

# ВОЛЕЙБОЛ



без компромиссов

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

**ВОРОНЕЖ 2001**

## СОДЕРЖАНИЕ

Официальные правила волейбола 2001-2004 .....	3
Несколько общих правил для начинающих .....	6
Выполнение подачи .....	6
Прием подачи и игра в защите .....	8
Психологические аспекты приема .....	12
Техника защиты с Watson-ом .....	12
Техника падений и страховки от блока .....	15
Шесть приемов игры в защите .....	16
Игра связующего .....	18
Особенности игры связующего .....	25
Техника сброса от Raoul Diago (Cub) .....	26
Техника передачи .....	27
Техника выполнения передачи с Еленой Василевской (Rus) .....	28
Основные виды передач и атакующих ударов .....	30
Основные комбинации и расстановки .....	32
Расположение игроков первой линии .....	34
Скоростная атака с Bas van der Goor-ом .....	34
Техника нападения вторым темпом .....	36
Техника блока от Bas van der Goor-a .....	37
Шесть советов блокирующим .....	38

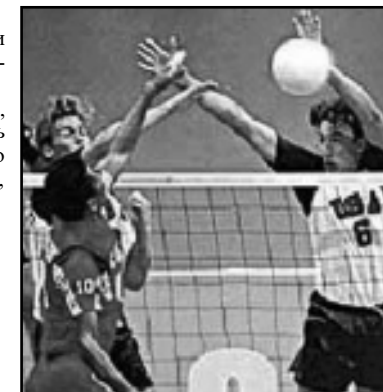
В брошюре использованы материалы, размещенные на <http://rbtlawyer.chat.ru/>.  
Использован перевод официальных Правил волейбола, размещенный на <http://www.airnet.primorye.ru/personal/pav/>.  
Авторские орфографические ошибки исправлены частично. Стилистика изложения сохранена.  
Размер и порядок фотографий частично изменены.

© Компиляция, верстка - Л.А.В., 2001.

### «Снесите» мяч в сторону.

Это хороший способ обмануть соперника и выиграть розыгрыш, так как многие игроки не ожидают таких действий.

Блокирующий соперника в основном ожидает, что вы будете «передавливаться» мяч прямо, то есть ему в руки. Так что необходимо неожиданно резко «снести» мяч в сторону от его рук. Следите за тем, чтобы во время этого не касаться сетки. →



### Если вы опоздали на блок.

Ни одному из игроков не приходится так быстро реагировать и много прыгать как центральному блокирующему. Если получилось так, что вы опоздали на блок, то сделайте все следующим образом.

Если вы опоздали, то прыгайте и ставьте блок, а руки тяните ко второму блокирующему (прыгать необходимо на месте, а не в направлении к блокирующему). Необходимо чтобы ваше тело находилось параллельно сетке, нельзя разворачиваться в сторону нападающего. На фотографии Hawaii's Cecelia иллюстрирует этот совет. ←

### Не закрывайте глаза.

2 главных ошибки блокирующих это «закрывать глаза» и руки на своей стороне. К сожалению эти недостатки очень тяжело исправить независимо от вашего опыта. Необходимо смотреть на мяч во время того как нападающий собирается наносить удар. Если вы видите момент удара, то вам не составит сложности заблокировать его.

Также если вы будете ставить блок с открытыми глазами, то сможете среагировать на многие мячи, как сбросы, так и удары. →



### ← Старайтесь достать высокий переходящий мяч.

При высоком переходящем мяче, вы должны постараться отдать передачу, хотя бы 1 рукой, так как если блокирующий коснется такого мяча, то вы выиграете розыгрыш.

Если же вы наоборот, нападающий, то постарайтесь выпрыгнуть выше связующего и «снять» мяч прежде чем его коснется связующий соперника.

Переведено с английского Гавриловым М.  
(материалы опубликованы на <http://www.volleyball.about.com>).

положение. Основное положение блокирующего, это когда ваши руки находятся по ходу движения нападающего игрока (если вы крайний блокирующий, то необходимо сместиться так чтобы ваша рука (правая, если вы крайний блокирующий в 2 и левая если в 4) ставилась прямо по ходу разбега нападающего. Фотографии 3-5 показывают правильное перемещение к месту блокирования, а фото 2 - блокирование прямого удара. Движение руки и кистей зависит от конкретного момента. Если вы правильно выпрыгнули и в момент удара находитесь в наивысшей точке вашего прыжка, то выполняйте следующие правила:

- блокируйте напряженными, разведенными в разные стороны пальцами;
- старайтесь не высоко поднять руки, но перенести их на сторону соперника;
- при блоке следите, чтобы мяч попадал прямо вам в руки, а не просто касался их.

Если вы выпрыгнули слишком рано(поздно) то старайтесь просто сыграть «в мяч» - перенесите руки на сторону соперника и разверните кисти слегка в пол. Отскок от такого блока «поднять» очень тяжело. Если вы не успеваете поставить блок, то необходимо тогда подключаться к защитным действиям. На рисунке 2 показано блокирование прямого удара. Следите, чтобы ваш блок был таким же. Приземляйтесь на обе ноги.

Хотелось бы отметить: «При обучении детей, приземление на обе ноги это очень важный момент, так как в противном случае возможны травмы коленей и голеностопов. Уделяйте достаточно времени правильности самого прыжка и приземления. Старайтесь следить чтобы ваши действия не повлекли за собой травмы соперника и партнера. Так как при действиях возле сетки ошибки (заступ на сторону соперника, толчок партнера) способны травмировать игрока».

Переведено с английского **Гавриловым М.**  
(материалы опубликованы на <http://www.thecoach-online.com>).

## ШЕСТЬ СОВЕТОВ БЛОКИРУЮЩИМ

### Блокируйте переходящий мяч.

У многих связующих есть проблемы с высокими переходящими мячами. Но можно сделать гораздо больше, чем просто перевести мяч или ждать внизу, пока блокирующий сбросит или ударит этот мяч. Посмотрите на действия связующей США (на фотографии справа). В такой ситуации возможно блокирующий выпрыгнет выше чем вы, но и это не может помешать вам выиграть этот мяч. Вы должны препятствовать блокирующему соперника, чтобы он не «передал» мяч на вашу сторону, а затем постараться протолкнуть мяч ниже его кистей, между руками и сеткой.



### Завершайте каждый блок движением кистей.

Хорошие блокирующие знают как завершить блок. На касании вашими руками мяча блок еще не заканчивается. Он заканчивается только тогда, когда мяч касается пола, а чтобы это произошло быстрее необходимо сделать завершающее движение кистями вниз. Даже если вы не заблокировали мяч, необходимо сделать такое движение. На данной фотографии вы видите, что блокирующие завершили свой блок движением кистей.



# ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА ВОЛЕЙБОЛА 2001-2004

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

(неофициальный перевод с английского)

Применяются немедленно во всех официальных мировых и международных соревнованиях, а также во всех национальных соревнованиях, начавшихся до или после 1 января 2001 года, и становятся обязательными с 1 января 2001 года

FIVB

9 августа 2000 года

Избранные главы

## 2. Сетка и стойки (Схема 3)

### 2.1. Высота сетки

2.1.1. Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии (Правило 1.3.3.). Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 для женщин.

2.1.2. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки (Правило 1.1.). Высота сетки над двумя боковыми линиями должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см (Правило 2.1.1.).

### 2.2. Структура

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см (Схема 3).

Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 5 см. (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения.

Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и натяжения.

Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для прикрепления ее к стойкам и натяжения.

### 2.3. Ограничительные ленты

Две белые ленты, прикрепленные вертикально к сетке и расположенные прямо над каждой боковой линией (Правило 1.3.2.), формируют ограничительные ленты. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

### 2.4. Антенны

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Две антенны прикрепляются с внешнего края каждой ограничительной ленты и расположены на противоположных сторонах сетки (Правило 2.3., Схема 3). Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см., предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода (Схема 5, Правило 11.1.1.).

### 2.5. Стойки

2.5.1. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5 - 1,0 м за боковыми линиями (Схема 3). Высота стоек 2,55 м и, желательно, чтобы она была регулируемой.

## 7.4. Позиции

В момент удара по мячу подающим (Правила 9.1., 13.4.2.), игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего) (Правило 7.6.1.).

7.4.1. Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

7.4.1.1. Три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний-левый), 3 (передний-центральный) и 2 (передний-правый).

7.4.1.2. Другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний-левый), 6 (задний-центральный) и 1 (задний-правый).

7.4.2. Позиции игроков друг относительно друга:

7.4.2.1. Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии;

7.4.2.2. Игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть

расположены горизонтально в порядке, указанном в Правиле 7.4.1.

7.4.3. Положения игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью, следующим образом (Схема 4):

7.4.3.1. По крайней мере часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии (Правило 1.3.3.), чем стопы соответствующего игрока задней линии;

7.4.3.2. По крайней мере часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии (Правило 1.3.2.), чем стопы центрального игрока его линии.

7.4.4. После подачи мяча игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне (Правило 12.2.2.).

### 12.2. Проникновение под сеткой

12.2.1. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает его игре.

12.2.2. Переход на площадку соперника через среднюю линию (Правило 1.3.3.):

12.2.2.1. Разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней (Правило 1.3.3.).

12.2.2.2. Запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела.

12.2.3. Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры (Правило 9.2.).

12.2.4. Игроки могут проникать в свободную зону соперника, при условии, что они не мешают его игре.

### 12.3 Соприкосновение с сеткой

12.3.1. Соприкосновение с сеткой или антенной (Правило 12.4.4.) не является ошибкой за исключением случая, когда игрок касается их в процессе игры с мячом или это мешает игре. Некоторые действия игроков в процессе игры с мячом могут включать действия, не содержащие реального соприкосновения с мячом.

12.3.2. После того как игрок ударил мяч, он может касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за пределами общей длины сетки, при условии, что это не мешает игре.

12.3.3. Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, то это не является ошибкой.

## 13. Подача

Подача – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии (Правило 9.1.), находящимся в зоне подачи (Правило 13.4.1.).

### 13.1. Первая подача в партии

13.1.1. Первая подача в первой партии, как и в решающей (пятой) партии (Правила 6.2., 6.3.2.), выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке (Правило 7.1.).

13.1.2. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

### 13.2. Порядок подачи

13.2.1. Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки (Правило 7.3.1.2.).

13.2.2. После первой подачи в партии (Правило 13.1.), подающий игрок определяется следующим образом:

13.2.2.1. Когда подающая команда выигрывает розыгрыш (Правило 6.1.3.), игрок (или его замена) (Правило 8), который подавал до этого, подает вновь;

13.2.2.2. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш (Правило 6.1.3.), она получает право подавать, и ее игроки переходят до выполнения подачи (Правило 7.6.2.). Игрок, который переходит с правой позиции передней линии на правую позицию задней линии, будет подавать.

### 13.5. Заслон

13.5.1. Игроки подающей команды не должны мешать принимающим игрокам соперника, индивидуально или коллективно заслоняя (Правило 13.5.2.) подающего (Правило 13.2.1.) или траекторию полёта мяча.

13.5.2. Игрок или группа игроков подающей команды ставит заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь по сетке, когда выполняется подача (Правило 13.4.), или закрывая

или груди (в зависимости от того как он стоит), а принять такой удар нелегко.

Если вы видите, что блокирующие не успели «сомкнуться», то разумно нанести удар «между блоком» как можно сильнее - в итоге мяч полетит в ту зону, которую должен был закрывать блок и игроки будут не готовы «поднять» такой мяч.

При очень плохой передаче, когда мяч падает возле самого троса, но вы еще можете сыграть его, а соперник ставит блок, не давая перевести мяч кулаком, то следует применить простой способ - бьете мяч кулаком в потолок, так чтобы мяч коснулся блока. Иногда такой способ очень помогает. А если не попали, то никто вас винить не станет - момент очень сложный.

### Техника волейбола от лучших в мире игроков

#### ТЕХНИКА БЛОКА ОТ BAS VAN DER GOOR-a

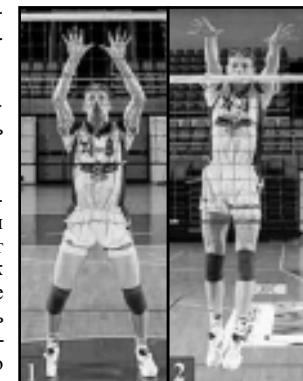
Bas van der Goog имеет отличные данные для центрального блокирующего - хороший рост, прыгучесть и скорость. Но помимо этого у него есть еще два преимущества:

- он всегда готов к блокированию;
- хорошо понимает игру и способен действовать быстро и правильно в любой ситуации, чтобы противостоять нападающим соперника.

#### Техника выполнения.

Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, рук и кистей вкуче с тренировкой прыжка и приземления. Я считаю, что львиная доля успеха зависит от техники и скорости ваших перемещений вдоль сетки, а так же от расстояния, которое вам придется преодолеть прежде чем вы поставите блок. Необходимо внимательно следить за нападающим игроком и стараться предугадать его действия. Помимо этого мне хотелось бы дать еще несколько советов:

- правильно выбрать место для постановки блока (перед непосредственно блокированием вы должны занять основную стойку блокирующего - рис.1);
- для того, чтобы успеть вовремя переместить для блокирования необходимо разворачивать стопы в то направление куда вы собираетесь перемещаться (тонкий намек на то, что перемещаться надо не приставным шагом, а шаг - поворот (личное прим.). Такое движение - 98% успешности блока. Эти движения показаны на фотографиях 3-5.



#### Советы:

- перемещайтесь параллельно сетке;
- вы должны держать корпус прямо;
- перед прыжком необходимо занять исходное положение блокирующего;
- старайтесь всегда играть «в мяч».

Смысл этих советов сводится к тому, чтобы вы перед блокированием заняли правильное

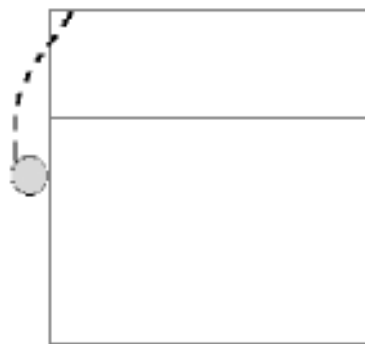
## ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ ВТОРЫМ ТЕМПОМ

Если рассматривать процентное соотношение между количеством передач, отдаваемых в 3 и в 4 зону, то соотношение будет приблизительно 30% к 70%, что говорит о том, что гораздо больше передач отдается для атаки вторым темпом. Это закономерность становится очевидной, если понять, какие по разновидности передачи отдаются в 3 и в 4. В 3 основной комбинацией является «взлет», который возможно сыграть только при хорошей доводке мяча. А, соответственно, почти все остальное дается в 4 зону. (Здесь не учитываются передачи на вторую линию и комбинации разыгранные командой). Соответственно, к игроку 4-ой зоны предъявляются достаточно жесткие требования, так как от его игры зависит львиная доля очков, набираемых командой. В командах с невысоким уровнем игры перевес между количеством мячей отыгрываемых первым и вторым темпом может даже превышать отношение 30 к 70, так как при недостаточно хорошей доводке и связующем первый темп прыгает на голдном пайке, что не есть быть хорошо.

Начнем по порядку. Думаю не стоит рассматривать нападение с самого начала. То есть научить нападать заочно я не смогу - это надо видеть и делать самому. Я смогу затронуть некоторые важные детали, которые неплохо было бы знать.

