после удара, а защитники - после серии выполнений.

15.

РАССТАНОВКА. В тройке два игрока с мячами стоят под сеткой, а один – на лицевой линии в одной из зон защиты.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающий работает с защитником до потери мяча, затем начинает следующий нападающий. Смена в тройке по времени.

16.

РАССТАНОВКА. В тройке один мяч. Один игрок, владеющий мячом, стоит у сетки, а двое других - в колонну на лицевой линии напротив него.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающий дважды подряд бьет в защитника, который, сыграв дважды уходит, а в защите играет следующий. Смена по времени.

17.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля - защитники в зоне 1(5) и пасующий игрок и зоне 2(4), на другой стороне - нападающий в зоне 4(2). В тройке один мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающий игроком ударом мяча через сетку направляет его в защитника зоны 1(5), который направляет его пасующему в зону 2(4), тот через сетку пасует нападающему, вновь проводящему удар. Смена в тройке по времени. Игрок зоны 2 должен пасовать только способом сверху и не близко к сетке, требовать от нападающего продольного удара. Разрешить иногда проводить обманные удары, которые должен принять игрок зоны 2(4), и отдать передачей защитнику, который переправляет мяч через сетку нападающему на удар. Применение обманных ударов стимулирует пасующих к страховке.

18.

РАССТАНОВКА. На одной стороне площадки по одному защитнику в зонах 1 и 5 и на лицевой линии лежат два набивных мяча, каждый в трех метрах от боковой линии. На другой стороне - тренер (игрок) у сетки в зоне 4 (3, 2) на тумбе и игрок, подающий мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Тренер нападает через сетку в игрока зоны 1, затем вторым мячом в игрока зоны 5, третьим - зоны 1, вышедшего и обежавшего набивной мяч в зону 6, и четвертый мяч в игрока в игрока зоны 5, вышедшего и обежавшего свой набивной мяч в зону 6. Сыграв в зоне 6 игроки перемещаются в ту зону, где стоял до этого противоположный игрок и продолжают упражнение. Можно возвращаться и в свою зону. Свободные игроки собирают мячи. Тренер сочетает сильные и обманные удары.

19.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля две команды защитников по три игрока в каждой, располагаются в каждой зоне защиты 1,6,5. На другой стороне поля в одной из зон нападения 4,2,3 - группа нападающих с мячами и пасующий в зоне 3 (можно в зоне 6 или 2).

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающие с передач, отведенных от сетки, нападают в любую зону защиты, где защитники должны принять мяч. Команда, не принявшая мяч, уступает место другой. Можно делать и обманные удары, но за линию нападения. Смена позиций в тройке, чтобы защитник играл во всех зонах. Учитывать игровые расстановки игроков.

20.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля тройка защитников в игровой расстановке по одному игроку в зонах 1,6,5. На другой стороне поля две группы нападающих по 3-4 игрока с мячами: одна группа в зоне 4, вторая в зоне 2; и пасующий игрок в зоне 3.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Удар через сетку с отведенной от нее передачи из зоны 4 в любую зону защиты, тут же с минимальным интервалом следует нападающий удар из зоны 2. Пасующий игрок, выполнив передачу в зону 4 поворачивается в зону 2. Можно применять и обманные удары за линию нападения. Задание в тройке со сменой после серии, нападающие после удара меняются зонами.

21.

РАССТАНОВКА. По одному игроку с мячами в зонах 4, 2, 1 и один игрок в зоне 5 - на одной стороне площадки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Три игрока зон 4, 2, 1 "гоняют" в защите в определенной последовательности игрока зоны 5. Последовательность ударов: от игрока зоны 4, зоны 2 и третий (обманный) удар в район зоны 6 от игрока зоны 1. Защитник, вернувшись затем в зону 5, продолжает упражнение.

22.

РАССТАНОВКА. 3-4 игрока с мячами в зоне 2(4), один игрок в зоне 4 - стоят под сеткой на одной стороне поля. Аналогично - на другой стороне.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Ударом мяча в пол игрок зоны 2(4) направляет мяч в зону 1(5), догоняет его и способом снизу поднимает его над собой затем сверху доводит мяч в зону 4(2), а сам быстро переместившись в зону 5(1) принимает нападающий удар от игрока зоны 4(2) и сыграв в защите идет на его место, а игрок зоны 4(2) меняется в зону 2. Сочетать обманные и сильные удары в игрока.

23.

РАССТАНОВКА. Один игрок с мячом под сеткой, другой у лицевой линии.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Ударами мяча в пол или бросками нападающий "гоняет" партнера, заставляя его перемещаться на каждый мяч и производить передачи из трудных положений. Можно делать двумя мячами. Смена по времени.

24.

РАССТАНОВКА. Два игрока стоят рядом друг с другом под сеткой, у одного из них - мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, владеющий мячом ударом в пол отправляет его к лицевой линии. Его партнер должен догнать мяч, поднять способом снизу над собой, а затем передачей сверху довести его партнеру, стоящему под сеткой, который нападает в игрока, сделавшего ему передачу до потери мяча, после чего партнеры меняются местами.

25.

РАССТАНОВКА. На одной стороне площадки по одному игроку в зонах 1,2,4,5. На другой стороне площадки две группы нападающих по 3-4 игрока в зонах 2 и 4 и один пасующий в зоне 3.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающий удар через сетку из зоны 4 в любую зону площадки - этот удар блокирует игрок зоны 2, а игрок зон 1,5,4 играют в защите. Защищающаяся четверка должна выиграть определенное количество мячей. Каждый игрок четверки должен сыграть во всех зонах, а нападающие после удара меняются зонами. Нападать с любых передач.

26.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля два защитника в зонах 1, 6. На другой стороне площадки - пасующий в зоне 3 и 3-4 нападающих игрока в зоне 4. Аналогично - на другой стороне поля.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки нападения зоны 4 нападают через сетку в защитников зон 1, 6 с отведенных от сетки мячей, можно разрешить обманные удары за линию нападения и ввести в упражнение блокирующего игрока. Смена защитников в зонах по времени.

27.

РАССТАНОВКА. Тренер (игрок) на тумбе в зоне 4(2) и два блокирующих игрока в зонах 3 и 2(4) на одной стороне поля. На другой стороне по одному защитнику в зонах 1 и 5, пасующий в зоне 2 и нападающий в зоне 4.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Тренер нападающими ударами, которые блокирует пасующий, "гоняет" в защите игроков зон 1 и 5, которые должны направлять мяч в зону 2 пасующему игроку, а он выполняет передачу в зону 4 нападающему, который должен доиграть мяч против двойного блока, поставленного игроками зон 3 и 2(4), находящимися на одной стороне с тренером. Свободные игроки подают мячи. Темп максимальный, можно к защите подключать игрока зоны 4. Смена по времени.

28.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля по одному игроку в зонах 1 и 5. На другой - две группы нападающих по 3-4 игрока в зонах 2 и 4, у каждой группы свой пасующий в районе зоны 6.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зоны 4 нападают только в защитника зоны 5, а игроки зоны 2 в защитника зоны 1. Близко к сетке не пасовать. Можно изменить направление ударов из зоны 4 в 1, и из 2 в 5. Смена защитников после

успешного приема в защите определенного количества мячей, а нападающие все время меняются зонами.

29.

РАССТАНОВКА. В паре один игрок сидит на полу на лицевой линии, второй находится у сетки с мячом.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Броски мяча в сидящего защитника, после приема легкие удары. То же, стоя на коленях.

30.

РАССТАНОВКА. Один игрок в зоне 6 на лицевой линии и по одному игроку с мячами в зонах 4 и 2.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки, владеющие мячом, поочередно набрасывают мячи игроку зоны 6, так, чтобы он принимал их, перемещаясь вправо и влево с падениями. Можно делать и за пределами площадки, если много игроков.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАЩИТЕ.

1. Не оставлять им один мяч без попытки принять его, если достанешь в защите один сложный мяч, то потом будешь доставать их постоянно. Безнадежных мячей нет, есть защитники не пытающиеся их выиграть.

2. Необходимо научиться правильно и рационально падать, тогда резко упрощается игра в защите, что доставит сложности противнику.

3. Не показывать чрезмерную сложность защитного действия - это обычное игровое действие.

4. Необходимо учиться выбирать позицию, не оказываться за блоком, стремиться предугадать действия противника, согласовывать свои действия с блокирующими и другими игроками.

4. Всегда зрительно контролируй мяч, старайся видеть действия нападающего и своих игроков.

Передача мяча в рамках действий «либеро» (передачи из глубины поля).

1.

РАССТАНОВКА. Тренер или игрок с мячами в зоне 3 или на другой стороне сетки в зоне 6. Игроки в колонне по одному в зоне 6 за лицевой линией.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Тренер (игрок) бросает мяч в зону 6, затрудняя прием. Игроки поочередно выходят и пасуют мяч в зону 4 и 2 через раз. Игрок должен обязательно пойти в ту зону, куда он сделает передачу и постараться поймать мяч (выход на подстраховку). Поймав мяч, отдать его тренеру (игроку).

2.

РАССТАНОВКА. Тренер или игрок с мячами в зоне 3, или на другой стороне сетки в зоне 6. Еще по одному игроку в зонах 4 или 2 у сетки. Другие игроки в районе зоны 6 за лицевой линией в колонне по одному.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Тренер (игрок) затрудняя прием бросает мяч в зону 4 или 2 на удар стоящим там игрокам, которые нападают легкими обманными ударами в игрока, сделавшего передачу, а тот должен этот удар принять. Передачу в зоны 4 и 2 делать поочередно.

3.

РАССТАНОВКА. Два - три игрока в зоне 4 и столько же в зоне 5. То же самое в зонах 2 и 1. По мячу у игроков зон 4 и 2.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зон 4 и 2 способом снизу направляют мяч в район зоны 6 так, чтобы игроки зон 1 и 5 не мешали друг другу. Эти игроки способом сверху доводят мяч: игрок зоны 5 в зону 4, а игрок зоны 1 в зону 2 на удар. Смена игроков по ходу передач. Можно меняться в таком порядке: 1 - 2 - 4 - 5 - 1.

