



**Тактика,
Ошибки,
нарушения
в волейболе.**

Тактик

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается

(комплектованием) и их работой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности





Если пасующий или либеро требуется команде именно на своей позиции, то при переходе его просто оставляют стоять в своем номере. Такое не штрафуетя именно в любительском волейболе.

В профессиональном переход обязателен, там включаются различные тактики перехода.



Такая комбинация позволяет иметь от 3 нападающих при 1 связующем. Связующий после любого перехода выходит в зону паса — между 2 и 3 номером. Нападающие: доигровщик (4 номер), центральный блокирующий (3 зона), Эта схема самая двужонная (2 зона), пайп. наиболее эффективная засчет мощного нападения, позволяющего разбить блок противника.



При исходной позиции на поле следующая расстановка:

Пасующий - в 1 зоне.

Доигровщики - в зонах 2 и 4.

Центральные блокирующие — зона 3.

Диагональный нападающий — в зоне 2 и 5.

С каждым переходом игроки смещаются по часовой стрелке, но должны всегда возвращаться примерно к следующим позициям:



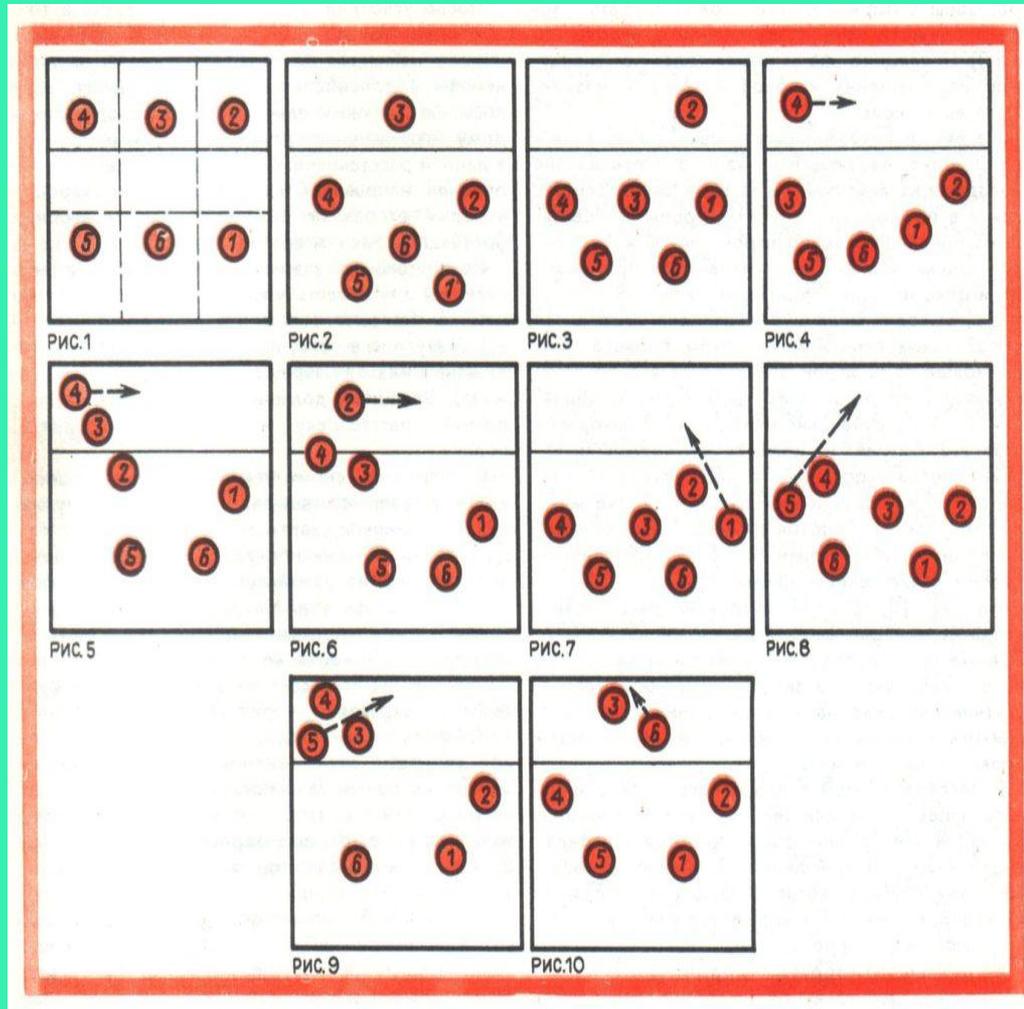
При подаче

Все закрывают 1-й номер, смещаясь ближе к сетке, кроме одного игрока второй линии (5-й или 6-й номер).

