

Стефан Хёмберг,  
Атанасиос Папагеоргиу



# Пляжный ВОЛЕЙБОЛ

РУКОВОДСТВО

ТЕРРА-СПОРТ



**Стефан Хёмберг и Атанасиос Папагеоргиу**  
**Руководство по пляжному волейболу**

ББК 75.569  
П17



Совместный проект  
Всероссийской федерации волейбола  
и издательства «Терра-Спорт»



*Перевод с английского А.В. ГРИШИНА*

*Под общей редакцией председателя Совета пляжного волейбола  
Всероссийской федерации волейбола В.Л. Свиридова*

**Папагеоргиу А., Хёмберг С.**

П17 Пляжный волейбол. Руководство. — М.: Терра-Спорт. — 328  
с: илл.

ISBN 5-93127-250-X

Данное руководство содержит исторические сведения о пляжном волейболе в России и за рубежом, концепцию методики обучения и тренировки, структурный анализ игры, вопросы техники, тактики, форм тренировок, специальные аспекты планирования и организации тренировок в этом виде спорта.

Издание рассчитано на широкий круг любителей пляжного волейбола.

**ББК 75.569**

**ISBN 5-93127-250-X**

© 1995 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
© Издательство «Терра-Спорт», перевод  
на рус. яз., оформление, издание, 2004

## ПРЕДИСЛОВИЕ

История не сохранила нам имя нашего соотечественника, который первым принес на пляж волейбольный мяч и сетку. Но таковой факт несомненно был. То ли директивой Народного комиссариата здравоохранения, то ли просвещения по прибытии на нашу землю волейбол был довольно оперативно назван игрой-развлечением и рекомендован для употребления «в санаториях и домах отдыха, на пляжах и в парках культуры». А выпущен был данный документ еще в тридцатых годах прошлого века. Спортивные острословы отреагировали немедленно и окрестили волейбол «пляжной игрой». Таковое прозвище можно было услышать в нашей стране еще и в пятидесятых годах.

Конечно, это был абсолютно не тот пляжный волейбол о котором речь пойдет впереди. Но тем не менее, в нашем отечестве бич-волей имеет достаточно солидный стаж. Что же касается современной версии игры, то здесь мы явно не спешили с «внедрением». Потому как среди спортивных руководителей бытовало твердое убеждение, что бич-волей абсолютно не «наша» игра. Конечно, в нашей стране нет таких климатических условий как, скажем, в Бразилии, США, Австралии, Италии, Франции или Португалии. Но ведь Нидерланды, Норвегия, Германия, Чехия, Швейцария, чьи команды добивались высоких результатов на международной арене, географически расположены явно не в тропиках.

Поскольку у авторов этой книги не было реальной возможности ознакомиться с нашей историей, давайте пролистаем хронологию важнейших событий отечественного пляжного волейбола:

1986 г.: первые в СССР официальные соревнования, организованные в Эстонии.

1988 г.: проведено открытое первенство Эстонской ССР с участием команд Ленинграда, Латвии, Литвы, Эстонии и Финляндии.

1989 г.: разыграны Кубки Москвы и СССР. Мужские команды СССР дебютировали в чемпионате мира и в Мировой серии.

1993 г.: в Санкт-Петербурге разыгран «Кубок Сестрорецкий курорт».

1993 г.: проведен 1 чемпионат России по пляжному волейболу. Мужские команды России впервые приняли участие в Мировой серии и чемпионате Европы.

1994 г.: образован Совет пляжного волейбола Всероссийской федерации волейбола. Женская и мужская команды России дебютировали на Играх Доброй воли в Санкт-Петербурге. Дебют женской команды России на чемпионате Европы. По итогам сезона впервые составлен индивидуальный рейтинг России игроков в бич-волей.

1995 г.: женская команда России дебютировала в Мировой серии. Проведена первая российская серия с этапами в Москве и Сосновом Бору для женщин и в Таганроге, Москве, Туле, Сосновом Бору – для мужчин. Финал состоялся в Московской области. В Санкт-Петербурге проведен

первый в нашей стране международный товарищеский матч мужских команд Россия – США. В Таганроге организован первый международный турнир мужских команд «Кубок Петра Великого». В Москве разыгран Кубок России среди мужчин.

1996 г.: В марте Санкт-Петербурге в помещении спортивного зала СКА организован первый международный товарищеский матч мужских команд Россия-Бразилия. Женские команды России дебютировали в Европейской серии. Проведено 1 первенство России среди юношей и девушек. На первенстве Европы среди девушек команда России выиграла бронзовые медали. Игрокам в бич-волей впервые стали присваивать звание «Мастер спорта России».

1997 г.: На первенстве Европы среди юношей и девушек первые золотые медали завоевали команды России.

1998 г.: В Москве впервые проведен этап Мировой серии среди мужских команд.

2000 г.: Мужская команда России дебютировала на Олимпийских играх в Сиднее. Игрокам в бич-волей впервые стали присваивать звание «Мастер спорта России международного класса». На первенстве Европы для спортсменов до 23-х лет команда России заняла 3 место.

2001 г.: На 1 первенстве мира для спортсменов до 21-го года волейболистки России выиграла серебряные медали, а спортсмены заняли 3 место. Российская команда впервые стала чемпионом Европы среди спортсменок до 23-х лет.

2003 г.: Женская команда России стала чемпионом мира среди спортсменок до 21-го года. Российские волейболисты впервые выиграла чемпионат Европы среди спортсменов до 23-х лет.

В нашей стране была и сохранилась отменная школа волейбола. И благодаря нашим традициям в подготовке резерва представители России на молодежных соревнованиях нередко поднимаются на пьедестал почета. Зато дальше, когда немаловажную роль начинают играть финансовые вложения во взрослый спорт, нам на международной арене приходится очень непросто. В таблице, где приведены итоги крупнейших соревнований – олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, места наших команд подтверждают это.

Под эгидой Международной федерации волейбола календарь бич-волея претерпел немало изменений, следуя непроторенными путями проб и ошибок. На мой взгляд, только после Олимпиады-96 в Атланте система турниров ФИВБ обрела стройность. С 1997 г. чемпионаты мира стали проводиться регулярно, с интервалом в 2 года. Огромную зрительскую аудиторию на разных континентах собирают многочисленные этапы Мировой серии. ФИВБ проявила наконец-то интерес и к организации официальных соревнований для молодых игроков.

Зато теперь возникли сложности у континентальных конфедераций и национальных федераций. Они практически лишились «своих» звезд, выступающих, главным образом, в турнирах ФИВБ.

Но как бы там ни было, сегодня бич-волей – полноправный член олимпийской семьи и один из самых популярных видов спорта. Именно поэтому книга С.Хемберга и А.Папагеоргиу представляет интерес по своей сути. Бесспорная заслуга авторов в том, что они постарались впервые в мире собрать и систематизировать методические аспекты новой игры. На многочисленных примерах авторы показывают всю сложность и специфику техники и тактики пляжного волейбола, методические нюансы освоения и совершенствования всего арсенала бич-волея, планирования тренировочного процесса на различных этапах. Поэтому данное издание представит несомненный интерес для широкого круга любителей волейбола, тренеров, для тех волейболистов, которые ставят перед собой высокую цель стать профессиональным игроком в бич-волей.

Однако, необходимо обязательно отметить и некоторые особенности «Руководства по пляжному волейболу». Уже после написания этой книги ФИВБ внесла кардинальные изменения в правила бич-волея, главным из которых стала игра по тай-брейку. Т.е. ряд упражнений, равно как и советов, безусловно следует адаптировать к новым правилам игры. Но при всем при том, исходные базовые понятия книги не утратили своей ценности и сегодня.

Кроме того, авторы проводили наблюдения и анкетирование среди американских спортсменов. А как известно, система подготовки резерва в нашей стране значительно отличается от заокеанской. Я имею в виду, что наши юные спортсмены в ДЮСШ, СДЮШОР и секциях получают более основательную классическую «школу». Но в части «чистого» бич-волея в нашей стране аналогов этой книги нет. Чем она и ценна.

В.Л.Свиридов,  
председатель Совета пляжного волейбола  
Всероссийской федерации волейбола



## ЧАСТЬ 1: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1. КОНЦЕПЦИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ, ПРИНЯТАЯ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

Популярность пляжного волейбола за последнее время – около 70 лет – резко возросла. В Соединенных Штатах Америки эта игра превратилась из чисто любительского развлекательного занятия в профессиональный спорт, уже опередивший по числу поклонников своего предка – классический волейбол. Одной из основных причин такого роста явилось, очевидно, большое внимание к этому виду спорта печати США. Высокое число зрителей (40.000-50.000), посещавших игры, пробудило интерес спонсоров; последовал рост цен на билеты. Эти факторы можно считать основными «виновниками» тех успехов, которых этот вид спорта добился в самые последние годы:

Пляжный волейбол был включен в число олимпийских видов спорта на Олимпийских летних играх 1996 г. в Атланте.

В Европе популярность игры еще не достигла такого же высокого уровня, как в США. Качество европейской игры может быть охарактеризовано как посредственное. Впрочем, после того, как игра вошла в Олимпийскую программу, можно надеяться, что ее развитие ускорится.

К сожалению, число публикаций, посвященных пляжному волейболу, до сих пор очень невелико, причем ни в одной из них рассматриваются дидактические или методические подходы к организации тренировок (см. библиографию). Эта книга предназначена для того, чтобы помочь дальнейшему развитию данного вида спорта, и может быть использована в качестве учебного руководства. Следует учесть, что пока нигде в мире еще не было выпущено в свет ни одного подобного издания.

Цель данного пособия – помочь игрокам, тренерам и преподавателям ознакомиться с **начальным, базовым и высшим уровнями обучения** игре в пляжный волейбол, стимулировать интерес к этой игре у каждого человека, занимающегося спортом или готовящего спортсменов. С одной стороны, в нем рассматривается развитие пляжного волейбола, особенности и разновидности игры, а с другой, осуществляется детальное рассмотрение последовательного обучения – и организации обучения – техники, индивидуальной тактики, а также стратегии нападающих и оборонительных действий. Однако желательно еще и знакомство с методами и

тактикой традиционного волейбола – тому, кто хорошо знаком с этой игрой, будет значительно легче работать с этой книгой.