### Разбег.

Разбег это один из основополагающих моментов удара, так как при неправильном разбеге вы не нанесете хорошего результативного удара. На рисунке схематически нарисован разбег игрока 4 зоны. Разбег происходит из аута по дуге к месту атаки (конечно, разбег может варьироваться в зависимости от передачи). В конечном положении (перед ударом) вы должны находиться либо перпендикулярно к сетке, либо несколько развернуты «в площадку». Объясню почему. В исходном положении лицом к сетке у вас много возможностей нанести удар - «блок аут», «в линию», «по ходу». Если же вы при разбеге сильно разворачиваетесь, то сами себя загоняете в неудобное положение, когда сам удар будет наноситься исключительно «в ход», который, в основном, и заканчивается блоком (зональный блок закрывает 6 зону).



### Техника удара «поверх» блока.

В четвертой зоне очень ценятся высокорослые игроки с хорошим прыжком. И это неспроста. Самым сложным ударом для защиты является удар «поверх блока». Нанести его, в принципе, не так сложно, но это надо научиться делать, так как тут важна высота «съёма». Обратит внимание на свою руку при ударе. Чтобы ударить «поверх» блока в сам момент удара рука должна находиться в таком положении - поднимите руку над головой, а затем не сгибая руки, опустить ее немного вниз. Вам кажется, что это не удобно и высоко? Это достаточно высоко для удара «поверх» блока (правда здесь все еще зависит от ваших ростовых данных и прыжка. Нет смысла учиться бить таким образом, если вы выпрыгиваете над сеткой на 20 см). Поначалу удары будут не получаться: мяч будет улетать в аут, но постепенно вы научитесь играть мяч именно на нужной высоте, а сила удара придет постепенно. При ударе «поверх» блока мяч должен направляться в 8-9 метр, это практически мертвая зона для защиты, тем более если вы овладеете таким ударом, то сможете нападать в наименее защищенные зоны. При тренировке такого удара постоянно обращайте внимание на свою руку и прыжок. Необходимо прыгать в нужное место, не залазить «под мяч» и не слишком далеко от мяча, так как тогда о высоте «съёма» говорить не придется.

### Результативность.

Нападая в 4 зоне, вы все время должны пользоваться той привилегией, что вы играете на краю сетки. Это очень удобно, так как практически любой мяч можно «выиграть» несложным ударом - «блок аут» (то есть намеренно ударить в край блока, чтобы мяч улетел после касания в аут). Этот удар очень хорошо «ставится» на тренировке - вы нападаете из 4 зоны, а партнеры ставят вам блок. И вашей задачей является нанести удар вышеизложенным способом.

Удар в линию. Это самый часто употребляемый удар. Его необходимо наносить в 8-9 метр, так как игроку стоящему «в линию» данный удар будет приходиться на уровне лица

группой траекторию полета мяча (Схема 6).

### 13.6.2. Ошибки при подаче после удара по мячу

После правильного исполнения подачи (Правило 13.4.), она становится ошибочной (если игрок не нарушает расстановку) если мяч (Правило 13.7.2.):

13.6.2.1. Касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью в пределах плоскости перехода (Правила 9.4.4., 9.4.5. и 11.1.1.);

13.6.2.2. Выходит «за» (Правило 9.4.);

13.6.2.3. Проходит над заслоном (Правило 13.5.).

## 14. Атакующий удар

### 14.1. Атакующий удар

14.1.1. Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок (Правила 13 и 15.1.1.), считаются атакующими ударами.

### 14.2. Ограничения при атакующем ударе

14.2.4. Игроку не разрешено выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне (Правило 1.4.1.) и полностью над верхним краем сетки (Схема 7).

### 14.3. Ошибки при атакующем ударе

14.3.1. Игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды (Правило 14.2.1.);

14.3.2. Игрок направляет мяч «за» (Правило 9.4.);

14.3.3. Игрок задней линии (Правило 7.4.1.2.) завершает атакующий удар из передней зоны (Правило 1.4.1.), и в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки (Правило 14.2.3.);

14.3.4. Игрок завершает атакующий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки (Правило 14.2.4.);

14.3.5. Либро (Правило 20.3.1.2.) завершает атакующий удар, и в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки;

14.3.6. Игрок завершает атакующий удар выше верхнего края сетки, когда мяч направлен Либро пальцами сверху из передней зоны (Правило 20.3.1.4.).

## 15.1 Блокирование

15.1.1. Блокирование – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом рук блокирующих выше верхнего края сетки. Только игрокам передней линии (Правило 7.4.1.) разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

### 15.5. Блокирование подачи

Блокировать подачу соперника запрещается (Правило 14.2.4).



## НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ ПРАВИЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1. Если мяч летит между игроками, принимает тот, чья правая рука ближе к мячу.
2. Если пошел на мяч для приема - иди до конца и принимай, даже если уже понял, что мяч не твой, скажи «Я!» и приучи партнеров разбегаться в таком случае. Это, правда, не означает, что можно бегать из двойки в пятерку с криком «Я!».
3. Второй пас всегда связующего (если, конечно он не принимал). Когда, правда, прием уж совсем никакой и связующий не успеваешь, то тот, кому ближе, отдает передачу для нападения.
4. В момент приема подачи не дергайся, если принимать не будешь, иначе партнер может решить, что ты именно ломишься на прием. (см. также правило № 2). В современном волейболе принимающих часто всего двое, чтобы не мешались друг другу.
5. Чем ниже позиция принимающего, и чем ближе к полу «ловиться» мяч, тем легче его обработать. Сверху подачи принимают пажоны или очень опытные игроки, да и то, когда подача «парашютом».
6. Перед тем, как поставить блок, смотри в момент разбега нападающему в глаза, часто по направлению взгляда можно узнать, куда он будет бить.
7. Прыжок блокирующих следует чуть позже нежели блокируемого нападающего, поскольку второй с разбега прыгнет выше, «перевисит» блок и ударит поверх него.
8. При выборе позиции при блокировании, крайние блокирующие располагаются таким образом, чтобы в момент отрыва от земли плечо, обращенное к ближайшей боковой линии (скажем, в двойке это правое), находилось на одной линии с правым же плечом нападающего, которого ты будешь блокировать.
9. Если блок двойной или тройной, то пристраиваться должны крайние блокирующие к центральному (к тройке).
10. Самый мобильный, умный, психологически устойчивый с лидерскими качествами игрок - это связующий, команда начинается с него, поэтому сначала в команду надо искать или воспитывать связующего, а потом всех остальных.
11. Мы играем таким образом, что скидки соперника на первую линию страхуют игроки первой же линии, т.е. свободный от блока игрок выходит за спину блокирующим.

## ВЫПОЛНЕНИЕ ПОДАЧИ

Ну хорошо. Отыграли вы на первой линии, обманули всех нападающих соперника и с радостным похрюкиванием уходите на подачу, а тут... Нд-ааа... А подавать, оказывается, тоже надо уметь. Банально? Но что делать. При равной игре выигрывает только тот, у кого подача сложнее и стабильнее. И вот вы загорелись желанием научиться хорошо подавать. В этом-то я и постараюсь вам помочь.

Начнем с самого начала. Надо определиться со «своей» подачей. У каждого игрока есть именно его коронная подача, которую он отрабатывает, а все остальное - либо работа на публику, либо просто эксперимент.

Какую подачу выбрать?

Во-первых, мысленно переберите все подачи, которые вы умеете подавать. Как часто их не принимают? Если их вообще не может принять соперник, то лучше полежите на диване, а если принимают, то тут есть над чем поработать.

**Подача в прыжке.** Если вы обладаете хорошим прыжком и достаточно сильным и поставленным ударом, то может быть есть смысл остановиться на ней. У нее одно преимущество - скорость полета. Но есть и минусы - простота приема (если вы подали прямо в игрока) и нестабильность. Конечно, хорошая подача в прыжке сложна для приема, так как мяч летит быстро и остается мало времени на перемещение к нему, а если вы неправильно «смягчили» такую подачу, то мячи 100% будут либо в ауте, либо в потолке.

Хорошо, вы остановились на ней. Вот несколько советов как ее следует подавать.

В подаче в прыжке главное - это подбор мяча. Если вы неправильно подбросили мяч, то вряд ли вы вообще подадите. Мяч следует подбрасывать перед собой и немного вперед. Высоту подброса и длину нужно определять индивидуально, в зависимости от физических качеств и простого удобства. Какой рукой подбрасывать мяч, в принципе, не имеет значения. Большинство профессионалов подбрасывают левой рукой или обеими, так как неудоб-

лагать себя связующему и стараться прыгать в стороне от блока, чтобы наносить удары «без блока». The second ball is to set up outside-play Вы должны находиться в середине сетки и все ваши действия должны быть очень быстрыми. Важно заметить, что при высоком приеме (высокой доводке мяча до связующего) центральный блокирующий смотрит за мячом (здесь имеется ввиду, что центральный блокирующий следит за сбросом связующего) и не может следить за нападающими. И он только собирается выпрыгнуть, когда нападающий первого темпа находится уже в воздухе. Так что будьте все время готовы к атаке, это самый главный совет.

*С какими проблемами ты столкнулся в молодости?* К сожалению скоростную атаку слишком тяжело освоить в юном возрасте. Вначале я был нападающим второго темпа. У меня были (и есть) проблемы с тем, что я прыгаю слишком близко к сетке и не могу закончить свои движения.

*Какой бы совет тебе хотелось дать молодым игрокам?* Ставьте перед собой цели и достигайте их. Это значит, что перед собой необходимо ставить только достижимые цели. Если у вас в игре случаются провальные моменты то вы должны по-прежнему оставаться целеустремленными. Наслаждайтесь игрой в волейбол. До сегодняшнего момента моим главным правилом было наслаждаться игрой. Даже в проигрышные серии, я выходя на площадку и получал удовольствие от игры. Это основа всего.

*Тебя, как выдающегося игрока тренировали лучшие в мире тренеры. Какую характеристику мог бы ты дать каждому из них?* В техническом плане я многое узнал от Daniele and Bruno Vagnoli. Они очень хорошо подготовлены технички. Они демонстрировали видеозаписи моей игры и давали советы по тому как что-то исправить и улучшить. От Gerbrands я научился понимать то, что происходит на площадке и он давал мне советы как улучшить игру команды в целом.

### Выбор момента.

Готовьтесь к нападающему удару. Прыгайте как только мяч касается рук связующего и дайте ему «почувствовать вас». В момент «съема» находитесь на максимальной высоте своего прыжка.

### Дистанция.

Мяч должен находиться на некотором расстоянии от сетки. Таким образом вы должны выпрыгивать на таком расстоянии от сетки чтобы видеть блок и мяч перед собой. Прыгайте на расстоянии 2-ух стоп от связующего.

**Необходимо** прыгать при каждой передаче, таким образом вы будете отвлекать на себя центрального блокирующего и вам партнер будет наносить удар с одиночным блоком.

### Направление.

При ударе смотрите на положение блокирующих игроков и старайтесь направлять мяч в незащищенную блоком зону. «Разворачивайте» мяч влево и вправо от центрального блокирующего.

Переведено с английского Гавриловым М.  
(материалы опубликованы на  
<http://www.thecoach-online.com>).



## РАСПОЛОЖЕНИЕ ИГРОКОВ ПЕРВОЙ ЛИНИИ

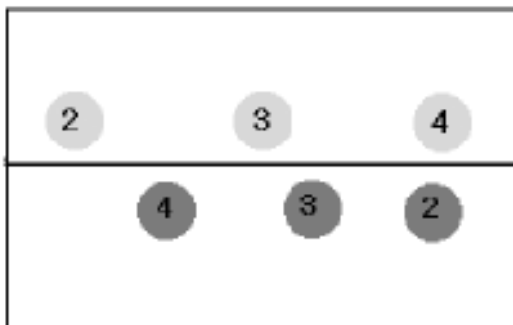
В командах мастеров есть небольшой способ помочь своим игрокам на первой линии - один из игроков называет просто два слова: «Связка первая, двое.» Непосвященному человеку это покажется полным бредом. На самом деле здесь содержится достаточно информации. Первая фраза раскрывает положение связующего игрока - 1 или 2 линия, а вторая - количество нападающих на линии (хотя их количество ясно вытекает из расположения связки, но и это не мешает напомнить). Ну и игроки, соответственно, делают выводы, что связка, допустим, на второй линии, и на его передачу в прыжке не стоит «прыгать», ну а если на первой линии, то надо внимательно следить за его действиями. Это все просто и понятно, но если этого не делать, то совсем нетрудно забыть кто где у соперника располагается и допустить необоснованную ошибку.

Понятно, что если связка на первой, то у него на линии 2 нападающих и, соответственно, блокирующим следует занять такое положение.

На рисунках темные кружки - игроки вашей команды, светлые - соперника.

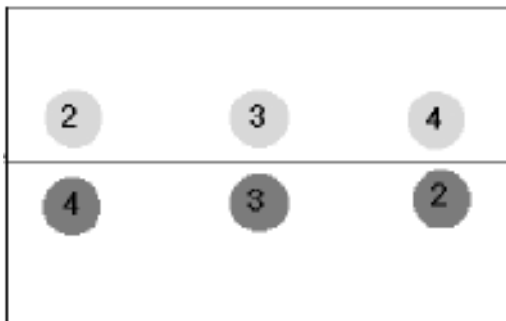
### Связующий на первой линии.

Ясно видно, что ваша линия слегка смещена вправо. Просто, когда связующий на первой линии - нет большого смысла играть персонально против него, так как зачастую «доводка» не позволяет сбросить или атаковать сразу. 3 и 2 номера в основном играют со вторым темпом, а 4 зачастую с первым, хотя все зависит от конкретной ситуации. →



### Связующий на второй линии.

Когда связка на второй линии, то здесь уже приходится играть с игроками один в один. Понятно, что передача может последовать любому игроку и соответственно хотя бы одинарный блок но должен им противостоять. ←



Техника волейбола от лучших в мире игроков

## СКОРОСТНАЯ АТАКА С BAS VAN DER GOOR-ом

Данные:

- Bas van der Goor, родился в 1971 г.
- Играет в Сборной команде Голландии с 1990 г., клуб: Casa Modena Unibon.

*Не мог бы ты сказать, что на твой взгляд является важным в скоростной атаке?*

Мне кажется, что скоростную атаку можно использовать двумя способами. As a go-to attack. Это значит это строить игру через первый темп - тогда у вас больше возможности забить мяч. Успешное завершение атаки зависит от соперника, который ставит блок и от самой передачи. Для нападающего главным в такой атаке является найти место так, чтобы блокирующий не смог бы помешать вам нанести удар. Нападающий должен все время пред-

но правой и подавать и подбрасывать (хотя на мой взгляд это дело привычки и вкуса).

При подбрасывании слегка закручиваете мяч «от себя», а при ударе соответственно продолжаете его движение - этим вы как бы предотвращаете улет мяча в аут. Следите за тем, чтобы высоко «хватать» мяч, а иначе все подачи будут попадать в сетку. Ну и, конечно же, мяч должен быть «перед» вами, а не за головой-.

Честно говоря, не люблю я подавать в прыжке и поэтому не знаю множество тонкостей и хитростей. «Не моя» это подача.

**Планирующая подача.** А вот моя любимая подача. Почему она планирует, думаю понятно - при большом начальном ускорении мяч встречает трение со стороны воздуха и начинает лететь как бы из стороны в сторону. На мой взгляд, это одна из самых трудных для приема подача.