После подачи:

Пасующий выходит под сетку между 2 и 4 номером. Доигровщик и центральный блокирующий выходят на первую линию, занимая номера 4 и 6.

Диагональный занимает 4 номер или же стоит между 1 и 4 номерами.



При приеме

Пасующий старается держаться ближе к центру поля или находиться в первой линии.

Остальные игроки стоят полукругом.



При этом не должны нарушаться **правила:**

- 1)** Игроки задней линии, стоящие в номерах 1, 5, 6, не должны заходить за игроков передней линии: 4,3,2;
- 2)** Игроки не могут менять горизонтальный порядок своих линий, то есть заходить друг за друга по горизонтали.

Нарушения

Запрещено касание сетки — самое распространенное нарушение, вызванное неправильной техникой безопасности игроков. Важно соблюдать это правило не только, чтобы выигрывать и не терять очки, но и во избежание травмоопасных ситуаций на площадке. В игровом пылу можно влететь друг в друга и сильно покалечиться.



Запрещено касание антенн над сеткой игроком и мячом



Запрещен заступ на площадку противника, соблюдение этого правила спасет от случайных игровых травм.

Запрещен подброс мяча при подаче, находясь на площадке (в пределах лицевой линии).

Некультурное и оскорбительное поведение также не поощряется.

Игроки задней линии не могут атаковать в прыжке с передней линии. Но если прыжок и приземление произошло за трехметровой линией, то нарушением это не считается.

Запрещен блок паса.

Запрещено касаться мяча, когда он находится на стороне поля противника. Это частая ошибка блокирующего.

Запрещена задержка мяча. Движение должно быть жестким и мгновенным.

Хоть касание мяча на одной стороне площадки разрешено не более трех раз, однако при отскоке мяча от блока, блок за касание не считается. И в таком случае разрешено 4 касания (3 стандартных + 1



Распространенные ошибки. Ошибки техники



Запаздывание при ударе: нападатель не успевает ударить по мячу. Из-за чего удар происходит несвоевременно или вообще не происходит. Такой удар чаще всего приходится в сетку или в аут. Это очень распространенная ошибка, главной причиной которой является неумение игрока поймать нужный момент

Иногда запаздывание при ударе происходит из-за плохого паса связующего. Лечится только регулярной практикой.

Слишком быстрый набег.

Когда игроку говорят, что он движется к мячу слишком медленно, он начинает ускоряться и прибегать под мяч на этот раз слишком рано. Ошибка также связана с неумением поймать момент удара.

Бьющая рука согнута.

Ошибка часто возникает из-за

движение к мячу и ускорение в момент удара только согнутой рукой.

Атакующий поздно начинает





Удар приходится не по центру мяча ладонью, а пальцами, ребром или неполной частью ладони. Также тренируйтесь бить мяч об стену, тренируйтесь, стоя в паре с другим игроком.

Удар слишком «зажатый» и происходит не «хлыстом», а скорее «веслом». У таких игроков не развита гибкость.

Не согнутая кисть в момент удара. Игрок забывает согнуть кисть под нужным углом и проконтролировать направление мяча пальцами. Такой мяч часто улетает в аут.