- За основу структурного построения этого руководства была принята книга «Handbuch für Leistungsvolleyball – Ausbildung zum Spezialisten» Papageorgiou/Spitzley (1994). Описание последовательности действий и отдельных движений, равно как и тренировка навыков выполнения этих последовательностей, сходных с таковыми в классическом волейболе, были с необходимыми изменениями заимствованы из этого руководства. Для обучения основам техники и тактики следует предварительно обратиться к руководству «Volleyball-Grundlagenausbildung» Papageorgiou/Spitzley (1992). При подготовке вводной части и описания значительной части методик тренировки, мы опирались на принципы построения этого руководства.

Для того, чтобы облегчить понимание, термины для обозначения частей площадки и положения игроков были заимствованы из традиционного волейбола. Помимо глав, посвященных техническим приемам и тактике действий, в руководстве предлагаются также специфические комплексы упражнений, предназначенных для совершенствования техники и развития стратегии пляжного волейбола, и рекомендации по отработке этих упражнений. Кроме того, в книге даны конкретные советы по подготовке игроков в пляжный волейбол в Европе, а также для тех игроков, которые прежде играли только в традиционный волейбол и кто до сих пор рассматривают пляжный волейбол как один из элементов подготовки к «серьезной» игре. Учтены также интересы тех игроков и тренеров, которые лишь намерены всерьез сосредоточиться на пляжном волейболе.

Для таких людей окажутся особенно полезными рекомендации по планированию подготовки и использованию сопутствующих и вспомогательных элементов обучения. Кроме того, будет уделено внимание таким специфическим видам игры, как «трое на трое», «четверо на четверо» и «шестеро на шестеро». Читатели, интересующиеся пляжным волейболом как занятием для отдыха, для того чтобы иметь возможность тренироваться по этой книге, все же должны иметь общее представление об игре в волейбол.

Подготовка игрока в пляжный волейбол должна осуществляться небольшими последовательными шагами; благодаря этому можно будет уделить равное внимание всем элементам игры, и добиться разносторонней подготовки игрока.

Поскольку в основной версии игры участвуют команды, состоящие только из двух человек, каждый игрок в пляжный волейбол должен одинаково хорошо выполнять функции подающего, принимающего, разводящего, нападающего, блокирующего и защитника.

Владение техникой традиционного волейбола первой и второй передачи, блока и защиты, а также, естественно, подачи, является обязательным требованием. Техника и тактика пляжного волейбола, основанные на владении этими техническими приемами, должны быть хорошо усвоены и оптимизированы с учетом особенностей игры. Вследствие большого разнообразия в пляжном волейболе действий и необходимых для их осуществления движений, работа над специфическими элементами данного вида спорта должна строиться в соответствии с естественным ходом игры.

Мы намеренно пренебрегали в тексте и иллюстрациях описанием действий и последовательности движений, пришедших из традиционного волейбола, чтобы наиболее рельефно выдвинуть на первый план технику и тактику пляжного волейбола.

Игры на маленькой площадке являются классическим приемом для изучения и отработки командных тактики и стратегии традиционного волейбола, но для овладения навыками пляжного волейбола необходим совершенно противоположный дидактико-методический подход. Именно по этой основной причине на начальной стадии обучения игре «двое на двое» следует проводить тренировочные игры с командами по три и по четыре человека.

Обучение технике, а также индивидуальной и командной тактике должно осуществляться в соответствии с порядком чередования основных игровых ситуаций пляжного волейбола. Поэтому овладение навыками и совершенствование действий, например, нападающего будут описаны наряду с индивидуальной тактической подготовкой блокирующего и защитника в зоне.

Различия между действиями мужчин и женщин в пляжном волейболе будут рассматриваться в различных главах. Если такие различия не оговорены специально, то соответствующее описание следует считать относящимся в равной мере как к мужским, так и к женским составам.

В каждом тематическом разделе руководства подробно рассматриваются предварительные условия и требования, связанные с определенными целями обучения, действия и соответствующие им последовательности движений с учетом разновидностей, даются дидактические и методические соображения, а также советы общего плана по построению тренировок. Для каждого конкретного направления тренировки предлагаются специально отобранные методы обучения. Они описываются с подробным изложением порядка выполнения каждого упражнения и специфики тренерского контроля за работой обучаемых. Необходимо отметить важность проведения тренировочных игр на маленькой площадке. Подобные игры друг с другом используются, прежде всего, в процессе обучения, в то время как игры друг против друга являются частью тренировочного процесса. Объяснения, приведенные в каждом из соответствующих разде-

лов, базируются на научных данных, приведенных, в частности, в магистерских диссертациях (HOMBERG 1993 и BRAMMERTZ 1993), а также на наблюдениях и личном опыте авторов. Помимо этого, было изучено и проанализировано около 50 профессиональных турниров, проведенных в США, начиная с 1982 г. Изучение турниров проводилось как несистематически («случайное» или «несвязанное» наблюдение), так и систематически, в частности, с использованием видеосъемки каждого матча целиком. Вся статистическая информация, связанная с систематическим наблюдением за играми, базируется на собственных данных автора (игры немецких мужских команд высшего уровня: BRAMMERTZ 1993; США – профессиональный уровень: HOMBERG 1993).

Целью этого анализа является попытка дать определения и обоснования с дидактической и методической точек зрения конкретных путей и методов обучения технике тактике игры.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что вводная часть и изучение техники пляжного волейбола, равно как рассмотрение игровых ситуаций и использования технических приемов в игре, являются основным предметом этой книги.

Данное руководство построено в соответствии с обычным ходом игры в пляжный волейбол. Однако при рассмотрении каждой конкретной игровой ситуации набор анализируемых элементов, порядок их рассмотрения и метод освоения выбирается, исходя из требований дидактики. В том же, что касается дидактических и методических аспектов обучения, мы рекомендуем обратить внимание на следующий совет, имеющий целью помочь достигнуть наилучшего понимания и умения использовать авторскую концепцию.

Технические навыки приема мяча и оборонительных действий, тактика и стратегия защиты должны быть освоены раньше или же, по крайней мере, одновременно с техникой, тактикой и стратегией нападающих действий.

Это требование предъясняется самой спецификой игры, в которой совершенно очевидно, нападающие действия в значительной степени преобладают над обороной.

Необходимо целеустремленно изучить все содержание руководства, все описанные технические приемы, стратегии и т.д. Действия должны быть отчетливо направлены на достижение ясно сформулированных целей обучения, и осуществляться в самых разнообразных внешних условиях и даже в разное время суток.

Это положение подтверждается наблюдениями за американскими профессионалами, равно как и за лучшими немецкими игроками. Статис-

тика утверждает, что для выигрыша одного очка необходимо сделать, в среднем, 3,5 розыгрыша мяча, а общее игровое время для розыгрыша очка равно 98,6 секунды. При освоении индивидуальной тактики, например, принимающих игроков, подающие игроки должны, на первых порах, исполнять лишь вспомогательные функции. Однако по мере повышения индивидуального мастерства, тренировки по освоению различных тактических действий следует постепенно сводить воедино.

Мы не станем повторять этот совет в каждой из последующих глав, так как данное положение является очевидным и абсолютно необходимым для полноценного овладения игровыми навыками и достижения успеха.

С самого начала необходимо учитывать следующие факторы, оказывающие заметное влияние на процессы как обучения, так и преподавания:

- освоение техники пляжного волейбола в условиях подвижных, беговых и прыжковых игр;
- развитие способности предвидения;
- развитие умения специального общения.

Классификация форм обучения, рассматриваемых в книге, построена на основе исключительно **прагматического подхода, базирующегося на требовании эффективности обучения и удобства организации тренировок, в ущерб, порой, дидактическо-методическим принципам:**

- а. тренировка одного игрока с тренером или без тренера;
- б. тренировка двух игроков с тренером или без тренера;
- в. тренировка трех игроков с тренером или без тренера;
- г. тренировка четырех игроков с тренером или без тренера;
- д. тренировка пяти и более игроков с тренером или без тренера.

Данная классификация пытается, с одной стороны, учитывать существующее положение в подготовке игроков в пляжный волейбол, которое, вероятно, останется в нынешнем состоянии в течение еще нескольких лет. С другой стороны, она обращает внимание на организацию обучения, сходную с процессом подготовки игроков в классический волейбол. Этот метод – занятия, в которых участвуют четыре или большее количество игроков и тренер, несомненно, возобладает в будущем.

**Тренировка одного игрока** заканчивается, как правило, попыткой привлечь к занятию тех, кто неподалеку играет в пляжный волейбол для отдыха, чтобы с их помощью сократить непроизводительные потери времени (т.е., игроку не бегать самому за мячом).

Необходимо заранее указать, что тренировка игрока в одиночку сводится, как правило, к отработке технических приемов и обычно проходит в упрощенных условиях, а именно: **один игрок** в данном случае выступает и за подающего, и за нападающего, и пасующего, причем передает или набрасывает мяч сам себе для совершенствования того или иного технического навыка.

**Тренировка** при участии **двух игроков** также сосредоточивается, в первую очередь, на отработке техники, однако в этом случае проходит с учетом специфических особенностей пляжного волейбола.

**Тренировка** при участии **трех игроков** позволяет перейти от обучения исполнению технических приемов к освоению индивидуальной тактики.

Сочетание освоения индивидуальной и командной тактики становится возможным, когда в тренировке участвуют **четыре игрока**.

Еще одним достоинством тренировки с участием **четырех или более игроков** является возможность организовать игру одной команды против разных команд, имитируя тем самым различные форматы соревнований.

Тренировки с участием трех или более игроков согласуются со спецификой реальной игры в пляжный волейбол, потому позволяют осуществлять моделирование игровых ситуаций и игры в целом. Наиболее распространенными формами подобных тренировок являются игры на маленькой площадке с «один на один», «один на один с разводящим игроком» (пасующий делает передачи обоим игрокам), «двое на двое» на маленькой площадке, «трое на трое» или «четыре на четыре» на обычной площадке и, как в реальной игре, «двое на двое». Игры с участием более двух игроков заметно упрощают всю игру в пляжный волейбол. В этом случае каждый из игроков касается мяча лишь один раз, а то и вовсе не разу за время розыгрыша очка. Например, нападающий может нанести удар без каких-либо подготовительных действий и, при случае, может сам подготовить себе нападающую позицию после приема мяча или подбора мяча у поверхности площадки. Такое умение становится необходимым позднее, при последующих стадиях и игровых формах.

