

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 28

Методическая работа
«Комбинации и расстановка в волейболе».

Автор:
Заславская Ирина Васильевна
учитель физической культуры

г. Иркутск,
2025.

Актуальность темы.

Волейбол – очень популярный вид спорта среди учеников. Соревнования по волейболу входят в ежегодную Всероссийскую Спартакиаду школьников.

Большинство игроков в школьных командах не знают расстановку (позиционирование) в волейболе, потому что этому не учат в школе. И при игре возникают трудности с перемещением на площадке из-за незнания позиций, что приводит к нежелательному результату игры в волейбол.

Цель – создать методическое пособие о технике перемещения в волейболе для школьников и попробовать обучить ребят на уроках физкультуры.

Для достижения необходимой цели требуется выполнить такие задачи:

1. изучить литературу по данной теме в справочных материалах
2. показать принцип расстановки при комбинациях атаки и защите
3. сделать методические материалы на основе всемирных использований
4. научить школьников нашей школы применять их

Данный продукт может быть использован для организации тренировочного процесса на уроках физической культуры, в ДЮСШ и просто для саморазвития с друзьями.

Существуют различные виды расстановок, так например всем известные переход через 3-ю зону, где связующий находится непосредственно в центре. В этой расстановке минус в том, что нет постоянного связующего, поэтому не всегда получается провести качественную атаку (рис.1). [1, стр.12]

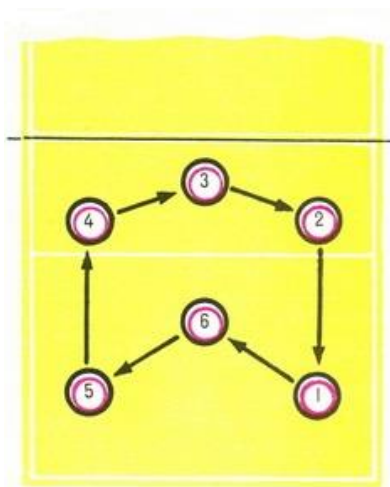


Рисунок 1. «Все пасуют через 3».

Так же есть более продвинутая расстановка, которая называется «4 в 2». В этой расстановке уже есть двое определенных пасующих. Они стоят на так называемых «диагоналях» - это когда человек с таким же амплуа, как у вас, стоит через два человека от вас по очереди. Данной расстановкой пользуются в основном команды школьного уровня, иногда этого уровня не хватает, за счет неких неудобств и большой нагрузки большинства игроков. (рис.2). [1, стр.14]

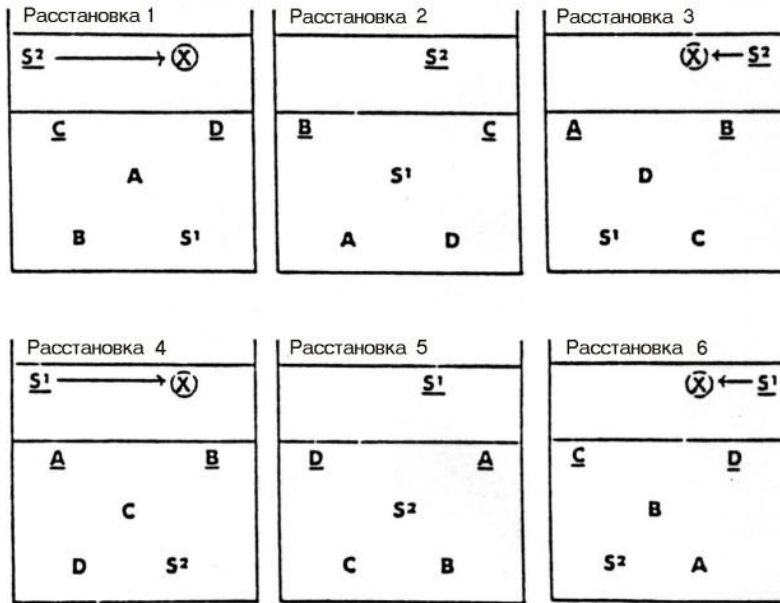


Рисунок 2. «Два пасующих, играют в 2»

Поэтому другие более продвинутые команды выбирают расстановку «5 в 1», где непосредственно один неизменный связующий [1, стр.15]

Расстановка «5 в 1» позволяет 1-му игроку по максимум использовать возможности каждого. Эта расстановка даёт возможность провести более сложную атаку, к которой не готовы противники, а задней линии расширить свое поле зрения для защиты. (рис.3).

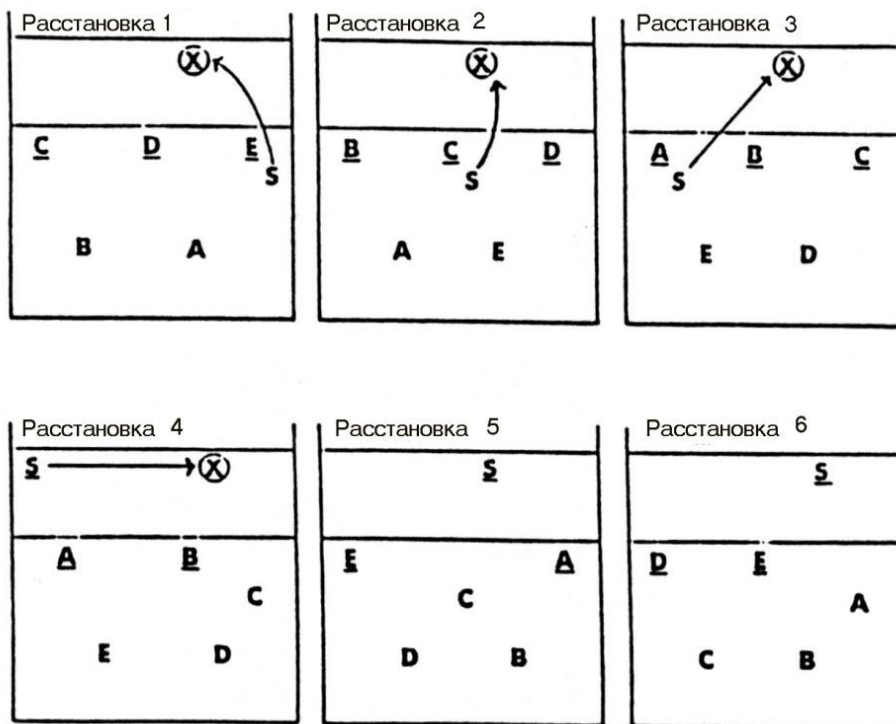


Рисунок 3. «Один связующий играет всегда в 2»

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМА И НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

УПРАЖНЕНИЕ 1

Расположение занимающихся показано на рисунке 7.

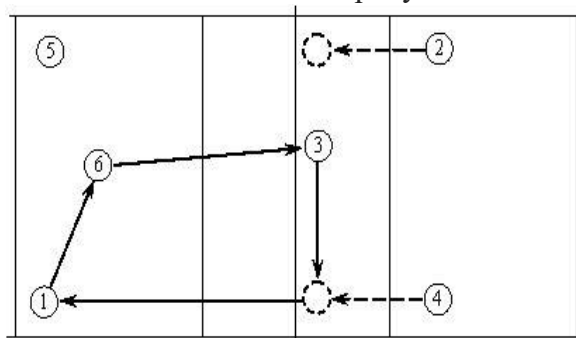


Рисунок 7.

Игрок зоны 3 выполняет передачу на нападающий удар поочередно, в зону 2, или 4, откуда производится атакующий удар по линии в зону 5, или 1, соответственно. Игроки, защищающие эти зоны, направляют мяч игроку зоны 6, который направляет мяч через сетку, игроку 3 и т. д. [1, стр.21]

УПРАЖНЕНИЕ 2

Занимающиеся расположены, как показано на рисунке 8.