4.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 4 и 5, остальные 3-4 игрока в зоне 1. У них один мяч. Аналогичное построение на противоположной стороне.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок в зоне 1 способом сверху пасует на удар игроку в зону 4, который нападает (не через сетку) в игрока зоны 5, а тот способом снизу доводит мяч в зоны 6, 1 и т.п. Смена игроков по ходу передачи. То же в другую сторону: 5-2-1-5. Игроку зоны 4 можно нападать через сетку тоже в игрока зоны 5, смена опять по ходу передач, можно только на своей стороне. Для усложнения делать двумя мячами, начиная одновременно на двух сторонах сетки по сигналу.

5.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 4 и 5, и в зоне 2 на другой стороне сетки, а также 3-4 игрока в зоне 1 с мячами.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок в зоне 1 способом сверху пасует на удар игроку зоны 4, который пасует через сетку на другую сторону в прыжке игроку зоны 2, а он нападает через сетку в игрока зоны 5, который способом снизу доводит мяч в зону 6-1 и т.д. Смена игроков по ходу передач. То же в другую сторону: 5 - 2 - 4 - 1 - 5.

6.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 4-5-1. У игроков зон 5 и 1 по мячу (двумя мячами).

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 1 пасует своим мячом способом сверху на удар в зону 4. Игрок зоны 4 передачей в прыжке отправляет мяч в зону 5, а тот способом снизу отправляет игроку зоны 1 свой мяч в тот момент, когда игрок зоны 4 делает ему передачу. Смена по ходу. То же в другую сторону.

7.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зоне 4 и 2 с мячами и один игрок без мяча в зоне 6 у лицевой линии.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зон 3, 2 поочередно бросают сильно затрудняя свой мяч в район зоны 6, а игрок зоны 6 передачей сверху доводит на удар в зоны 4, 2 эти мячи. Можно доводить каждому игроку свой мяч, а можно наоборот - чужой мяч.

8.

РАССТАНОВКА. По 2-3 игрока в зонах 2 и 5. По 2-3 игрока в зонах 1, 4. У каждой группы свой мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зон 5(1) доводят мяч способом сверху в зону 2(4), а игроки зон 2(4) способом снизу - в зоны 5(1). Смена по ходу передачи.

РАССТАНОВКА. По 3-4 игрока в зонах 1 и по одному игроку в зонах 4 по обе стороны сетки. Каждая колонна в зоне 1 имеет свой мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Одновременно по сигналу игроки зоны 1 пасуют свой мяч на удар в зоны 4, игроки зон 4 передачей сверху через сетку направляют мяч в зону 1 и т.д. Смена по ходу передач. То же в другую сторону: 5-2-5-2. Можно меняться только на своей стороне.

10.

РАССТАНОВКА. По одному игроку в зонах 4, 2 и по 2-4 игрока в зонах 1(5) по обе стороны сетки.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающий удар из зоны 4(2) в зону 1(5), игрок которой способом снизу подбивает мяч перед собой, над собой и затем способом сверху доводит мяч в зону 4(2) на удар и т.д. Смену игроков можно проводить по ходу передач и можно только в зонах 1.

11.

РАССТАНОВКА. По 2-3 игрока в зонах 5 и 1, и по игроку в зонах 4 и 2. У каждого - мяч (двумя мячами).

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зон 2 и 4 пасуют мяч способом снизу в зону 6, куда выходят игроки зон 5 и 1. Игрок зоны 5 пасует мяч, который направил игрок зоны 4, в зону 2 на удар, а игрок зоны 1 пасует мяч, направленный игроком зоны 2 в зону 4 тоже на удар. Смена игроков между колоннами зон 1 и 5.

12.

РАССТАНОВКА. По одному игроку с мячами в зонах 2 и 4, 2-3 игрока в колонне по одному в зоне 6 у лицевой линии.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игроки зон 2 и 4 по очереди затрудняя прием бросают мяч в район зоны 6, куда выходит игрок из колонны зоны 6 и доводит мяч, направленный из зоны 2, способом снизу в зону 2 (на выходящего игрока), а мяч, направленный из зоны 4 - в зону 4 способом сверху на удар. Вместо набрасывания можно проводить легкий нападающий удар. Также можно этому игроку зоны 2 дать нападать через сетку в прыжке.

13.

РАССТАНОВКА. 2-3 игрока стоят спиной к сетке в зоне 6 у лицевой линии поля. У каждого - мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Подбросить свой мяч в зону 5 или 1 и после его отскока от пола довести способом сверху в зону 4 или 2 (по диагонали) на удар. Обязательно пойти за своим мячом, стараясь его поймать, имитируя страховку нападающего. То же с передачей за голову.

14.

РАССТАНОВКА. То же самое, что в задании 13, но стоять лицом к сетке в районе линии нападения, а мяч бросать за спину в зоны 1 и 5, пасовать за голову.

15.

РАССТАНОВКА. То же самое, что в задании 14. Мячи у тренера или игрока у лицевой линии в зоне 6.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Подав сигнал, тренер (игрок) подкидывает мяч в разные зоны, о чем не знают игроки в колонне, - остальное по заданию 13.

РАССТАНОВКА. Тренер или игрок с двумя мячами находится в зоне между 3 и 4, по 2-3 игрока в зонах 1 и 5.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Бросать каждой колонне свой мяч так, чтобы игроки доводили его тренеру (игроку) способом снизу или сверху в падении.

РАССТАНОВКА. Два игрока стоят у сетки в зоне 4(2). У одного - мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок с мячом, ударом в пол направляет его в зону 5(1), второй игрок должен догнать мяч, поднять способом снизу над собой, а затем способом сверху довести в зону 4(2) на удар, куда уже вышел его партнер, который должен сделать передачу сверху в зону 2(4) тоже на удар. То же самое, но все передачи сверху делать за голову.

РАССТАНОВКА. По обе стороны сетки 2-3 игрока с мячами в зоне 2(4) и один игрок в зоне 4(2) без мяча.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 2(4), подойдя к сетке, высоко бросает мяч за спину между зонами 1 и 2, после чего прыгает и имитирует блок, а затем быстро перемещаясь к мячу, после его отскока от пола доводит мяч в зону 4(2). Игрок, стоящий в зоне 4, производит нападающий удар в игрока, сделавшего ему передачу, тот играет в защите. Смена по ходу мяча.

РАССТАНОВКА. На одной стороне площадки 2-3 игрока в зоне 2(4) с мячами и один - без мяча в зоне 4(2). На другой стороне площадки игрок в одной из зон защиты: 1, 6, 5.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 2(4), подойдя к сетке, высоко подбрасывает мяч за спину между зонами 1 и 2, имитирует блок, быстро перемещается к мячу и с отскока от пола доводит его в зону 4(2) на удар. Игрок зоны 4 производит нападающий удар через сетку в зону, где находится защитник и т.д. Смена по ходу мяча. Можно поставить трех защитников, нападать в любую зону со сменой защитников после серии повторений. Можно ввести в упражнение и блокирующих, можно акцентировать блок, убрав защитников.

Можно ввести двойной блок и страховку, отрабатывать взаимодействия, игровые требования и схемы защиты.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА.

1. После передачи идти за ней или поворачиваться в ее сторону для страховки своего нападающего.
2. Лучше пасовать дальше от сетки, чем на сторону противника.
3. Вкладывать в каждую передачу игровой смысл: передача-основа игры.
4. Стараться все время маскировать свои действия, особенно пасующему, помня, что хорошо скрытой передачей можно помочь нападающему в борьбе с блоком и защитой.

Индивидуальная и парная работа «либеро» с мячом с использованием стены.

Передачи способом сверху или снизу:

1.

1. В пол - стена - в пол (100).
2. В стену - стену (100).
3. На коленях: стена - стена (50).
4. Лежа на груди: стена - стена (50).
5. Стена - над собой - стена (50).
6. Левым боком к стене: стена - стена (50).
7. Правым --""-- .

2.

1. Стена высоко - стена низко (50).
2. Над собой высоко - стена низко (50).
3. Над собой низко - стена высоко (50).
4. Стена высоко - над собой низко - стена низко - над собой высоко (50).
5. Левым боком в стену - над собой - правым боком в стену - над собой (50).
6. Левым боком в стену низко - над собой высоко - правым боком в стену низко - над собой высоко - левым боком в стену высоко - над собой низко – правым боком в стену высоко - над собой низко. (50).

3.

1. Над собой - в прыжке в стену - над собой (50).
2. Над собой - в стену - в прыжке в стену - над собой (50).
3. В стену - над собой - в прыжке с замахом левой в стену - в стену – над собой - в прыжке с замахом правой в стену - в стену (50).
4. В прыжке в стену высоко - над собой - в прыжке в стену низко – над собой (50).
5. В прыжке в стену высоко - над собой низко - в прыжке в стену низко – над собой высоко (50).
6. Над собой - левым боком в прыжке в стену - над собой - правым боком в прыжке в стену - над собой (50).

4.

1. Над собой лицом к стене - поворот на 180" вправо - за голову в стену - поворот на 180" вправо - над собой - поворот на 180" влево - за голову в стену - поворот на 180" влево - над собой (50).
2. Над собой - поворот - в прыжке за голову в стену - поворот - над собой - в другую сторону то же. (50).

5.

1. Над собой - в стену вправо - перемещение вправо - над собой - в стену влево перемещение влево - над собой (50).
2. Над собой - в стену слабо - перемещение вперед к стене - над собой - в стену сильно - перемещение от стены - над собой (50).
3. Над собой - в прыжке вправо в стену - перемещение - над собой – в прыжке влево в стену - перемещение - над собой (50).

4. Над собой - в прыжке в стену слабо - перемещение к стене - над собой - в прыжке в стену сильно - перемещение - над собой (50).
5. Левым боком к стене над собой - левым боком к стене в стену вперед перемещение вдоль стены - над собой - левым боком в стену за голову перемещение спиной вперед вдоль стены - над собой (50).
6. То же, что и 5., но правым боком.

6.

1. Над собой - поворот на 360" - в стену - над собой - обратный поворот - в стену - над собой (50).
2. В стену - бросок на грудь - от пола над собой - в стену - бросок (20).
3. В стену - кувырок на мате (или без) - от пола над собой - в стену - кувырок (15).
4. В стену в прыжке - над собой высоко - бросок на грудь - от пола над собой высоко - в стену в прыжке - над собой высоко (10).

7.