Перечисленные разновидности игр нужно использовать осознанно и целенаправленно с участием всех игроков, чтобы отрабатывать, с одной стороны, точность движений и владения мячом, и с другой, различные аспекты командной тактики и стратегии в упрощенных условиях. На практике каждый игрок обязательно должен играть с различными партнерами и соперниками, так как это создает новые игровые ситуации и, соответственно, позволяет каждому игроку получить наибольший опыт поведения в различных ситуациях.

Каждый партнер обладает различными способностями и навыками, требует особых подходов к взаимодействию, и сам осуществляет взаимодействие своими собственными, одному ему присущими способами.

Это положение, всегда считавшееся важным для традиционного волейбола, является абсолютно непререкаемым для игрока в пляжный волейбол, так как даже среди профессионалов два игрока редко играют вместе в на протяжении целого сезона, не говоря уже о нескольких годах.

Однако в настоящее время ожидается изменение правил турниров Мировой серии, проводимых Международной федерацией волейбола (ФИВБ), а также для многих турниров национального уровня, согласно которому частая перемена партнеров будет запрещена или ограничена.

С самого начала игрока в пляжный волейбол следует ставить в «**ситуации выбора**», т.е. такие игровые ситуации, для которых существует, по меньшей мере, две возможных варианта поведения; подобные положения стимулируют процессы принятия решения. Это очень важно, потому что ситуации выбора соответствуют специфике пляжного волейбола.

**Главная цель обучения игрока в пляжный волейбол – достижение универсализма.**

Это самоочевидное требование применимо ко всему процессу обучения и обязано своим происхождением тому уже упоминавшемуся факту, что каждый игрок в пляжный волейбол является одновременно и подающим, и принимающим, и пасующим, и нападающим, и блокирующим, и защитником.

Понятие **специализации** в пляжном волейболе в полной мере применимо лишь к блоку и оборонительной ситуации. Однако очень часто бывает, что каждый из пары игроков в пляжный волейбол обладает очень разными способностями к оборонительным действиям и к блоку. Зачастую это определяется разницей в росте игроков. Еще одним аспектом, который также может быть, вероятно, охарактеризован как показатель тенденции к специализации, является тот факт, что во всех командах пляжного волейбола каждый игрок, особенно в ситуации приема мяча и атаки, занимает свою излюбленную сторону площадки. Упомянутые выше факторы недвусмысленно указывают на то, что специализация не должна становиться целью тренировок и, следовательно, не следует затрачивать времени на отработку у игрока каких-либо специализированных навыков.

В целом обучение должно проводиться в соответствии со спецификой данного вида спорта.

Приведенные ниже параметры являются результатами **структурного анализа игр** лучших немецких национальных команд:

Короткие или очень короткие физические нагрузки чередуются с более длинными стадиями отдыха. **Период нагрузки** продолжается, в среднем, около 8 секунд.

**Промежуток между розыгрышами** очка продолжается приблизительно 20 секунд. В продолжении каждого розыгрыша игрок в пляжный волейбол выполняет приблизительно 0,6 прыжка и 1,6 ускорения, преодолевая расстояние, в среднем, 5,4 метра.

С точки зрения энергетики организма это кратковременное мышечное напряжение приводит к значительному недостатку кислорода и избыточному образованию молочной кислоты в мышечных тканях. Причем, до

сих пор еще не ясно, успевают ли игроки отдохнуть во время столь же скоротечной «прогулки по песочку» в перерывах между розыгрышами, а если успевают, то в какой степени.

Дистанция пробежки после ускорения составляет в среднем 3,3 м. Средняя частота выполнения ускорений равна 1 в 15,4 сек. Соответственно, за час игры выполняется 234 беговых ускорения.

Прыжковые движения выполняются через каждые 42 секунды. Таким образом за час игрового времени волейболист делает, в среднем, 85 прыжков. Победитель уик-энд-турнира играет минимально 7 и максимально 10 матчей. Средняя продолжительность одного матча или одной партии составляет 40 мин.

При рассмотрении всех вышеупомянутых факторов, следует также обратить внимание на тот факт, что каждый матч проходит в не слишком благоприятных внешних условиях (солнце, жара, песок, ветер, и т.д.)

С учетом всего вышесказанного, о волейбольных тренировках можно сказать, что во всех областях игры, за исключением выработки выносливости и обучения продуманному обращению с мячом, результат достигается путем многократных повторений упражнений. Поэтому занятие должно состоять из коротких стадий максимальной нагрузки, чередующихся с достаточными по продолжительности перерывами для активного отдыха.

## 2. ИСТОРИЯ

### 2.1 РАЗВИТИЕ ИГРЫ ДО 1976 г.

За исключением особо оговоренных случаев, материалы этой главы были заимствованы из книги «Кингс оф зе бич: история пляжного волейбола» («Kings of the Beach: The story of beach volleyball» by SMITH /FEINEMAN (1981).

Впервые пляжный волейбол как самостоятельная игра появился в 1920-х гг. в Санта-Монике (Южная Калифорния). Игры проходили между двумя командами по шесть человек, согласно правилам традиционного волейбола. Это определенно свидетельствует, что игра в пляжный волейбол родилась из традиционного волейбола.

В начале 1930-х гг. игры проводились между командами по четыре человека, главным образом из-за нехватки игроков. Довольно скоро начались игры по современной формуле «двое на двое». Этот вариант пляжного волейбола оказался настолько удачным, что его вскоре подхватили все игроки – даже только начинавшие осваивать эту игру. В конце 1930-х центр развития пляжного волейбола переместился в так называемый «Пляжный штат» – часть побережья, протянувшуюся к северу от мола в Санта-Монике. Даже в наши дни на этой части пляжа постоянно собирается большое сообщество игроков в пляжный волейбол.

Вплоть до конца 1940-х гг. в игре не применялись ни нападающий удар, ни блок; сетка также располагалась ниже, чем в наши дни. Прием подачи снизу на предплечья обеих рук был еще неизвестен. В развитии этих элементов игры сходство с традиционным волейболом тоже является очевидным.

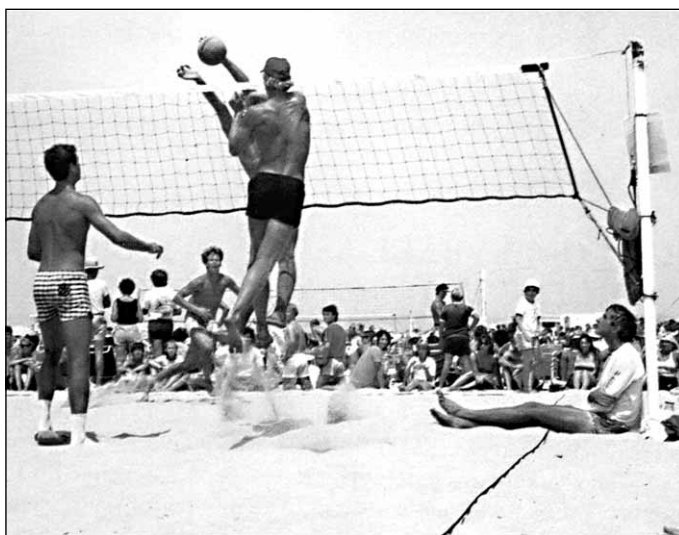
Во время II Мировой войны в пляжный волейбол играли очень мало. Первый турнир состоялся лишь в 1948 г. в «Пляжном штате». С тех пор эти соревнования проводятся ежегодно. Уже в 1951 г. люди стали искать новых развлечений, так что турнир сразу привлек немало зрителей. Из-за отсутствия нападающих ударов, игры продолжались по несколько часов – от одного до семи! Поэтому игроки и директора турнира решили проводить одновременно со спортивными соревнованиями конкурсы красоты. Эта мера сыграла роль хорошей приманки и помогла привлечь к турниру больше внимания средств информации и зрителей. Спустя непродолжительное время в Южной Калифорнии было учреждено довольно много новых турниров. Первой звездой нового вида спорта в 50-х гг. стал Джен Селзник, прежде всего благодаря тому, что начал применять нападающий удар. «Звездная мания» вокруг Джена Селзника и выдающихся игроков, пришедших ему на смену в 60-х гг., явилась порождением образа существования пляжного волейбола, и свойственна ему и в настоящее время.

Сочетание песчаного пляжа, солнца, моря, атлетически сложенных игроков и состоявшего преимущественно из женщин общества болельщиков создало игре репутацию спорта для ленивых молодых людей, стремящихся к легкой жизни вместо того, чтобы делать «нормальную» карьеру. А по мере того, как игроки, особенно в конце 1960-х – начале 1970 х гг., проводили целые дни на пляже, устраивали многочисленные вечеринки и пребывали в постоянном окружении женщин-поклонниц, этот образ жизни, типичный для Калифорнии в целом и для игры в пляжный волейбол в частности, смог прочно утвердиться. Эту философию игроков в пляжный волейбол с несколько шокирующей прямотой охарактеризовал Дейв Хейзер, бывший в свое время организатором турниров:

«Первое: не тратьте на свою основную работу не минуты больше, чем обязаны тратить.



Фото 1: «Мисс пляжный волейбол»



*Фото 2: Пляжный волейбол в начале 80-х гг.*

Второе: проводите каждый час светлого времени суток на пляже.

Третье: найдите способ делать деньги, играя в волейбол.

Четвертое: спите со всеми женщинами, на которых у вас хватит сил».

