

**А. В. Макагонов**

**Мастер спорта, капитан мужской сборной команды Азербайджана**

### **НАШ ОПЫТ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ**

Подавляющее большинство команд, участвовавших во II Спартакиаде народов СССР, не показало роста спортивно-технического мастерства в защитных действиях.

По мнению некоторых тренеров, наша команда несколько лучше других показала себя на Спартакиаде в этом важном приеме игры. Поэтому в данной статье мы расскажем о нашем опыте работы.

Защита – один из важнейших приемов игры. Умение обороняться, отражать атаки противника, умело переходить от защиты к нападению во многом обеспечивает успех команды.

В связи с этим при подготовке нашей команды к Спартакиаде большая часть тренировочного времени была затрачена именно на совершенствование игры в защите. Прежде чем перейти к освещению особенности этой подготовки, надо сделать важное замечание.

При комплектовании основного состава сборной Азербайджана мы исходили из того, что каждый ее игрок в первую очередь должен быть хорошо подготовлен в защитных действиях. Этот принцип, может быть, привел к тому, что в нашей команде не было мощных нападающих, и поэтому команда была слабее других ведущих команд в нападении, но в общей игре мы, несомненно, выиграли, и это позволило нам занять почетное для нас призовое место.

Нам кажется давно устаревшим способ усиления защиты, который использовался в некоторых сборных командах, где, видимо, считали, что введение в основной состав одного или двух игроков, обладающих высокой техникой защиты, решало полностью этот вопрос (Москва–Мондзюлевский, Щербаков; Латвия–Гульбис и т. д.). И не случайно порочность такой системы еще раз была подтверждена на Спартакиаде, где такие команды, несмотря на мощное нападение, не имели постоянного успеха.

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ**

Учитывая недостаточное качество группового блока в нашей команде, мы основное внимание уделяли тренировке хорошего приема нападающих ударов противника. Для того чтобы справиться с этой задачей, широко использовались упражнения, развивающие необходимые физические качества игроков.

Защита требует от волейболистов быстрой реакции на изменившуюся игровую обстановку. Изменение направления полета мяча, высоты траектории заставляет игроков совершать быстрые перемещения. Нередко, даже сделав быстрое перемещение, игрок «достать» трудный мяч не успевает. Поэтому такие перемещения иногда приходится заканчивать энергичным броском-падением на грудь, а для этого необходима достаточная сила рук, ловкость и хорошая координация движений.

Для развития ловкости в учебные занятия включались упражнения с элементами акробатики: кульбиты, кувырки, стойки на кистях, на голове и т. д.

Занятия в плавательном бассейне также способствуют развитию ловкости. Для этого мы использовали прыжки с 1,5-метрового трамплина (перевороты назад), прыжки с 3-метрового трамплина, прыжки с 5-метровой вышки (вниз ногами с поворотом в воздухе на 360° и т. д.).

Хорошие результаты дают следующие упражнения: 1. Игроки по очереди прыгают с вышки и в воздухе ловят подброшенный им мяч или производят по нему удар правой, затем левой рукой. 2. Игра вратаря на мелком месте. 3. Броски за дальними мячами с низкой вышки.

Все эти упражнения улучшают координацию движений и одновременно приучают владеть своим телом в безопорных положениях, что необходимо в игре при рискованных бросках за особенно дальними мячами.

Важно игроков научить не только броскам с места, но и падениям на грудь после быстрых перемещений, научить игроков быстро перемещаться. Развитие этих качеств достигается следующими упражнениями: 1. Бег с ускорениями. 2. Быстрый бег, заканчивающийся броском на грудь. 3. Рывки из различных положений: упора лежа, сидя, после падения на грудь и т. д. 4. Из положения лежа быстро встать и выполнить бросок на грудь.

Все упражнения, в которые включены падения на грудь, рекомендуется выполнять и завершать также переворотом через голову. Этим способом легче и безопаснее гасится инерция быстрого перемещения. Овладев этими подготовительными упражнениями, игроки легче осваивают далекие броски с приемом мяча после больших перемещений, выполненных на любой скорости.