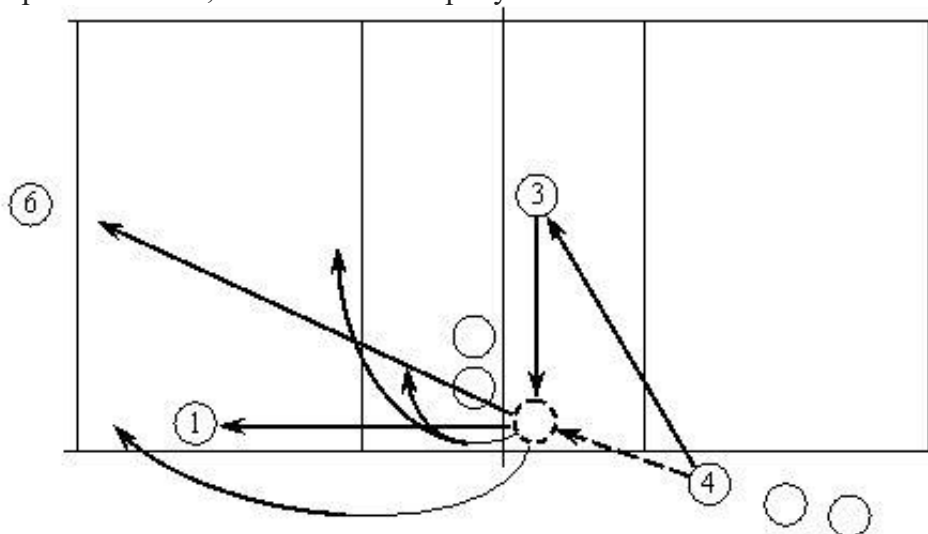


Рисунок 8.

Игрок 4 доводит мяч до игрока 3, который делает передачу на нападающий удар в зону 4, откуда игрок 4 и наносит удар в одном из пяти вариантов:

- 1) удар по линии, где в защите играет игрок 1;
- 2) не сильный удар поверх блока по дугообразной траектории ("накат") в район лицевой линии зоны 6, либо сильный удар по рукам блокирующих, с расчетом на то, что мяч отлетает в аут (в защите играет игрок 6);
- 3) "накат", или сброс в зону 1, за игрока 1 (в защите играет игрок 6);
- 4) "накат", или сброс в зону 6 (в защите играет игрок 6 или 1);
- 5) сброс за спину блокирующих (в защите играет игрок 1).

Необходимо следить за тем, чтобы защитники не начинали движение вперед раньше времени. Кроме того, нужно приучать защитников как можно раньше "ловить" взглядом руку нападающего, с целью предугадать его действия. [1, стр.23]

УПРАЖНЕНИЕ 3

То же, что и предыдущее упражнение, но нападать со второго номера.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Расположение занимающихся показано на рисунке 9.

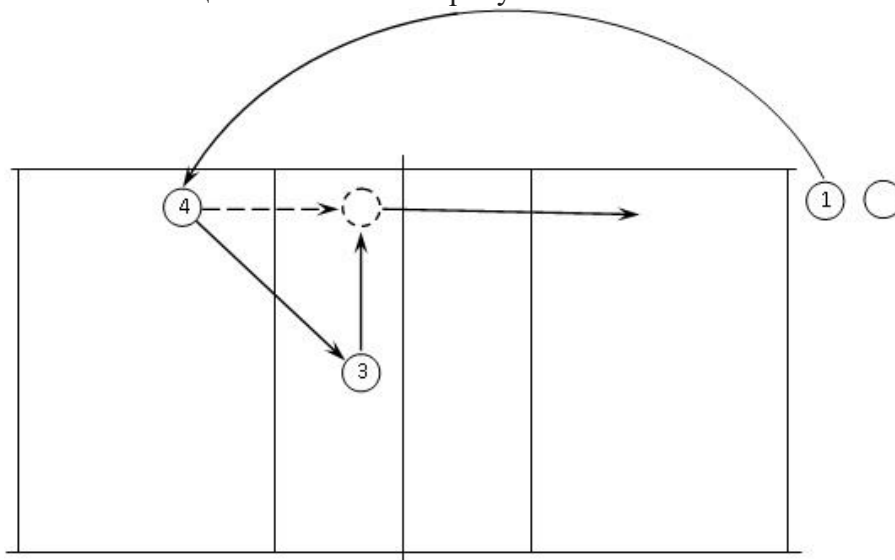


Рисунок 9.

Игрок зоны 1 выполняет нацеленную подачу в 4-ю зону. Игрок 4-й зоны посылает мяч в 3-ю зону верхней или нижней передачей (в зависимости от задания) и он же, после передачи, производит атакующий удар, преодолевая групповой блок игроков зон 2 и 3.

Варианты:

- а) упражнение аналогично вышеприведенному, но подачу выполнять в зону 1, где располагаются нападающие, которые производят нападающий удар из зоны 2, преодолевая групповой блок;
- б) в 1-й зоне располагается игрок для игры в защите, после выполнения нападающего удара;
- в) после выполнения подачи игрок перемещается вперед для игры в защите; в последних двух вариантах играющему в защите ставят различные задачи, как например: выполнить 15 качественных приемов; защитить определенную площадь (очерченную мелом), т.е. не дать возможности приземлиться мячу в данной площади, независимо от способа и качества приема и т. д.;
- г) данное упражнение можно проводить и как соревнование двух команд в составе 2-4 человек: одна команда атакует, вторая защищается, а затем поменять команды местами. [4, стр. 2]

УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение игроков представлено на рисунке 10.

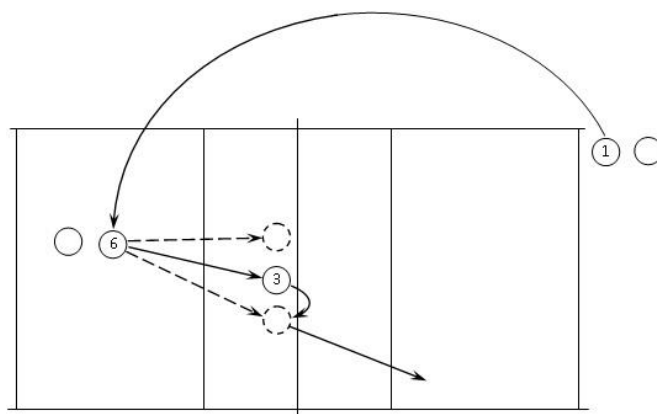


Рисунок 10.

Из 1-й зоны нацеленная подача в 6-ю зону. Игрок 6-й зоны принимает мяч и направляет в зону 3. Далее, игрок зоны 6 перемещается для выполнения нападающего удара или впереди игрока зоны 3, где он играет взлет, или позади связующего игрока, где он играет в нападении на укороченной передаче 1,5-2 м. Данное упражнение можно провести, расположив занимающихся при приеме мяча в 1-й зоне или в зоне 5.

Вариант выполнения: аналогично вышеприведенному, но расположить игроков дополнительно в зонах 2 и 4. После приема мяча – розыгрыш комбинаций тремя нападающими. [4, стр. 4]

УПРАЖНЕНИЕ 6.

На одной половине площадки располагаются 6 человек для приема мяча. Оставшиеся игроки располагаются на месте подачи на другой половине площадки. Упражнение начинается с подачи. Команда, принимающая мяч, направляет его в зону для дальнейшего розыгрыша (в зависимости от системы игры команды в нападении) или сразу же для нападающего удара, с последующим выполнением нападающего удара.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

Упражнение на двойной сетке (вторая сетка расположена над первой).

Занимающиеся находятся в зонах 3, 4, 5 и 6. Из зоны 6 передача в 3-ю зону, из зоны 3 передача на нападающий удар в зону 4, игрок зоны 4 выполняет нападающий удар в верхнюю сетку, игроки зон 5 или 6 поднимают отскочивший мяч и направляют в 3-ю зону и т. д. Упражнение можно выполнять и с другой стороны, задействовав игрока зоны 1.