(SMITH/FEINEMAN 1988, 64)

В 1960 г. игра все еще пребывала на сравнительно ранней стадии развития, но все же заметно прогрессировала. Было организовано пять турниров. В середине 60-х гг. Рон фон Хаген сделал популярной передачу снизу с использованием обеих рук после приема подачи. Он был одним из наиболее удачливых игроков за всю историю этого вида спорта: выиграл свой первый турнир в 1964 г. и вышел в финал открытого турнира «Манхэттан-бич» (около Лос-Анджелеса) в 1965 г. Этот турнир и сегодня считается одним из наиболее важных и престижных. Самым длинным матчем в истории пляжного волейбола был финал «Манхэттан-бич» в 1968 г. Его выиграла пара Рандл/Бергманн, а состоял он из пяти партий, занявших 7,5 часов игрового времени и закончившихся поздно вечером при свете фар припаркованных автомобилей.

К тому времени количество игроков и проводимых соревнований стало уже настолько большим, что поиск свободных площадок для командных тренировок даже в обычные дни превратился в серьезную проблему. Кроме того, постоянно росло количество турниров. Чтобы позволить всем желающим обучиться игре и дать возможность игрокам разной силы встречаться с более или менее равными по классу соперниками, была введена система классификации, применяемая вплоть до наших дней. Она построена на оценке степени овладения игровым мастерством – новичок, профессионал и т.д. Между этими двумя крайними уровнями существует мно-

го различных величин градации. Чтобы перейти на следующий, более высокий уровень, каждый игрок должен продемонстрировать однозначно определяемый успех (STEVENSON/OBSTFELD 1989). Однако на большинстве тренировочных площадок принято играть «на победителя» - победители последнего матча остаются на площадке, чтобы принять вызов любой пары игроков, желающих померяться с ними силами.

До 1976 г. в пляжном волейболе не имелось никаких значительных призовых денег. Образ жизни «пляжных бездельников» в то время позволял игрокам без каких-либо сложностей тренироваться по несколько часов в день и принимать участие в десятке турниров без какой-либо существенной финансовой поддержки.

До тех пор пляжный волейбол в Европе и в США за пределами Калифорнии носил характер лишь оздоровительного спорта, и в него играли, главным образом, без сеток и стандартных площадок.

## 2.2 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В США

Первый чемпионат мира (по версии авторов – ред.) состоялся в 1976 г. в «Пляжном штате» (Пасифик-Палисейд) и явился стартовым сигналом для начала профессионализации этого вида спорта. Первые чемпионы Джим Менджес и Грэг Ли получили 5000 долларов. Турнир посетило более 30.000 зрителей (SMITH/FEINEMAN 1988, 94). После этого успеха маркетинговое агентство «Ивент Концептс» взялось за организацию профессиональных турнирных серий. Количество соревнований к 1983 г. возросло до 12, а призовые фонды увеличились до 137.000 долларов, благодаря, прежде всего, главным спонсорам «Хосе Куэрво» и «Миллер-Бир». Количество зрителей также возросло (10-15.000); турниры начали проводиться и в других штатах США («BEACH VOLLEYBALL MAGAZINE» 1/1982).

Покровители нового вида профессионального спорта внесли в его правила ряд серьезных изменений. Так, в 1982 г., невзирая на возражения игроков, был введен новый мяч. Помимо этого, организаторы забирали себе львиную долю денег, получаемых от спонсоров и доходов от трансляций по телевидению. Игроки, уже протестовавшие по поводу изменений правил и мяча, потребовали увеличения призовых сумм. Когда же «Ивент Концептс» отказала в этом, игроки потребовали от фирмы гласного финансового отчета.

Отклонение этого требования привело к возникновению АССОЦИАЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ (АВП) 21 июля 1983 г.
---

Игроки рассчитывали, что, благодаря появлению АВП, смогут получить возможность оказывать больше влияния на коммерческое развитие



*Фото 3: Открытое первенство Сан-Диего, 1982 г.*

игры. Кульминационный момент конфликта с «Ивент Консептс» наступил в ходе чемпионата мира (по версии авторов, ред.) в Редондо-бич в 1984 г. Требование расширения прав игроков и открытой финансовой политики было вновь отклонено, и в ответ на это игроки объявили забастовку. В турнире участвовали лишь игроки второй категории. После этого недовольные спонсоры решили установить контакт с АВП (Smith/ Feinmann 1988, 129-136).

На будущий год АВП оказалась уже единственным организатором соревнований. Она действовала удачно, увеличив число турниров до 17, а общую сумму призовых фондов до 275.000 долларов (Green/ Patterson/ Casey 1993, 42-62). С того времени призовые суммы, число турниров, количество зрителей и степень внимания средств информации увеличивались быстрее, чем в каком-либо другом виде спорта. Быстрота прироста призового фонда превысила даже показатели, характеризующие теннис и гольф, а предела для развития коммерческой деятельности АВП пока не видно.

Игра с тех претерпела значительные изменения. Вокруг центральных площадок появились трибуны. В 15-20 штатах США проводится 25 турниров (фото. 4). Кроме того, игроки, получившие наивысшие оценки по итогам сезона, после его завершения получают дополнительное вознаграждение; для этой цели выделена сумма в 750.000 долларов. Турниры приносят доходы, величина которых варьирует от 65.000 до 250.000 долларов

(«AVP Media Guide» 1993, 18-22). Начиная с 1992 г. взимается входная плата за сидячие места на трибунах центральной площадки. Возможность наблюдать матч сидя на собственном стуле возле самой площадки – такая возможность очень высоко ценится среди зрителей, – как и в теннисе, была очень сильно ограничена учреждением так называемых VIP-зон.

В 1993 г. соревнования посетили более полумиллиона зрителей; это свидетельствовало о том, что введение входной платы не повредило популярности данного вида спорта («AVP Media Information» 1993). За период



Фото 4: Турнир «Голд Кроун Куэрво», Клиаруотер, 1989

до 1996 г. были заключены многомиллионные контракты с главными спонсорами «Миллер», «Хосе Куэрво» (фото 5) и «Олд Спайс», а также «Кока-кола». Национальная телевизионная сеть еженедельно транслирует в прямом эфире 16 часов игр. Кроме того АВП уже начала проводить в Нью-Йорке февральский турнир в закрытом помещении. В 1995 г. должно было состояться уже четыре турнира в закрытых помещениях («AVP Newsletter» I/ 1993).

На диаграммах Рис. 1 и Рис. 2 отражено развитие ком-



Фото 5: Победители Майк Додд и Тим Ховлэнд получают чек (1989)

мерческой деятельности Ассоциации волейболистов-профессионалов (США) за семнадцать лет.

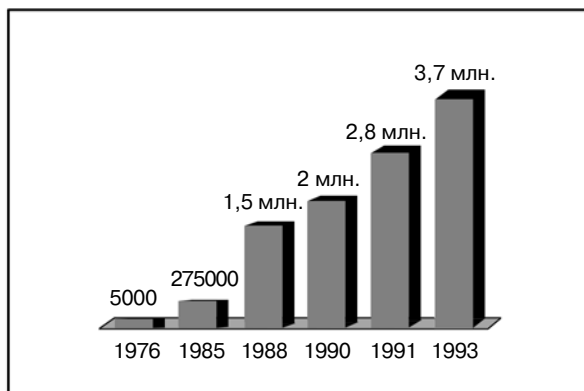


Рис. 1: динамика изменений размеров призового фонда за 1976-1993 гг. (в долл.) (АВП) (Источники: «AVP Media Guide» 1990, «AVP Media Guide» 1993, «AVP MEDIA INFORMATION» 1993)

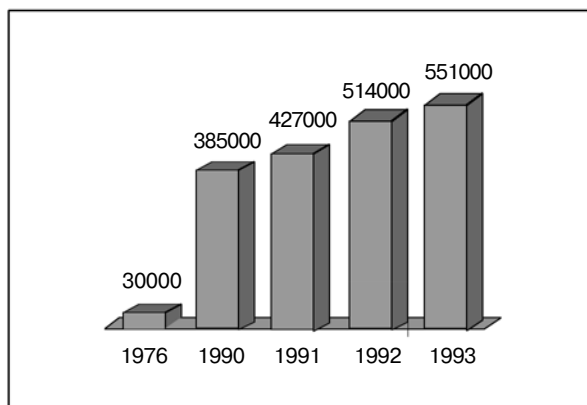


Рис. 2: Динамика посещаемости за 1976-1993 гг. (АВП) (Источник: «AVP MEDIA INFORMATION» 1993)

В конце 1970-х гг. на игровые площадки вступили игроки, которые сегодня занимают на них ведущее положение. Синджин Смит, Карч Кирай, Майк Додд, Тим Ховланд и Рэнди Стокрос доминировали на турнирах в течение, самое меньшее, 12 лет. В 80-х гг. команда Синджин Смит/Рэнди

Стоклос стала абсолютно сильнейшей, выиграв более 100 турниров. Символом этих лет можно считать их финальные поединки против пары Ховлэнд/Додд.

Из всех мужчин-профессионалов прервать период безраздельного господства на площадках этой пары смогли лишь Карч Кирай и Кент Стеффс, выигравшие в начале 90-х гг. за три сезона 51 турнир. Можно ожидать, что корона пляжного волейбола вскоре перейдет к этой команде («AVP Media Guide», 1993).

В качестве основной причины успехов команд Смит/Стоклос и Ховлэнд/Додд признается тот факт, что они постоянно играют в одном составе. Даже в 60-х гг. казалось странным, если пара продолжала играть вместе после серьезной неудачи. Сегодня же многие игроки сменяют своих партнеров по несколько раз на протяжении одного сезона. Смит и Стоклос, напротив, играли вместе более десяти лет, благодаря чему добились идеального взаимопонимания и сыгранности.

Большинство из двадцатки лучших игроков АВП уже миновало пик своей карьеры. Победителями турниров нескольких последних сезонов становились игроки 35 лет или даже старше. Таким образом, можно утверждать, что в ближайшие годы на первые роли выйдут игроки нового поколения.

**Женский профессиональный пляжный волейбол** (фото 6) развивался по примерно той же схеме, что и мужской, хотя и с некоторым временным отставанием.

ЖЕНСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ (ВПВА) была основана в конце 1986 г. Ее создание преследовало цель выйти из тени мужского спорта и сделать из женского пляжного волейбола профессиональный спорт. До 1987 г. ни один приз не имел сколько-нибудь значительного денежного выражения, таким образом все игроки были любительницами.