Среди большого количества специальных упражнений некоторые из них пользовались большим успехом у наших игроков. Ознакомим читателя с этими упражнениями.

*Упражнения для укрепления силы и эластичности кистей.* 1. Сидя у стены на расстоянии от нее на 1,5–2 м, выполняются резкие передачи (движение мяча почти параллельно полу) баскетбольным мячом. Количество передач постепенно в последующих уроках увеличивается до 200. 2. На каждого игрока один мяч. Игроки сами набрасывают себе далеко вперед мяч и должны успевать в броске на грудь принимать его.

*Упражнения в парах.* 1. Игроки располагаются в паре в затылок друг другу лицом к гладкой стене. Волейболист, стоящий сзади, производит передачу в стенку, впереди стоящий игрок принимает мяч и тоже выполняет передачу в стенку (рис. 1). Передачи выполняются так, чтобы игрок, принимающий мяч, не делал больших перемещений. Упражнение выполняется в быстром темпе за счет направления передач в стенку на уровне роста игроков. 2. Набрасывание мяча в парах. Один игрок сидит (лежит на спине или животе). Другой игрок набрасывает ему мяч с различной траекторией так, чтобы волейболист, выполняющий упражнение, мог успеть подняться и в броске принять мяч.

*Упражнения с двумя мячами* дают хорошие результаты в выработке своевременной реакции на мяч, уменьшают вредную привычку, когда игроки по самовнушению считают, что мяч уже невозможно принять, и не делают к этому даже попыток. Приводим несколько примеров. 1. Двое игроков по очереди в быстром темпе производят нападающие удары на третьего игрока, который принимает мячи и направляет их в обратном направлении (рис. 2). Расположение игроков, выполняющих удары,

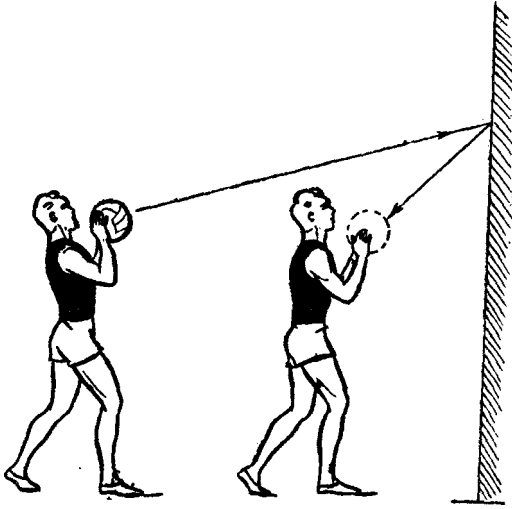


Рис. 1. Упражнение в парах у стенки

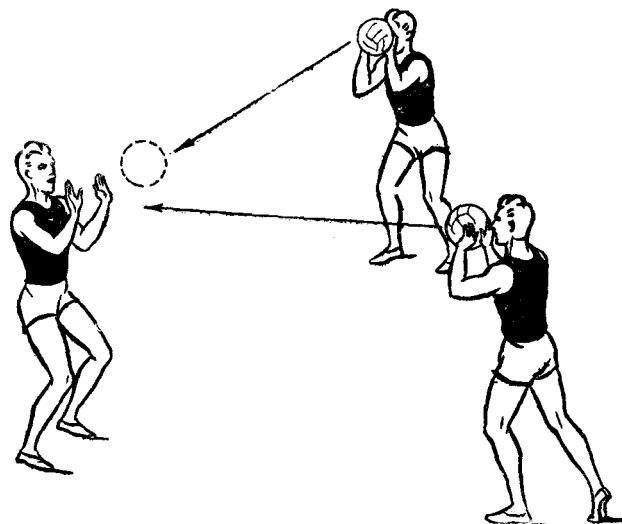


Рис. 2. Упражнение с двумя мячами

периодически меняется. Например, сначала они стоят прямо против защитника, затем один стоит перед ним, другой сзади него и т. д. 2. Такое же упражнение, но один игрок наносит удары, а второй обманывает. 3. Упражнение выполняется в парах. Один игрок набрасывает в быстром темпе два мяча в разные стороны с различной траекторией. Другой игрок принимает их и выполняет высокие передачи. Все эти упражнения рекомендуется применять, производя удары через сетку.