Планирующую подачу подать не так уж прямо сложно, главное знать как. Подбрасывать мяч надо так, чтобы он по возможности не вращался, удар наносится ладонью резко (рука не должна «провождать» мяч), в итоге мяч должен лететь не вращаясь. Поначалу не будет получаться, но вскоре мяч начнет вилять и кувыряться в потоках воздуха.:

Но здесь, как и в любом деле, есть свои хитрости. Во-первых чтобы подавать такую подачу надо отойти от лицевой линии метров на 4-7 (если зал позволяет), таким образом можно сильнее ударить по мячу не опасаясь, что он улетит в аут и амплитуда колебаний будет заметно больше.

Далее вы думаете мяч планирует как бог на душу положит? Отнюдь. Вот вам направления планирования мяча:

1. Разверните мяч ниппелем вперед. На вас смотрит три полоски кожи. Если они расположены горизонтально, то мяч будет планировать вправо-влево, а если вертикально - вниз-вверх.

2. Мяч ниппелем вниз - в конце полета «оборвется» перед игроком.

3. Ниппель влево/вправо - соответственно и планировать будет влево/вправо.

4. Ниппелем вверх, перед игроком может «подпрыгнуть» вверх (кстати - интересное явление наблюдается, когда такой мяч попадает прямо в лицо игроку, вроде он и вышел на него правильно, а перед самыми руками мяч ушел вверх).

5. Если нанести удар непосредственно в ниппель, то будет наблюдаться интересное явление мяч будет лететь как НЛО - никто не сможет сказать куда именно и как он полетит, но планировать будет точно.

Подавая любую подачу следует следить за тем, что бы мяч как бы «облизывал» сетку - шел совсем невысоко над ней. Такую подачу намного тяжелее принять (впрочем, как и подать).

**«Короткая» подача.** Довольно сильное оружие в вашем арсенале. Она вносит элемент неожиданности в ваши действия и соответственно подавать ее надо тогда когда соперник ее совсем не ждет - например 3 подачи вы подали «глубоко», а тут резко «закоротите» подачу.

Подается она двумя способами: первый по довольно высокой траектории в район первой линии, то есть подать надо слабее чем обычно но выше, тогда мяч прилетит куда нужно (правда скорость полета будет недостаточна, и такую подачу легко принять не так уж сложно). Второй способ это сделать так чтобы мяч оборвался (как это реализовать описано в планирующей подаче).

### Куда подавать?

В подаче важно еще и куда ее подавать. Просто подать недостаточно, это надо сделать целенаправленно. Конечно, подавать надо в игрока с самым слабым приемом. Определить это не сложно на разминке. Если у всех более менее прием ровный, то «грузите» самого высокого короткими подачами (для него их принимать ну очень неудобно).

Никогда не подавайте в либеро! Если у этого игрока достаточный уровень игры, то считайте что вы просто подарили мяч сопернику.

В волейболе существуют удобные перемещения, и неудобные. Удобные - вперед и в сторону, а неудобные - назад и в сторону. Вот и надо думать куда подать. Тяжело принять подачу, отходя назад, этим надо пользоваться в полной мере.

Чтобы помешать сопернику разыгрывать комбинации подавайте в 1 номер. Связующему тяжело пасовать мячи, за которыми ему приходится разворачивать голову. Так он теряет из виду нападающих и игроков соперника. Подавая таким образом можно сбить атакующую мощь более сильного соперника, мешая ему разыгрывать комбинации и вообще выключить связующего, потому что он не рискнет сбросить или ударить не видя блокирующих.

Если связующий при выходе из 1 и 5 зоны стоит слишком глубоко, то лучше всего подавать в него, заставляя принимать, а других игроков пасовать (чего они зачастую хорошо

делать не умеют).

#### Психологические моменты.

Вы должны:

1. Обязательно подать, если партнер перед вами не подал, причем желательнее не рисковать на своей первой подаче, так как потеря очков может быть слишком большой.

2. Обязательно подать после перерыва (когда соперник берет перерыв во время вашей победной серии из 20 подач).

3. В концовке партии не рисковать на подаче - все должно быть максимально надежно и стабильно.

Как известно, по правилам на подачу отводится 8 секунд. За это время можно успеть подать не 1 раз. Но главное не спешить на подаче. Раздался свисток судьи. Не стоит сразу подавать. Посмотрите на расположение игроков, подумайте куда лучше подать и только на 5-6 секунде подавайте. Такая пауза сильно нервнрует игроков соперника - они тут находятся в ожидании подачи, а вы стоите и не известно будете вообще что-нибудь делать.

#### Тренировка.

**Подача в прыжке.** Ну здесь вам ничто не поможет - нужно выходить на площадку и подавать, подавать, подавать. На первых порах определите высоту и длину подброса, потом постарайтесь технически правильно выполнить саму подачу - высоко «снять» мяч, следите за тем чтобы мяч был перед вами, а не сбоку или за головой. Первые подачи не должны быть сильными - они должны быть правильными, сила придет постепенно с накопленным опытом.

**«Планирующая» подача.** Над этой подачкой вам придется попотеть хорошенько. Для начала необходимо, чтобы после вашего удара мяч летел не вращаясь. Предупреждаю - получится не сразу. Но этот момент легко отрабатывается у «стенки»: отходите от стенки метров эдак на 6-9, определяете, приблизительно, уровень сетки и начинает эмитировать подачу. Возле стенки это делается потому, что вам важно не чувство площадки, а касание. Когда вы заметите что после удара мяч летит не вращаясь, то переходите к «подаванию» на площадку. И тут уже применяете отработанную подачу. Честно говоря, хорошо подавать вы будете не сразу. Поначалу будут такие ситуации - вы подали мяч полетел, причем красиво так полетел не вращаясь, но это будет похоже не на подачу, а на передачу, так как его принять сможет любой человек. не огорчайтесь, тут просто надо прибавить силу и «прижать» мяч к сетке. И, конечно, практика. Только она вас спасет.

М. Гаврилов

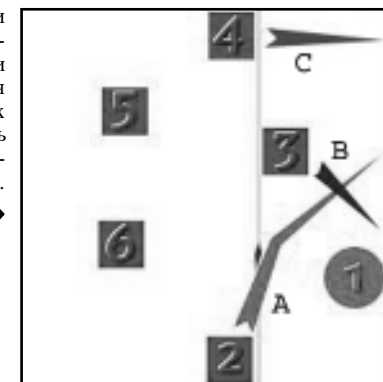
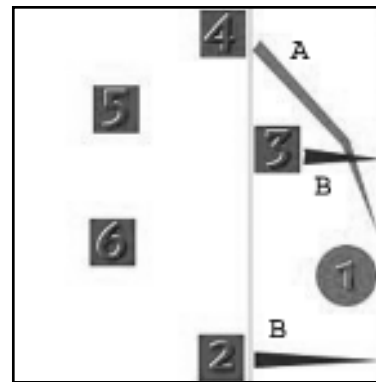
### ПРИЕМ ПОДАЧИ И ИГРА В ЗАЩИТЕ

**Прием подачи** является одним из главнейших элементов в волейболе как классическом так и пляжном. Именно в хорошем приеме и доводке мяча до связующего заключен один из залогов хорошей игры команды. Не для кого не секрет, что в защите в основном играется «ногами». Одним из составляющих успешного приема является правильный выход «под мяч». При таком выходе следует находиться так, чтобы мяч попадал прямо в Вас, а не куда-то сбоку. Руки должны быть перед Вами а не где-то рядом. Нет, конечно же иногда невозможно принять мяч иначе как «сбоку», но это скорее редкость, чем правило. Прежде чем принимать надо постараться выйти под мяч. При подаче это сделать не так уж сложно, хотя здесь как в любом деле необходим опыт. На площадке при приеме необходимо становиться в зависимости от приема - «глубже» или «ближе», все таки оптимальным является положение где-то в 6-7 метре площадки.

Первое на что следует обратить внимание, это то какую подачу будет подавать подающий игрок: силовую, планирующую, «короткую» или возможно он попытается обмануть - в прыжке постарается подать «короткую». В любом случае придется принимать, так что надо подготовиться к приему. Про максимальную сосредоточенность думаю писать не обязательно все это сами понимают. Необходимо занять исходную стойку волейболиста (возможно также «сесть» - то есть согнуть ноги в коленях - поглубже) руки должны находиться на уровне груди, так как сразу не ясно, как придется принимать подачу. Следует расположиться по ходу разбега подающего, если он подает в прыжке и просто находиться лицом к лицу к подающему, если еще не видно как он будет подавать (существует также самая «неприятная» подача, когда подающий отходит далеко от лицевой линии подачи метров на 7-9 и подает сильно планирующую подачу - в такой ситуации остается только оставаться на месте и терпеливо ждать когда мяч прилетит). Из рассказа опытного волейболиста: «Выхожу я на прием - смотрю, летит мяч. Присмотрелся - в меня! Вот же блин!»

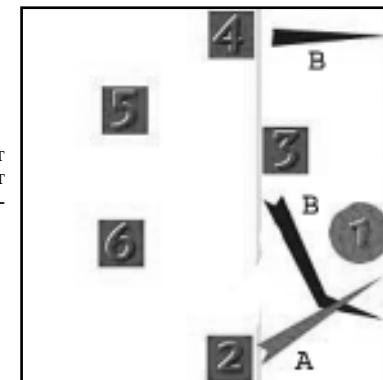
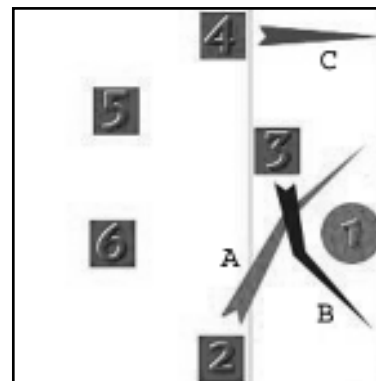
Во время самого полета мяча остается только переместиться «под мяч». Вообще пере-

**3. «Крест».** Названа так из-за того, что пути нападающих пересекаются, позволяя столкнуть блокирующих соперника. Связующий пасует «метр» или «взлет» в зависимости опять же от расположения блокирующих. Если связующий видит, что обоих могут «закрыть», то всегда остается возможность прокинуть пас в четверку. 3-ка бежит на «взлет», 2-ка на «метр», а 4-ка нападает «душку» или «просто».



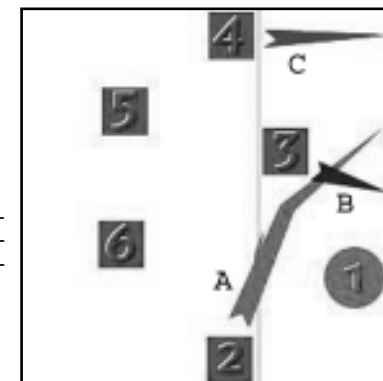
**4. «Крест» с участием 3-ки и 4-ки.** Смысл тот же, только в данном случае 4-ка бежит на «взлет», а 3-ка на «метр». Если блокирующие закрывают обоих, пас прокидывается в 2-ку на «метр сзади» или «просто».

**5. Крест сзади.** Все то же самое, только сам крест играется за спиной связующего, 2-ка бежит на «взлет сзади», 3-ка на «метр сзади», пас прокидывается в 4-ку, если оба задних закрываются.



**6. Обратный крест.** Заключается в том, что участники креста нападают по разные стороны от пасующего, 2-ка бежит на «взлет» или «стрелку», 3-ка за ним на «метр сзади», если что, пас опять же прокидывается в 4-ку.

**7. «Вход в зону».** Красивая и эффектная комбинация, зеркальная «кресту», 2-ка бежит на «стрелку», 3-ка на «метр», 4-ка задействуется по необходимости, аналогично предыдущим комбинациям.

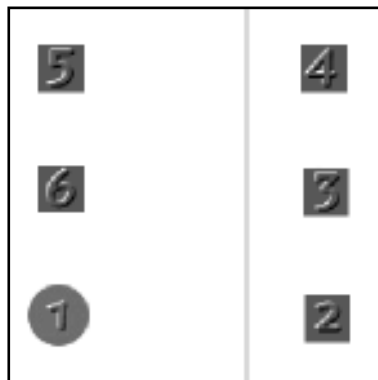




## ОСНОВНЫЕ КОМБИНАЦИИ И РАССТАНОВКИ

### Расположение игроков и нумерация зон на площадке.

Нумерация зон, начинается с позиции подающего, в нашем случае это связующий (красным цветом), и далее по часовой стрелке. По диагонали со связующим (на нашей схеме это 4-я зона), как правило, ставят дубль-связующего, который после подачи или первого розыгрыша меняется местами со 2-м номером, и если основной связующий участвовал в приеме, то пас отдает дубль-связующий, если нет - нападает во 2-м номере. Игроки, находящиеся по расстановке в 3-м и 6-м номерах - основные блокирующие, а также нападающие 1-го темпа, играют всякие метры-взлеты-стопки и т.д. Когда они на первой линии они всегда меняются в тройку с другими игроками первой линии. Нападающие первого темпа, как правило, люди ростом не обделенные и достаточно шустрые, поскольку часто работают «в холостую», прыгая на «взлеты» и выманивая на себя блокирующих; бывает за целую партию ему паснут на «взлет» два-три раза, а прыгал каждый розыгрыш.

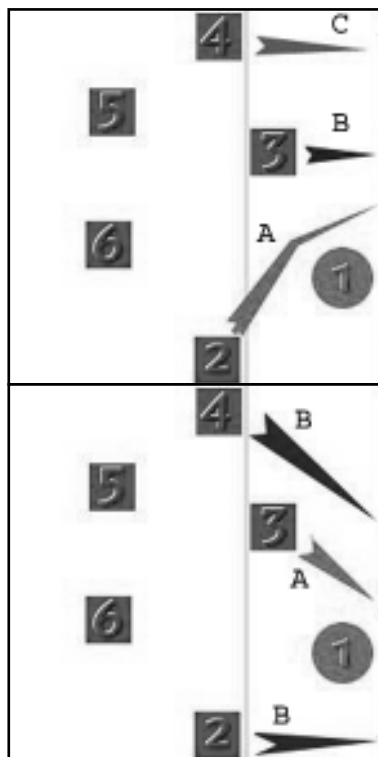


### Комбинации.

**Цель комбинаций** - запутать блокирующих соперника и вывести нападающего максимум на один блок, а лучше совсем без него.

- стрелки с литерой **А** - игроки разбегаются на удар в первую очередь (первый темп);
- стрелки с литерой **В** - игроки второго темпа;
- стрелки с литерой **С** - третий темп (передачи «просто» или со второй линии).

**1. «Волна» с тремя нападающими.** Очень удобная для связующего комбинация, который видит всех нападающих и имеет возможность зряче отдать передачу в зависимости от расположения блокирующих соперника. 2-ка бежит на «взлет», 3-ка на «метр», 4-ка - «просто» или «душка». →



**2. «Волна» с 2-мя нападающими.** В данной комбинации 2-ка играет за спиной пасующего в своей зоне, «метр сзади» или «просто», 3-ка играет «взлет», 4-ка за ним «метр». →

мешения во время полета мяча в то место, где он должен приземлиться - великое искусство, приходящее с опытом. Перед самым приемом следует остановиться, так как в движении принимать гораздо сложнее чем в статичном положении.

При приеме подачи возникает вопрос как лучше принимать «снизу» или «сверху». Сейчас, когда первый прием не слишком строго судится, то как-то точнее доводить мяч до связующего «сверху», однако вроде силовую подачу сверху принимать как то не очень. Надо смотреть по ситуации. Не следует «зацикливаться» на одном конкретном приеме. Необходимо владеть ими одинаково (при приеме достаточно сильной подачи «сверху» есть маленькая хитрость - сам прием должен быть жестким, участвуют одни кисти, так как в противном случае мяч может «провалиться» через руки, или после касания улететь в неизвестном направлении, а не совсем туда, куда вы хотели чтобы он полетел).