Фото 6: Женский профессиональный пляжный волейбол, Санта-Барбара, 1991

В 1988 г., благодаря помощи нескольких спонсоров, величина призового фонда возросла с 50.000 до 105.000 долларов. Как и у мужчин, женский профессиональный пляжный волейбол развивается быстрыми темпами: к 1991 г. общая величина призового фонда возросла до 805.000 долларов, а число турниров до 17. Начиная с 1988 г. игры турниров ВПВА транслируются по телевидению. Количество зрителей не может сравниться с показателями АВП - 30.000 - 60.000 зрителей каждого турнира, - но возрастание посещаемости (5.000 – 20.000) не позволяет усомниться в росте популярности игры («WPVA TOUR GUIDE» 1991). На 1992 г. было запланировано 20 турниров со средними величинами призовых фондов 50.000 - 100.000 долларов. В связи с намного меньшим, против расчетного, количеством зрителей, потерей контракта с телевидением и чрезмерных организационных расходов, призовые фонды были сокращены на 20 % и количество соревнований уменьшено до 12 («FROST» 1993, 50-56). Учитывая последние уроки, 1993 год был сделан годом финансовой консолидации для ВПВА. Было сыграно 12 турниров, обеспеченных призовыми фондами всего лишь по 20 000 долларов. В 1994 ВПВА смогла увеличить призовые фонды (40.000 долларов) и количество проводимых турниров (15).

- В дополнение к этим трудностям, ВПВА тогда же лишилась 8 лучших игроков, принявших участие после 1993 г. в одном из проектов АВП – туре женских команд. В ходе этого тура женщины играли мини-турниры параллельно с мужскими соревнованиями, получая за это от АВП гарантированное жалование – 50.000 долларов в год. В конце сезона эти 8 игроков получали дополнительное вознаграждение общей суммой в 325.000 долларов («AVP MEDIA GUIDE» 1993), которое делилось между ними в соответствии с индивидуальным рейтингом каждой участницы. Однако дальнейшее развитие событий, прежде всего, сезон 1995 г., показало, что АВП не в состоянии организовать женские соревнования достаточно высокого уровня. Все прогнозы того времени сводились к тому, что большинство женщин-профессионалов, игравших в АВП, должно было возвратиться в состав ВПВА, тем более, что эта организация успешно закончила свою экономическую реконструкцию.

Вследствие того, что женский пляжный волейбол очень долго как бы не существовал, скрытый за мужской игрой, имеется очень немного информации об игроках и соревнованиях, относящихся к периоду до 1986 г. Все же удалось установить, что, начиная с 1970-х гг., тон в этом виде спорта задавали Нина Мэттайес и Кэти Грегори. Звездами 1987-1990 гг. были бразильянка Джеки Сильва (41 победа в турнирах), Патти Додд (12) и Линда Чисхолм-Карильо (28) («FROST» 1993, 54).

После 1990 г. игра изменилась чуть ли не до неузнаваемости, благодаря появлению значительно более атлетической манеры игры, которая была вначале представлена Кэролайн Кирби и Анжелой Рок, сумевшими выиграть 12 турниров и сохранявшими ведущее положение на протяжении ряда лет, в па-

рах с различными партнерами. С момента этой перемены у женщин-профессионалов повсеместно увеличились тренировочные нагрузки, следствием чего явилось повышение атлетизма в игре – значительное увеличение количества подач в прыжке, блоков и более подвижная зонная защита.

Феномен смены партнера среди женщин-профессионалов является еще более обычным явлением, чем в АВП. Журнал «Volleyball Monthly» (3/92) приводит сведения о том, что каждая волейболистка из первых шестидесяти в списке ВПВА играла, в среднем, с 5 различными партнершами в течение одного сезона, хотя команды, игравшие вместе на протяжении целого сезона, также добивались больших успехов. Средний возраст 15 лучших волейболисток – около 30 лет.

В США существуют еще несколько организаций, организующих турниры для любителей и профессионалов.

- В 1991 г. была организована серия турниров от имени **Американской лиги пляжного волейбола**. Игры проводились для команд из четырех игроков по групповой системе в несколько кругов с прямым розыгрышем очка (см. правила в главе 3.5.2). С момента основания лиги, ее главным спонсором являлся пивоваренный завод «Будвайзер». Формирование команд осуществляется по драфт-принципу, широко известному в США по другим видам профессионального спорта (баскетбол, американский футбол и т.д.). Команды имеют спонсоров и называются их именами. Начиная с сезона 1992 г., проводятся серии турниров для женщин. Всего за сезон проводятся 12 состязаний (мужских и женских) с общей величиной призового фонда около миллиона долларов.
- ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ (ЛВА) при поддержке региональных федераций контролирует любительские соревнования. Эта организация ежегодно издает обширный список всех турниров, проводимых на открытых площадках. Она также отвечает за расчет и официальное утверждение рейтингов игроков (наряду с местными организациями, такими, как, например, Ассоциация пляжного волейбола Калифорнии) и, соответственно, занимается урегулированием вопросов, связанных с допуском игроков на профессиональные турниры.

## 2.3 МИРОВЫЕ СЕРИИ ФИВБ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА ВО ВСЕМ МИРЕ

Десятилетнее развитие игры как профессионального спорта под эгидой АВП и некоторых других организаций и возможность получения от этого вида спорта коммерческих доходов впервые вызвали интерес у ФИВБ в 1991 г. (по мнению авторов, ред.)

ФИВБ заметила возрастающую популярность игры в пляжный волейбол среди игроков и зрителей, а также огромные возможности его коммерческого развития при помощи маркетинга. Исходя из этих факторов, ФИВБ учредила «Мировую серию по пляжному волейболу» в которые с самого начала входит 3-6 ежегодных состязаний. В них соревнуются игроки со всех континентов. В 1995 г. количество состязаний было увеличено до 18 мужских и 11 женских турниров. Призовые фонды тоже предусмотрены весьма внушительные – 100.000 – 200.000 долларов для мужских, и 50.000-100.000 долларов для женских турниров.

Учитывая, что пляжный волейбол стал олимпийским видом спорта, ФИВБ стремится сберечь свой статус верховной инстанции, определяющей ход развития пляжного волейбола во всем мире. Примером такой заинтересованности может послужить тот факт, что Международный совет пляжного волейбола ФИБА разработал инструкции по квалификационному отбору для олимпийского турнира.



*Фото 7: Мировая серия турниров по пляжному волейболу, Рио-де-Жанейро 1993 г.*

Благодаря превращению пляжного волейбола в профессиональный вид спорта, от него можно ожидать столь же стремительного развития, какое имело место в случае с теннисом. Имевшееся на 1995 г. количество турниров (25 – АВП и 18 – ФИВБ) должно возрасти. Профессиональные игроки и команды уже сегодня имеют возможность каждый уик-энд выбирать между различными турнирами во всем мире. Подобный, хотя, вероятно, более медленный, путь развития ожидается для женского спорта. Статус пляжно-

го волейбола как олимпийского вида спорта был установлен в сентябре 1993 г. и это служит подтверждением вышеупомянутых тенденций.

Соперничество между АВП и ФИВБ оказала замедляющее воздействие на развитие этого вида спорта в последние годы. Согласно недавно достигнутому соглашению, АВП признается ведущей организацией, осуществляющей руководство, поддержку и организацию соревнований по профессиональному пляжному волейболу в Соединенных Штатах. Благодаря такому положению, профессионалы АВП получили возможность участвовать в Мировой серии ФИВБ без риска быть изгнанными из АВП. С другой стороны, АВП признает ФИВБ как единственную инстанцию, организующую предолимпийские квалификационные соревнования и турнир в рамках олимпийских игр. Так как это соглашение должно быть пересмотрено после олимпийских игр в Атланте, в недалеком будущем следует ожидать выявления новых противоречий и новых столкновений интересов. Проблемы женского пляжного волейбола были решены в начале 1994 г. Ассоциация волейбола США (как участница ФИВБ) признала турниры ВПВА в качестве квалификационных соревнований для олимпийских игр.

## 2.4 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ В ГЕРМАНИИ

В Германии организованные турниры начали проводиться с 1988 г. Их инициатором выступил тренер национальной сборной Германии, а



*Фото 8: Чемпионат Германии по пляжному волейболу, Тиммендорф, 1993 г.*

организаторами вплоть до конца 1990 г. выступали маркетинговые агентства. Главным образом из-за неудовлетворенности игроков качеством организации турниров по пляжному волейболу в Германии на протяжении первых трех лет, начиная с 1991 г., организацией соревнований или, по крайней мере, контролем за деятельностью местных организаторов занимается Федерация волейбола Германии (ДВВ). В 1991 г. состоялось первое заседание так называемой комиссии по пляжному волейболу, которая теперь стала главной инстанцией в ДВВ по пляжному волейболу. В 1991 г. были организованы четыре турнира; в 1992 г. – уже семь. Так называемые турниры мастеров имеют минимальные призовые фонды в 20.000 марок. В 1992 г. на семь турниров был собран общий призовой фонд в 50.000 марок. Местные организаторы обладают относительной свободой во всем, что касается маркетингового обеспечения турниров, однако ДВВ сохраняет за собой ряд исключительных прав, например, выбор главного спонсора турнира и каждого конкретного матча.

Благодаря такой стратегии, удалось добиться известного прогресса, и в 1993 г. общая сумма призовых фондов составила уже 100.000 марок. В 1994 г. эта сумма оказалась удвоена. В этом году в Германии было сыграно 10 турниров мастеров и 25 турниров по пляжному волейболу. Игры проходят в выходные дни, и на турнирах обычно бывает 5.000-6.000 зрителей.

В мировой таблице о рангах лучшие немецкие команды пока что довольствуются второстепенным положением. Хотя и мужская, и женская сборные команды страны принадлежат к числу лучших команд Европы, все же разрыв между ними и сильнейшими командами мира все еще остается огромным. Сборным командам страны крайне необходим тренер, помощник тренера (он же аналитик матчей) и врач, которые должны сопровождать команду на протяжении целого года. Кроме того, нужно добиться такого уровня финансовой поддержки, при котором игроки получили бы возможность сосредоточиться только на игре в пляжный волейбол. Лишь при условии круглогодичных тренировок в зарубежных странах (в первую очередь, в США) лучшие немецкие игроки смогут достичь целей, которые ставит перед собой и ими ДВВ, в частности, пройти отборочные соревнования для Олимпийских игр.