В процессе учебно-тренировочной работы у игроков должен постоянно совершенствоваться навык приема трудных мячей с падениями и кувырками. Игроков важно заставлять делать попытки доставать мячи, которые, как им кажется, уже не достигаемы для приема. Одновременно с этим от игроков надо требовать рационального использования тех или иных защитных приемов. Недопустимо, когда не трудный мяч, который можно вполне принять, например, в низкой стойке верхней передачей, игрок принимает снизу с падением на грудь.

Выработка правильной оценки игровой обстановки — важное качество волейболиста. Развивать это качество лучше всего путем индивидуальной работы тренера с игроком. Тренер выполняет нападающие и обманные удары, адресуя их игроку, и каждый раз дает оценку, правильно или нет игрок принял мяч.

Нам хотелось остановиться еще на одном вопросе. Сейчас довольно широко дискутируется вопрос, какой прием мяча надо чаще применять в защитных действиях: прием мяча снизу или сверху?

По нашему мнению, этот вопрос огульно нельзя решить для всех игроков и для всех команд. Надо исходить из возможностей команды и индивидуальной технической подготовки игроков. Например, наша команда состоит из невысокорослых, подвижных игроков, неплохо владеющих техникой защиты, и наш тренер совершенно правильно дал установку: чаще при приеме нападающих ударов использовать верхнюю передачу. Подобную установку применить к командам РСФСР, Латвии было бы ошибочно, так как в этих командах игроки отличаются высоким ростом и, кроме того, обладают совершенными другими техническими возможностями.

Таким образом, соотношение использования этих двух больших групп защитных действий в различных командах и у отдельных игроков должно быть различно. Наряду с этим и приемом мяча сверху, и приемом мяча снизу все команды должны хорошо владеть, так как вне зависимости от особенностей любой команды оба этих приема являются неотъемлемой частью защитных действий.

#### *ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ В ЗАЩИТЕ*

Очень важно, чтобы все игроки команды владели высокой техникой приема мячей. Но не менее важно найти такой вариант расположения игроков команды в защитных действиях, который бы наиболее соответствовал индивидуальным особенностям данной команды и отдельных ее линий.

Существует две системы расположения игроков при нападающем ударе противника—с притянутым и оттянутым вторым центром. Считается, что первый вариант лучше обеспечивает страховку, второй—создает большие возможности при приеме нападающих ударов противника на задней линии. Общее мнение большинства тренеров и игроков таково: надо использовать в игре обе эти системы в зависимости от особенностей своей команды, команды противника и сложившейся игровой обстановки. При подготовке нашей команды к Спартакиаде и во время игр на Спартакиаде мы брали за основу построение команды с оттянутым вторым центром. Игры на Спартакиаде показали, что такой выбор системы защиты наиболее правильно отражал особенности нашей команды и способствовал хорошей организации обороны. Как мы уже указывали выше, блок в сборной команде Азербайджана был менее результативным, чем в других сборных командах. Этот недостаток компенсировался принятой нами более совершенной защитной расстановкой команды. Наши противники знали, что наш блок большой трудности для нападающих не представлял, и это нацеливало их на проведение в основном сильных ударов. Но если некоторые игроки противника и применяли обманные удары, то отличная подвижность и хорошая техника защиты наших волейболистов позволяли довольно успешно принимать их.

Значительно реже, почти эпизодично, мы использовали и игру с притянутым вторым центром. Делалось

это вынужденно, в те моменты игр, когда противник успешно применял обманные удары, а главное, тогда, когда четкая система игры с оттянутым вторым центром не получалась.