Прием силовой подачи сопряжен с одной трудностью, это необходимость «смягчения» мяча. Для этого необходимо просто «подставить» под него руки. И в момент касания мяча просто слегка притянуть их к себе, но только совсем чуть-чуть, а то произойдет что-нибудь неприятное - мяч отскочит совсем не туда. Но вообще-то силовая подача одна из самых несложных (речь идет не об уровне силовой подачи, которую подают игроки в Высшей или Суперлиге). То есть конечно все зависит от конкретной подачи, но ее прием заключается в выходе под мяч и подстановке под него рук.

Одной из сложнейших для приема является планирующая подача. Амплитуда колебания мяча достигает 1 метра. Ее принимать очень сложно. Для приема планирующей подачи зачастую используют прием «сверху» так как при планирующей подаче мяч летит не с такой большой скоростью, как при силовой (совет по поводу приема мяча «сверху» приведен выше). Если мяч почти весь свой путь летел в Вас, но потом вдруг стал уходить вправо или влево, то это по-прежнему Ваш мяч и принимать следует именно Вам, а не партнеру.

В общем, есть одно главное правило - «не дергаться» во время приема: не подпрыгивать, не «подсекать» мяч руками. Если Вам кажется что мяч может отскочить куда-то «не туда», то сначала примите, а потом видно будет! Допустим Вы уже поняли, что до связующего Вы мяч не доведете, то следует просто оставить мяч в игре, подняв его повыше в середину площадки, или на первую линию, так вы максимально исправите ситуацию и розыгрыш мяча не будет «безнадежным» для Вашей команды - связка добежит до мяча и отдаст передачу, пусть даже не получится разыграть какую-нибудь комбинацию, он все равно мяч останется в игре или вы выиграете это розыгрыш.

Если во время игр и тренировок стараться соблюдать эти «правила», то Ваша игра в приеме подачи заметно улучшится.

**Примечание к статье о приеме подачи.** Выше я говорил, что в исходной стойке руки находятся возле груди. Сразу хочу оговориться: существует множество школ и приемов постановки техники. Некоторых возможно учили что руки должны находиться «снизу». Это очень спорный момент. Лично я бы посоветовал держать руки на уровне груди. Повторяю, это лично мое мнение (тем более что меня так учили играть). Может я не прав и кому-то удобнее по-другому. Спорить не буду это дело привычки и взглядов тренера.

**В игре в защите** главное - поднять мяч над площадкой на такой уровень, что бы связующий мог отдать передачу. При достаточном качестве уровня игры это превращается просто в цель. Дальнейшим элементом является точность, но это, как говорил небезызвестный персонаж - «вредное излишество». Нет, конечно, точность важна, но при сильном ударе она отодвигается на второй план (после самого приема конечно). Вот здесь-то Вы и поймете зачем держать руки возле груди (по крайней мере, мне кажется, что Вы поймете).

Действия в защите тоже можно разделить на 2 части: это непосредственно прием нападающего удара и страхование блока.

Начнем с первого элемента - приема нападающего удара. Это не легкое дело, требующее большой концентрации и хорошей реакции. Существуют 2 ситуации приема - когда команда ставит блок, и прием нападающего удара без блока. Безусловно, легче принимать удар, с наличием блока, так как удар является предсказуемым (на 70% - а это очень много). Допустим Вам повезло и ваша команда все же ставит блок. В этом случае Вашей основной задачей является «выйти из-под блока». Ведь вы хотите принять нападающий удар, а не спрятаться от него. Вы пытаетесь выйти из-под блока, но это не всегда у Вас получается? Ну, это не самое простое дело! Вы думаете будет легко? Нет - будет очень тяжело и это потребует от Вас усилий.

Совет первый - займите Вашу защитную стойку. Обратите внимание на то, что если бы Вы опустили руки вниз, то смогли бы коснуться площадки. Это необходимо что бы Вы могли вовремя сгруппироваться и совершить падение, если мяч невозможно достать другим спо-

собом. Привыкните находиться в защите именно в таком положении (хотя сначала у Вас будут болеть ноги, так как нагрузка на них повышается).

Совет второй - следите, чтобы все время Ваши стопы были слегка согнуты и все движения проходили как бы на носках, а не на полной стопе. Тогда Вы с легкостью будете перемещаться. И вообще привыкните все время на площадке все делать не на полной стопе (да, это тяжело, никто не спорит - повышается нагрузка на икроножную мышцу, но это того стоит).

Далее - не оттопыривайте задницу. Это будет Вас тянуть назад и помешает Вам сделать движение вперед, когда это будет необходимо. Неплохо было бы при каждом приеме делать движение вперед. Это помогло бы Вам не «пятиться назад».

Совет четвертый - ваши руки и тело всегда должны быть развернуты «в площадку» и никуда больше. Тогда мяч при попадании «в Вас» отскочит в площадку, а не куда-нибудь в другое направление. Этот совет надо стараться всегда выполнять, особенно когда Вы находитесь в 5 и 1 зоне.

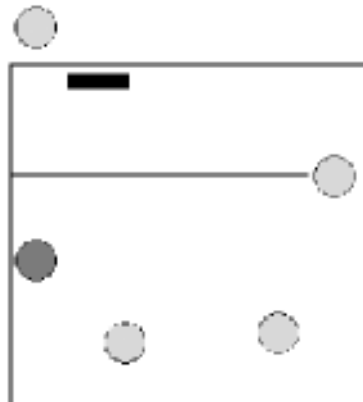
Совет пятый - при приеме сильного удара часто бывает, что мяч попадает вам в руки и улетает обратно к сопернику. Вроде вы и вышли правильно и мяч «лег» на руки, а все-таки улетел... Это все из-за того, что вы слишком высоко стоите и получается, что мяч при приеме летит не вверх, а вперед. Справа приведена стойка для приема сильного удара. От рук мяч отскочит вверх и немного вперед, то есть после приема мяч останется на вашей стороне.



Ситуация вторая - ваша команда не ставит блок. Это само сложное. Вы не знаете и не можете предположить куда будет нанесен удар. Если Вы попали в такую ситуацию, то не дергайтесь. Остановитесь. Сосредоточьтесь. Займите защитную стойку. Если Вы будете держать руки около груди, то сможете достать большее количество мячей пролетающих как сверху так и снизу. Главное быть сосредоточенным и быть готовым к удару. Запомните, никто Вам слова не скажет, если Вы не примете такой мяч - это дело случая и везения.

Теперь рассмотрим некоторые игровые ситуации. Вариант первый - Вы находитесь в 5 зоне. (Для игрока 1-ой зоны расположение на площадке зеркально противоположно). На схеме блокирующие(ший) игроки обозначены черным прямоугольником, Вы - темный круг, нападающий игрок - светлый круг.

Начнем с того, что в таком положении блокирующие игроки должны «бросить линию» и закрыть 6 зону. «В линию» нападающий игрок ударить очень сильно не сможет, и принять данный мяч будет не так уж сложно. В такой ситуации лучше всего поставить левую ногу на линию или немного в аут. Так Вы не пропустите удар. Тело следует развернуть в площадку. Лучше конечно находиться слегка в ауте, чтобы если нападающий команды соперника будет играть блок-аут, то Вы могли бы достать этот мяч, но с другой стороны Вы можете достать мяч, который будет лететь в аут, что не желательно, поэтому следует расположиться прямо на линии, поставив левую ногу слегка в аут.



• «**Стопка сзади**». Наверное, такое есть, я бы объединил это со «взлетом сзади» (не знаю).

• «**Стрелка**». Передача «швыряется» в зону 4-го номера или между 3-м и 4-м номерами аналогично «взлету», с той лишь разницей, что траектория полета мяча практически параллельна полу и нападающий прыгает на расстоянии от связующего. В момент касания мяча связующим нападающий также уже находится в прыжке и готов нанести атакующий удар (указательный и средний пальцы вытянуты и сведены, большой отведен в сторону).

• «**Марига**». Передача идет как на «метр», но до этого нападающий имитирует разбег на взлет, затем останавливается, поднимается блок, затем прыжок нападающего - он вместе с мячом должен «перевисеть» блок, который уже должен уже опускаться, и затем наносится удар по верху блока (большой и указательный пальцы образуют круг - ОК).

Примечание:

- 1) данная символика используется в Челябинске и то не везде;
- 2) есть еще всякие «половинки» (полметра) и прочее, которое я не знаю и не встречал.

### **Нападение.**

Нападающие действия можно условно разделить на три группы:

- полноценные атакующие удары;
- кистевые удары;
- скидки;
- есть, правда, еще всякие крюки, полукрюки, удары «накатом» и т.д., которые сравнительно редко используются в современном волейболе.

### **Техника выполнения атакующего удара.**

Выполнение атакующего удара также можно разделить на несколько составляющих: занятие позиции, разбег, прыжок и, собственно, удар.

Возьмем для примера нападение «просто» из четвертой зоны.

В момент приема мяча игроками задней линии, нападающий занимает позицию в ауте, примерно в районе средней линии, чтобы иметь возможность разбегаться по дуге. После того как пошел пас, следует оценить его траекторию и соответствующим образом скорректировать и наметить скорость разбега, высоту и направление прыжка. Прыжок должен быть произведен с таким расчетом, чтобы мяч в момент нанесения удара находился перед игроком и на высоте вытянутой руки с тем, чтобы можно было его накрыть (захлестнуть) кистью сверху. Итак, пошел разбег, далее руки отводятся назад, и тело сгибается в полуприсяде, затем идет резкий взмах рук вверх и прыжок (руками машут, чтобы выше взлететь), обе руки при этом вытянуты вверх. Далее бьющая рука сгибается в локте и отводится за голову, плечо также отводится назад, игрок выглядит выгнувшимся, локоть при этом находится на уровне головы. Потом следует сокращение мышц брюшного пресса, придающее движение верхней части туловища вперед, и одновременно оставшаяся вверх небьющая рука резко уходит вниз, импульс движения продолжает небольшое перемещение плеча бьющей руки вперед, и затем следует завершающее движение - рука разгибается и захлестывает мяч наподобие плети, локоть не опускается ниже головы до касания мяча кистью - самая частая ошибка - когда локоть в момент удара согнут и получается «удар от уха». Локоть опускается после удара - рука провожает мяч и уходит к туловищу вправо или влево так, чтобы не задеть сетку. Направление удара определяет кисть, а точнее то, с какой стороны она ляжет на мяч, например, сверху и слева (мяч, естественно, летит вправо).

**Кистевые удары** используются на коротких и быстрых пасах. Быстрые пасы часто пасуются близко к сетке или даже на саму сетку, и в таких случаях использование кистевых ударов позволяет произвести атакующий удар, не задев при этом сетку. Рука вытянута вверх, кисть отведена назад, затем резко посылается вперед и накрывает мяч сверху и с соответствующей стороны.

**Скидки (сбросы)** используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок. Можно эффективно скинуть в первую линию также, когда соперниками выстроены, к примеру, тройной блок, а оставшиеся игроки находятся глубоко на задней линии. Скидки используют также связующие (Хамутских это делает очень неплохо) с высокого и точного приема. Как правило, в этом участвует нападающий первого темпа, на которого прыгает блок, связующим с прыжка имитируется пас, и далее резко одной рукой направляется вниз.

дающим, в сопернику сложнее «прочитать» развитие атаки. На фотографиях показаны важнейшие движения рук и тела.

Движение рук и кистей описаны Neville'ом в его книге «Пасуйте!» (Издана в Торонто в 1993 г.): «Описать контакт мяча с пальцами словами практически невозможно, это необходимо чувствовать- Передачу можно сравнить с прыжком с трамплина. Мяч, в основном, контактирует с большим, указательным и средним пальцем, остальные же пальцы выполняют, скорее, поддерживающую функцию. При начальном касании мяч должен как бы по инерции «провалиться» к вам насколько это позволяют кисти, которые направлены навстречу мячу. Также как и прыгун с трамплина прыгает, когда доска находится в максимально отогнутом положении, так же и вы должны пасовать, когда кисти максимально отведены. Кисти как бы охватывают мяч, не давая ему «свалиться». Руки должны распрямляться в локтях вслед за передачей».

Переведено с английского **Гавриловым М.**

(материалы опубликованы на <http://www.thecoach-online.com>).

**Савчук В.А.**

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕДАЧ И АТАКУЮЩИХ УДАРОВ

### Передача.

Как правило, игру команды определяет связующий, так как он является диспетчером и организатором атакующих действий своих партнеров, а также должен в доли секунды определять в каком направлении пойдет пас в зависимости от расположения блокирующих соперника. Для России последнего времени нехватка хороших связующих превратилась просто в острый дефицит, от которого страдает и национальная сборная.

Как отдается передача сверху я описать не могу, единственное что я знаю, что основное усилие придают полету мяча ноги, т.е. в перед касанием связующий находится в полуприсяде, затем следует движение туловища вверх, небольшое досылающее движение рук (предплечий), а кисти лишь направляют мяч в ту или иную сторону.

Ниже приведены основные виды передач, используемые связующими (в скобках - общепринятая символика пасующих).

- **«Просто».** Обыкновенный высокий пас в зону 4-го или 2-го номера (движение ладони параллельно сетки в направлении будущего паса).

- **«Душка».** Пас идет ниже и главное быстрее чем «просто», пасуется на антенну, нападающий должен находится на завершающей стадии разбега и быть готов к прыжку в момент касания мяча связующим (ладонь прикладывается к груди).

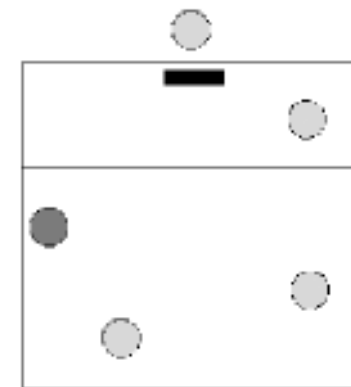
- **«Метр».** Пас идет в зону 3-го номера на высоту, примерно, метра от сетки (указательный палец вытянут, остальные сжаты в кулак).

- **«Метр сзади».** Наша женская сборная часто играет этот прием, пас идет за спину связующего, нападающий первого темпа имитирует разбег для нападения в зоне 3-го номера, затем отбегает пасующего и нападает из зоны между 3-м и 2-м номерами, как правило, косым ударом (указательный палец вытянут, большой отведен в сторону).

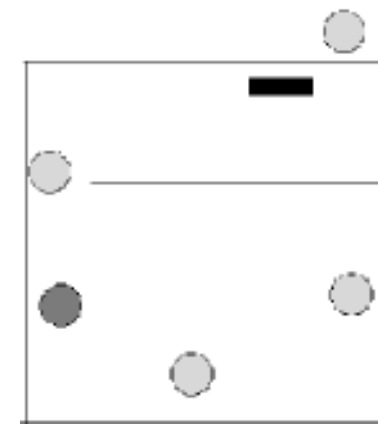
- **«Взлет».** Пас в зону третьего номера, короткий и быстрый, в момент касания мяча связующим нападающий должен быть уже в воздухе с рукой готовой для нанесения удара либо резкой скидки, связующий должен «вложить» мяч в ладонь нападающего, пас очень сложный, требует мастерства связующего и чаще играется с хороших высоких приемов на пас в прыжке (сжатый кулак).

- **«Взлет сзади».** Пас такой же как «взлет», но играется за спиной, «на голове» связующего, в зоне между 3-м и 2-м номерами, и нападающей бежит чуть с опозданием, как на «стопку». Для того, чтобы такое сыграть, надо до автоматизма наработать связку, для того, чтобы связующий чувствовал когда, где и на какую высоту прыгнет нападающий, потому как пас часто отдается «вслепую» (сжатый кулак, большой палец отведен в сторону).