### **3 СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ**

#### **3.1 РАЗЛИЧИЯ В ПРАВИЛАХ МЕЖДУ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ И ТРАДИЦИОННЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ**

Для начала предлагается общий обзор и некоторые замечания относительно правил пляжного волейбола. Эта вводная информация очень полезна для более ясного понимания структурного анализа, а также объяснения техники и стратегии игры. Для более четкого уяснения всего

этого требуется известное знакомство с правилами традиционного волейбола.

Не так давно были разработаны стандартизированные международные правила пляжного волейбола. Основой для них явились правила традиционного волейбола, а также правила, принятые среди профессионалов США. Последние точно так же были созданы путем переработки правил традиционного волейбола с учетом специфики пляжных игр.

Необходимо особо указать, что в настоящее время существуют два различных варианта правил, а именно, правила ФИВБ, где исход игры определяется счетом очков и, следовательно, определенным количеством партий, и правила АВП, где исход игры может быть также определен по игре на время.

В приведенном ниже изложении правил ФИВБ их различия с правилами АВП специально подчеркнуты.

Игры структурированы следующим образом: игровая ситуация – матч между двумя командами, из двух игроков каждая, на волейбольной площадке. Соревновательный сезон состоит исключительно из турниров. Во всех турнирах 32 команды играют на 5-7 площадках по системе с выбыванием после двух поражений. Основной особенностью этой системы является то, что команда не выбывает из розыгрыша после первого же поражения; чтобы «вылететь» из турнира, она должна проиграть два раза. После поражения в «сетке» победителей, команда продолжает играть в «сетке» проигравших и исключается из дальнейшего розыгрыша лишь после того, как потерпит там второе поражение. Партия пасуется до 15 очков с минимальным разрывом в два очка. Если такого разрыва нет, партия может продолжаться до, максимум, 17 очков. В этом случае победителя партии и матча определяет разрыв в одно очко. Победитель «сетки» победителей и победитель «сетки» проигравших играют финальный матч, состоящий из двух партий до 12 очков. В этом матче возможно проведение решающей партии без ограничения счета при условии игры «очко в очко» (тай-брейк) до первого же появления разрыва в счете в два очка.

**США.** Профессионалы США, как правило, играют партии с лимитом времени. Если ни одна из команд не выиграла партию за восемь минут игрового времени, победителем становится та команда, которая на тот момент вела в счете. Таким образом, разрыва всего в одно очко достаточно для того, чтобы выиграть партию и матч. Если по истечении игрового времени счет оказывается ничейным, назначается дополнительное время до выигрыша одной из команд первого очка. Эта команда становится победителем.

Помимо этого, американские профессионалы последовательно придерживаются принципа, согласно которому команда должна потерпеть два поражения, чтобы выбыть из турнира. Если команда, выигравшая «сетку» победителей, выигрывает первую партию зак-

лучительного матча (играющегося до 15 очков), она признается абсолютным чемпионом турнира. Если победу одерживает чемпион «сетки» проигравших, то назначается решающая партия до семи очков с лимитом времени в три минуты. Это, так называемый, двойной финал. Правило тай-брейка в этом случае не применяется, поэтому очко может выиграть только команда, выполняющая задачу.

Три турнира «Голд Кроун», а также «Кингс оф зе бич» проводятся не по правилам после двух поражений выбывания. В этих престижных турнирах с участием 14 (16) лучших игроков используется групповая система. «Голд Кроун» проводится по круговой системе; в этих турнирах партии играют до 11 очков, а в финальном матче – до 15 очков. Турнир «Кингс оф зе бич» проводится по системе «дробовик» (см. словарь) с обычной системой подсчета очков.

Во время розыгрыша партии до 11 очков типа и двойного финала (до 7 очков) команды меняются сторонами после розыгрыша каждого двух очков.

Идя навстречу пожеланиям телекомпаний, заинтересованных в приспособлении продолжительности игр к расписанию вещания, АВП в последнее время проводила эксперименты с различными лимитами игрового времени (от 8 до 9 минут). Кроме того, турниры иногда проводились как с семиочковым двойным финалом, так и без него.

На рис. 3 приведена схема турнира, проводимого по системе с выбыванием после двух поражений.

Справа – «сетка» победителей, слева – «сетка» проигравших. Каждый матч изображен в виде маленькой скобки. Последовательность матчей фиксирована и указывается на схеме жирным шрифтом.

Номера от A1 до A31 относятся к играм «сетки» победителей, а от B1 до B38 – к играм «сетки» проигравших.

Первая серия игр, обозначенная крайней левой колонкой в «сетке» победителей, проводится в соответствии со списком «посева». Напечатанные простым шрифтом в «сетке» проигравших номера от A1 до A31 указывают, из каких матчей «сетки» победителей берутся участники каждой игры (проигравшие матч под соответствующим номером). В первом круге «сетки» 16 неудачников игр первого круга «сетки» победителей играют друг с другом. Во втором круге в «сетку» проигравших включаются потерпевшие поражение в матчах A17 - A24 и т.д. Таким образом, команда, которая, например, проиграла в первом круге «сетки» победителей, для того, чтобы дойти до финала, должна сыграть 10 матчей. С другой стороны, команда, выигрывающая все матчи в «сетке» победителей, сыграет на протяжении всего турнира уик-энда всего 6 матчей.

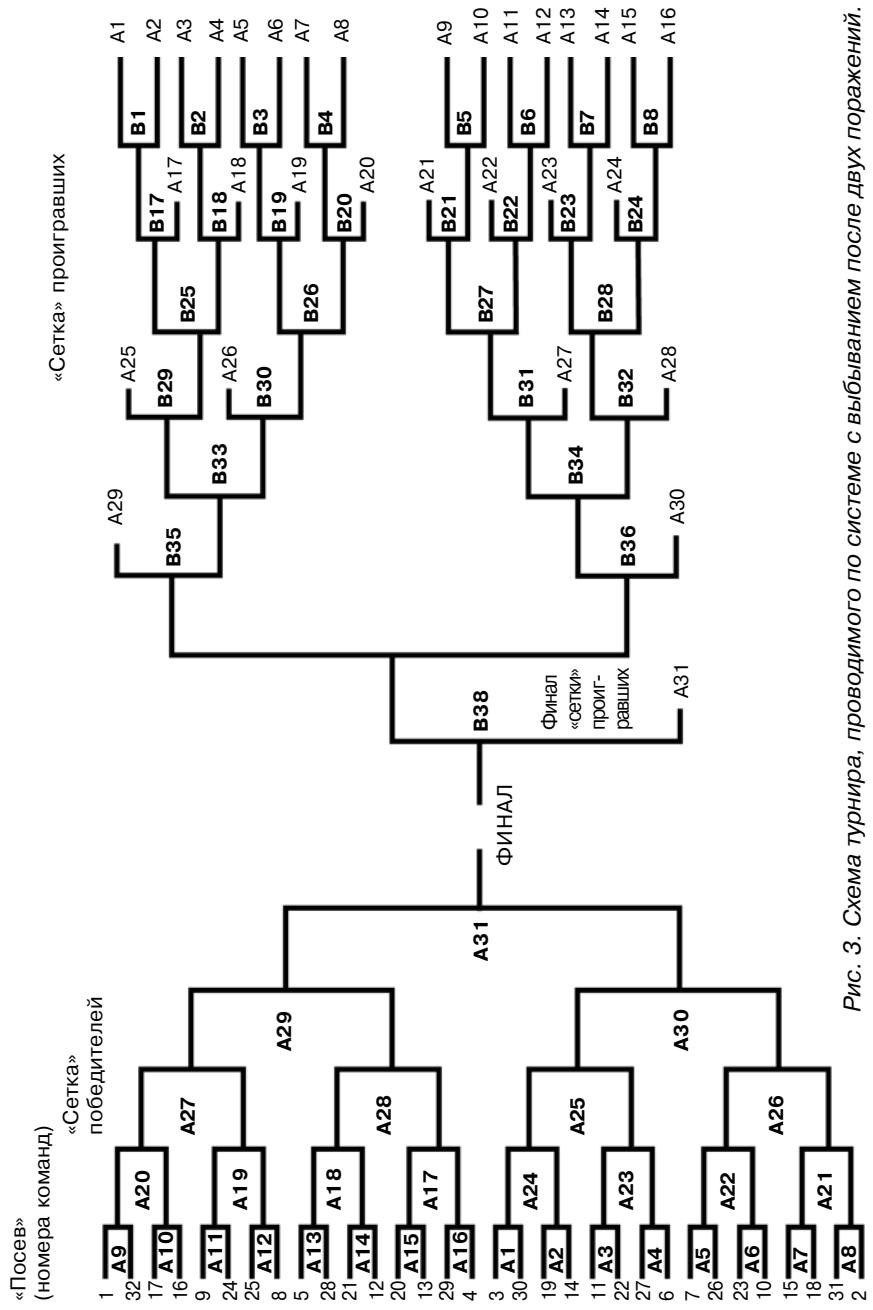




Фото 9

Главные различия между правилами пляжного и традиционного волейбола происходят из следующих положений:

- В отличие от традиционного волейбола пляжный волейбол находится в глубокой зависимости от внешних условий, таких, прежде всего, как ветер и солнце. Именно поэтому команды меняются сторонами после розыгрыша каждые 5 очков.
- В игре используется мяч, сшитый вручную из разноцветной кожи («Mikasa Beach Champ»). Благодаря иному давлению воздуха и структуре поверхности, мяч для пляжного волейбола мягче, чем обычный волейбольный мяч. Он также несколько тяжелее – 260-280 г. Мяч накачивается до избыточного внутреннего давления в 171-221 мбар ( $0,175 - 0,225 \text{ кг/см}^3$ ) и имеет длину окружности 65-67 см.