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКИДКИ

УПРАЖНЕНИЕ 1

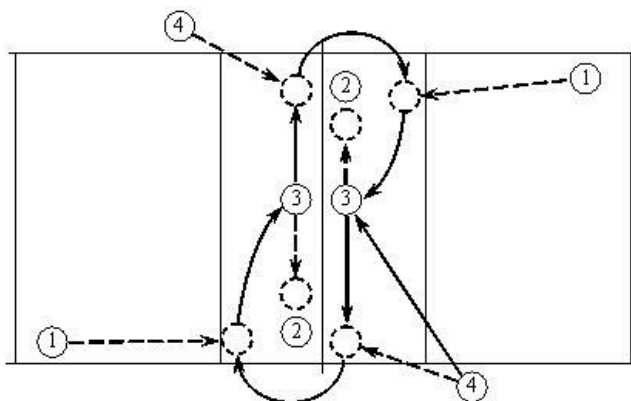


Рисунок 11

УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЛОКИРОВАНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 1

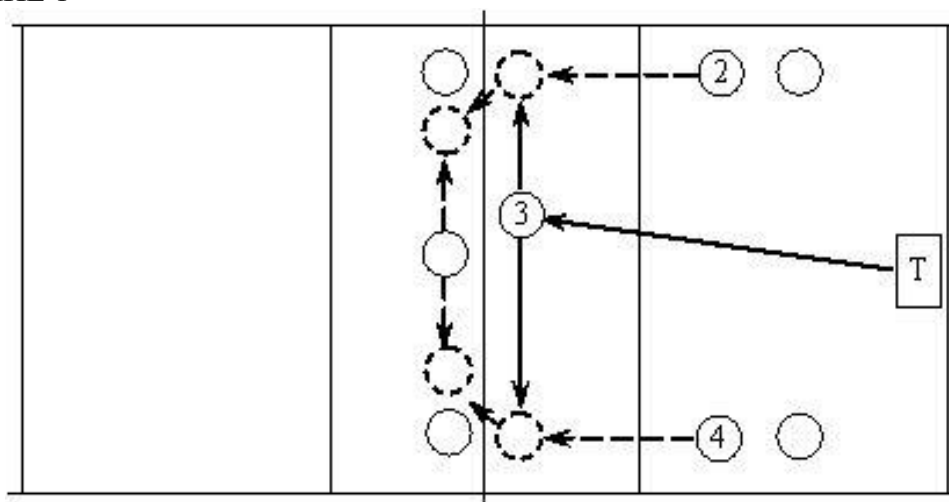


Рисунок 13

Положение игроков показано на рисунке 13.

Мячи находятся у тренера, который направляет мяч в 3-ю зону, откуда совершается передача на нападающий удар во 2-ю зону, или 4-ю, поочередно, или же в любой последовательности (в зависимости от задания). Занимающиеся зон 4 и 2 выполняют атакующий удар, или обманный удар. Игроки 2-й, 3-й и 4-й зон на противоположной стороне организуют групповой блок, причем свободный от блока обязан страховать блокирующих.

УПРАЖНЕНИЕ 2

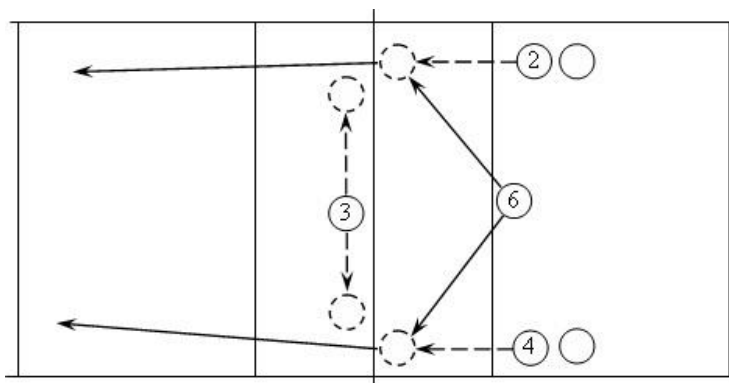


Рисунок 14

Положение игроков представлено на рисунке 14.

Способом верхней передачи игрок 6-й зоны посылает мяч в зону 2 или 4. Нападающие зон 2 или 4 производят нападающий удар с преодолением одиночного блока, который выполняет переместившийся, соответственно, в зону 2 или 4 игрок зоны 3. Блок ставится зонный или ловящий, в зависимости от задания.

Другой вариант упражнения – когда в 4-й и 2-й зонах располагается по игроку, для организации группового блока

УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ИГРОВОЙ СОБРАННОСТИ

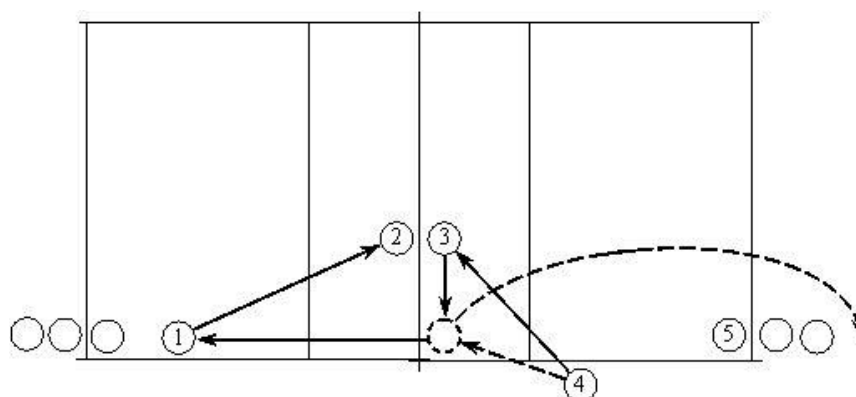


Рисунок 15

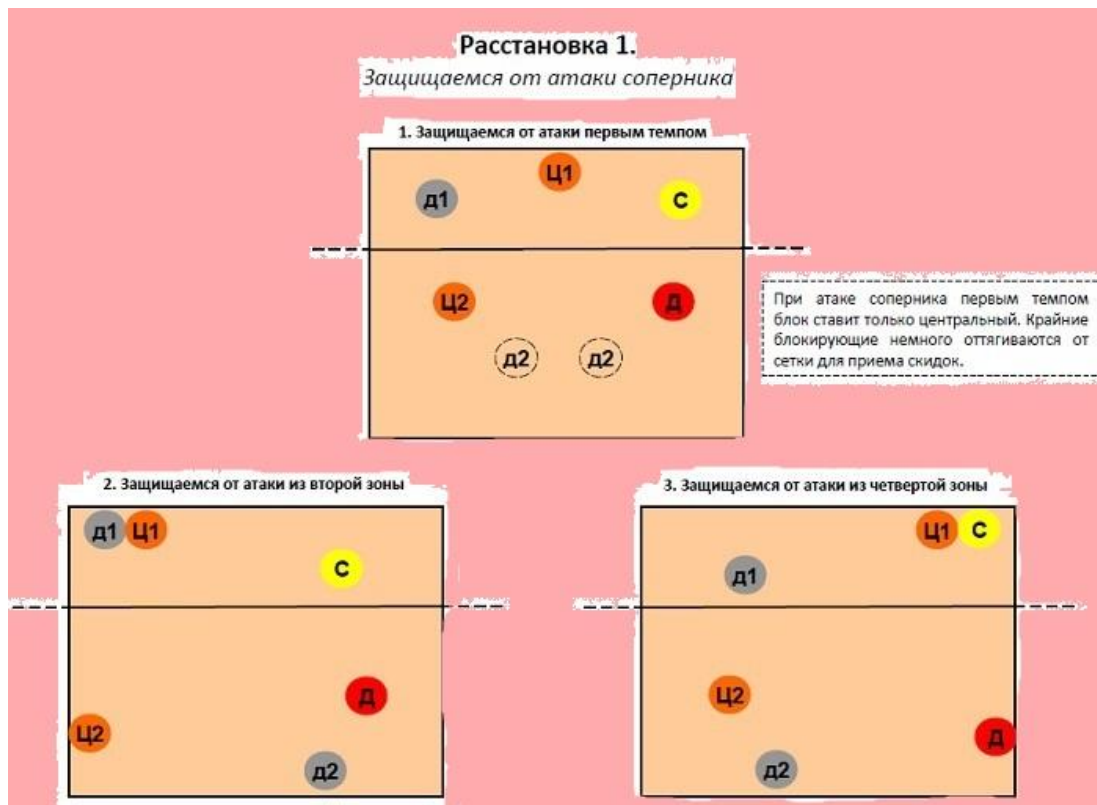
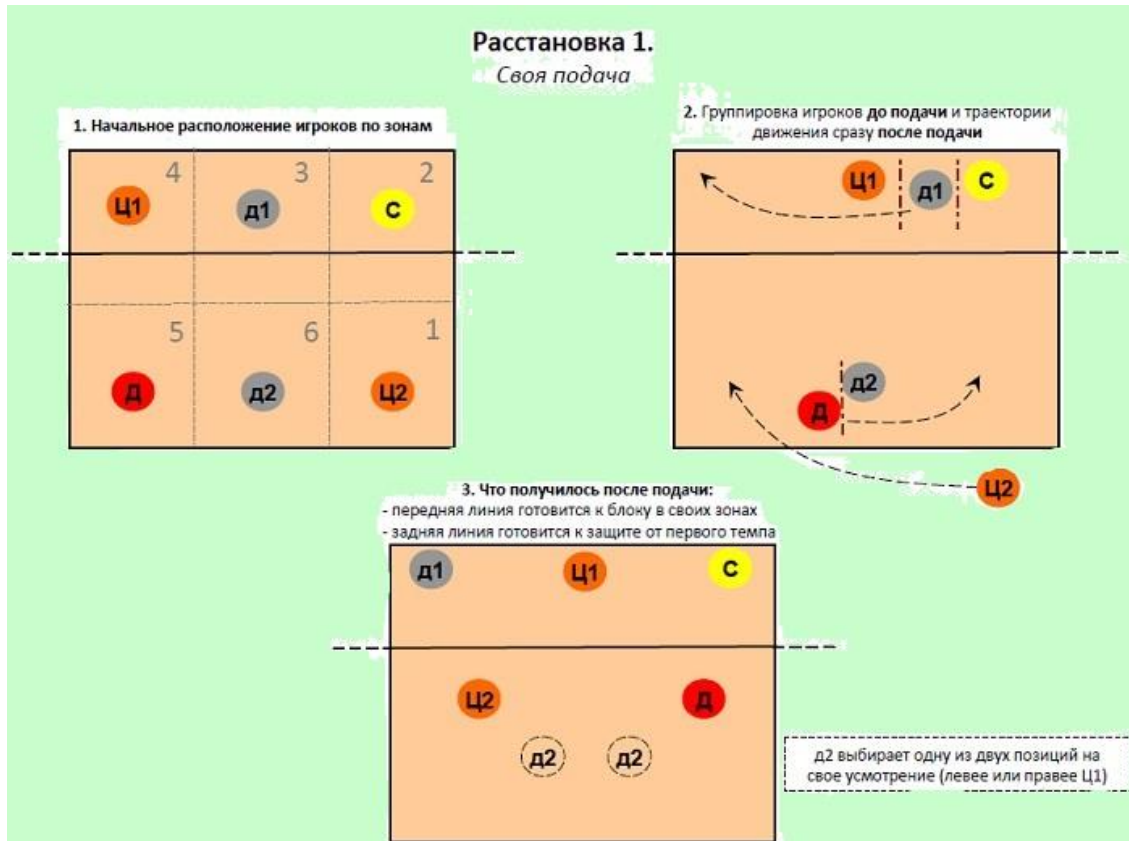
Очень часто в волейболе встречаются ситуации, когда игроки (особенно юные волейболисты) максимально выкладываясь на таких сложных элементах игры, как прием мяча в падении, нападающий удар, блок и др., в простых ситуациях проявляют недостаточно внимания, сосредоточенности и собранности, что приводит к техническим ошибкам и проигрышам, казалось бы «простых» мячей. [4, стр. 5] Поэтому, с моей точки зрения, в тренировке волейболистов необходимо использовать специальные, технически не сложные упражнения, направленные на развитие у занимающихся способности (привычки) отыгрывать любые (даже очень «простые») мячи с предельной концентрацией внимания, максимальной собранностью, четкостью и аккуратностью. Одно из таких упражнений и предлагается ниже. Исходное положение занимающихся представлено на рисунке 15.

Игрок 4-й зоны доводит мяч до игрока зоны 3, который организует передачу на нападающий удар игроку 4, откуда тот не сильным, но точным ударом нападает по линии, в игрока 1 и уходит в «хвост» колонны. Игрок 1, приняв нападающий удар, доводит мяч игроку 2, который, в свою очередь, делает передачу на нападающий удар во 2-ю зону, где игрок 1 не сильным и точным ударом нападает по линии, в игрока 5 и также уходит в «хвост» колонны. Игрок 5, приняв нападающий удар, доводит мяч до игрока 3 и все повторяется. Упражнение выполняется на время, либо на определенное количество ударов, без потери мяча (например, 10).

Упражнение можно выполнять и вчетвером, и даже втроем. В этом случае игроки 1 и 4 после выполнения нападающего удара перемещаются к лицевой линии, в район зоны 1 и 5, соответственно, для игры в защите. А связующий игрок (при варианте с тремя игроками) перемещается под сеткой то на одну, то на другую сторону площадки.

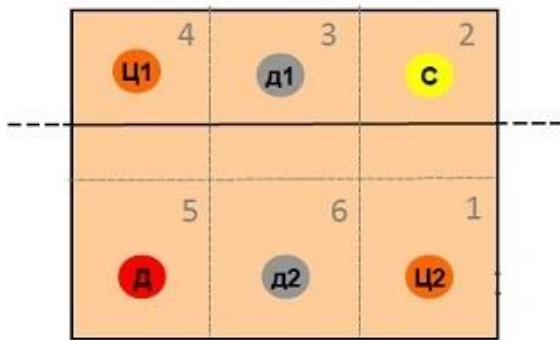
Данное упражнение предполагает множество вариантов выполнения: нападающий удар совершается из зоны 2 по зоне 1, из зоны 3 по зоне 6, из зоны 3 по зоне 1, из зоны 4 по зоне 5, а обратно – из 2-й зоны по 6-й и т. д. Кроме того, можно выполнять нападающие удары со второй линии.

УПРАЖНЕНИЯ НА ИЗУЧЕНИЕ РАССТАНОВКИ

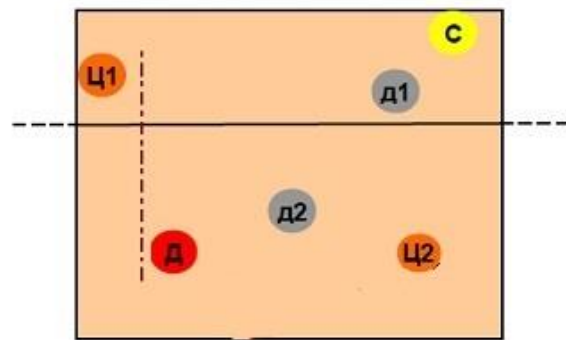


Расстановка 1. Подача соперника

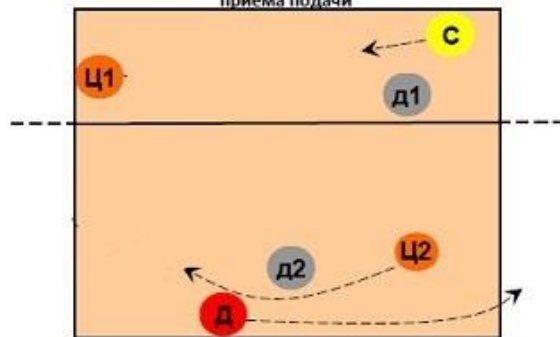
1. Начальное расположение игроков по зонам.