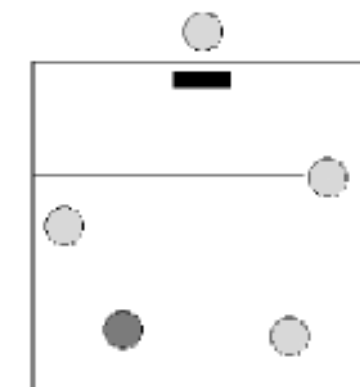
- **«Стопка».** То же самое, что и «взлет», играется в 3-й зоне, но мяч не «швыряется» связующим с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-40 см от нее, и пасуется практически на сторону соперника, часто бьется кистевым ударом. Нападающий при этом бежит чуть с задержкой. В принципе опытные связующие часто пасуют «стопку», если нападающий не успевает на «взлет». Однако, следует учесть, что блокировать «стопку легче», так как есть время подняться в воздух блокирующим, особенно высоким (указательный и большой палец образуют полукольцо, остальные сжаты в кулак).



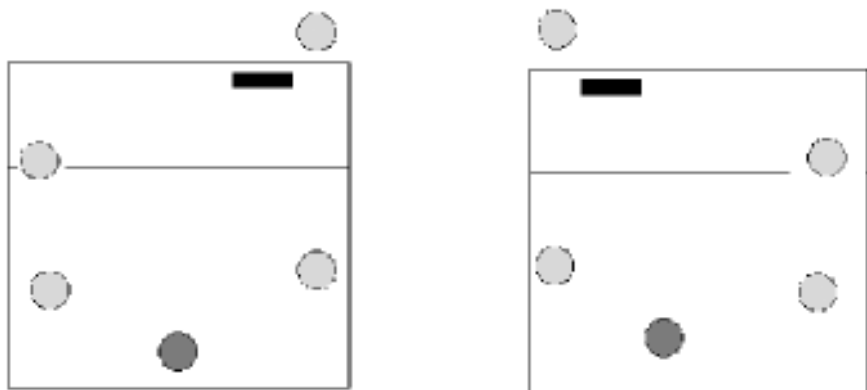
Ситуация вторая - нападение из 3 зоны. В данном случае блокирующие игроки должны полностью закрыть нападающего игрока и Ваша задача зачастую сводится либо к доставанию сброса за первую линию либо (если у соперника очень грамотный нападающий) подстраховке мяча, который, зацепив блок полетит в аут.



Нападение с 4 зоны (относительно противника). Ваше расположение на площадке. Здесь много комментариев не сделаешь. Главное на слишком «уходить» к игроку находящемуся в 4 зоне. А так все тоже.



Ситуация, когда Вы находитесь в 6 зоне. Это одна из самых сложных ситуаций (рассматриваемая ситуация - игра углом назад). В данном случае в ваши обязанности «поднять» все удары поверх блока и все то, что зацепив блок летит в аут. К сожалению в игре довольно много таких моментов, и поэтому это одна из ответственных расстановок (в рассматриваемой игре «углом назад» все сбросы «за блок» страхуют 1 и 5 номера).



При нападении из 4 и 2 номеров все действия те же самые.

М. Гаврилов

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИЕМА

До этого я рассматривал только технические особенности приема (неважно чего: подачи или нападающего удара). Но вот настала необходимость написать о психологической значимости приема в игре. А значит он очень много.

Хороший прием - один из залогов победы. «Прием» способен творить чудеса. Какое у вас ощущение, когда вы нападаете (причем неплохо и неслабо), а соперник все это «поднимает» и возвращает? Я сомневаюсь, что это прибавляет вам уверенности в себе и азарта. Скорее наоборот - вы чувствуете некоторую обреченность: «Зачем стараться напасть, когда там все равно «поднимут»?!!! Вот за этим-то и необходимо хорошо играть в приеме. 2-3 поднятых «мертвых мяча» - и у вас совсем другое настроение, команда играет на моральном «подъеме» и у нее все получается, появляется азарт, команда «заводится» (а когда человек заведен, то его физические силы претерпевают предельные нагрузки, как говорил наш тренер В.А. Галаганов: «Тебе кажется, что ты прыгнул высоко и сильно ударил, а на самом деле ты прыгнул очень высоко и очень сильно ударил!»). По этой самой причине и не стоит «перебрасывать» мяч на сторону соперника - такими «перекидушками» вы просто «разыграете» соперника и потом остановить его будет очень сложно, а иногда и совсем невозможно (существует негласное правило: «в концовке партии никаких переводов»). Это означает, что после счета 17 все должно заканчиваться только нападающим ударом (сброс пасующего не считается) - это имеет определенное основания - перекидыванием вы просто дарите мяч сопернику).

Хорошим приемом можно даже «задавить» более сильного и опытного соперника. Все это чисто психологические факторы.

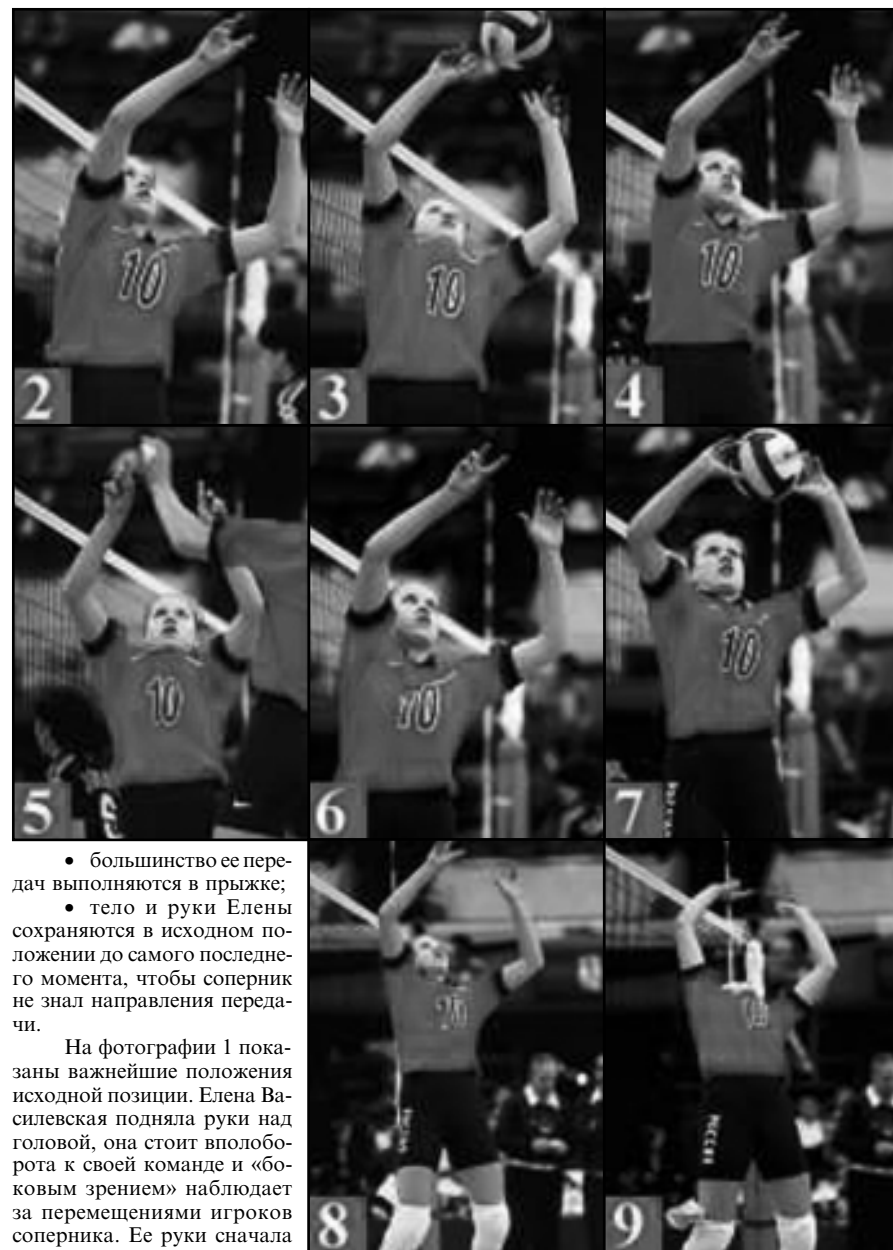
Из выше написанного совсем не значит, что необходимо забыть про остальные элементы игры и сосредоточиться на одном приеме. Совсем нет. Просто мне хотелось бы обратить внимание, что прием - это один из залогов успехов.

Техника волейбола от лучших в мире игроков

### ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С WATSON-ом

Самая важная позиция в волейболе, именуемая также базовой (рис. 1). Я называю ее также «платформа», так как является начальной позицией любых движений при игре в защите. Начнем с ног: вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет быстрые перемещения. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх.

Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам



- большинство ее передач выполняются в прыжке;
- тело и руки Елены сохраняются в исходном положении до самого последнего момента, чтобы соперник не знал направления передачи.

На фотографии 1 показаны важнейшие положения исходной позиции. Елена Василевская подняла руки над головой, она стоит вполоборота к своей команде и «бокковым зрением» наблюдает за перемещениями игроков соперника. Ее руки сначала как бы «встречают» мяч (при касании мяча она слегка смягчает его) и далее она «провождает» мяч руками и телом, что позволяет ей пасовать достаточно точно. На фотографиях 2-9 показаны передачи как вперед, так и «за голову» - фотографии 4, 5, 6 и 7 - демонстрируют передачу вперед, а 2, 3, 8 и 9 - передачу «за голову».

На всех фотографиях (кроме 4 и 5) показана передача в прыжке. Пасуя в прыжке, вы ускоряете развитие атаки, пасовать становится легче, так как вы становитесь ближе к напа-

даться под мячом, таким образом, что если уберете руки, то он упал бы вам на лоб.

Далее: при передаче кисти надо держать правильно: большие пальцы находятся на одном уровне (обратите на это внимание, это очень важно) и развернуты слегка «к вам».

После самой передачи «не бросайте кисти», то есть руки должны остаться в таком положении как и при передаче (правда, существует некоторая техника, когда кисти как бы продолжают полет мяча, но это часто встречается только у девушек, такое движение помогает пасовать шире, но велика вероятность что мяч «сойдет с руки»).

В заключительном состоянии после передачи вы должны полностью выпрямить руки (причем локти не должны быть разведены). Все эти правила проиллюстрированы на фотографии.

То, что пасуется «ногами» знают все (я на это надеюсь). Вот наверное все удивляются куда ни глянь а все делается ногами: в защите - ногами, в передаче - ногами. Прямо не волейбол, а футбол какой-то...

При передаче, помогая себе ногами, вы достигаете мягкости передачи и достаточной ее широты. Вот это самое основное за чем надо следить в своей передаче. Если вам кажется, что вам не хватает широты передачи, то возьмите «набивной» мячи и поиграйте им над собой до легкой ломоты в кистях, это помогает закачать кисти и добавить широты передачи. Только будьте осторожны! Возможно повредить кисть, что очень плохо (особенно для связующего). Упражнения с «набивным» мячом следует чередовать с обыкновенным, чтобы у вас не пропало «чувство мяча». И вообще самым лучшим советом является как можно больше пасовать. Ничто не заменит вам опыта и практики.

#### Техника волейбола от лучших в мире игроков

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ С ЕЛЕНОЙ ВАСИЛЕВСКОЙ (RUS)

Данные:

- Елена Василевская
- 20 лет
- Родилась в Екатеринбурге
- Первая команда: «Уралочка» (Екатеринбург).

- Дебют - на Чемпионате мира в 1997 г.

На данной фотографии наиболее четко видны основные положения начальной позиции связующего:

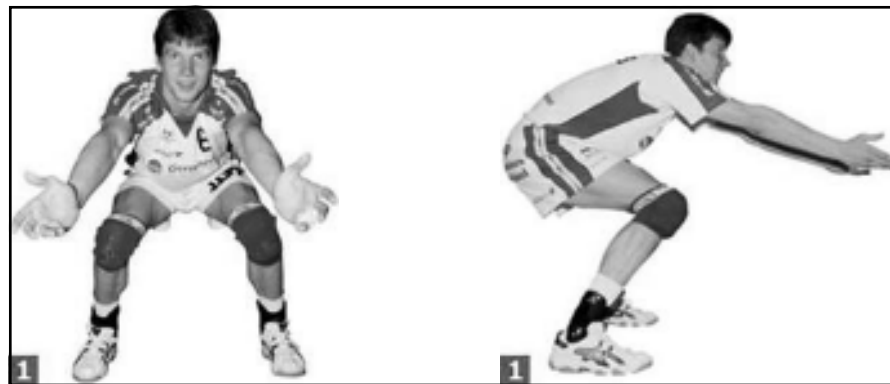
- руки подняты над головой и готовы встретить мяч, слегка смягчив его;
- хотя Елена и развернута лицом к своей команде, но «боковым зрением» она наблюдает за перемещениями соперников;
- направление передачи нельзя предугадать, так как из данной позиции она пасует как вперед, так и назад.

Есть несколько существенных моментов для построения игры связующим:

- играть быстро;
- давать указания принимающим;
- скрывать направление развития атаки своих партнеров как можно дольше.

Все основные движения связующего будут подробно рассмотрены:

- Елена старается «выйти» на передачу как можно раньше;



#### Ошибки

Неправильное положение рук - самая распространенная болезнь в волейболе. К примеру, согнутые руки встречаются практически повсюду. Ущербность данного положения в том, что уменьшается площадь поверхности приема и мяч принять труднее.



О положении туловища.

Тело и ступни направлены в разные стороны (рис. 3). Это положение создает трудности для быстрых движений (перемещений), когда они необходимы. В таких случаях ноги начнут двигаться в одном направлении, тогда как тело - в другом. А если еще и руки разведены в разные стороны, то защитное действие выполнить очень сложно. Абсолютное большинство движений в защите требуют молниеносной реакции. Причиной такой неправильной позиции часто оказывается лень. Ведь легче вытянуть руки по направлению к мячу, чем среагировать на него всем телом. Однако «возмездие» придет с «тяжелыми» мячами - нехватка движения, вызванное неправильной позицией сначала должно быть компенсировано во много крат большими усилиями впоследствии. А это иногда не под силу самым лучшим волейболистам.



Некоторые типичные ошибки характерны также для положения ступней и ног. Часто вес тела перенесен только на одну ногу. Бывает также, что вместо того чтобы распределить собственный вес на носках ног, вес тела игрока давит на внешние края обуви, что, конечно, же предопределяет ограниченность направлений движения. Успеть на мячи, движение которых изменено (например, от блока) практически невозможно, и игроки с неправильной стойкой сами выключают себя из игры.

Еще одна типичная ошибка - колено на полу (рис. 4). Предполагается, что такая стойка придает устойчивость защитному действию. Однако, в действительности она также только ограничивает зону движения - только руки могут перемещены подобно маятнику. Защитное действие в мяч на высоте плеч или лица становится невозможным из-за вероятности упасть на спину.

Следующая типично неправильная стойка (рис. 5), когда спина (или, извините, зад) сильно отведена назад, туловище высоко над коленями, руки свисают вперед. Центр тяжести игрока находится слишком высоко. Данная позиция не позволит иногда даже принять подачу. Все части тела должны оптимально координированы и взаимодействовать друг с другом.

Отступление.

Базовая позиция позволяет также принимать мячи, летящие на уровне головы (рис. 6). Однако, в данном случае руки не вытягиваются полностью. Руки должны быть немного согнуты на уровне груди. Таким образом мяч подбивается снизу вверх, и, если кисти должным образом разведены, мяч может быть сыгран чисто, это важно особенно с придирчивыми судьями.