**США:** В играх профессионалов США используются мячи, сшитые из более мягкой кожи («Spalding Top Flite»), которые надуваются до избыточного давления 3,5 н/см.

- Команды состоят из двух игроков, ни один из которых не может быть заменен как во время одного матча, так и на протяжении всего турнира.

- Не существует никаких правил относительно смены позиций игроков, поэтому каждый игрок имеет возможность изменить свою позицию на площадке в любое время, как до , так и после выполнения подачи.
- С каждым переходом подачи, подачу выполняет другой игрок.
- Ошибка в очередности игроков на подаче приводит к потере права на подачу.

**США:** В играх профессионалов нарушение порядка очередности игроков на подаче не влечет за собой никаких последствий. По этому поводу не прерывается игра и ни один из игроков не получает никакого наказания. Однако на оставшуюся часть игры устанавливается новый порядок очередности игроков, не допускающий выполнения одним игроком двух подач подряд.

- Во время выполнения подачи неподдающий игрок не имеет права двигаться. Кроме того, он не должен каким-либо способом затруднять игрокам принимающей команды наблюдение за ходом выполнения подачи. По просьбе принимающей команды – или в США по требованию судьи – игрок должен перейти на другое место, чтобы не закрывать никому из команды соперника поле обзора.
- В части касания сетки были применены несколько видоизмененные правила традиционного волейбола. В дополнение к правилу, запрещающему касание сетки, установлено, что такое касание не влечет за собой наказания, если произошло после того, как игрок нанес удар по мячу, а также если это движение никак не сказалось на последующем развитии розыгрыша мяча.

**США:** Любое прикосновение к сетке запрещено.

- Игрок может переходить через плоскость сетки на сторону соперника, чтобы принять мяч, если не создает тем самым помехи действиям соперника.

**США:** В этом случае допускается соприкосновение с соперником, однако такое соприкосновение не должно оказывать воздействия на последующие движения соперника. Соперник не обязан уклоняться от контакта с мячом или игроком, заступившим на чужую половину площадки. Однако в ходе игры нельзя преднамеренно касаться игрока или мяча. Это последнее правило применяется к обеим командам, чтобы исключить преднамеренные столкновения с соперником, если у того возникнет необходимость играть за пределами своей площадки. Это правило всегда интерпретируется таким образом, что в случае физического контакта виновным в помехе объявляется игрок, перешедший через плоскость сетки, хотя правила определенно разрешают физический контакт с соперником.

- Касание мяча должно осуществляться правильно, т.е. мяч не разрешается задерживать, нести или бросать.
- В оборонительной игре при приеме сильного удара мяч может быть кратковременно задержан, однако это допускается только при приеме мяча пальцами сверху.
- К мячу можно прикасаться любой частью тела. Разрешается одновременное прикосновение к мячу различными частями тела.
- Первый удар команды в ходе оборонительного розыгрыша сильно посланного мяча – в США также нападающий удар после рикошета от блока – может быть сделан тем же самым игроком во время одного игрового действия в виде последовательных прикосновений, например, раскрытой ладонью. Как сказано выше, правила ФИВБ даже разрешают на мгновение задержать мяч.

**США:** На профессиональном уровне это правило применяется только к защите от сильно посланных мячей, а не вообще к первому оборонительному касанию мячу. Крученые нападающие удары, обманные стороны нападающего и пасующего, как и все другие виды ударов не следует принимать раскрытыми ладонями.

- Передача ладонями должна делаться двумя руками одновременно, выполнение передачи одной рукой не разрешается.

В США последнее изменение правил, касавшееся приема мяча ладонями, имело место в 1990 г. Теперь их формулировка совпадает с соответствующим положением правил ФИВБ. Прежде в правилах не были изложены требования к точной передаче. Поэтому в том случае, если мяч двигался, вращаясь, можно было назвать передачу чистым ударом. Это привело к положению, при котором большинство игроков как можно чаще использовали при передачах ударную технику (передачу снизу), чтобы избежать ошибок. Наблюдения и статистический анализ, проведенные после изменения правил, ясно показывают, что команды, продолжающие использовать передачи снизу, показывают худшие результаты по сравнению с командами, предпочитающими выполнять передачи сверху. Несмотря на то, что правила продолжают сближаться с правилами традиционного волейбола, положение относительно чистого контакта с мячом в США интерпретируются более строго, чем на турнирах ФИВБ или национальных соревнованиях.

- Боковая передача партнеру разрешается, боковой удар через сетку на сторону соперника запрещен.
- Мяч может быть перекинут ладонями на сторону соперника, но лишь в том случае, если плечи игрока при выполнении передачи развернуты перпендикулярно траектории мяча.

- Нападающему и пасующему игрокам не разрешаются обманные атаки, такие как передачи одной рукой.
- Судья должен обращать внимание на передачи двумя руками в прыжке, выполненные в качестве нападающего действия. Такого рода игра через сетку может быть выполнена только из положения стоя.
- Контакт с мячом во время постановки блока всегда засчитывается как первое касание команды, однако блокирующий игрок, коснувшийся мяча, может тут же выполнять второе касание к мячу.
- В случае одновременного прикосновения к мячу раскрытыми ладонями нападающего и блокирующего может произойти кратковременная задержка мяча, которая не является ошибкой.
- Команда может взять 4 тайм-аута по 30 секунд каждый, причем они могут быть взяты все вместе.

**США:** У профессионалов США приняты два тайм-аута по 45 секунд каждый и 4 так называемых перерыва для отряхивания песка, по 20 секунд каждый. В двойном финале каждая команда получает по одному полному тайм-ауту и по два перерыва для отряхивания. В случае назначения дополнительного времени никакие дополнительные перерывы не разрешаются. Вместе один за другим могут следовать не более, чем два перерыва.

## 3.2 СТРУКТУРА ИГРЫ

При рассмотрении структурного анализа пляжного волейбола речь пойдет, прежде всего, о его основных особенностях и главных отличиях от традиционного волейбола.

В то время как традиционный волейбол является командной игрой и имеет некоторое сходство с видами спорта, в которых используются ракетки (перебрасывание мяча взад и вперед через сетку и т.д.), к пляжному волейболу подобная характеристика в целом неприменима. Его можно лучше всего охарактеризовать как игру, очень похожую на виды спорта, в которых используются ракетки, и обладающую лишь некоторыми признаками командных видов спорта. Значительное количество игроков в пляжный волейбол во все большей и большей степени воспринимают свой спорт как индивидуальный. Особенно сильное распространение это мнение получило среди игроков с родины пляжного волейбола – США. Начали составляться рейтинги для отдельных игроков, происходят частые замены партнеров во время одного сезона. Таким образом, пляжный волейбол уже часто рассматривается как игра одного человека против одного соперника. Эта тенденция подкрепляется возможностью специализации игроков в амплуа, скажем, блокирующего или защитника в зоне.

Однако тот факт, что наибольших успехов добиваются те команды, которые тренируются и играют вместе на протяжении достаточно продолжительных периодов времени, остается неоспоримым и служит главным основанием для отнесения пляжного волейбола к числу командных видов спорта.

Во всяком случае, ФИВБ, равно как и Федерация волейбола Германии (ДВВ), стремятся наложить запрет на смену партнера по команде в ходе сезона. Цель подобной акции состоит в том, чтобы увеличить привлекательность игры для зрителей и средств информации путем создания четко определенного образа команды и последующего маркетинга команд.

Что же касается требований к физическим и психологическим качествам игроков, то здесь может быть замечено определенное сходство с традиционным волейболом. Тем не менее, можно утверждать, что из-за разницы в размерах площадок и количестве игроков, требования к физическому развитию волейболистов все же заметно отличаются от принятых в классическом волейболе. Эти различия нашли отражение в недавно появившихся методах тренировки, занимающих все больше и больше места в общем объеме тренировочной работы.

### 3.2.1 ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Когда речь заходит об уровне атлетической подготовки игроков, прояснить положение помогает количественный анализ беговых и прыжковых движений игрока в пляжный волейбол, позволяющий ранжировать их по степени значения в игре.

На протяжении одного часа игрового времени – эту величину можно принять за среднюю продолжительность игры за вычетом тайм-аутов и перерывов в играх по нестандартным причинам – немецкие игроки высшего класса проявляют двигательную активность, отраженную в табл. 1. Игрок выполняет, в среднем, 85 прыжков, 234 ускорения и пробегает, в общей сложности, 772 м. Это означает, что игрок совершает один прыжок каждые 42 секунды и одно беговое ускорение с места каждые 15,4 секунды. Он совершает 20 прыжков, выполняя подачи, 39 – при атаках и 26 – при постановке блока. Ускорений выполняется, в среднем, 129 в одном направлении и 54 со сменой направлений. Из этих 54 17 ускорений производилось назад, 17 вправо и 17 влево.

Это усредненные показатели. Что же касается показателей самых высоких и самых низких физических нагрузок на час игрового времени, то они приведены в табл. 2. Что же касается продолжительности розыгрыша одного очка, то показатели лучших немецких игроков здесь вполне сопоставимы с показателями американских профессионалов:

В Германии в играх мастеров один розыгрыш продолжается приблизительно 8,5 секунды, в играх профессионалов США, как мужчин, так и женщин, приблизительно 7,5 секунды. Перерывы между розыгрышами составляют у профессионалов в среднем 20 секунд. Среднее число розыгрышей в партии у немецких мастеров составляет 84, а в США у мужчин-

Прыжки (всего: 85)			Ускорения (всего: 234)		
Подача	Атака	Блок	Вперед	Вправо, влево, назад	С изменением направления
20	39	26	129	по 17	54
Частота: 1 в 42 секунды			Частота: 1 в 15,4 секунды		

Табл. 1. Прыжки и (беговые) ускорения на протяжении одного часа игрового времени

профессионалов – 74, и у женщин-профессионалов – 60. Эти показатели, рассматриваемые с учетом общей структуры игры в американском профессиональном волейболе, получены с учетом так называемого «чистого времени», т.е., продолжительности активной фазы игры за вычетом перерывов. Данная система хронометража используется при проведении турниров АВП.