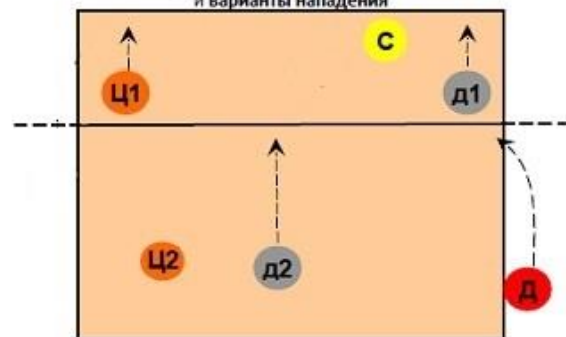
2. Размещение игроков для приема подачи



3. Траектории перемещения игроков после приема подачи



4. Размещение игроков после приема подачи и варианты нападения

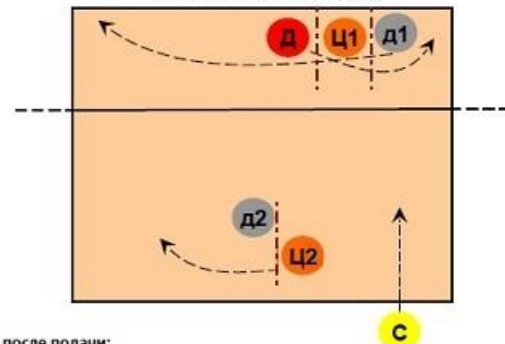


Расстановка 2. Своя подача

1. Начальное расположение игроков по зонам

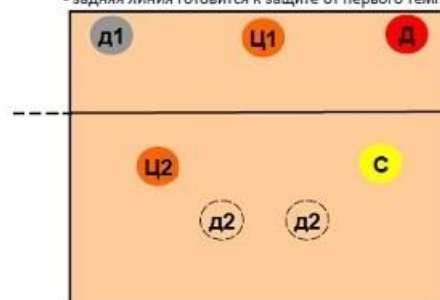


2. Группировка игроков до подачи и траектории движения сразу после подачи



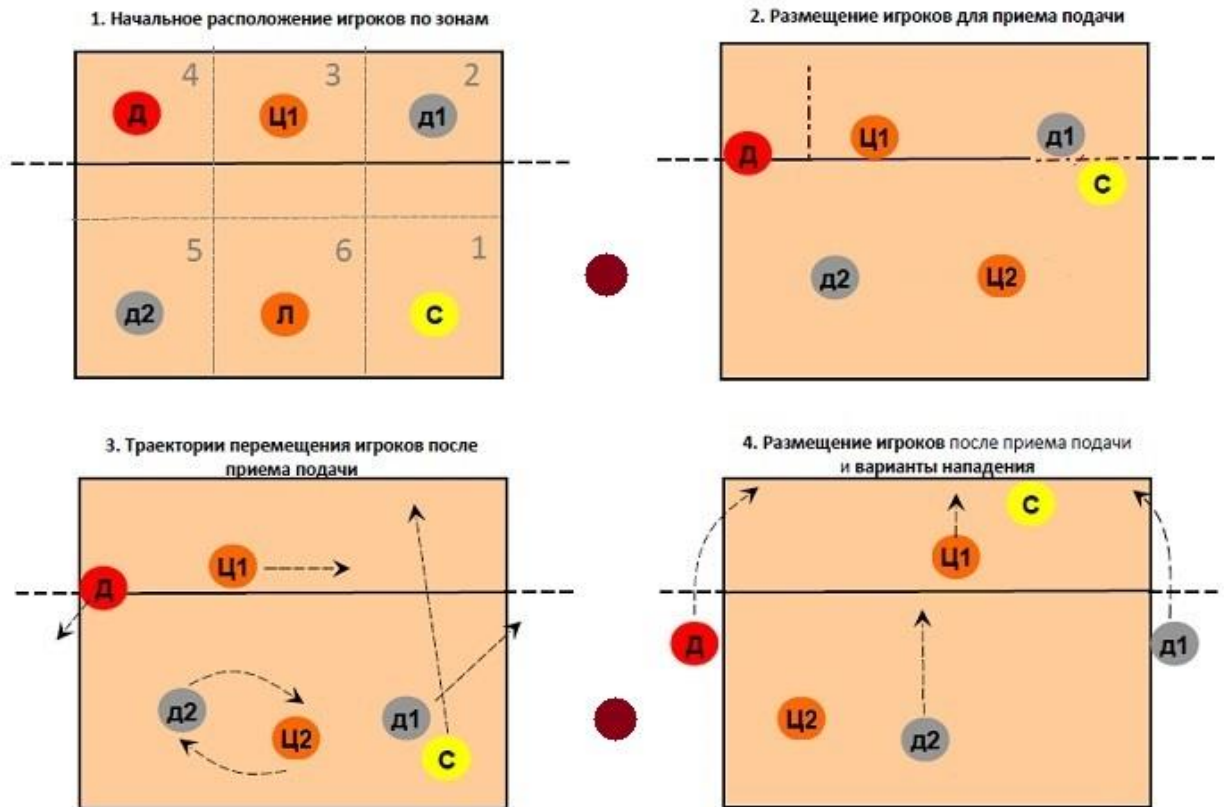
3. Что получилось после подачи:

- передняя линия готовится к блоку в своих зонах
- задняя линия готовится к защите от первого темпа

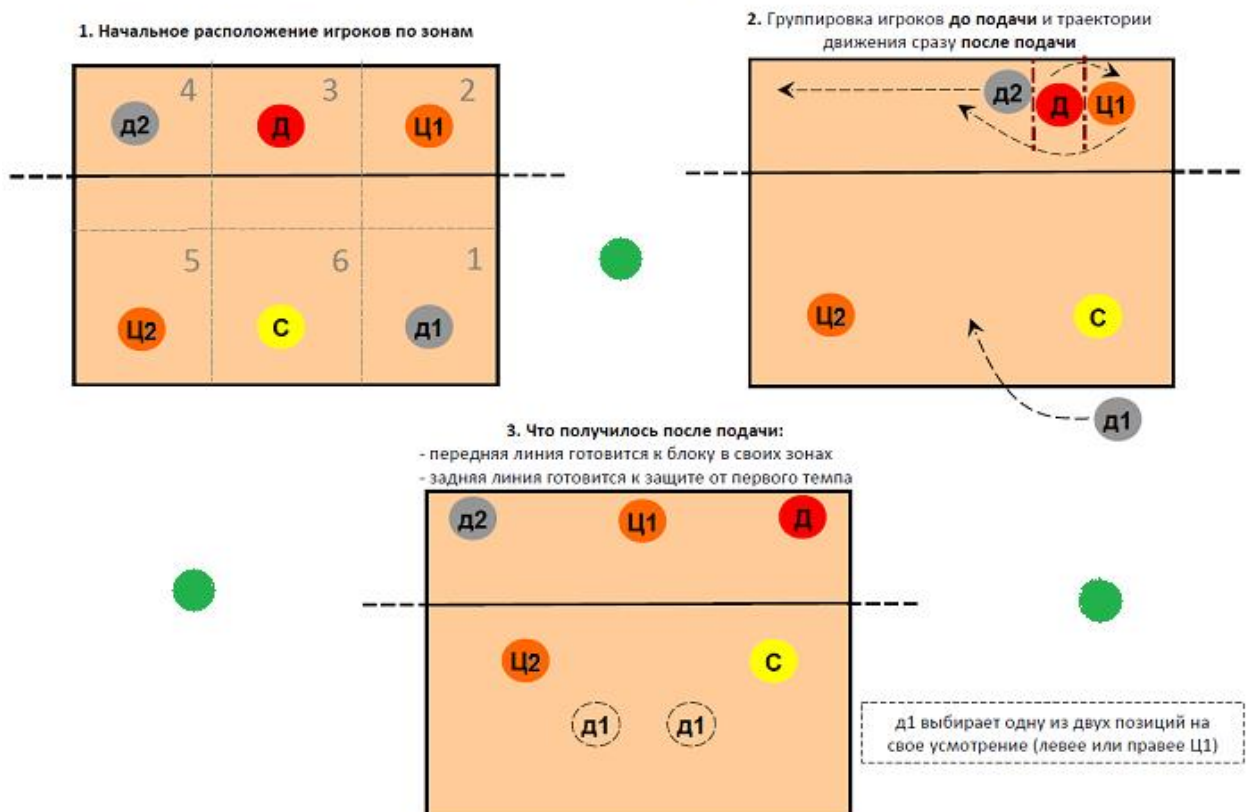


Д2 выбирает одну из двух позиций на свое усмотрение (левее или правее Ц1)