1. Снизу двумя руками в стену - в стену (100).
2. На коленях в стену - в стену (50).
3. Снизу над собой - снизу в стену (50).
4. Снизу в стену высоко - снизу в стену низко (50).
5. Снизу над собой высоко - снизу в стену низко - снизу над собой низко - снизу в стену высоко (50).
6. Левым боком в стену снизу (50).
7. Правым боком в стену снизу (50).
8. Левым боком в стену снизу, стоя на левом колене (25).
9. Правым боком --""-- (25).

8.

1. Левым боком с левого колена в стену - над собой на левом колене - в стену (50).
2. Правым боком с правого колена --""-- (50).
3. В стену на правом колене - над собой на правом колене - в стену на левом колене - над собой на левом колене (50).
4. В стену на левом - над собой на правом - в стену на правом - над собой на левом (50).

9.

1. Снизу в стену вправо - перемещение вправо - снизу над собой - снизу в стену влево - перемещение влево - снизу над собой (50).
2. Снизу в стену слабо - перемещение вперед - снизу над собой - снизу в стену сильно - перемещение от стены - снизу над собой (50).
3. Снизу над собой - снизу в стену - снизу над собой - поворот на 180" - снизу в стену за голову - поворот на 180" - над собой снизу - в стену снизу - над собой снизу (50).
4. То же, что и в 3., но повороты в другие стороны и в другом сочетании поворотов (50).

10

1. Передачи в парах правым и левым боком сверху (25).
2. Передачи в парах с имитациями поворота вправо-влево сверху (30).
3. Передачи в парах после перемещения через скамейку вперед-назад, скамейка у одного или обоих игроков (30).
4. То же, что и в 3., но влево-вправо.

5. Передача в парах в стену влево-вправо друг другу (60).
6. Пары у стены один за другим: задний (дальний от стены) - стена - передний - за голову от стены - задний в стену. Оба лицом к стене. (50).
7. Передний - стена - задний - передний - стена. Оба лицом к стене (50).
8. Передний спиной к стене - за голову в стену - от стены заднему (дальнему) - задний переднему. Дальний лицом к стене. (30).
9. Дальний лицом к стене - в стену - ближний от стены спиной к стене дальнему (25).

Можно добавлять передачи над собой.

11

1. Передачи в парах в прыжке. (50).
2. Передачи сверху в прыжке с поворотом в воздухе на 180" (50).
3. То же, но с поворотом на 360" (25).
4. Передача сверху (снизу) после кувырка (20).
5. То же, после броска на грудь. (20).
6. То же, после вставание то на правое, то на левое колено (50).
7. То же, но то стоя, то сидя на полу через раз (50).
8. Передачи сверху (снизу) с поворотами, бросками, кувырками, перемещениями, прыжками на блок и иными дополнительными действиями.

Можно добавить передачи над собой.

12

1. Передачи в парах с перемещением вперед - назад с поворотами на 360".
2. То же, но передвижение влево-вправо с поворотами на 360".
3. То же, с перемещениями влево-вправо, вперед-назад с поворотами, бросками, кувырками и т.д.

Можно добавить передачу над собой.

13

1. Передачи в спаренных парах (четверках) двое просто пасуют, другие возвращают передачу и меняются местами (одновременно, два мяча).
2. То же, но смена кувырком, броском, с прыжком, поворотом на 360".
3. Ведущие дают передачу близко - далеко, а ведомые вперед идут по диагонали, назад параллельно (меняются ведущими).
4. То же, вперед - параллельно, назад по диагонали.
5. То же, но добавляя дополнительные действия и движения.

Передачи сверху - снизу, можно добавлять над собой.

Индивидуальная домашняя работа «либеро».

Упражнения на развитие прыгучести.

1. Прыжки по лестнице на одной ноге, другой ноге, 5 + 5 мин.
2. Лежа на спине – в положение сидя, поднятие корпуса 40 + 20.
3. Приседания, 50 раз.
4. Лежа на спине – поднять ноги – развести в стороны – положить – свести, 40 раз.
5. Отжимания от пола 20 + 20 раз.
6. Лежа на спине руки в стороны с гантелями, свести руки и развести, 20.

1. Легкие прыжки с поворотами на каждой ноге, 50+50.
2. Лежа на спине рывком перейти в положение приседа и выпрыгнуть, 15 раз.
3. Сидя на стуле рывком встать и выпрыгнуть вверх, 30 раз.
4. Лежа на спине подтягивать колени к груди, 40 раз.
5. В приседе прыжок вперед, затем выпрыгнуть вверх, присед, прыжок обратно спиной вперед, выпрыгнуть вверх и т.д. 30 раз.
6. Лежа на спине руки в стороны – правой потянуться влево и коснуться пола слева, затем левой – вправо, 25 раз.

1. Прыжки на двух ногах с махом руками и поворотами, 20 раз.
2. 10 махов ногой влево-вправо, вперед-назад и 30 прыжков на ней, +30.
3. Лежа на спине сгибаться руки к ногам «углом», 40.
4. Прыжки по лестнице на одной и другой ноге, 4 мин.+ 4 мин.
5. Стоя ногой на стуле, табуретке, выпрыгивания, 30 + 30.
6. Прыжки из полуседа, подтягивая колени к груди, 30.

1. Легкие прыжки, имитируя блокирование, 3 мин.
2. Приседы на правой и левой ноге, 30 + 30.
3. Прыжок вверх с широко расставленных ног вперед-назад и влево-вправо, сводя их в воздухе, 15-15-20.
4. Прогибы, лежа на груди рывком, 25.
5. Прыжки на одной ноге, подтягивая колено к груди, 25+25.
6. Прыжки по лестнице на двух ногах (через ступеньки), 8 мин.

1. Легкие прыжки вверх с поворотами, 3 мин.
2. Сидя на стуле попеременно поднимать как можно выше прямую ногу, 30+30.
3. Приседания , 100 раз.
4. Лежа на спине, сгибаясь в поясе доставать до пола правой рукой за левой ногой и левой рукой за правой ногой (с поворотом), 25+25.
5. Прыжки по лестнице на каждой ноге боком, 4 мин.+4 мин..
6. Лежа на спине, круговые движения правой, затем левой ногой в воздухе, 30+30.

1. Легкие выпрыгивания из приседа с поворотом, 2 мин.
2. Прыжки на одной ноге с махом руками и подтягиванием колена к груди, 40+40.
3. Из упора лежа толчок руками с отрывом от пола, затем ногами, 30.
4. Прыжок вверх, толчком двумя ногами с разведением в воздухе влево-вправо, вперед-назад и вновь свести в воздухе, 20+20+20.
5. Прыжки по лестнице на каждой ноге, 3+3 мин.
6. Максимальные прыжки с одного шага с махом руками, 30.

1. Легкие прыжки на двух и на каждой ноге, 4 мин.
2. Прыжки по лестнице на каждой ноге, 3+3 мин.
3. Лежа на спине, сгибаясь достать руками носки ног, ноги прямые, 50.
4. Выпрыгивания из приседа, два захода по 20 раз.
5. Прогибания рывком, лежа на груди, 20.
6. Выпрыгивания, стоя на стуле (скамейке) одной ногой, 20+20.

Упражнения на развитие быстроты ответных действий.

1. Подбрасывание наб. мяча способом передачи сверху в различных положениях: от груди, со лба, с выносом рук влево-вправо, плавная смена положений, 2 мин.
 2. В приседе подбрасывание наб. мяча (3), скачок спиной вперед с наб. мячом в руках – подбрасывание (2) – перекат на спину, подбрасывание лежа (2) – и все это в обратном порядке и т. д.. 5 мин.
 3. Из глубокого выпада одной ногой сделать легкий бросок-перекат на грудь, перевернуться на спину, подхватить наб. мяч и сделать 5 подкидываний движением передачи, оставить мяч, встать в выпад другой ногой и т.д. 5 мин. С отдыхом.
 4. Сделать кувырок вперед на месте, сидя на полу подкидывать со лба наб. мяч (5), лечь на спину, подкидывать (5). И т. д. 5 мин. С отдыхом.
 5. Из упора лежа – прыжком в присед, кувырок спиной вперед на месте, подкидывание со лба наб. мяча в низком приседе(5) и т. д. 3 мин. С отдыхом.
 6. Серии быстрых шагов влево-вправо, вперед-назад с наб. мячом на лбу, в точках сиены направления серия (3) подбрасываний мяча. 3 мин. С отдыхом.
-
1. Имитация нап. удара прямой рукой броском тряпичного мячика правой и левой рукой над головой, 2 мин.
 2. Ловить подброшенный тряпичный мяч имитацией нап. удара правой (левой) рукой и перекат на грудь на месте и т. д. 5 мин. С отдыхом.
 3. С выпада – перекат на грудь на месте, выпрыгивание на блок, поворот на 180* и т.д. 5 мин. С отдыхом.
 4. Стоя – присесть – прыжок в приседе с поворотом на 180* - прыжок в приседе обратно – выпрыгнуть на блок, 5 мин. С отдыхом.
 5. Прыжок с шага вверх с броском тряпичного мяча имитацией нап. удара. – 10 ударов – отдых – 10 ударов.
 6. Серия отжиманий (5) от пола, встав, сделать в прыжке имитацию передачи одной рукой (левой и правой) сверху, держа в руке тряпичный мяч и касаясь им стены. 3 мин.
-
1. Стоя, имитировать передачу со лба наб. мяча, продолжая имитацию – садиться на пол – ложиться – вновь садиться и вставать и т. д. 5 мин. С отдыхом.
 2. Держа наб. мяч над головой имитировать блокирование в прыжке, касаясь мячом стены, перемещать руки с мячом влево-вправо, 3 мин. С отдыхом.
 3. Лежа на груди у стены толкать мяч (набивной) в стену руками. 2 мин.
 4. Серия отжиманий от наб. мяча (5), встать и сделать имитацию передачи сверху в прыжке наб. мячом, касаясь им стены. 3 раза по 7 передач.
 5. Три кувырка на месте, поворот на 180* - подбрасывание на прямых руках способом передачи снизу наб. мяча 5 раз, 3 серии.
 6. Держа в руках над головой наб. мяч имитировать блок – затем передачу через раз, 10 раз, 3 серии.