Переведено с английского **Савчуком В.А.**  
(материалы опубликованы на  
<http://www.thecoach-online.com/>).



### Упражнение № 2.

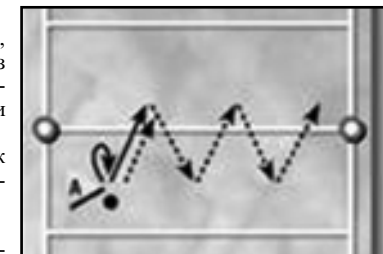
• игрок А должен продвигаться вдоль сетки, совершая 2 передачи - одна над собой, другая через сетку. В момент пересечения сетки он должен пасовать мяч достаточно высоко (чтобы успеть перейти на другую сторону);

• в течение этого упражнения каждый игрок должен 5 раз перейти с одной стороны сетки на другую.

Разновидности:

• при переходе с одной стороны сетки на другую, игрок должен высоко подбрасывать мяч левой рукой;

• все передачи должны быть произведены левой рукой.



### Упражнение № 3.

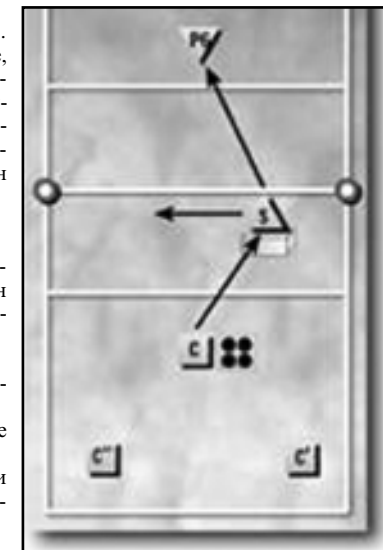
• игрок С набрасывает мяч на сетку игроку S. Игрок S - связующий, стоя на маленькой подставке, сбрасывает эти мячи (подставка нужна, чтобы связующий не прыгал на каждый мяч, так как это утомляет, а целью данного упражнения является отработать сам сброс). Постепенно идет продвижение связующего к 4 зоне. Каждый третий мяч он должен пасовать в любую зону.

• должно быть 15-20 повторов;  
• 10 мячей в каждом повторе;  
• игрок С должен наблюдать за правильностью выполнения упражнения. Другой игрок должен находиться на противоположной стороне и подбирать мячи.

Разновидности:

• игрок С меняет свое расположение на площадке;  
• связующий сбрасывает и пасует в прыжке (без подставки);

• блокирующий игрок поднимает свои руки чтобы обозначить блок, а связующий уже принимает решение сбросить или пасовать.



### Упражнение № 4.

• данное упражнение аналогично предыдущему, только добавляется блокирующий игрок;

• если блокирующий игрок ставит блок, то связующий пасует;  
• если блока нет, то сбрасывает;  
• 10-15 повторов, по 5 мячей в каждом;  
• блокирующий игрок должен показывать достаточно рано то, что он собирается делать (ставить блок или нет).

Переведено с английского **Гавриловым М.**  
(материалы опубликованы на [www.thecoach-online.com](http://www.thecoach-online.com)).

**Гаврилов М.**

## ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ

Передача - как много в этом слове... Связующий игрок это конечно же основа всей команды и от его игры зависят действия всей команды. Ну а передача, это соответственно его так сказать оружие. В этом-то разделе мы и поговорим о передаче и о том как ее улучшить.

Начнем с самого начала. То есть с правильного выхода «под мяч». Это выход и в прямом и в переносном значении «под мяч», так как при передаче вы полностью должны нахо-

Нисколько. Просто помимо качественной передачи вы должны обладать запасом приемов (и использовать их постоянно), которые облегчат игру вашей команде (думаю, скоро количество данных приемов будет увеличено).

Техника волейбола от лучших в мире игроков

### ТЕХНИКА СБРОСА ОТ RAOUL DIAGO (CUB)

У связующего игрока есть много способов обмануть блокирующих соперника. Один из них показан на данной фотографии в исполнении Raoul Diago. Он показывает, что будет пасовать, а в последний момент, когда мяч находится рядом с сеткой резко сбрасывает мяч на сторону соперника. Многие блокирующие не готовы к такому развитию событий и не поднимают руки на блок, а в крайнем случае лишь касаются мяча. Обычно игрок сбрасывает, если у него нет возможности сделать передачу - мяч доведен слишком близко к сетке. Но, как тактический прием, «сброс» это не крайнее состояние, когда больше ничего сделать нельзя. Лучше всего сбросить, когда мяч хорошо доведен до сетки и можно сделать передачу нападающим, тогда, в большинстве случаев блокирующие игроки будут не готовы к такому продолжению.



#### Практические советы:

- не показывайте что вы намереваетесь сбрасывать, до самого последнего момента. Сделайте вид что вы собираетесь пасовать и только в самый последний момент отведите правую руку. Для того, чтобы все это получалось, необходимо тренировать сброс и пасовать, по возможности, в прыжке.

- сбрасывайте мяч только кистью, не подключая всю руку, так как в противном случае возможна ошибка - «бросок». Сбрасывайте в центр площадки, так как это одна из незащищенных зон.

- вы должны всегда знать, кто из блокирующих соперника стоит напротив вас и какую схему игры применяет соперник («углом» вперед или назад).

#### Упражнение № 1.

- связующий пасует мяч над головой. Каждая вторая передача должна быть произведена левой рукой (это развивает чувство мяча левой руки);

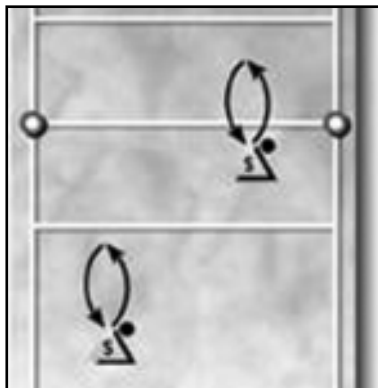
- начинайте делать это упражнение в любой части площадки и постепенно продвигайтесь к сетке;

- для лучшего чувства мяча можно все касания делать одной рукой.

#### Разновидности:

- первое касание в прыжке, второе касание стоя;

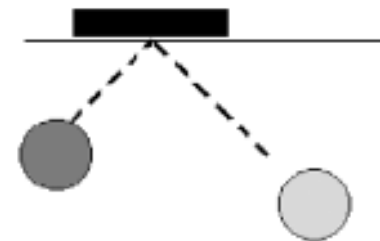
- оба касания в прыжке.



М. Гаврилов

### ТЕХНИКА ПАДЕНИЙ И СТРАХОВКИ ОТ БЛОКА

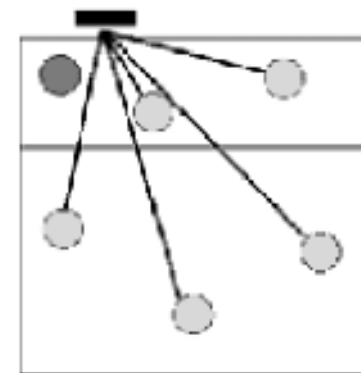
Ни для кого не секрет, что нападающего игрока своей команды надо страховать (как это не странно), потому как есть вариант что он попадет в блок, и тогда мяч, с такой же силой с какой он его ударил, вернется обратно. И тут-то его и надо поднимать - В этом деле главное правильно занять положение относительно блока. Известно, что угол падения равен углу отражения (этому даже в школе учат, только не говорят, что это в волейболе тоже действует). Вот и нужно рассчитать и, соответственно, занять положение относительно блока (на рисунке черный прямоугольник - блок, темный круг - ваш нападающий, светлый круг - вы).



Надо встать так, чтобы траектория мяча после отскока проходила через вас (а упадет он ближе или дальше не так важно и страшно). Главное в этом деле не «переборщить», то есть не подойти слишком близко или далеко - Стоять надо где-то 1,5 -2 метра от блока, тогда вы сможете достать практически все, что отскакивает от блока (существует вариант, что от блока мяч может отскочить на заднюю линию, но это не слишком сложный мяч). Вообще по хорошему страховать должна вся команда. Но это конечно не значит что оставшиеся 5 человек своими телами должны закрыть первую линию. Просто они должны быть готовы к отскоку мяча от блока. На фотографии продемонстрирована крайняя ситуация, когда вся команда ждет отскока именно в первую линию (это основано на том, что блок ставится таким образом, чтобы после отскока направить мяч вниз). Так делается только на очень высоком уровне.



Стандартная страховка выглядит примерно так как на данном рисунке. Все игроки команды как бы должны быть развернуты к блоку лицом и наблюдать за отскоком (на среднем уровне игры отскок может быть достаточно непредсказуемым: от первой линии до 9 метра).



**Падение** - важный элемент игры в защите.

Падение - это крайняя ситуация, когда уже другому мяч принять невозможно. Этим элементом нельзя злоупотреблять и заменять им свою лень «выходить» под мяч. Надо дорабатывать ногами, а только в крайнем случае падать, так как в падении вы вряд ли доведете мяч до связующего достаточно хорошо.

Существует несколько видов падения.

1. Падение вперед (на грудь). Само падение происходит как бы волной, вы вначале подбиваете мяч, а затем как бы смягчаете приземление руками и перескальзываете на грудь. Поначалу это кажется сложным, но это не так. К сожалению, нет возможности это проиллюстрировать, так как здесь потребовался бы видео-файл. Главное, чтобы вы отрывали ноги от земли, а не валялась вперед (такой тип падения не употребляется в женском волейболе ввиду... особенностей строения тела. Хотя иногда и девушки так мяч достают).

2. Падение в сторону (перекат). Это падение делается в сторону за мячом. Вначале рука скользит по площадке (это необходимо, когда мяч очень близко к площадке) пока полностью не вытягивается, затем рука оставляется в таком положении и идет кувырок через плечо (такое падение делается и влево и вправо).

В случае переката важно выбрать какой рукой будете доставать мяч. Необходимо, чтобы само движение руки возвращало мяч в площадку. То есть, если вы играете в 1 зоне, то мячи, падающие в районе боковой линии, надо возвращать правой рукой. Соответственно, если то же самое в 5 зоне, то левой (даже если вам не удобно).

Комментарий к первому виду. Существует также вариант, когда вы уже лежите, а мяч все-таки падает и у вас нет возможности сделать падение (лежа не упадешь...) Тогда необходимо просто подложить кисть между мячом и площадкой (кисть конечно же должна быть раскрыта). Мяч отскочит от нее, и все в порядке. Этот элемент легко отрабатывается на тренировке - вы сами подбрасываете мяч перед собой, а потом успеваете сделать падение, вытянуть руку (уже лежа) и подложить кисть под мяч (есть также разновидность самого падения на грудь выставляя руку вперед, но это вы и сами сможете, научившись падать просто на грудь).

Отрабатывая падения, главное, вначале попробовать все сделать медленно, понять смысл и технику, а потом ускорять и совершенствовать.

## ШЕСТЬ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

### Прием в падении вперед.

Вот одно из правил игры в защите - никогда не поздно принять мяч. Это верно на 100% в том случае, когда подача «обрывается» прямо в нескольких шагах от вас.

На данной фотографии продемонстрирован прием в падении вперед. Таким способом возможно принять «мертвый» мяч.

Играя данным способом следует обратить внимание на то, что ноги и руки должны касаться площадки примерно одновременно. Сосредоточьтесь на том, чтобы успеть «подложить» руки под мяч.

### Прием в падении.

Вот та самая эффективная разновидность приема, которую применяют мастера.

Ваши действия заключаются в том, чтобы максимально быстро переместиться к мячу и успеть подбить его кулаком вверх. Чтобы применять такой тип приема, необходимо уметь падать на грудь (или перекатом).

### Прием одной рукой в падении.

Еще один способ достать «мертвый мяч». Конечно же необходимо принимать двумя руками, но когда это невозможно то на помощь приходит данный прием. Здесь так же как и в случае с возвратом мяча в площадку необходимо правильно выбрать руку, так как от этого будет зависеть успех вашего приема.

Весь этот элемент должен выполняться достаточно быстро. Вы должны как бы «подстелиться» под мяч. Здесь (как впрочем и во всех элементах приема в падении) необходимо успеть подложить руку между мячом и площадкой. Завершать данный прием следует перекатом, чтобы не получить травму от просто падения о площадку.



М. Гаврилов

## ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ СВЯЗУЮЩЕГО

Из опубликованных статей вы наверно думаете, что задача у пасующего всего одна - отдать передачу. Отнюдь. Ведь в руках связующего нить игры. Да, конечно же, его первая задача - пасовать, но ведь волейбол это очень разнообразная игра, и этим-то она и хороша. Вас поджидает множество различных ситуаций и случаев, и чем больше вы будете играть, тем больше у вас будет опыта, и тем вернее вы будете принимать решение в сложившихся ситуациях. А связующий должен проследить за малейшими изменениями в игре. Пас-то он пас, но вот просто передача мало кому нужна. Важно ее дать в нужное время в нужное место, вот тогда это будет действительно передача, а не пустой «подброс» мяча. Ну отдали вы передачу в 4... Высоко, широко. А у нападающего там двойной блок «висит». И кому это нужно? То-то - никому. Ваша задача сводится к тому, что бы вывести нападающего на одиночный блок или вообще без него (одиночный блок нападающий должен обыгрывать (иначе, какой он нападающий?), а удар без блока - это уже без комментариев). А вот это-то сделать уже гораздо сложнее.

**Средство первое:** комбинации. Но здесь мы рассмотрим другие приемы.

**Второе средство:** сброс.

**Третье средство:** передача в прыжке. Была и остается одним из важных моментов. Следует научиться хорошо сбрасывать левой рукой (или нападать), чтобы на вас блок «реагировал» (кто «на вас прыгнет» если вы пасуете не в прыжке? Правильно - никто), тогда вы уже облегчаете задачу нападающим (на первой линии у соперника 3 блокирующих игрока, один «прыгнул на вас, сколько их осталось? 2 - (прямо как «9 негрятя»). А нападающих у вас тоже 2. Получается, их можно вывести на одиночный блок (здесь рассмотрена ситуация, когда вы находитесь на первой линии, когда вы на второй линии - на вас никто не «поведется», как бы вы ни старались, только в совсем уж любительской команде, где прыгают на все, что движется). Более - менее профессиональные игроки всегда подсказывают своим товарищам: сколько нападающих на линии и на какой линии связка, в игре это очень помогает. Прыгните, покажите что вы сбрасываете, а сами - передачку, да пошире (или побыстрее), чтобы двойной блок не успел. Получилось? Уже лучше. Одно очко ваше...

**Четвертое средство:** передача в прыжке лицом к сетке. Это вообще убойная сила. Данный финт «подсмотрен» у связующей «Динамо» Краснодар - Дорошиной Ольги. Мяч хорошо доведен, близко к сетке. Она выпрыгивает лицом к сетке и у нее 3 продолжения атаки - сбросить, ударить, отдать передачу. Этот прием озадачивает соперника. Не прыгнуть на блок в такой ситуации осмелится только самоубийца, хотя ясно что 80% таких мячей будут пасоваться нападающему, которая идет сразу за ней на «взлет». Эффективная штука, даже очень.