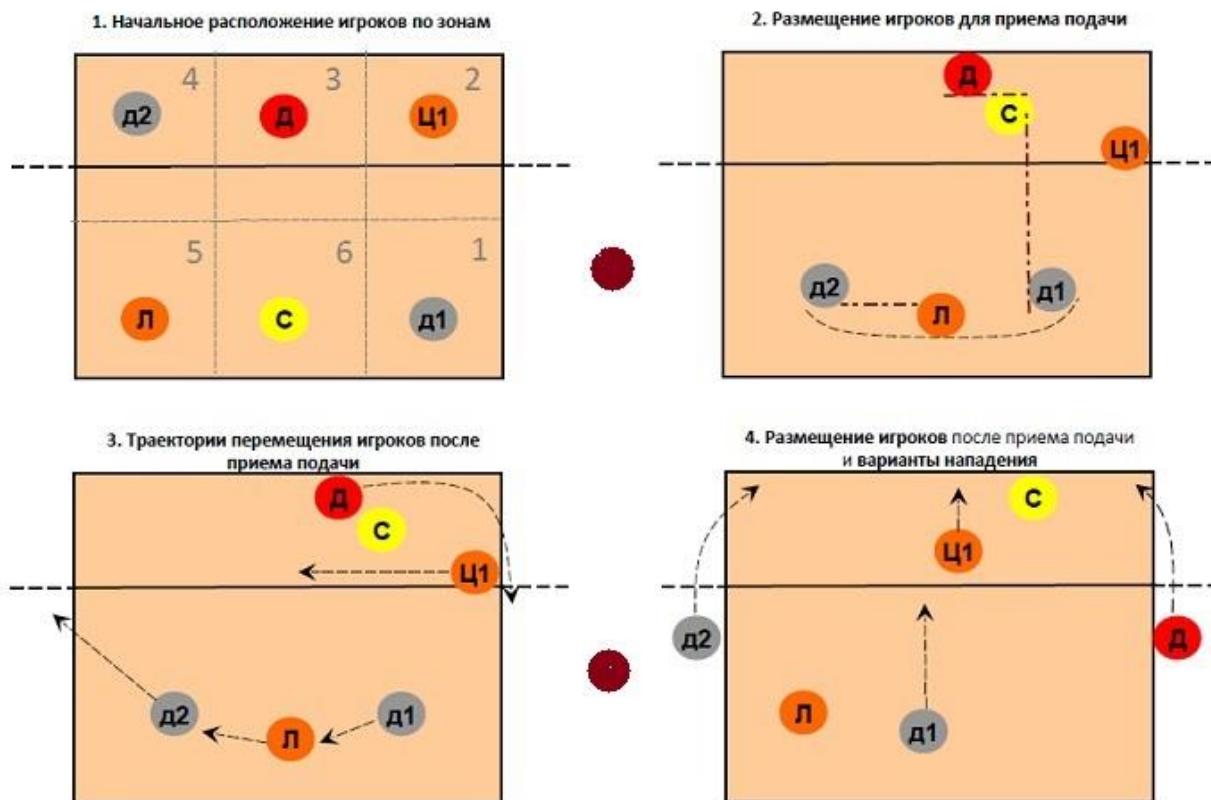
Расстановка 2. Подача соперника



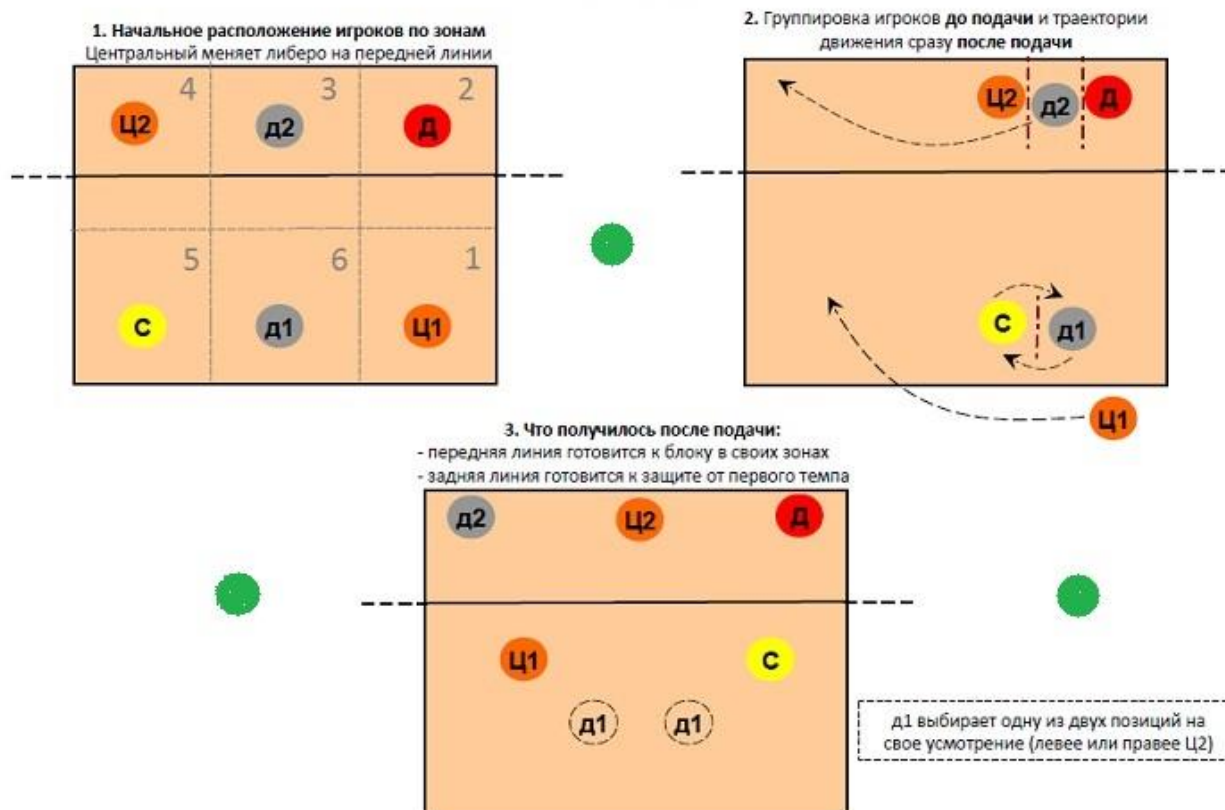
Расстановка 3. Своя подача



Расстановка 3. Подача соперника



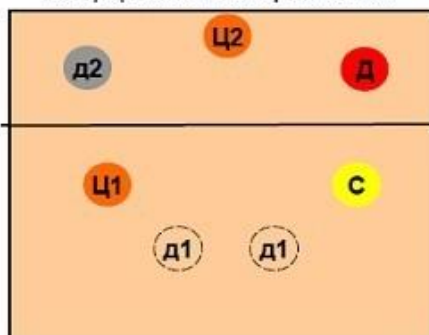
Расстановка 4. Своя подача



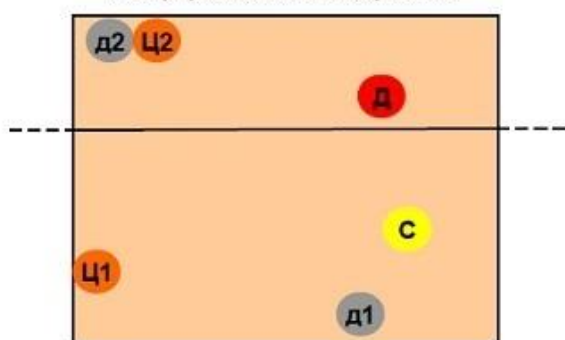
Расстановка 4.

Защищаемся от атаки соперника

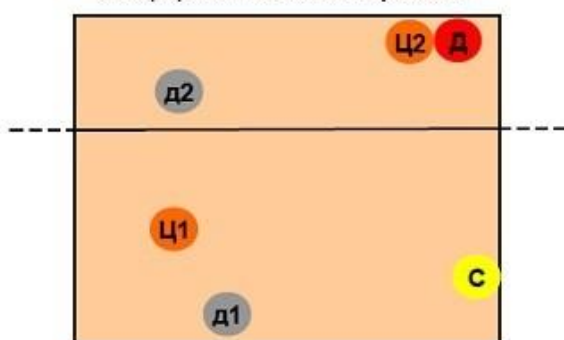
1. Защищаемся от атаки первым темпом



2. Защищаемся от атаки из второй зоны



3. Защищаемся от атаки из четвертой зоны



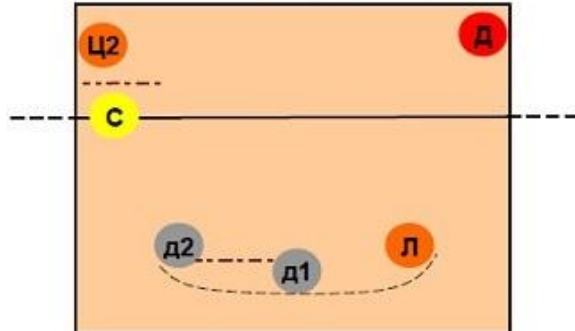
Расстановка 4.