Бьющий забегает под мяч. Тоже одна из самых популярных ошибок. При разбеге создается иллюзия повышенного контроля, если забежать прямо под мяч. Но это не так. Забегая под мяч, мы теряем простор для удара и контроль над мячом. Как правило, такие удары полностью непредсказуемы: может получиться неплохо, а может выйти сетка, аут или

Чтобы избежать этой ошибки, тренируйтесь не касаться мяча вообще прямо под мячу. контролируйте его так, чтобы он находился на расстоянии вытянутой



Небрежность к правильной работе рук и ног. Ошибка, связанная с плохой гибкостью игрока. Ноги разлетаются в стороны, уменьшая высоту прыжка. Руки двигаются непредсказуемо, теряется контроль над мячом.

Выключение после удара. После нанесения атакующего удара, игрок часто

нападающему могут позволить удачный блок или принять мяч и быстро перебросить обратно. Нужно постоянно быть готовым ко всему, пока не прозвучит свисток судьи



Ошибки нижнего приема:

Прием мяча не на нижнюю часть предплечий, а на кисти и костяшки рук.

Встречное движение на мяч, отчего полет мяча непредсказуем.

Отсутствие работы ногами — при приеме они должны быть полусогнуты, а при контакте с мячом чуть распрямляться, задавая направление мячу.

Поддавание при контакте с мячом



Распространенные ошибки верхнего приема:

Прием и отработка мяча ладонями, а не пальцами.

Сведенные вместе пальцы. Хотя они должны быть разведены максимально широко друг от друга, чтобы полностью охватывать мяч.

Отсутствие работы ногами.

Прием на расслабленные кисти и пальцы. Мяч может выскользнуть из рук или же произойдет



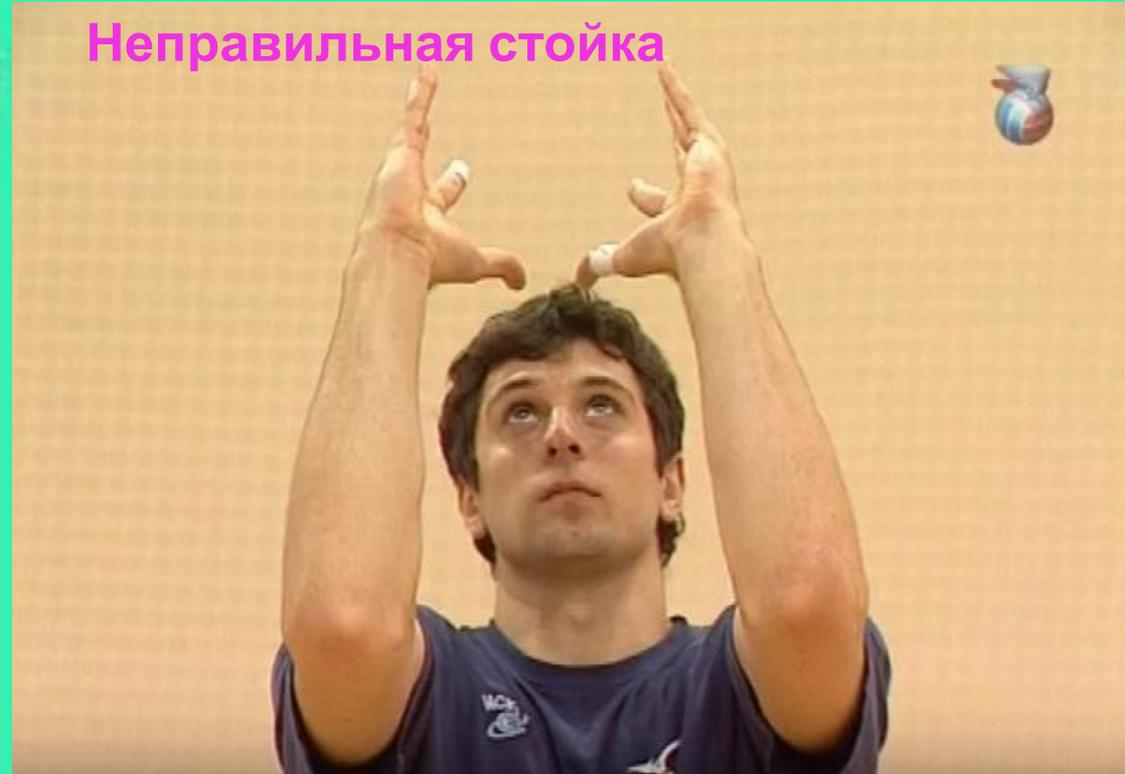
Опаздывание -игрок задерживается и не успевает прибежать под мяч.