1. Один-два шага в низкой стойке вперед-назад, вправо-влево, при смене направления имитация передачи в прыжке наб. мячом за голову, вперед, вправо, влево, 3 мин.
2. Имитация передач сверху наб. мячом из положения стоя - сидя, затем лежа и обратно, 5 мин.
3. Имитации передач снизу наб. мячом стоя на колене, 3 мин.+ 3 мин.
4. Имитация передач наб. мячом сверху и переходя на колени, затем обратно, 3 мин.
5. Подкидывание и ловля тряпичного мяча прямой рукой движением снизу, касаясь другой рукой пола, 2 + 2 мин.
6. Прыжок с имитацией передачи, затем блокирования, затем нападающего удара и т.д. 3 мин.

1. Легкие прыжки с бросками движением нападающего удара над головой тряпичного мяча влево-вправо левой и правой рукой, 5 мин.
2. Из глубокого выпада ногой легкий перекат на грудь на месте – переход в присед – прыжок спиной вперед – выпрыгивание вверх с имитацией броском тряпичного мяча влево-вправо, левой и правой рукой, 5 мин. С отдыхом.
3. Перемещение в приседе спиной вперед подбрасывая со лба наб. мяча – выпрыгивание вверх с имитацией блока с мячом в руках – затем движение обратно, 4 мин.
4. Кувырок на месте вперед-назад с выпрыгиванием и броском тряпичного мяча ударным движением, 4 мин.
5. Серии выпрыгиваний на блок (6-8) и имитация нападающего удара броском тряпичного мяча влево-вправо, левой и правой рукой, 5 мин. С отдыхом.
6. Прыжок с имитацией передачи, блокирования, нап. удара и т.д. 3 мин.

1. Легкие перемещения с подбрасыванием со лба наб. мяча, 3 мин.
2. Прыжки в положении глубокого выпада правой (левой) ногой (5) – перекал на грудь на месте – имитация передач наб. мячом (5) и блока (5), 3 серии.
3. Имитация передач сверху и снизу вправо-влево, вперед-назад с гантелями (отягощениями) в руках, 3 мин.
4. С наб. мячом в руках прыжок на блок, поворот на 180* - сесть – встать, прыжок на блок и т. д. 4 серии.
5. Кувырок спиной на месте, бросок на грудь на месте, имитация передачи сверху в прыжке с наб. мячом в руках (5), 4 серии.
6. Подбрасывание прямыми руками способом снизу наб. мяча, 3 мин.

1. Подбрасывания передачей наб. мяча со лба стоя, сидя, лежа меняя положение, 4 мин.
2. Лежа на спине переносить наб. мяч ногами из-за головы и от ног к рукам с имитацией передач от груди вверх лежа на спине (5), 5 серий.
3. В глубоком выпаде ногой делать передачи наб. мячом над головой (5) и прыжком сменить положение ног, продолжая делать передачи, 4 мин. С отдыхом.
4. Имитировать передачу снизу, сидя на полу наб. мячом, 3 мин.

5. Прыжки на блок у стены, касаясь наб. мячом стены, (10), 3 серии.
6. Подкидывание и ловля ударным движением прямо, влево и вправо тряпичного мяча, 3 мин.

Упражнения на развитие гибкости и роста.

1. Мах ногой вперед-назад, влево-вправо каждой, по 20 раз каждого движения, 2 серии.
 2. Мах голенью, движением ударного типа (типа удара по мячу) каждой ногой по 15 раз.
 3. Лежа на спине резкое поднятие прямой ноги вверх до 90*– другая прижата к полу, каждой 30 раз.
 4. Лежа на спине активно тянуться правой ногой к туловищу, и левой рукой за голову, менять через раз ногу и руку, 30 раз.
 5. Закрепив стопу, подтягивать к себе ногу, 8 попыток каждой ногой.
 6. 5-10 попыток перехода на «шпагат» вперед-назад, влево-вправо, растягивания, пружинистые движения.
-
1. Провисания, держась руками за поднятый предмет (спинку стула) с подтягиванием руками к нему 4 раза + отдых + 5 раз.
 2. Висы на руках, покачивая туловище влево-вправо, 30 сек.
 3. Прогибания, лежа на груди (10), 3 серии.
 4. Резкие повороты корпусом влево-вправо, руки в стороны (можно с гантелями в руках) 10 раз, 3 серии.
 5. Наклоны вперед, после прогиба назад, ноги прямые, руки до пола 10 раз, 3 серии.
 6. Широкие выпады влево-вправо ногами из положения стоя, 25 раз.
-
1. Стоя руки в стороны, резко отвести их назад через стороны 10 раз, 3 серии.
 2. Висы на одной и другой руке по 15 сек.
 3. Ударное движение рукой от плеча вперед, по 15 сек. Каждой рукой.
 4. Махи двумя руками из-за спины вверх, как на нападающий удар, 20 раз.
 5. Взявшись за неподвижный предмет рукой, тянуть на себя, 15 сек. Каждой рукой.
 6. То же, взявшись рукой за спиной сзади и тянуть плечом, 15 сек.
 7. Кратковременные сдавливания тела упором руками в предмет над головой, 5-7 сек. 3 серии.

ПРИМЕЧАНИЕ ! Упражнения рассчитаны на выполнение в домашних условиях на малом пространстве комнаты. При невозможности выполнения какого-либо упражнения в описанном виде, можно изменить его, не нарушая смысла упражнения. Выполнять задания можно как утром, так и вечером. При желании и возможности можно выполнять их дважды в день – утром и вечером. Одно занятие занимает 25-30 мин. По достоверным данным результат выполнения упражнений эффективны во всех компонентах.

6. Построение работы по подготовке «либеро» в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных Клубов.

Для наиболее успешного решения задачи подготовки волейболиста «либеро» учебно-тренировочный процесс должен содержать в себе ряд обязательных компонентов. Обозначим их:

- а)* Построение модели игрока «либеро» для перспективной подготовки юного волейболиста,
- б)* Составление программы подготовки «либеро» на период обучения в ДЮСШ (планирование),
- в)* Процесс подготовки спортсмена (изучение программного материала),
- г)* Контроль изменения спортивных качеств «либеро» в ходе спортивно-тренировочной подготовки (тестирование).

Построение модели игрока – «либеро» для перспективной подготовки юного волейболиста.

Структура правил игры в волейбол накладывает жесточайшие рамки на ростовые данные профессионального волейболиста из-за необходимости получения в официальном соревновании максимального результата. Как уже отмечалось выше, игрок «либеро» является исключением из этого правила, т. к. изменения правил игры, приведшие к его появлению, дают ему возможность реализовать свои игровые и физические качества только в линии обороны. Методы наблюдений за игрой и игроками (см. **Табл. 1** и **2**), а также математические расчеты определяют следующие соображения об оптимальном росте «либеро». Для перекрытия наибольшего пространства волейбольного поля при приеме мяча после подачи или нападающего удара, естественно, более выгоден большой рост защитника. Но только около 5% мужчин (в разных регионах – разные данные) достигают роста 190 см. Двухметрового

роста достигает менее 1% мужчин. Как показывают последние исследования, координация, скоростные качества, ловкость не зависят от роста человека. На роль же «либеро» по этим психофизическим качествам может подойти около 3-6% занимающихся волейболом. Значит, для получения в состав команды «идеального либеро» с ростом около 200 см и вышеперечисленными качествами психики и физической подготовки надо найти игрока среди менее чем 1% высокорослых спортсменов, что составляет выбор одного игрока – «либеро» из 2000 занимающихся. Необходимо учитывать и то, что основная масса игроков ростом более 2 метров имеющих хорошие данные успешно реализуются в других амплуа, так как необходимость в них составляет по отношению к «либеро» 6:1 (шесть «полевых» игроков и один «либеро»). Если же отбор проводить из игроков ростового промежутка 185 – 190 см, то потеря от недостаточного перекрытия пространства поля полностью компенсируется следующими соображениями:

- игроки подобного роста при всех своих выдающихся психофизических качествах вряд ли найдут место в составе «полевых» игроков команды высокого класса,

- выбор подходящих на роль «либеро» увеличивается в 10 раз (1 игрок «либеро» на 200 занимающихся).

Таким образом на роль «либеро» можно с большим успехом найти игрока с высокими психо-физическими качествами, но с несколько меньшим ростом, чем «полевого» игрока. В команде высокого класса «либеро» может исполнять две основные роли. Одна – это игрок, являющийся самостоятельной игровой единицей, используемой для решения тактических и стратегических задач игровой деятельности.

Другая – «либеро» является «приложением», дублером какого-либо высокорослого «полевого» игрока (или игроков), в паре с которым (которыми) он составляет как бы одно единое целое. В этом случае тактические и стратегические задачи соревнований решает эта пара игроков как единое целое.

Моделируя качества «либеро» надо ориентироваться на ростовые данные в 188-193 см и наилучшее исполнение тестов по физической подготовке среди всех остальных игроков команды. При этом тренер, готовящий юных «либеро», должен знать, что труд по подготовке именно «либеро» может оказаться напрасным, если не будут учтены законы роста и развития детей в возрасте 13-16 лет. Может оказаться, что готовившийся как «либеро» игрок – защитник неожиданно достигнет роста 200 см и выше, что приведет к естественной переориентации его на общую игру «полевого» игрока. Но время может быть упущено. Значит при подготовке «либеро» может быть допущена не «прямая» ошибка, а косвенная – потеря сильного «полевого» игрока. Существует ряд работ (11, 12, 13) описывающих статистику и законы роста и развития, которые необходимо изучать при работе с юными волейболистами переходного возраста. Приведем для сведения таблицу роста юношей-волейболистов в зависимости от их возраста и степени акселерированности развития. На рис. 7. показано на сколько увеличивается ежегодно рост юноши, начиная с 10 лет для ускоренного, нормального и замедленного развития (максимум «прироста» в 10 лет – ускоренное, в 14 лет – замедленное развитие). На рис. 8 показано абсолютное увеличение длины тела от 10 лет по выбранный на горизонтальной оси возраст, в зависимости от скорости развития.

Различия по скорости развития можно определить по литературе (11, 14).

Рис. 7

Ежегодное изменение длины тела у мальчиков - волейболистов в зависимости от их биологического возраста, начиная с 10 лет.