Подача соперника

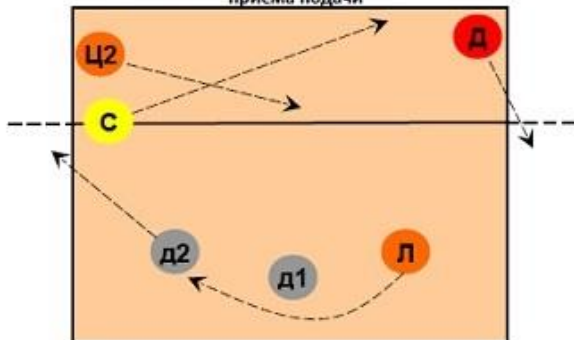
1. Начальное расположение игроков по зонам
Либро меняет центрального на задней линии



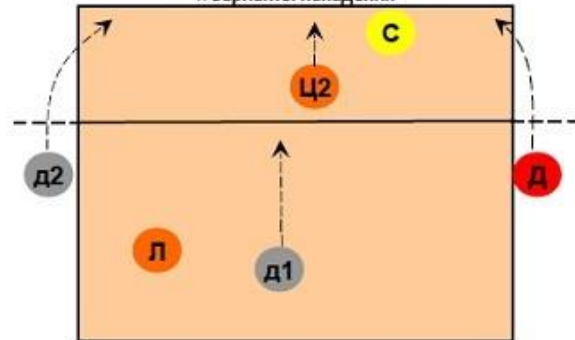
2. Размещение игроков для приема подачи



3. Траектории перемещения игроков после приема подачи



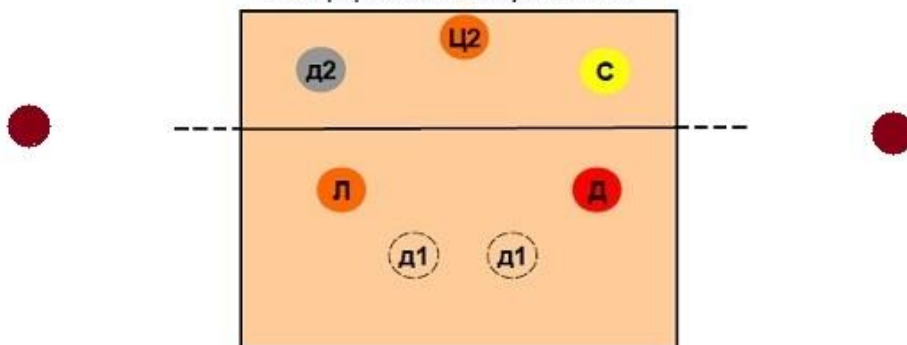
4. Размещение игроков после приема подачи и варианты нападения



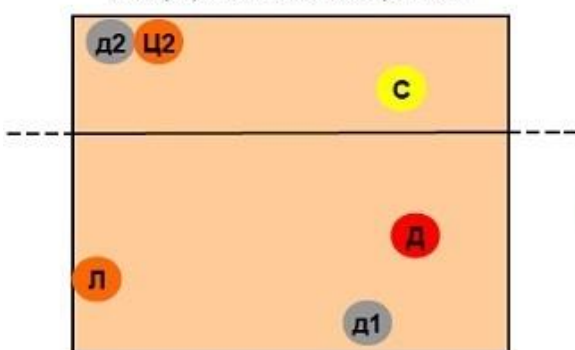
Расстановка 5.

Защищаемся от атаки соперника

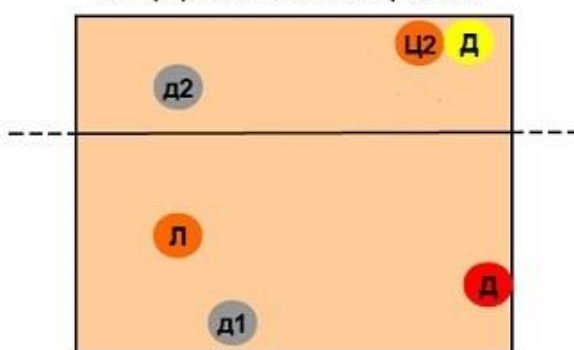
1. Защищаемся от атаки первым темпом



2. Защищаемся от атаки из второй зоны



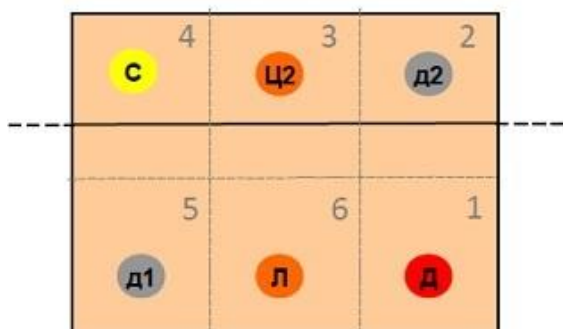
3. Защищаемся от атаки из четвертой зоны



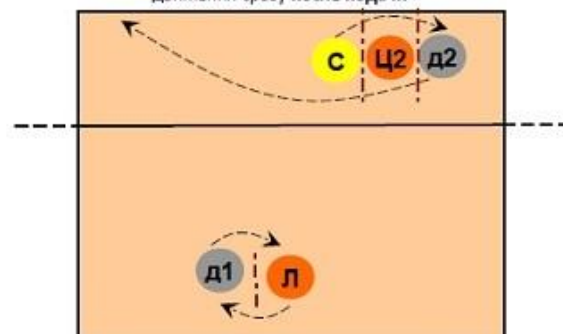
Расстановка 5.