Пас от груди - распространенная ошибка. Такой мяч крайне сложно контролировать, т.к. теряется работа пальцев, кистей и ног. Старайтесь принимать мяч **ВСЕГДА НАД** головой!

Игрок не разгибает локти, не выпрямляет корпус при передаче.

Неправильная форма ковша
— большие пальцы
выставлены навстречу мячу.

Неправильная стойка



Отсутствие должного зрительного контроля за мячом.

Локти и предплечья расположены параллельно

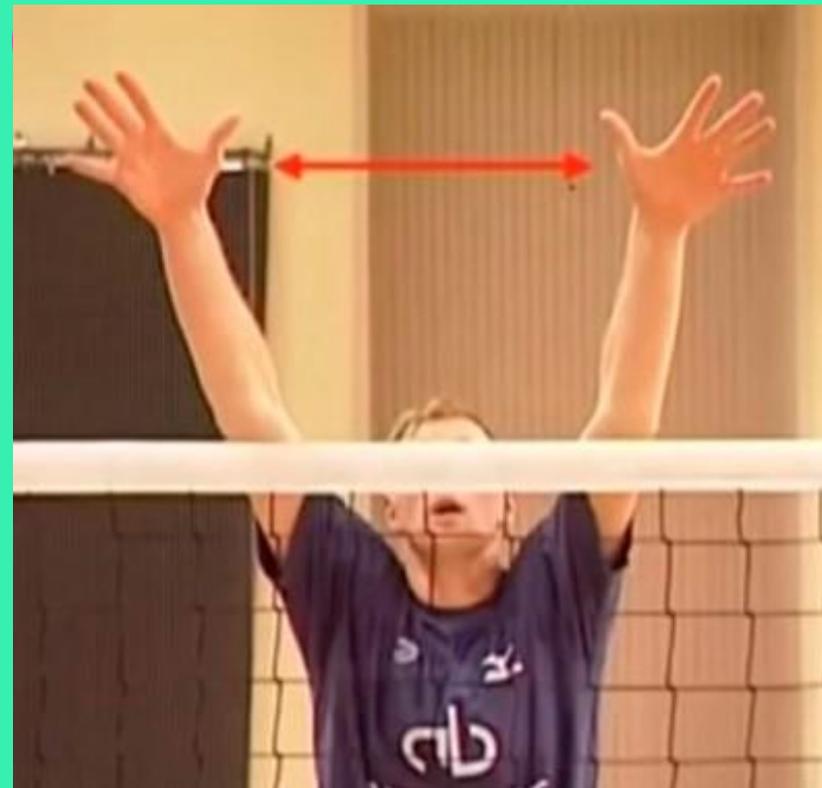
Распространенные

ошибки блока.

Блокирующий тянется ближе к мячу, что приводит к касанию сетки.

Слишком широко разведенные руки, что создает

Кисти на блоке расслаблены, что неэффективно против





Блокирующий забывает разводить руки перед прыжком, отчего помогающие 2-й и 4-й номера на блоке влетают в блокирующего. Очень травмоопасная ошибка!

Блокирующий разбрасывает ноги в разные стороны. Что приводит к заступу на площадку противника и травмам для блокирующего и игроков противоположной команды.

Руки выносятся слишком далеко от сетки, что позволяет атакующему зажать мяч между блоком и сеткой.

Неудачное время прыжка.
Слишком ранний или поздний блок.

Плохой разворот предплечий и кистей рук:





Дополнительно:

Команда, которая начинает матч, определяется при помощи жребия.

Подачу осуществляет не один игрок, а все спортсмены поочередно (после перехода).

Цель подачи – усложнить игровой процесс для соперника, максимально качественно и сильно направив мяч из его



Если команда после удара заработала очко, подачу выполняет тот же игрок.

Добиться победы позволит предварительное согласование тактики нападения и защиты.