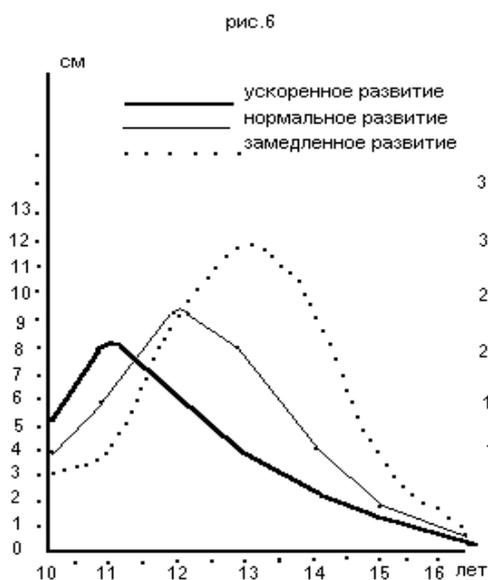


Рис. 8

Увеличение длины тела начиная с 10 лет у мальчиков - волейболистов в зависимости от их биологического возраста.

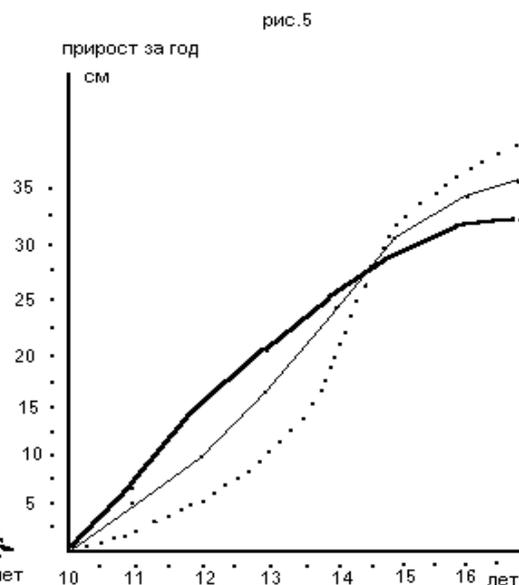


Таблица 3.

УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛА (в % к окончательному росту) У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 7-17 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ИХ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ.

мальчики			календарный возраст	девочки		
ускор. развитие	норм. развитие	замедл. развитие		ускор. развитие	норм. развитие	замедл. развитие
71,3	69,3	68,3	7,0	74,8	73,7	70,8
72,3	71,4	68,3	7,5	77,4	75,8	72,6
73,8	72,8	70,8	8,0	78,9	77,5	73,9
75,6	74,2	72,3	8,5	80,9	78,9	75,2
77,1	75,3	73,7	9,0	82,5	74,9	76,6
78,9	77,3	75,1	9,5	84,6	82,0	78,2
80,7	78,8	76,5	10,0	87,2	83,7	79,7
82,0	80,4	78,5	10,5			
83,5	81,5	79,6	11,0	91,0	87,5	84,3
85,4	83,0	81,1	11,5			
87,5	84,6	82,4	12,0	96,1	91,5	87,0
89,9	86,5	83,7	12,5			
92,2	88,3	85,1	13,0	97,7	96,4	92,0
94,2	91,0	87,1	13,5			
95,8	93,4	88,8	14,0	99,1	98,0	95,5
97,2	96,5	90,8	14,5			
98,2	97,0	92,8	15,0	99,5	99,4	98,1
99,0	98,2	94,6	15,5			
99,5	99,0	96,2	16,0	99,7	99,9	99,4
99,9	99,5	97,8	16,5	100,0	99,9	99,7
100,0	99,9	98,8	17,0	100,0	100,0	100,0

И для правильного прогнозирования и моделирования окончательных психофизических качеств будущего «либеро» надо учитывать их возрастные изменения в ходе развития юного волейболиста. Ю. Курамшин и В. Поповский предлагают следующие данные рис. 9 (15):

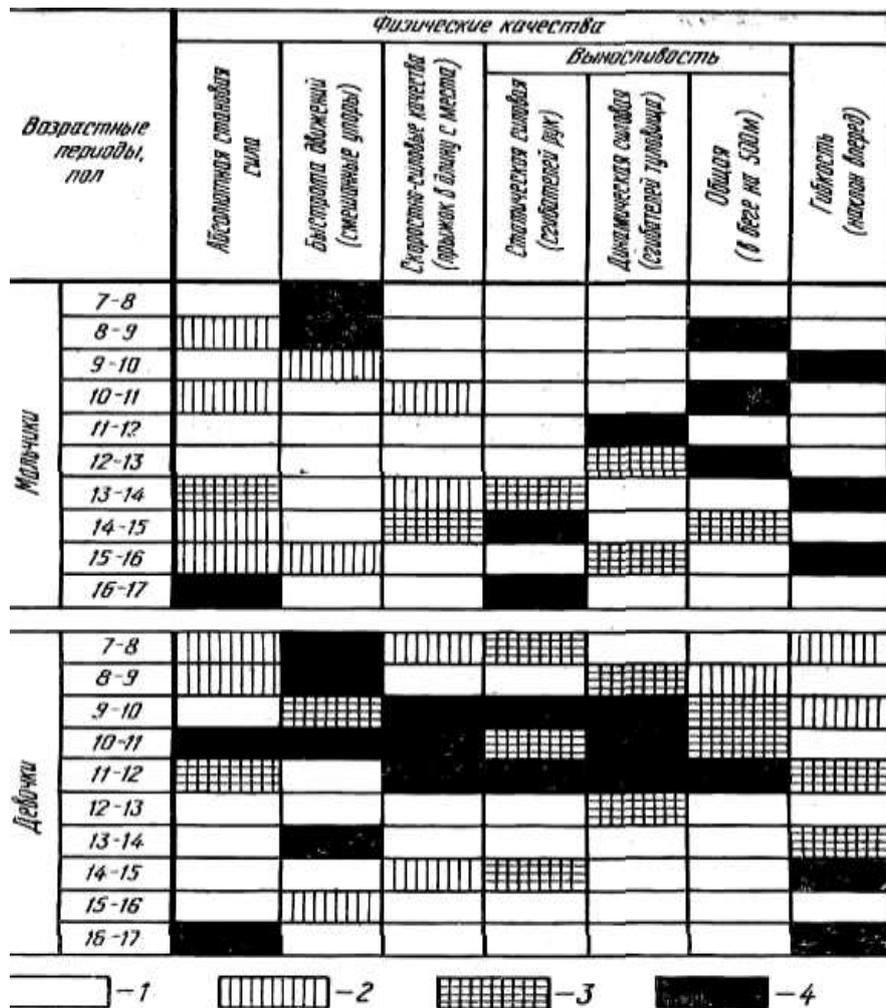


Рис. Хронология различных по темпам роста периодов развития физических качеств у детей школьного возраста:
1 — субкритические периоды; 2 — критические периоды с умеренно высокими темпами роста; 3 — критические периоды с высокими темпами роста; 4 — критические периоды с наиболее высокими темпами роста

Из приведенных таблиц, характеризующих развитие молодых спортсменов, можно видеть, что основные изменения в организме происходят в возрасте 15-16 лет. Окончательные размеры тела формируются, в основном, к этому возрасту, достигая 98-100% окончательного размера тела. Наилучшее же время развития специфических качеств «либеро» приходится на следующий возраст:

- скорость	13 – 15 лет
- координация	до 10 лет и 15 – 16 лет
- гибкость	13 – 16 лет
- скоростная сила	16 – 17 лет

Составление программы подготовки «либеро» на период обучения в ДЮСШ (планирование).

Программа многолетней подготовки спортсмена, связанной с годовыми тренировочными циклами исходит из фундаментального понятия приспособления организма и его реакций к условиям деятельности и внешней среды (П. Анохин, 1975 г.), (16). После периода приспособления организма только более сильный раздражитель может вызвать дальнейшие сдвиги в нужном направлении. Программа многолетней тренировки должна быть построена таким образом, чтобы вызывать равномерное развитие функций организма и специфических качеств, присущих изучаемому виду спорта, таких как нейродинамические, энергетические, психические и двигательные качества (В. Фомин, 1984 г.), (17).

Общая схема контроля и планирования в спортивной тренировке

Состояние спортсмена	Тренировочный эффект	Разновидность		Где осуществляется
		контроля	планирования	
Оперативное	Срочный тренировочный эффект (СТЭ)	оперативный	оперативное	на тренировочном занятии
Текущее	Отставленный тренировочный эффект (ОТЭ)	текущий	текущее	в тренировочном микроцикле
Устойчивое	Кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ)	этапный	этапное (перспективное)	на этапе, периоде и т. д.

Рис.10.

Решение задач повседневной подготовки осуществляется текущим планированием, рассчитаным на микроциклы, в ходе занятий

применяется оперативное планирование (см. Рис.10). В следующих разделах, посвященных корректировке планирования и тестированию будет разъяснено, как планирование связано с тестированием. Для пояснения приведем следующую схему использования тестирования:

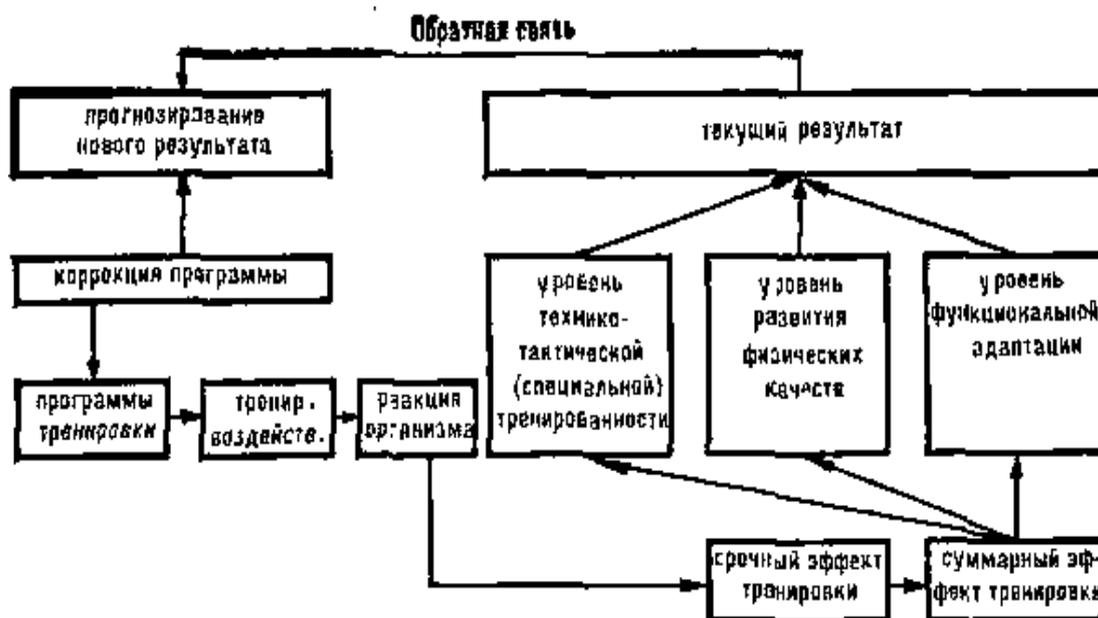


Рис. 11.