Таким образом, наш опыт игр на Спартакиаде народов СССР 1959 г. показал, что при том основном составе игроков, который мы имели, целесообразно было систематически использовать только одну систему с оттянутым вторым центром, и она обеспечивала лучшую игру команды в защите. Переход на систему с притянутым защитником значительно уменьшал наши шансы на победу.

Однако такое решение этого вопроса для всех команд рекомендовать нельзя. Например, когда такие игроки, как Унгурс, Тищенко, Либинь, Коваленко, находятся на задней линии, целесообразно использовать систему с притянутым средним защитником. Короче говоря, для

большинства команд, к сожалению, остается верным правило сочетания обеих систем защиты, и те команды (мужская и женская Ленинграда, женская команда Москвы и т. д.), где правило «шесть в защите, шесть в нападении!» осуществлено на практике, а не на словах, могут использовать только одну, более прогрессивную, систему расстановки игроков в защите.

На тренировках и во время соревнований мы пытались добиться согласованности действий блокирующих и игроков задней линии. Перед блокирующими мы в первую очередь ставили задачу обеспечить блоком основное направление ударов противника (из зоны 4 – по зонам 4 и 5, из зоны 2 – по зонам 1 и 2). Остальные зоны, более открытые для нападающих ударов, защищались нами более внимательно.

Кроме совершенствования индивидуальных технических действий, много учебного времени было потрачено на совершенствование защиты в звеньях. Ведь не редки случаи, когда хороший защитник в составе команды не проявляет своих боевых качеств только потому, что его действия были плохо согласованы со стоящими рядом партнерами (игроки пытаются принимать мячи своих партнеров и т. д.).

В этих случаях можно услышать реплики: «Я не могу с ним играть в защите!» Волейболист должен уверенно действовать на площадке, а это возможно только тогда, когда он верит в своих партнеров и помогает, а не мешает им. Хорошую защиту в команде никогда не создаст один игрок, каким бы блестящим защитником он ни был. Ее создает вся команда в целом, а для этого все действия игроков должны быть строго согласованы. Усилия одного игрока в защитных действиях всегда должны быть поддержаны его партнерами, и не случайно в нашей команде мы требовали выполнения правила: *любой ценой поднять мяч в защите; поднятый мяч обязательно доиграть!* В понятие «доиграть» мы, естественно, не вкладывали смысл «обязательно выиграть», так как это не всегда возможно, но считали, что мяч надо переправить результативно на сторону противника, а иногда и просто «не проиграть мяча».

А ведь часто можно видеть, как труднейший мяч, поднятый защитником, безответственно проигрывается его партнерами (удары в сетку, аут и т. д.). И если внимательно понаблюдать за игрой команд, можно убедиться, как такие непростительные ошибки «ломают» всю игру команды, и особенно игру защитников. Как правило, после этого команда теряет инициативу игры, проигрывает подряд по 3–4 очка.

Для большей сыгранности звеньев используются такие упражнения. 1. Тренер стоит у сетки и производит нападающие удары в игроков задней линии, которые располагаются в своей конкретной расстановке. Игроки принимают мячи и выполняют передачи на удар в зону расположения тренера. 2. То же, но тренер удары производит через сетку, стоя на стуле или другом возвышении. Игроки постепенно сдвигаются на номер по часовой стрелке. 3. Проведение соревнований между двойками, тройками и четверками. Составы команд подбираются с учетом расстановки основного состава. 4. Проведение учебно-тренировочных игр без блока. Нам кажется, что основной причиной отставания наших команд в защитных действиях в первую очередь является то, что правило «шесть в защите, шесть в нападении!» на деле не выдерживается. Имеющееся фактически деление на защитников и нападающих ведет к узкой специализации игроков и отрицательно сказывается на игре наших команд.

Ликвидировать этот недостаток можно только упорным трудом всех игроков в овладении защитными действиями. Особое внимание тренеров следует обратить на специальную подготовку в защите высокорослых игроков, которые в большинстве команд выполняют лишь одну роль – нападающих.

К О Н Е Ц.