**Пятое средство:** многие игроки любят прыгать на переходящий мяч и «подло» блокировать его. Не беда. Главное вовремя выпрыгнуть на передачу и все же сделать ее. Конечно же, не просто сделать передачу, а с умом. Руки горе-блокирующего, назойливо торчащие на вашей стороне, помогут добыть вам еще одно очко. Отдаете передачу так, чтобы мяч зацепил эти руки. И итог будет всегда один - блокирование второй передачи. Тут даже возможно, что руки-то были, вроде как и по краю сетки, то есть в пределах правил, но судье за этим трудно следить и он в 99% просигнализирует об ошибке.

**Шестое средство:** как «передавить» нападающего соперника (действия даны для 2 и 4 зон). Зачастую вы встречаетесь с одним и тем же моментом - при плохой доводке мяч перелетает на сторону соперника и вам приходится соревноваться с нападающим соперника в том, кто из вас лучше ставит блок. В итоге соперник «передавливает» мяч на вашу сторону. Обидно. Но с этим можно бороться. Волейбол - игра для умных. Вот умом и надо брать. Ваша задача - выиграть розыгрыш, а не так толкнуть мяч на блоке, чтобы соперник упал, а потом с воплем «Банзай!» добить его брэнное тело ногами. Со стороны соперника против вас играет нападающий 4 зоны, а это в основном высокий нападающий, который в 90% выигрывает у вас своеобразную дуэль. Поэтому надо действовать иначе - начинаете «передавливает» мяч, а как только почувствуете сопротивление, то как бы «сносите» мяч в сторону аута и резко убираете руки. Получается, что мяч оказывается у соперника в руках и он с силой гориллы продолжает его толкать к вам, а убранные руки, вы открываете мячу прямую дорогу в аут. Вот и все. У вас хорошее настроение, а соперник в задумчивости чешет репу.

Таким образом можно «заработать» достаточное количество очков для команды и вкопеец замучить соперника, который будет бояться вас больше чем нападающих.

Прочитав это не следует подумывать, что качество передачи отходит на второй план.



Волейбол - игра, которая невозможна без оплошностей. Как, впрочем, и любая другая. Хотя в волейболе цена ошибки неизмеримо выше. Необходимо спокойно принять для себя, что ошибаются все - даже самые маститые монстры. Но право на ошибку имеют не только они, но и любой начинающий дилетант. Очень важно не раздувать эту ошибку до небес, чтобы у «накосячившего» игрока не исчезло чувство уверенности в себе, и не повисли руки плетьюми.

Как показывает практика, несправедливые замечания - а замечания в пылу игры воспринимаются исключительно как несправедливые - приводят к потере боевой концентрации. Они ввергают игрока в состояние подавленности. Что значительно более неприятно для команды, чем проигрыш одного мяча, поскольку вероятность конечного выигрыша существенно уменьшается, а играть с временно «мертвым» игроком на площадке - тяжелее, чем вообще без него. Он как камень тянет на дно не столько тем, что бездействует, сколько тем, что нервирует партнеров своим подавленным состоянием.

Помните: любая ваша слабость делает сильнее соперника. И чтобы «разубедить» его в этом потребуются приложить очень много дополнительных усилий.

В таких случаях в команде могут начаться раздоры или выяснения отношений, что скажется на игре команды отнюдь не положительно, поскольку для хорошей игры необходима максимальная сосредоточенность и концентрация на игре. Поэтому разборок на площадке следует, по возможности, избегать. В командах мастеров это понимают и, как правило, ошибающихся подбадривают. Лучше потерять мяч, чем товарища.

#### **Что связующий может себе позволить.**

Роль связки на площадке необычайно велика еще и в профилактическом смысле. Связка, как правило, самый сильный духом и устойчивый к внешним воздействиям физического и психологического характера человек (тип темперамента - сангвиник, если пользоваться вышедшей из обихода психологов терминологией Векслера). Но в тоже время - с гибким и острым умом.

Помимо того, что связка своими пасами проводит тактику игры команды, он еще должен всеми силами укреплять общекомандный дух и уверенность в себе членов команды. Проще говоря - он должен найти слова или другие средства, чтобы убедить партнеров в том, что они способны на значительно большее, чем могут о себе предполагать.

Поэтому в обязанности связки входит внушение уверенности в себе отдельным игрокам, выведение их из состояния заторможенности и протрации, если они туда попали, подготовка состояния куража для всей команды (может быть, это несколько необычно звучит, но это вполне возможно).

Эта задача связки носит не столько тактический, сколько психологический подтекст. Она даже более значима, чем умение искусно пасовать и тонко играть тактически. Хотя любое удачное действие на площадке кроме выгоды (сиюминутного результата) имеет еще и благотворное психологическое воздействие. Оно способно поднять боевой дух команды без всяких слов. Так же - как неудачное - снизить.

Таким образом, хорошо бы, чтобы связка оказался еще и «немножко волшебником», совершая или подготавливая время от времени какие-нибудь маленькие чудеса.

#### **Помощь команды.**

Замечу также, что лишь очень немногие личности способны удерживать команду в нужном тоне и расположении духа в одиночку. Например, в случае большой разницы в классе. Если класс игроков не очень различается, то одному человеку такое чаще всего не под силу. В этом случае команда должна помогать связке. Иначе о победах можно навсегда забыть.

#### **Заклочение.**

Игру связующего можно (и нужно!) обсуждать чаще, поскольку это одна из самых сложных и творческих специализаций в волейболе.

Но на этот раз я остановился лишь на некоторых - довольно общих - моментах. На самых элементарных прописных истинах.

Можно, конечно, также разбирать те или иные нюансы в тактических схемах и комбинациях, но, как мне кажется, в данном случае важнее всего - дух, индивидуальность, личные качества, способность раскрываться таким образом, чтобы от этого выигрывала вся команда.

Играйте в волейбол!

#### **Возврат мяча.**

Один из наиболее сложных приемов защитника, это возврат уходящего мяча «в площадку». Но этот прием является необходимым, чтобы оставить в игре мяч уходящий за пределы площадки после касания блока или же просто после ошибки.

Здесь главным является правильно выбрать руку. Необходимо чтобы рука делала движение в сторону площадки. Так как если бы игрок отобраный на фотографии доставал этот мяч правой рукой, то вряд ли бы он вернул этот мяч в игру.



#### **Прием в падении в сторону.**

Не стоит все время принимать в падении. Падая, вы частично теряете контроль над мячом. Данный прием следует использовать как крайнее средство.

Если вам необходимо принять мяч, летящий (падающий) в стороне от вас, то данный прием будет незаменим.

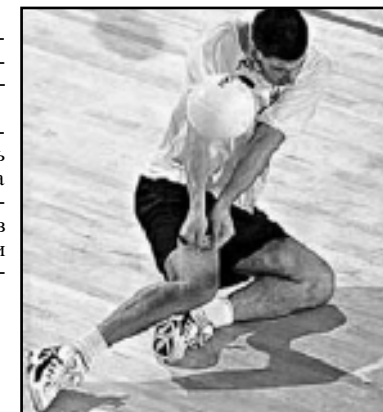
На фотографии отражено основное положение при таком приеме. Главное, что бы руки были сведены и в момент касания с мячом имели некоторую скорость (иначе вы просто не доведете мяч до связующего игрока).



#### **Прием удара «в игрока».**

Одним из моментов игры является прием удара прямо «в вас». У многих игроков возникают с этими ударами проблемы, которые в принципе возможно решить.

На данной фотографии вы видите, как осуществляется прием такого мяча. Необходимо успеть перенести вес «на одну ногу» а руки выставить на встречу мячу. Так как высота удара может варьироваться, так и вы должны изменять своё положение в зависимости от удара. Возможно принять в падении (как на фотографии), а возможно просто в полуприеме.



Переведено с английского **М. Гавриловым**  
(материалы опубликованы на  
<http://www.volleyball.about.com>).

## ИГРА СВЯЗУЮЩЕГО

Поначалу я хотел написать о связующих лишь для тех, кто в этом уже хоть немного разбирается. Поделиться, так сказать, собственным опытом. Однако потом меня посетила простая, но здравая мысль: что, если эти материалы будут читать те, кто еще ничего не знает о волейболе или только начинает в него играть? Поэтому я решил добавить о связующих кое-что еще, чтобы это было понятно совсем непросвещенным.

### Кто такой связующий?

Их называют по-разному: связующие, пасующие, разводящие, плеймейкеры... До сих пор считается, что адекватного названия для четкого определения амплуа этого игрока не найдено. Разбирая роль связок в разных командах можно предположить, что это во многом происходит из-за того, что роль таких игроков зависит еще и от стиля игры команды, в которой они играют.

В дальнейшем я буду называть игрока этого амплуа связующим, или связкой, поскольку такое название более полно отражает роль этого игрока. По крайней мере - в моем понимании. Впрочем, это не исключает иных толкований функций связующего: как я уже говорил, это во многом определяется стилем и манерой игры команды.

### Чем это название отличается от других?

Название «пасующий» - это всего лишь тот, кто пасует. Его задача - отдать удобный пас под нападающий удар. Это название как бы подчеркивает техническую сторону данного амплуа. Название «разводящий» - несет тактический оттенок: предполагает «разведение» нападающего своей команды и блока противника в процессе игры. Названия «плеймейкер» или «диспетчер» более приняты футболе или баскетболе. Я уж не говорю о таких экзотических специализациях как «квоттербек» или «питчер». Значение связки в волейболе неизмеримо выше, чем, к примеру, плеймейкера в футболе. Связующий - это и то, и другое, и третье. Команда не может играть без связующего также как суставное сочленение не может работать без связок. Эта аналогия, конечно же, не более чем иллюстрация (в стиле комикса), но все-таки она кое-что уже проясняет. В каком-то смысле связующего можно назвать и «серым кардиналом» волейбола, который делает игру, чаще всего, оставаясь при этом в тени.

### Так в чем же дело?

Все дело в том, что классический волейбол - игра в некотором смысле исключительная, не имеющая более аналогов в мире спорта. В волейболе необычайно высоко значение психологической и духовной составляющей личности. В особенности это касается личности связующего, который должен соединять в себе не только виртуозную технику и незаурядное тактическое мышление (высокий игровой интеллект), но и также сниженную чувствительность к внешним воздействиям отрицательного характера.

Последнее обстоятельство делает его полной противоположностью нападающим, чувствительность которых очень высока и все время требует, если так можно выразиться, положительной психологической подкачки.

Я мог бы значительно более детально разобрать личные качества связующего - а это само по себе необычайно интересно (впрочем, то же можно сказать и о личности нападающих и защитников), однако это не входит в задачи данной статьи.

### Задачи связки.

Если вернуться непосредственно к игре в волейбол, то формально связка - это тот, кто обычно отдает второй пас, после которого и следует атака. В этом смысле он как бы связывает защиту и нападение. В командах с сильным нападением связующий чаще всего просто подносчик снарядов. Однако я считаю такое отношение к роли связующего неправильным по своей сути.

На мой взгляд у связки три основные задачи:

- техническая - переводить принятый защитой мяч удобным пасом под нападающий удар во время розыгрыша конкретной комбинации или доигровки;
- тактическая - проводить тактические задачи команды «в жизнь», менять тактику команды в зависимости от противодействия соперника;
- психологическая - поддерживать благоприятную обстановку в команде, предупреждать и ликвидировать критические моменты в процессе игры.

### Связка и команда.

Игровое лицо команды во многом определяется манерой игры связки. Манера же игры связки - это, как правило, неповторимое сочетание индивидуальных свойств игровой и человеческой личности связующего. И чем более оригинально это сочетание, тем более непохо-

можно голосом или взглядом дать понять: кому пойдет передача на следующую атаку.

Можно откликнуться на чей-то призыв (паснуть «на голос»). В этом случае важно, чтобы у каждого нападающего был свой собственный «позывной», чтобы легче было его опознать среди царящего на площадке в такие моменты хаоса. (А хаос хотя бы немного всегда присутствует на площадке: волейбол без эмоций - это не волейбол; если играть молча и размеренно, то эта игра потеряет слишком много в своей привлекательности.)

Можно также присвоить каждой комбинации какое-нибудь условное название. Конечно же - совсем не то, под каким она обозначена в руководствах по игре в волейбол. Причем лучше будет, чтобы условное название никак не ассоциировалось с общепринятым.

Например, у одной команды, с которой как-то довелось встречаться моей команде, связующий во время доигровки выкрикивал всякие непонятные словечки типа: «Утюг», «Блюз». Как казалось - совершенно не к месту. Однако пока мы хихикали и думали: «Прикалывается», - они нас разделили как Бог черепаху. А нам и противопоставить-то им ничего не нашлось. Позже выяснилось, что каждая комбинация у них имела не одно, а несколько названий, чтобы соперники в пылу игры не могли запомнить эти названия слишком быстро. Команда вообще была умная, подвижная и по-хорошему агрессивная. Кроме того - в репертуаре их связки было еще несколько отвлекающих слов, дабы окончательно сбить соперников с толку.

Чаще же всего во время доигровки команды действуют по ситуации. Нападающие должны при этом следить за мячом, а связующий пасовать так, чтобы не возникало сомнений: кому пойдет пас и как необходимо сыграть в данной ситуации.

Каждая из приведенных возможностей имеет свои плюсы и минусы. Я не останавливаюсь на них подробно, поскольку, на мой взгляд, они и так очевидны. Команда и связующий должны сами выбрать наиболее подходящую им возможность, сообразно своему характеру и стилю игры.

### Действия связки в критические моменты игры.

Эти моменты, как правило, - завершение сета, равный счет, а также ситуации, когда соперник «на равном месте» вдруг начал набирать - одно за другим - очки, «а мы никак не можем». Если в начале партии еще можно позволить себе немного пофантазировать и позоблетать, то концовку и критическую фазу сета необходимо отыграть предельно собранно и строго. Хороший связующий должен предугадывать критические моменты игры и своевременно их ликвидировать.

В такие минуты рекомендуется:

- играть на сильнейшего или наиболее стабильного нападающего;
- собраться и не играть авантюрно - разыгрывать лишь наиболее хорошо отрететированные комбинации, выдавать максимально удобный пас лишь под наиболее привычные или надежно получающиеся у нападающих удары;
- слить воедино энергию всей команды;
- подбадривать и активизировать (заводить) нападающих, не опускать рук, не раскидывать и не утрачивать веры в окончательную победу;
- взять минуту и успокоиться.

Другими словами - в критические моменты и, особенно, к концовке партии необходимо незаметно, но существенно усиливать свою игру.

### Ситуация тупика.

Если, играя связующего, вы вдруг почувствовали, что исчерпали все возможности для атаки, никогда не заявляйте об этом во всеулышание. Отдайте мяч под удар сильнейшему нападающему или сделайте нестандартный ход - сыграйте так, как обычно не принято. Например, немотивированно сбросьте в заднюю линию. Иногда такие «фокусы» вполне успешно проходят из-за того, что соперник ждет шаблонного продолжения. От неожиданности хода защитные порядки соперника рассыплются. Если такой ход не принесет выигрыша, то, по крайней мере, хотя бы разрядит обстановку. Такое действие оправдано еще и потому, что связующему невозможно играть с ощущением тупика исчерпанных возможностей. В этом случае нужно либо выйти из игры, либо придумать нечто такое, чтобы творческий потенциал к вам снова вернулся.

### Что не должен делать связующий.

В некотором смысле связующий - это духовный лидер команды. Он никогда не должен терять уверенности в себе, партнерах и окончательной победе. Если связующий сникнет, то команда непременно проиграет. Кроме того, он не должен слишком увлекаться упреками в адрес партнеров за их подлинные или мнимые ошибки. Даже если вас всецело захватил азарт, и проигрывать не хочется ни за какие коврижки.