Первый год обучения в Учебно-тренировочной группе (12-13 лет).

*Содержание программного материала для игрока «либеро»
(первый год обучения включает в себя общую подготовку)*

I. Теоретическая подготовка

II. Физическая подготовка

III. Техническая подготовка

1. Действия без мяча в защите. Стойки и перемещения.

Прыжки, падения на месте и после перемещений

Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков

2. Действия с мячом. Передачи мяча:

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач.

Через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) Из зоны защиты через сетку на заднюю линию.

3. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча:

Сверху двумя руками: передачи с расстояния 8—10 м через сетку; с нижней подачи

Сверху двумя руками с последующим падением и перекатом — от передачи, удара стоя, передачи через сетку,

Снизу двумя руками верхней прямой подачи

Сверху двумя руками верхней прямой подачи

Снизу двумя руками нападающего удара (стоя на подставке),

Снизу двумя руками от передачи в прыжке (через сетку); от сетки,

Снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнер)

IV. Тактическая подготовка

1. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места:

При приеме верхней прямой подачи

При страховке партнера, принимающего мяч (после подачи, нападающего удара блокирующих, нападающих)

Действия с мячом:

Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховке

Групповые действия

Взаимодействие игрока «либеро» с задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий (страховка партнера)

Взаимодействие игроков передней и задней линий с «либеро»: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4, 2

Игроков зон 5 и 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно при приеме мяча от нападающих и обманных ударов)

Командные действия

Расположение игроков и «либеро» при приеме верхних подач, при второй передаче через игроков зон 3 и 2

Расположение игроков и «либеро» при приеме подачи, при второй передаче выходящих игроков зоны 2 в зону 3 и нападающего удара в зоны 2 и 4

Система игры «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения.

V. Интегральная подготовка**VI. Инструкторская и судейская подготовка****VII. Экзамены и контрольные испытания****Второй год обучения в Учебно-тренировочной группе (14-15 лет)**

*Содержание программного материала для игрока «либеро»
(второй год обучения включает в себя элементы специализации)*

I. Теоретическая подготовка**II. Физическая подготовка****III. Техническая подготовка***1. Перемещения и стойки:*

Чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, падениями, имитацией приемов игры в нападении и защите

Передача мяча:

Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара

Сверху двумя руками в прыжке: вперед-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность, вверх-назад из зоны 3 в зону 2

Чередование способов передач мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком, различные по высоте и расстоянию

*1. Техника защиты.**Прием мяча:*

Сверху двумя руками в опорном положении с последующим падением: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с подставки, мяча, отраженного от сетки

Снизу двумя руками в опорном положении и с последующим падением: от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки

Снизу одной рукой (правой, левой) в опорном положении и с последующим падением: от подачи, нападающего удара, передачи в прыжке, от сетки

Чередование способов в приеме мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча

IV. Тактическая подготовка*1. Тактика защиты**Индивидуальные действия**Выбор места:*

При приеме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны

При приеме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке

Действия с мячом:

Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения

Выбор способа приема различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны

Выбор способа перемещения и приема мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий

Групповые действия

Страховка блокирующего и нападающего игроком «либеро» зоны 6

Страховка игроком «либеро» зон 5 и 6 при системе игры «углом вперед»

Выход игроков зон 3 и 2, 3 и 4 к месту нападающего удара для блокирования вдвоем и своевременный прыжок игра «либеро» на их страховке

Командные действия

Расположение игроков и «либеро» при приеме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3, 2 (чередование)

Игра в защите, когда игрок «либеро» зоны 6 осуществляет страховку блокирующего в зоне нападения

Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии

V. Интегральная подготовка

VI. Инструкторская и судейская подготовка

VII. Экзамены и контрольные испытания

Третий год обучения в Учебно-тренировочной группе (15-16 лет)

Содержание программного материала для игрока «либеро»

(третий год обучения включает в себя расширенную подготовку «либеро»)

I. Теоретическая подготовка

II. Физическая подготовка

III. Техническая подготовка

1. Перемещения:

Сочетание перемещений, прыжков, падений с техническими приемами в защите по заданию.

Передачи мяча:

Сверху двумя руками:

различные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте, после перемещения и остановки, с последующим падением, спиной по направлению

после перемещения у сетки и из глубины площадки (4— 6 м), в прыжке в зону 2—3, 3—2
 Сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы)
 Передача в прыжке после имитации (откидка) вперед в соседнюю зону задней линии
 Сверху двумя руками с падением и снизу двумя руками на точность

2. Техника защиты Перемещение:

Сочетание способов перемещений

Прием мяча:

Снизу одной рукой (правой, левой), попеременно в опорном положении и после падения от нападающих ударов, на страховке

Поочередно правой, левой у сетки и от сетки после перемещений

Снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро (девушки) и грудь Снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь

III. Tактическая подготовка

Индивидуальные действия:

Вторая передача нападающему способом снизу, сильнейшему на линии— различные по высоте и расстоянию

Имитация передачи назад и передача вперед с задней линии

Вторая передача (чередование) двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем с задней линии сверху, снизу из зоны нападения

Равномерная «загрузка» трех нападающих вторыми передачами игроком «либеро» с задней линии

Групповые действия:

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 со вторых передач в игрока «либеро», выходящего с задней линии из зоны 1

Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах — из центра на край сетки (при второй передаче) в игрока «либеро»

Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (в условиях чередования передач различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передач) в игрока «либеро»

Командные действия:

Прием подачи и первая передача игроком «либеро» в зону 3, вторая в зону 4 и 2 стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру передач)

2. Tактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование сильнейшего нападающего

Выбор места и способа приема мяча игроком «либеро» при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи»

Групповые действия

Взаимодействия игроков задней линии: страховка игроков при приеме мяча в пределах площадки и выходящих мячей после приема, за ее границы.

Взаимодействие игроков передней и задней линий:

а) игрока «либеро» зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперед»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков «либеро» из зон 5 и 1 с блокирующими

Командные действия

Расположение игроков и «либеро» при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема мяча игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, игрок зоны 3 идет в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2

То же, но в зонах 4 и 3

Расположение игроков и «либеро» при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока)

Переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий (по установке)

V. Интегральная подготовка**VI. Инструкторская и судейская подготовка****VII. Экзамены и контрольные испытания**

Четвертый год обучения в Учебно-тренировочной группе (16-17 лет)

Содержание программного материала для игрока «либеро» (углубленная подготовка по специализации «либеро»)

I. Теоретическая подготовка**II. Физическая подготовка****III. Техническая подготовка***1. Перемещения*

Сочетание различных способов перемещений с техническими приемами защиты в условиях повышенной сложности

Содержание программного материала

Передачи мяча

Для игрока «либеро»: вторая передача лицом и спиной по направлению — у сетки на месте и после перемещений, вдоль сетки и перпендикулярно к ней, из глубины площадки с отвлекающими действиями

Передача одной рукой сверху стоя на месте и в прыжке

Передача с последующим падением — на точность из глубины площадки к сетке

2. Техника защиты

Прием мяча

Стабильное качество приема подачи верхней прямой, боковой, планирующей, в прыжке

Отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину

Последовательное выполнение приема мяча сверху и снизу двумя руками, снизу одной рукой в опорном положении и с падением от различные приемов нападения (ударов на силу, обманных ударов и передач)

IV. Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия

Умение игрока «либеро» выполнить вторую передачу в зону, где нападающий может произвести удары без блока или против одного блока

Групповые действия

Первая передача в зону 3 на выходящего игрока зоны 6, вторая передача на нападающий удар

То же, но вторая передача на удар в зону 3 (укороченные)

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия

Умение правильно решить задачу на задней линии в зонах 1, 5 при игре «углом назад», принимать мяч в защите (если выполняется нападающий удар) или идти вперед к сетке на страховку (в случае обманного удара или скидки)

При скоростной игре в нападении — умение страховать блок и отскок мяча, или определенную зону своей площадки, наиболее «слабую» в данной расстановке

Групповые действия

Взаимодействия игроков зон 5 и 1 с игроком «либеро» зоны 6 в рамках системы игры «углом назад» (страховка и при приеме мяча от нападающих ударов с блокирующими)

Взаимодействие блокирующих зон 4 и 3 с защитником «либеро» зоны 1 и страхующим зоны 5, зон 2 и 3 с защитником «либеро» зоны 5 и страхующим зоны 1

Сочетание групповых действий в рамках системы «углом вперед» и «углом назад»

Командные действия

Расположение игроков и «либеро» при приеме мяча от противника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий)

Сочетание (чередование) системы игры «углом вперед» и «углом назад»

IV. Интегральная подготовка

VI. Судейская и инструкторская подготовка

VII. Экзамены и контрольные испытания

Процесс подготовки волейболиста «либеро» – это процесс реализации планирования годового учебно-тренировочного процесса, который, как показано выше, осуществляется с использованием текущего контроля и обратной связи для корректировки планов работы. Таким образом, действует функциональная система управления тренировочным процессом (см. рис. 11). На основании годового планирования тренер – преподаватель составляет, учитывая расчет недельных микроциклов согласованных с календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР или ВСК ежедневные конспекты учебно-тренировочных занятий. Необходимо отметить, что директивным документом для составления годовых планов является Государственная Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по волейболу, но на сегодняшний момент все существующие Программы не содержат понятия «либеро», а ранее для игрока «либеро» они не разрабатывались.

Для осуществления эффективного управления тренировочным процессом необходимо приводить соответствующее тестирование и сдачу контрольных нормативов.

8. Тестирование в процессе подготовки игрока «либеро». **Психофизические качества.**

1. Быстрота. Это комплексное качество предполагает развитие трех элементарных форм движений: времени реакции, максимального темпа движения и скорости перемещения. Время реакции является одним из наиболее информативных показателей подготовленности спортсмена (табл. 4). Его определяют с помощью реакциометров различных конструкций. Наиболее прост и портативен реакциометр, изготовленный на базе электросекундомера. Нажатием кнопки спортсмен отвечает на внешний раздражитель (звуковой, световой или др.). Время реакции измеряется в сотых или тысячных долях секунды.