Своя подача

1. Начальное расположение игроков по зонам

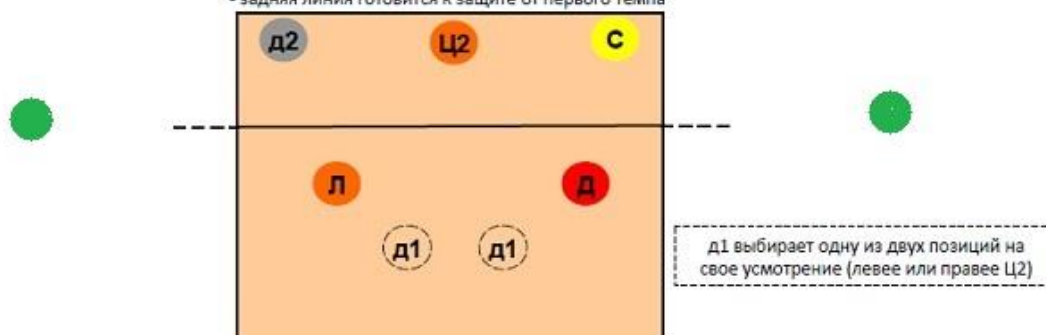


2. Группировка игроков до подачи и траектории движения сразу после подачи



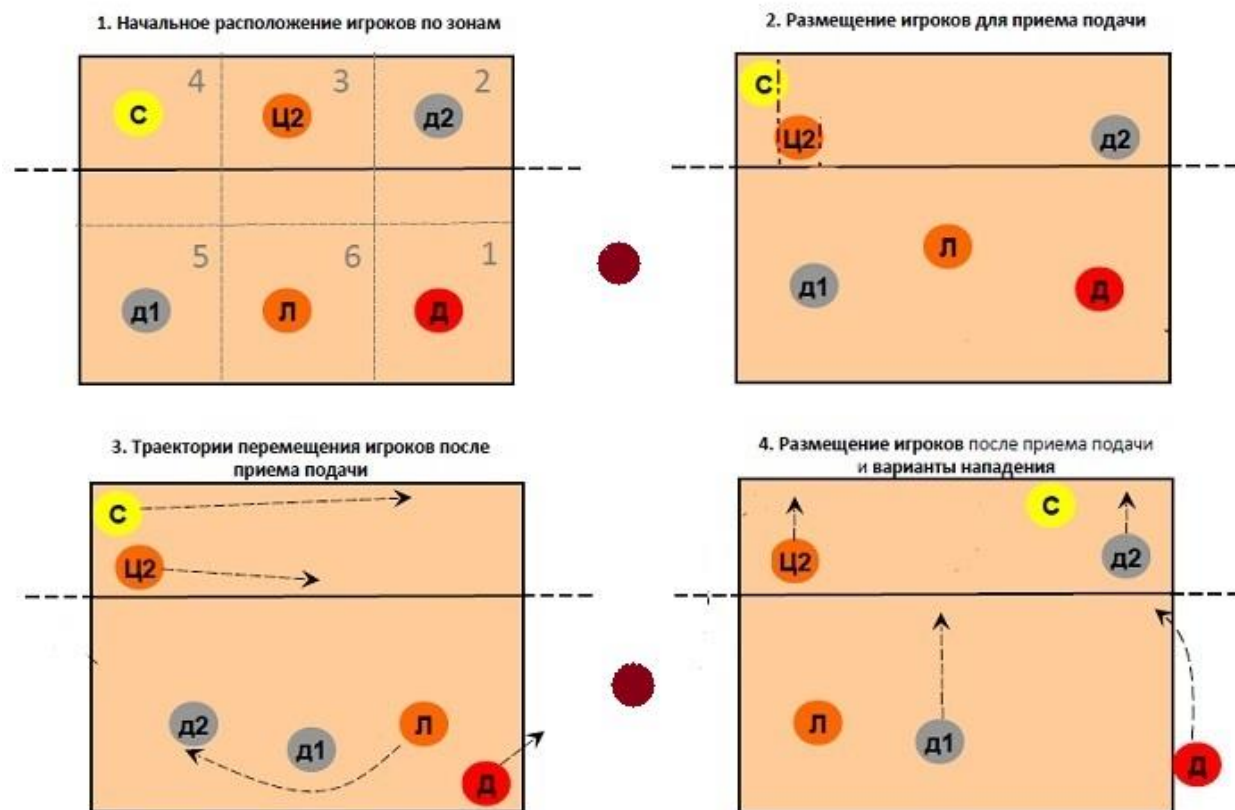
3. Что получилось после подачи:

- передняя линия готовится к блоку в своих зонах
- задняя линия готовится к защите от первого темпа

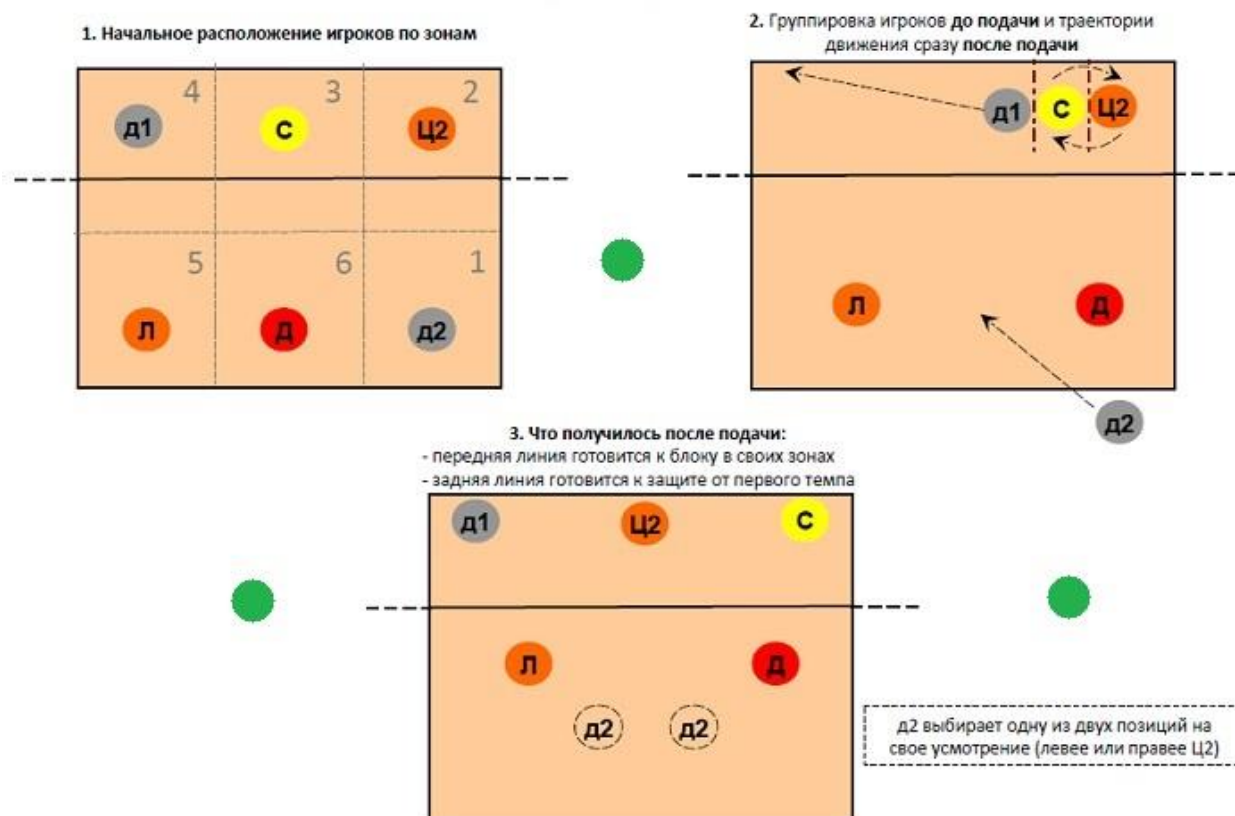


Д1 выбирает одну из двух позиций на свое усмотрение (левее или правее Ц2)

Расстановка 5. Подача соперника



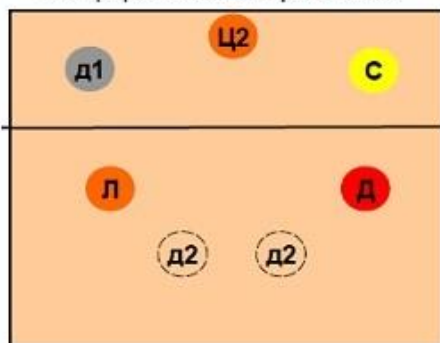
Расстановка 6. Своя подача



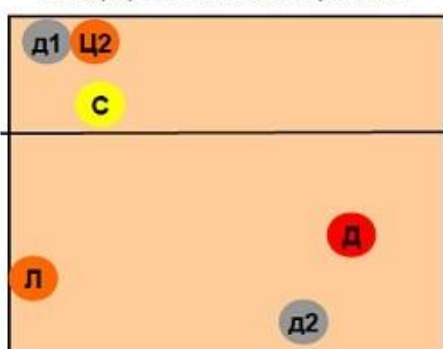
Расстановка 6.

Защищаемся от атаки соперника

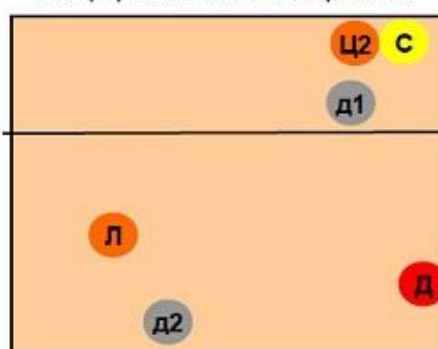
1. Защищаемся от атаки первым темпом



2. Защищаемся от атаки из второй зоны



3. Защищаемся от атаки из четвертой зоны



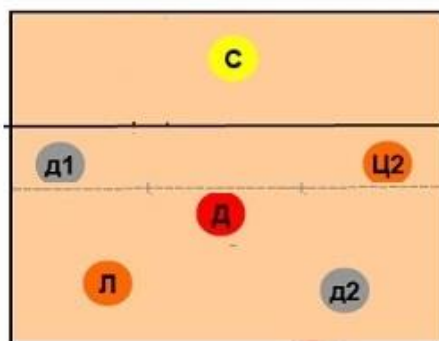
Расстановка 6.

Подача соперника

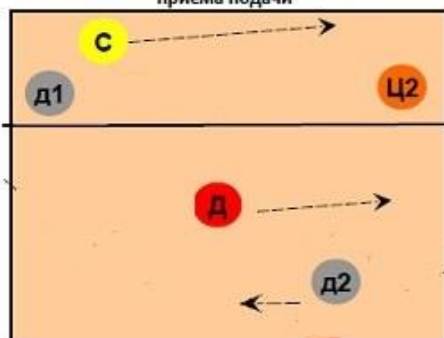
1. Начальное расположение игроков по зонам



2. Размещение игроков для приема подачи



3. Траектории перемещения игроков после приема подачи



4. Размещение игроков после приема подачи и варианты нападения