соперников или партнеров, но и даже для вас. Чтобы потом не было недоразумений. А еще лучше - обсудите свой будущий шедевр с тем нападающим, которому предстоит завершить вашу титаническую интеллектуальную работу. Вообще старайтесь чаще обсуждать ситуации на площадке и варианты их развития. Когда вы поймете, как движется мысль нападающего, а он поймет вас, ваша сыгранность возрастет многократно, а ваше взаимопонимание будет осуществляться без всяких усилий - «само по себе». И у стороннего зрителя вызовет восхищение.

#### **Связка и защита.**

Игра связующего во многом зависит от игры в защите. Если защита принимает и «дovодит» мяч до связующего хорошо, то он, обладая достаточной квалификацией, также пасует хорошо и в нужном направлении. Случаи низкой квалификации связки здесь не рассматриваются, поскольку если связующий пасует плохо, то это совсем не связующий и надо гнать его из команды поганой метлой. (Можно, конечно, не гнать, а перекалифицировать - но это уже детали.) Поэтому если в защите и у связующего все в порядке, то результат атаки останется целиком на совести нападающего. На этой фазе игры роль связующего не так велика, хотя и здесь результат будет во многом определяться тем, насколько верно связующий игрок оценил положение и готовность своих нападающих и «чужих» блокирующих, провел комбинацию и «разорвал» блок.

Роль связки усиливается, если прием недостаточно хорош. С хорошего приема любой чайник паснет. А если прием не совсем получился? Или совсем не получился? А это случается не столь уж и редко. В этом случае мне вспоминается, как такую ситуацию в своей книге (увы - но название я почему-то запамятовал) прокомментировал Григорий Мондзoleвский (был такой легендарный связующий в сборной СССР еще до Зайцева). Он отработывал пас кончиками пальцев в стену из самых различных положений, стараясь не уронить мяч на пол, по 600 раз за тренировку! Поэтому в игре мог выдать удобный пас практически из любого положения, даже доставая мяч в падении!

Конечно, если демонстрировать такие «фокусы», то настроение «своей» команды непременно будет улучшаться. А это означает, что шансы на победу возрастут.

В любительском волейболе, конечно, такое вряд ли увидишь. Но ведь здесь никто этого и не требует!

#### **Истинная стихия связующего.**

Полностью определяющей роль связки становится в фазе доигровки. Я бы даже сказал: доигровка - вот истинная стихия связующего. Именно здесь он может осуществить свое высшее предназначение - связать плохо или совсем не связываемое. Именно от связки, от синхронности его взаимодействия с защитой и нападением зависит эффективность последующей игры команды. Именно в доигровке связующий должен выполнять все свои ролевые функции одновременно.

Я намеренно не останавливаюсь на игровом взаимопонимании, поскольку без этого компонента команды как бы и не существует. Поэтому прием для простоты, что взаимопонимание в команде, как минимум, - достаточное. Если таковое имеется, можно рассчитывать и на слаженность последующих действий.

#### **Действия связки в доигровке.**

Доигровочная фаза сама может состоять из нескольких ходов (или действий), развитие которых разворачивается иногда самым непостижимым образом. И предугадать их последовательность невозможно. Поэтому на площадке всегда надо быть готовым к самым различным неожиданностям. К любимым - вплоть до «атомной войны».

Когда мяч подолгу держится в игре, то азарт - и зрителей и самих игроков - многократно возрастает. Всем становится интересно: кто на этот раз ошибется первым?

В доигровке резко возрастает роль случая, что делает волейбол игрой исключительно интересной. Поскольку случай - это ничто иное, как основа любой игры, ее непостижимая сущность. Иначе игра была бы не игрой, а строго предопределенной последовательностью событий. Что, разумеется, убило бы в зародыше любую игру.

В доигровке некогда подать знак партнерам, розыгрыш какой комбинации сейчас последует. Как поступать в таких случаях? Тут однозначных рецептов не имеется.

Можно заранее договориться с партнерами, где соломки постелить: как доигрывать те или иные ситуации. А если возникнут совсем непредвиденные продолжения, что бывает не так уж и редко? Поэтому договариваться в некотором смысле - даже вредно, это создает ненужные установки и мешает принятию правильных решений во время игры.

Можно целиком полагаться на взаимопонимание с партнерами и доигрывать молча - не совсем, конечно, а в том смысле, что - не сообщая, куда будешь пасовать.

жей на другие может сложиться, в конечном итоге, команда.

#### **Как стать связующим?**

Если у команды, в которой вы играете, есть большое желание играть, но нет сколько-нибудь опытного связующего, то у вас есть все шансы стать игроком, которому команда «доверит» пасовать. Особенно если вы играете хуже других. Или неумело бьете по мячу.

В начинающих командах чаще всего связующих так и выбирают. Все хотят бить по мячу, но никто не хочет защищаться, блокировать или пасовать. Поэтому связкой назначают, как правило, того, кто плохо бьет.

Это в корне неправильно. Правильнее будет, если функции пасующего возьмет на себя наиболее опытный и техничный игрок. Поскольку с удобного паса легче ударить неумелому нападающему, чем с неудобного паса - умелому (конечно, если только он - не мастер экстраклассы, который может хорошо ударить практически по любому мячу, поднышавшему над сеткой). Правильно «подвешенный» мяч сам притягивает руку. Если верно организовать игру, то команда даже с относительно слабым нападением сможет успешно сражаться с более сильными командами. Разумеется, при условии, что те не имеют хорошей связки.

Если в футболе и хоккее вратарь это полкоманды, то связка в волейболе - это три четверти команды. А иногда и больше.

#### **Как разглядеть будущего связующего?**

Настоящую связку всегда можно распознать по особому «кружачатому» пасу. Когда пасует прирожденный пасующий, создается впечатление, что мяч немного светится и летит как-то по-особому. Можно даже предположить, что связующий, подержав мяч в руках это короткое мгновение, «заряжает» мяч, как экстрасенс - воду. Ударить по такому мячу - подлинное удовольствие. И зрительно это также хорошо заметно.

#### **Расположение связки.**

Большинство связующих располагается во 2-м номере или между 2-м и 3-м номерами. Это место удобно как для самой связки (он находится практически в углу площадки и видит всех своих партнеров), так и для нападающих, поскольку наиболее сильный нападающий играет, как правило, в 4-м номере. Связующему не следует слишком прижиматься к боковой линии: это будет препятствовать атаке из-за его спины из 2-го или 1-го номеров.

#### **Теперь о том же, но более подробно.**

Чтобы лучше постичь смысл амплуа связующего, разобьем игру на отдельные составляющие и проанализируем их с точки зрения связующего.

В принципе, волейбол - игра простая. Если не сказать: очень простая. По крайней мере - если взглянуть на нее формально. Она включает в себя минимум четыре хода: 1) подача, 2) прием, 3) пас на атаку, 4) атака.

Такова эта игра в идеале. Если следовать подобной логике, то принимающая сторона всегда должна выигрывать. К счастью, идеального волейбола не существует. Иначе в него было бы не интересно играть.

В волейбол играют обычные люди. Причем, с обеих сторон от сетки. Эти люди имеют свойство ошибаться. Причем гораздо чаще, чем этого хочется, если они играют с «этой» стороны площадки и гораздо реже, если - с «той». Об этом связующему никогда не следует забывать.

Поэтому к вышеупомянутым 4-м элементам необходимо добавить также еще и пятый: доигровку. Думаю, не слишком ошибусь, если скажу, что этот элемент не только наиболее трудный, но и наиболее интересный.

#### **Действия связки при «доводке».**

Связующий может выбрать одно из трех продолжений: пасовать, скидывать или атаковать самому. Чаще выбирается первое продолжение. Реже - второе и третье. Обычно в том случае, если защита не ждет подвоха. Если внимание защиты полностью сосредоточено на нападающих, то не грех и скинуть. Скинуть можно либо в прыжке в середине площадки (это надежнее), либо из опорного положения за спину в зону 4-го номера соперника впритирку с сеткой (этот трюк куда как более впечатляющий, хотя и более рискованный).

Атака связки, как правило, осуществляется при высоком, удобном для нападения пасае. Такое продолжение окажется тем более неожиданным, если связующий имеет обыкновение пасовать в прыжке. Поэтому очередной «выпрыг» связки не вызовет подозрения у защиты и позволит прицельно и беспрепятственно ударить по мячу. Преимущество при исполнении этого технико-тактического действия имеют леворукие связующие. Как показывают практика, атаки связующего проходят без блока и заставляют соперника нервничать. Атаки связки часто применял в своей практике легендарный связующий сборной СССР Вячеслав Зайцев.

Впрочем, этим продолжением не следует слишком увлекаться, поскольку защита сопер-

ника сумеет быстро приспособиться. К тому же от однообразия действия может пострадать игра собственной команды, что противоречит задачам связующего.

#### **Действия связки при проведении наигранных комбинаций.**

Основные комбинации расписаны в различных учебниках и пособиях, поэтому действия связующего на этой стадии игры более или менее понятны. Существенное расширение арсенала нападения может быть достигнуто через подключение к атаке 1-го, 5-го и даже 6-го номеров, которые играют роль своеобразных полусредних (как таких игроков называют в футболе при игре по т.н. системе «дубль-вэ»).

Если связка играет в передней линии, то это несколько снижает атакующий потенциал команды. В этом случае роль основного нападающего из второй зоны может исполнить игрок, находящийся в первой зоне. Такую атаку часто демонстрирует Нский «Спутник», когда Света Крылова (связующая) играет в передней линии, а Ольга Коломейцева нападает из 1-й зоны. Эта «сладкая парочка» исключительно сыграла и выдает необычайно высокую эффективность при проведении такого рода атак.

#### **Направление и темп атаки.**

Если по каким-то причинам эффективность атаки вашей команды невысока и мяч подолгу держится в игре, то связка должна пасовать таким образом, чтобы защита соперника постоянно оказывалась в условиях дефицита времени и позиционного дискомфорта, что вынуждало бы ее (защиту) постоянно перестраиваться. Другими словами: связующий должен пасовать так, чтобы «расташить» защитные порядки соперничающей команды. В таких экстремальных условиях вероятность промаха защитников существенно возрастает.

В доигровке важен не только неожиданный или скрытый пас (направление атаки), но и скорость, с которой проводится доигровочная фаза (темп атаки). Скорость доигровки можно в значительной степени увеличить, если пользоваться короткими и низкими пасами («стрелками» и «квейками»). Ускорение атаки произойдет и в том случае, если связующий будет выходить на «доводку» и, встречая мяч в воздухе, пасовать в прыжке. Последнее действие может вдвое сократить время на атаку по сравнению с таким же пасом связующего, который отдает его, находясь в опорном (стоячем) положении.

Скоростные атаки оказываются грозным оружием, даже если нападающие вашей команды не слишком умелы, поскольку блок не поспевает за стремительным развитием событий и его можно элементарно «загонять». Блокирующие, в конце концов, либо опоздают с прыжком, либо не синхронно выпрыгнут, либо зацепят сетку, либо ошибутся как-нибудь еще. Паника в задней защитной линии соперника при проведении скоростных маневров обязательно также будет возрастать, что рано или поздно приведет защиту к позиционным или техническим промахам.

#### **Оценка состояния партнеров и варьирование ритма игры.**

Однако торопиться следует не всегда. Чтобы скорость атак не пошла во вред вашей собственной команде, связующий периодически должен смотреть в глаза «своим» нападающим с тем, чтобы оценить: на что они способны в данную минуту. Это необходимо, чтобы не завязывать комбинации, к которым нападающие не готовы физически или тем более - морально. Такое случается, скажем, после продолжительных розыгрышей или в момент расконцентрации внимания при сомнительных обстоятельствах - например, из-за решения судьи, которое покажется вам неправильным, - или в период непроизвольной релаксации.

Правильную ритмику тактических действий в доигровке можно также достигнуть путем чередования длинных и высоких розыгрышей с короткими и низкими. Ритм игры - это как биение сердца: нельзя допустить, чтобы оно было неестественным.

Навязывайте сопернику такой ритм розыгрышей, какой удобен вам и вашей команде. Вам это на руку, а сопернику будет дискомфортно.

#### **Игра на «чужой» половине площадки.**

Самой распространенной ошибкой в игре связующего является его сосредоточенность лишь на происходящем только на «своей» половине площадки. Игнорирование происходящего на половине поля соперника, приводит к быстрому проигрышу команды. Такое случается даже в практике команд мастеров. Это связано: во-первых, с внутренним состоянием связующего, а во-вторых, с тем, насколько напряженно протекает партия. Связующие - тоже обычные люди и иногда их не хватает сразу на все.

Бывает, что связующий заиграется и начинает раз за разом выводить своих нападающих на двойной или даже тройной блок. Для команды это очень плохо, поскольку 2-3 неудачные атаки могут привести команду в состояние ступора. Это означает, что связка либо плохо маскирует свои намерения, либо совершенно не следит за перемещением блокирующих соперника.

В идеале связующий должен, что называется, «боковым осязанием» чувствовать не только своих, но и чужих игроков. Хотя вполне достаточно хорошо развитого бокового зрения. Обычным же приемом, помогающим избежать мощного блока соперника, является постоянное наблюдение связующим позиции игроков противоположной команды. А если есть такая возможность - то и тщательное «домашнее» изучение их манеры игры, чтобы легче было предвидеть их действия на площадке. Наверное каждый замечал, что легче всего играть с хорошо знакомыми соперниками.

#### **Умение маскировать свои действия.**

Одно из важнейших умений связки - умение маскировать свои намерения. (Разумеется - от соперника!)

Связка может хорошо и удобно пасовать, но команда - проигрывать свои матчи один за другим. Если соперник без особых усилий читает вашу игру, то вы никогда не добьетесь высокой эффективности атак. Даже при умелых нападающих. Поэтому связующий должен пасовать так, чтобы направление атак, им задаваемое, всегда было неожиданным для соперника. Пусть - самую малость. Это поможет выиграть несколько мгновений, а с ним и розыгрыш мяча (может быть, решающего).

Можно, конечно, пасовать повыше, в глубину и полностью положиться на умение нападающих. Это иногда приносит успех, поскольку в волейболе любительском (а я рассуждаю именно о нем) умение выстраивать «железобетонный» блок значительно отстает от умения атаковать. Поэтому пасующему достаточно хорошо и удобно «накидывать» для «убойных выстрелов» нападающих. Однако такая игра, скорее всего, будет статичной и скучной, как всякая однообразная игра вторым-третьим темпом. И еще - неинтересной из-за отсутствия в ней мысли и риска.

#### **Финты и другие трюки.**

Чтобы обманывать защиту соперника существует масса способов, финтов или трюков (можно называть их как угодно - сущность от этого не изменится). Каждый сколько-нибудь интересный связующий имеет на вооружении один-два или несколько уникальных финтов, которые являются органическим проявлением его индивидуальности.

Чем более ярко выражены личностные качества связки, тем более оригинальными приемами он пользуется для обмана защиты соперника. Тут уж, поистине, кто во что горазд. Кто-то пасует с каменным лицом и от головы; кто-то прикидывается более простым, чем он есть; кто-то артистически изображает то, что не собирается делать; а кто-то вообще играет из 4-го номера. Манера игры - это игровое лицо связки, его визитная карточка.

Начинающим связкам тут может быть только один совет: посмотрите, как играют другие связующие, примерьте на себя их манеру игры и те трюки, что они исполняют. Те, что для вас окажутся неудобными - потом отсеются сами собой.

И, пожалуй, вот еще один совет: изобретайте финты сами. Конечно, желательно этого не делать в самые напряженные и ответственные моменты решающих игр. Это занятие более подходит для тренировочных игр. На всякий случай постарайтесь приучить своих партнеров, что трюк может быть продемонстрирован в любой момент, неожиданно не только для