Таблица 4.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(время реакции)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценки времени реакции (сек.)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	мальчики девочки	0,187	0,188	0,243	0,297
		0,186	0,187	0,244	0,300
12	мальчики девочки	0,175	0,176	0,228	0,279
		0,189	0,190	0,239	0,287
13	мальчики девочки	0,172	0,173	0,218	0,262
		0,188	0,189	0,243	0,296
14	мальчики девочки	0,162	0,163	0,212	0,260
		0,194	0,195	0,242	0,288
15	юноши девушки	0,171	0,172	0,202	0,231
		0,181	0,182	0,226	0,269
16	юноши девушки	0,170	0,171	0,198	0,224
		0,174	0,175	0,207	0,238
17	юноши девушки	0,167	0,168	0,193	0,217
		0,171	0,172	0,197	0,221

3. **Максимальный темп движения (МТД)** также относится к наиболее информативным методам срочной информации, свидетельствующим о подготовленности волейболистов (о подвижности нервных процессов, концентрации внимания). Тест проводится на одноклавишном счетчике. По сигналу спортсмен в максимальном темпе надавливает на клавишу счетчика в течение 10 сек., не отрывая от нее руку. Показатель МТД определяется по среднему результату трех попыток (интервал между попытками 3 мин.; табл. 5).

Таблица 5.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(максимальный темп движений)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка максимального темпа движений (кол-во раз)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	мальчики	58,0	57,9	49,7	41,6
	девочки	48,2	48,1	42,5	37,0
12	мальчики	64,1	64,0	55,7	47,5
	девочки	58,5	58,4	52,8	47,3
13	мальчики	66,4	66,3	58,8	51,4
	девочки	65,0	64,9	56,4	48,0
14	мальчики	69,1	59,0	59,8	50,7
	девочки	67,4	67,5	59,6	51,8
15	юноши	69,0	68,9	61,9	55,0
	девушки	68,6	68,5	60,3	52,2
16	юноши	71,2	71,1	64,1	57,2
	девушки	69,6	69,5	61,2	53,0
17	юноши	71,8	71,7	66,1	60,6
	девушки	70,5	70,4	63,5	56,7

3. Скорость перемещения по волейбольной площадке, на которой обозначены шесть отметок («челнок»), фиксируют секундомером.

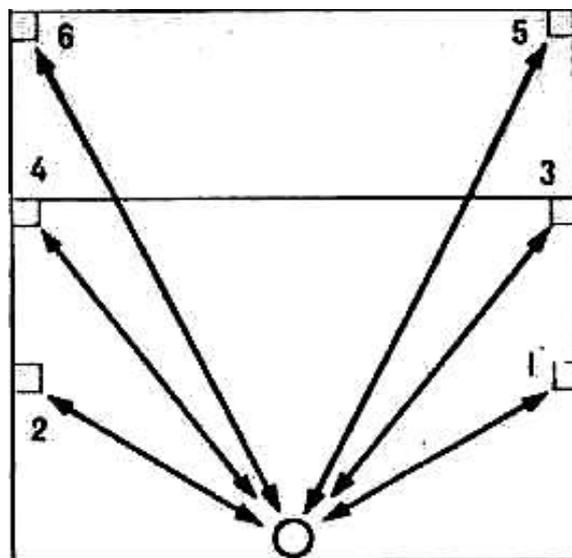


Рис. 12.

Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1, 2, 3, 4 и т. д.), касаясь ее рукой, возвращается в исходное положение (рис. 12 и табл. 6).

Таблица 6.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(скорость перемещения — бег «елочкой»)**

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка скорости передвижения (сек.)	
		предельная	средняя
10	мальчики девочки	26,6—33,4	30,1
		30,3—36,1	32,2
11	мальчики девочки	28,3—33,4	31,1
		28,2—32,4	30,6
12	мальчики девочки	26,6—33,1	30,5
		27,7—33,2	30,3
13	мальчики девочки	25,2—30,8	27,4
		27,0—32,3	29,3
14	мальчики девочки	25,3—29,4	27,4
		27,2—33,3	29,8
15	юноши девушки	23,9—28,6	26,1
		25,7—31,7	28,5
16	юноши девушки	24,3—28,4	25,1
		25,7—29,1	28,5
17	юноши девушки	24,9—27,2	25,6
		26,6—30,3	28,2

4. **Гибкость** определяют различными методами, используя различные приспособления. Наиболее просто и надежно в работе устройство, состоящее из планшета и перемещающейся по нему линейки (по типу чертежной рейсшины).

Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, к которой прикреплено это устройство, и, не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, касаясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук (рис.13).

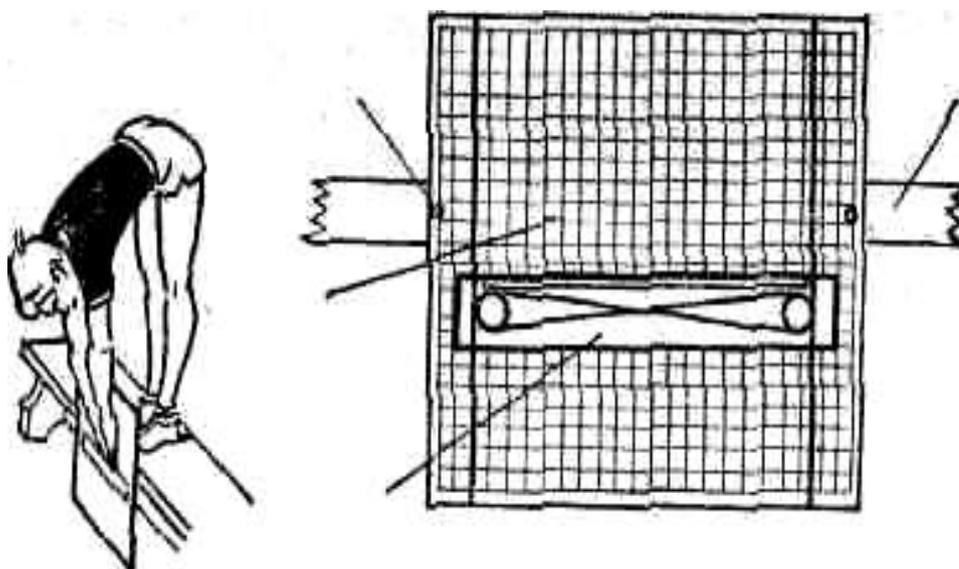


Рис. 13.

За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опускание пальцев до этой плоскости, с плюсом — ниже ее. После пяти попыток высчитывают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе (табл.7).

Таблица 7

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (гибкость)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка гибкости (см)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	мальчики девочки	8,4	8,3	5,5	3,0
		11,9	11,8	9,7	7,7
12	мальчики девочки	10,5	10,4	6,4	2,5
		13,9	13,8	10,5	7,3
13	мальчики девочки	10,5	10,4	6,5	2,7
		14,6	14,5	10,6	6,8
14	мальчики девочки	12,2	12,1	7,6	3,2
		16,1	16,0	12,1	8,3
15	юноши девушки	12,7	12,6	8,6	4,7
		17,6	17,5	13,3	9,2
16	юноши девушки	17,0	16,9	12,0	7,2
		18,9	18,8	15,1	11,5
17	юноши девушки	17,7	17,6	13,2	8,9
		20,3	20,2	16,2	12,3

5. Ловкость. Определять ее в спортивных играх принято по комплексному тесту, включающему бег, кувырки, упражнения на координацию, равновесие и т. п. Наиболее простым по выполнению и определению результата является тест А. Н. Моторина, в котором испытуемому предлагается из исходного положения — стоя, ноги вместе, руки на поясе прыжком повернуться влево. При этом нужно соблюдать следующие условия:

- при приземлении не терять равновесия;
- во время прыжка и приземления сохранять исходное положение рук;
- приземление выполнять с сомкнутыми ступнями или пятками.

С помощью устройства (компас прикреплен к линейке длиной 40—50 см так, чтобы линия, проведенная через 0—180° компаса, проходила по продольной оси линейки) на полу в направлении север — юг, мелом проводят линию. Испытуемый встает лицом на север так, чтобы линия эта проходила между ступнями, принимает исходное положение и выполняет задание. После выполнения прыжка на месте и приземления к внутренней стороне стопы испытуемого прикладывают линейку с компасом по отклонению стрелки фиксируют угол поворота. Чем больше угол, тем лучше результат. См. таблицу 8.

Таблица 8.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (ловкость)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка ловкости (градус)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	мальчики девочки	351,4	351,3	311,9	272,6
		336,2	336,1	299,9	263,8
12	мальчики девочки	353,7	353,6	316,0	278,5
		340,0	339,9	306,5	273,2
13	мальчики девочки	360,3	360,2	324,4	288,7
		345,6	345,5	311,9	278,4
14	мальчики девочки	360,5	360,4	328,0	295,7
		351,0	350,9	320,5	290,2
15	юноши девушки	372,2	372,1	339,0	306,0
		361,3	361,2	331,7	302,3
16	юноши девушки	377,1	377,0	346,2	315,5
		369,0	368,9	338,9	309,0
17	юноши девушки	388,7	388,6	352,5	326,5
		369,4	369,3	341,0	312,8

5. **Специальную выносливость** рекомендуется определять у волейболистов 14 лет и старше с помощью такого теста: занимающийся передвигается в максимальном темпе из зоны 5 к линии зоны атаки, где способом передачи двумя руками снизу выбивает мяч из держателя, закрепленного на стойке; затем передвигается в зону 6 и производит аналогичное действие, после этого опять перемещается к линии атаки в зону 2, проводит вновь передачу снизу и кончает подобным же действием в зоне 1 у лицевой линии. Табл. 9.

Таблица 9.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (выносливость)

Возраст (лет)	Занимающиеся	Оценка выносливости (сек.)			
		«5»	«4»	«3»	«2»
11	мальчики девочки	4,3	4,4	5,1	5,7
		6,4	6,5	7,1	7,6
12	мальчики девочки	4,3	4,4	5,3	6,1
		6,0	6,1	6,8	7,4
13	мальчики девочки	4,3	4,4	5,2	5,9
		4,7	4,8	5,6	6,3
14	мальчики девочки	10,1	10,2	12,4	14,5
		10,9	11,0	13,0	14,9
15	юноши девушки	9,5	9,6	10,6	11,5
		10,0	10,1	11,0	11,8
16	юноши девушки	9,6	9,7	10,3	10,8
		10,1	10,2	10,8	11,3
17	юноши девушки	9,4	9,5	10,2	10,8
		9,4	9,5	10,3	11,0

Контрольные нормативы по технической подготовке волейболиста «либеро»

Важную роль в обучении техническим приемам играют контроль и учет успеваемости занимающихся в этом разделе подготовки. Проверка умений, навыков, уровня развития физических качеств занимающихся служит для педагога надежным критерием оценки правильности планирования и организации процесса обучения и тренировки. Для занимающихся точная оценка их успеваемости является хорошим показателем достижений, побуждающим их к дальнейшему совершенствованию. Имея текущий результат контроля техники выполнения элементов волейбольной деятельности

волейболиста «либеро», можно осуществлять текущий оперативный контроль тренировочного процесса, осуществлять обратную связь через изменение текущего планирования на основе полученного результата тестирования. В Таблице 10. приведены основные компоненты контроля за технической подготовленностью начинающего волейболиста «либеро» с 11 до 17 лет.

Таблица 10

Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками снизу с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками снизу из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6, мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками снизу из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

Техни- ческий прием	Контрольные упражнения	Воз- раст (лет)	Оценка							
			мальчики				девочки			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками снизу из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
II. Прием подачи мяча	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки, прием (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) прием подач	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток), прием	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача (по 5 попыток в правую и левую половину площадки) приемы подачи с перемещен.	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. подача в прыжке по заданию (по 5 подач в левую и правую половину площадки). Прием подачи.	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. подача в прыжке в пределы площадки (10 попыток), прием.	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

III. Прием нападающего удара	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток), прием удара.	11	3	2	1	0	2	1	—	—	
		12	4	3	2	1	3	2	1	—	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3. Прием с перемещением.	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток). Прием нападающего удара.	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	IV. Страховка блокирования	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток), страховка	13	2	1	1	—	1	1	—	—
			14	2	1	1	—	2	1	—	—
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток), страховка		13	2	1	1	—	1	1	—	—	
		14	2	1	1	—	2	1	—	—	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 6 с задней линии в пределы площадки (10 попыток), сочетание защиты и страховки.		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

8. Отбор на роль игрока «либеро» при обучении в ДЮСШ, СДЮШОР и ВСК.

Отбор в спортивные волейбольные команды игроков на роль «либеро» может осуществляться двумя путями. Один путь – это выбор

соответствующего модельным характеристикам игрока из общей массы привлеченных к подготовке игроков высокого уровня юных волейболистов, проходивших подготовку в качестве «полевого» игрока. Чаще всего это игроки не способные к выполнению функций связующих и нападающих или блокирующих игроков, но обладающие высокими психофизическими качествами для исполнения роли «либеро». На современном этапе развития волейбола команды высшего уровня используют именно этот путь. Результатом такого подхода к подготовке «либеро» является большая и частая смена игроков «либеро». Происходит своеобразный поиск среди бывших «полевых» игроков.

Второй путь – изначальная подготовка «либеро» по намеченным программам подготовки с учетом контроля подготовки сдачей специализированных нормативов. Такая подготовка соответствует подготовке футбольного вратаря в команде полевых игроков. Надо отметить, что функция «либеро» философски соответствует функции вратаря в футболе и при подготовке такого игрока есть смысл учитывать и применять опыт подготовки футбольных вратарей.

Отбор в волейболе можно осуществлять используя статистические данные о физическом развитии детей определенного возраста. Имея такие данные, тренер-преподаватель имеет возможность анализировать контингент набора и прогнозировать будущие возможности юного игрока.

Таблица 11.

Нормативы по физической подготовке для юношей									
возраст волейболистов /лет/									
Упражнения	11	12	13	14	15	16	17	18	19-20
						св. н.	св. н.	св. н.	св. н.
Длина тела	160	165	175	180	184	186-90	188-92	190-95	192-98
рост,									
см									
Бег 30 м	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,5-4,7	4,4-4,6	4,4-4,6	4,3-4,5
сек									
Бег 6х5 м	12,0	11,5	10,5	10,2	10,0	9,8-9,9	9,4-9,7	9,2-9,5	9,0-9,2
сек									
Бег 92 м	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	25,5-26	24,2-,8	23,4-,9	22,6-9
сек									
Прыжок	45	50	60	65	70	80	84	86	90
вверх см									
Прыжок	50	56	66	72	78	84 88	90 94	92 96	95-100
вверх с									
разбега см									
Метание	5,0	6,2	7,2	8,0	9,0	9,5-10	12-13	13,5-14,5	15-16
наб. мяча,									
сидя м									

Таблица 12.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ИГРОКОВ (РОСТ)

Возраст занимающихся лет	Показатели роста, см				
	высокие	выше среднего	средние	ниже среднего	низкие
11 мальчики	от 161,4	от 154,6	от 141,0	от 134,0	до 134,0
девочки	164,7	156,0	138,6	129,9	129,9
12 мальчики	от 164,0	от 157,0	от 143,0	от 136,0	до 136,0
девочки	164,3	157,9	145,1	138,7	138,7
13 мальчики	от 172,8	от 165,3	от 150,3	от 142,8	до 142,8
девочки	175,0	166,3	148,9	140,2	140,2
14 мальчики	от 179,8	от 172,2	от 158,6	от 151,8	до 151,8
девочки	176,6	170,1	157,1	150,6	150,6
15 юноши	от 182,0	от 176,6	от 165,8	от 160,4	до 160,4
девушки					
16 юноши	от 189,3	от 182,5	от 168,9	от 162,1	до 162,1
девушки					
17 юноши	от 191,0	от 184,6	от 171,8	от 165,4	до 165,4
девушки	180,7	174,6	162,4	156,3	156,3

Таблица 13.

СРЕДНИЕ ДАННЫЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДО 25 ЛЕТ									
лица мужского пола					лица женского пола				
Возраст лет	рост	вес	окр. гр. кл.	индекс	рост	вес	о. г. кл.	инд.	
	см	кг	см	Эрисмана					
0	50,5	3,48	34,5	+9,25	50,0	3,4	33,5	+8,5	
1	76,3	10,57	49,2	+11,05	75,0	10,3	48,0	+10,5	
2	85,9	12,9	52,0	+9,05					
3	95,7	14,82	53,5	+5,65					
4	101,5	16,5	54,2	+3,45					
5	108,5	18,7	56,4	+2,15	107,5	18,0	55,9	+2,15	
6	114,0	21,3	58,0	+1,0					
7	121,5	24,5	59,3	-1,45					
8	126,5	26,2	60,0	-3,25					
9	133,0	30,0	62,5	-4,0					
10	138,6	32,4	64,9	-4,4	138,0	32,6	63,8	-5,2	
11	142,0	34,6	67,1	-3,9					
12	146,5	38,2	67,4	-5,85					
13	152,5	43,1	73,2	-3,05	155,0	45,5	73,3	-4,2	
14	158,5	49,0	76,7	-2,55					
15	166,5	54,7	81,5	-1,75	159,5	52,3	78,5	-1,25	
16	173,0	61,4	86,8	+0,3					
17	174,8	65,2	89,0	+1,6	163,5	56,8	83,0	+1,25	
18	175,6	67,8	90,8	+3,0					
19	175,8	68,2	91,5	+3,6					
20	176,0	69,2	92,0	+4,0					
21-25	176,0	70,0	92,0	+4,0	164,0	58,0	83,5	+1,5	

9. Заключение.

Настоящая работа имела цель определенным образом раскрыть новую тему в процессе подготовки волейбольной команды и способы тренировки не так давно введенного в игру «либеро». Как уже указывалось, пока еще мало работ касаются этой актуальной для будущего развития волейбола темы. Поэтому в ней пришлось переосмысливать те данные, которые существовали для подготовки игроков защитного плана ранее, корректировать и подбирать соответствующий программный материал, искать и составлять необходимые тесты. Если выполненная работа в какой-то мере поможет практической работе тренеров - преподавателей различного

уровня, то цель ее можно будет считать достигнутой и задачи выполненными.

9. Литература.

1. «Совершенствование мастерства в волейболе», Хапко В., Маслов М., Киев, 1990 г.
2. «Волейбол», Беляев А., Савин М., Москва, 2000 г.
3. «Волейбол», Айриянц А., ФиС, Москва, 1976
4. «Волейбол», Осколкова В., Сунгуров М., Москва, ФиС, 1961
5. «Волейбол», М. Фидлер с соавт., Москва, ФиС, 1972 г.
6. «Основы волейбола», составит. Чехов О, Москва, ФиС, 1979 г.
7. «Юный волейболист», Клещев Ю., Фурманов А., ФиС, 1979 г.
8. «Волейбол: путь к победе», Я. Мацудайра, Москва, ФиС, 1983.
9. «Основы психологии спорта и физической культуры», Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, Москва, 2001 г.
10. «Учение о тренировке», Д. Харре, Москва, ФиС, 1971 г.
11. «Акселерация роста и развития детей», Властовский В., Москва, МГУ, 1976 г.
12. «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора», Шварц В., Хрущев С., Москва, ФиС, 1984 г.
13. «Отбор в спортивных играх», Бриль М., Москва, ФиС, 1980 г.
14. «Прогнозирование роста и развития детей», Кривошеин А., 1995 г
15. «Найдите свой талант», Ю. Курамшин, В. Поповский, Лениздат, 1997 г.
16. «Очерки по физиологии функциональных систем», Москва, 1975.
17. «Физиологические основы управления подготовкой квалифицированных спортсменов», Москва, МОГИФК, 1984 г.

18. «Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки», Ивойлов А., Москва, ФиС, 1981 г.
19. «Волейбол», Ивойлов А., Минск, Высшая школа, 1979 г.
20. «Волейбол, Программа для ДЮСШ и СДЮШОР», Комитет по ф.к. и спорту при Совете Министров СССР, 1984 г.
21. «К мастерству в волейболе», Железняк Ю., Москва, ФиС, 1978 г.
22. «Волейбол», Сост. Клещев Ю., Москва, ФиС, 1983 г.