Немецкий игрок-мастер выполняет 0,6 прыжка и 1,6 ускорения во время розыгрыша одного очка. При этом дистанция одного ускорения составляет 3,3 м. Американский профессионал-мужчина выполняет 0,65 прыжка, женщина – 0,47. Анализ беговых движений лучших американских игроков пока что не проводился.

Если рассматривать эту двигательную активность с точки зрения биоэнергетики, то следует отметить, что кратковременное мышечное напряжение приводит к значительному недостатку кислорода и избыточному образованию молочной кислоты в мышечных тканях. Однако до сих пор остается открытым серьезный вопрос, в какой степени игрокам хватает для отдыха кратковременной «прогулки по песочку» перед следующей подачей. В любом случае, победитель уик-энд-турнира по пляжному волейболу, проводящемуся по системе с выбыванием после двух поражений, играет минимально 6 и максимально 10 матчей.

Эти данные, в совокупности с анализом экстремальных нагрузок, оправдывают предположение о том, что развитие физической выносливости, наряду со скоростью мышления применительно к обращению с мячом, имеют для пляжного волейбола более важное значение, чем для традиционного волейбола.

1. Прыжковые движения
- 9 прыжков за 117 секунд; частота = 1 в 13 с
- 3 прыжка за 472 секунды; частота = 1 в 157 с
2. Беговые движения
- 13 ускорений за 84 секунды; частота = 1 в 6,5 с
- 2 ускорения за 102 секунды; частота = 1 за 51 с

Табл. 2. Крайние значения физических нагрузок

Скорость как навык в сочетании с подвижностью и реакцией, а также сила с владением умением ее взрывного проявления, особенно при подачах и прыжковых движениях, имеет первостепенную важность. Это мнение нашло безусловное подтверждение при опросах многих сильнейших американских игроков. Они все считают, что тренировки, направленные на развитие силы, имеют для пляжного волейбола гораздо большее значение, чем для традиционного волейбола (см. главу 10). Больше того, это мнение получает неоспоримое подтверждение даже в ходе свободного неформального наблюдения и анализа. Весь набор движений, присущих традиционному волейболу, как то, прыжки, перемещения, остановки, ускорения, быстрые изменения направления движения, мгновенные скачки и т.д., все это в полной мере присутствует и в пляжном волейболе. Однако учитывая, что все движения должны выполняться на песчаной поверхности, становится ясно, что по сравнению с традиционным волейболом эта игра требует и более высокого уровня силовых импульсов, равно как и других характеристик физической силы (см. главу 11.5). Так как все движения выполняются на песке, реактивные силовые качества не столь значимы, как в традиционном волейболе (см. главу 11.5). Координация движений, и в первую очередь, равновесие, напротив, играют значительно большую роль. Игроку в пляжный волейбол требуется еще и высокоразвитая способность предугадывать развитие событий, а также превосходная реакция, иначе он окажется не в состоянии правильно принять мяч, направленный с расстояния от четырех до десяти метров со скоростью 80 - 130 км/час. Наблюдения, проведенные на играх немецких мастеров, показали, что двигательная активность при защитных действиях распределяется по территории площадки следующим образом (рис. 4):

Наибольшее количество защитных действий совершается в средней трети площадки. 30 % всех оборонительных действий приходятся на центральную часть площадки, 22 % – между зонами 2 и 1 и 17 % – между зонами 4 и 5. Приблизительно 19 % оборонительных действий совершаются в передней трети площадки. Самая низкая доля оборонительных действий приходится на зоны 1, 5 и 6 – всего 13 %.

Так как защитник должен прикрывать как можно большую территорию, что подтверждают многие профессионалы, он должен стремиться действовать, скорее, ближе, чем дальше от сетки. С учетом этого фактора становится очевидной необходимость предугадывать развитие событий и, конечно, повышение скорости реакции.

Поэтому можно утверждать, что игрок в пляжный волейбол – и, особенно, игрок защитного плана – может добиться успеха лишь после многолетней игровой практики.

В дополнение к уже упомянутым общим данным по поводу физической нагрузки на один игровой час – 85 прыжков, 234 ускорения на среднюю дистанцию 3,3 м с частотой движений один прыжок

7%	4.9%	6.6%
17.3%	30.5%	22%
2.9%	6.6%	2.2%

Рис. 4.

каждые 42 секунды, одно ускорение каждые 15,4 секунды – можно сообщить еще несколько показателей.

- При том, что игрок в пляжный волейбол должен выполнять по одному прыжку каждые 42 секунды и одному ускорению каждые 15 секунд, игрок в классический волейбол в сильнейших немецких командах должен выполнять по одному прыжку каждые 51 секунду и по одному ускорению каждые 19 секунд.
- За один игровой час игрок в пляжный волейбол выполняет в среднем 20 прыжков при выполнении подач, 39 при атаках и 36 при блокировании. Следовательно, на блок приходится 31 % от общего количества прыжковых движений, на подачи 23 % и на атаки 46 %. В отличие от традиционного волейбола здесь практически нет передач в прыжке (там их доля составляет 12 %). В играх профессионалов США (мужчин) доля подач в прыжке занимает несколько большую долю в общем количестве прыжковых движений (27 %), чем у сильнейших немецких игроков, доля блока почти такая же (приблизительно 31 %), зато доля атак в прыжке почти 42 % (см. табл. 3).

У женщин-профессионалов США на подачи приходится приблизительно 17 %, прыжковых движений, на атаки – почти 60 %, тогда как доля блока довольно незначительная – 23,7 % (см. табл. 3).

	Блок	Атака	Подача
США. Мужчины-профессионалы	31 %	42 %	27 %
США. Женщины-профессионалы	23 %	60 %	17 %
Германия. Мастера-мужчины	31 %	46 %	23 %
Прыжков за 1 партию (нац. мастера-мужчины)	15	23	14

Табл. 3. Соотношение прыжковых движений в соответствие с игровыми действиями

- **За игровой час** игрок в пляжный волейбол (нац. мастера-мужчины) выполняет 129 ускорений вперед, 54 с изменением направления движения и по 17 назад, вправо или влево (табл. 4).
- **Различия** с традиционным волейболом особенно ясно видны при сравнении количества ускорений назад (в традиционный В. – 20 %, пляжный В. – 7 %), со сменой направления (традиционный В. – 2 %, пляжный В. – 23 %) и в стороны (традиционный В. – 24,5 %, пляжный В. – 14 %).
- Что касается общего игрового времени, немецкий мастер – игрок в пляжный волейбол выполняет 76 прыжков в час, т.е. по одному прыжку

	1-2 м	3-4 м	5-6 м	7-8 м	9-10 м
Вперед	41,0 %	35,2 %	21,8 %	1,5 %	0,5 %
Со сменой направления	17,8 %	46,7 %	26,1 %	7,1 %	2,4 %
Назад	29,2 %	49,2 %	20,8 %	0,8 %	0,0 %
В стороны	71,0 %	25,9 %	3,1 %	0,0 %	0,0 %
Всего	39,0 %	37,5 %	20,1 %	2,5 %	0,8 %

Табл. 4: Беговые движения

каждые 48 секунд. Для сравнения: игрок в традиционный волейбол совершает прыжки 66 раз в час с частотой 1 прыжок в 55 секунд.

- Игрок в пляжный волейбол совершает примерно 14 прыжков при выполнении подач, 23 прыжка при атаках и 15 прыжков при блокировании. Следовательно, он выполняет 52 прыжка за время розыгрыша одной партии.
- Существенная разница в распределении прыжковой нагрузки может быть порой обнаружена даже в пределах одной команды, особенно в тех случаях, когда один игрок специализируется на постановке блока, а другой на защитных действиях. Из-за тактики подач соперника и собственной избранной тактики подач общая прыжковая нагрузка все же обычно распределяется одинаково, хотя все блокирования выполняет лишь один из игроков.

### 3.2.2 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

При игре в пляжный волейбол уровень эмоционального стресса в силу воздействия ряда факторов оказывается выше, чем при игре в традиционный волейбол.

Рассмотрим внутренние факторы, присущие игре и оказывающие действенное влияние на ход ее развития.

- Каждый контакт с мячом занимает очень короткое время и требует очень быстрой реакции.
- При исполнении технических приемов требуется большая точность выполнения движений и обращения с мячом.
- Темп игры очень высок.
- Одной из важнейших характеристик игрока в пляжный волейбол является умение играть без мяча, т.е. находиться в готовности к немед-

ленному совершению движения, которое не обязательно, но с достаточно высокой вероятностью может потребоваться в любой момент.

- Каждый розыгрыш мяча происходит очень скоротечно и всегда имеет результативный исход (потерю подачи, победу или поражение).
- Принимающий, равно как и нападающий, игроки должны обладать быстрой и точной реакцией. Это требование является неоспоримым, поскольку принимающие игроки играют так же, как и в традиционном волейболе, а нападающий действует *против всего лишь двух игроков*, которые должны перекрывать площадку в 81 м<sup>2</sup>; в зале, как известно, эту территорию обороняют шесть игроков. Общеизвестно, что в традиционном волейболе нападающие всегда имеют преимущество перед шестью обороняющимися игроками, ну а в пляжном волейболе это преимущество значительно больше. Это положение очень хорошо объясняет, почему от игроков требуется очень высокий уровень исполнительского мастерства, а это требование, в свою очередь, создает высокий уровень эмоционального напряжения.
- Боязнь ошибки усиливается от понимания того, что виновником командной ошибки может оказаться лишь один игрок.
- В ситуации приема мяча, в котором участвуют всего лишь два игрока, располагающие крайне малым промежутком времени для реакции, обязательным условием является умение поддерживать высокий уровень концентрации, что требует хорошей нервной уравновешенности.
- В большинстве случаев тактика подачи соперника преследует главную цель вывести принимающую сторону из эмоционального и физического равновесия и подавить ее волю к сопротивлению.
- Атака против одного блокирующего игрока и одного защитника подходит по своему эмоциональному накалу на поединки-дуэли в индивидуальных видах спорта.

Эмоциональный стресс могут порождать также и внешние факторы.

- Введение лимита времени равного восьми минутам в американском профессиональном волейболе значительно увеличило значение временного фактора для победы в матче. Игроки вынуждены играть более наступательно и идти на существенно больший риск, чтобы в итоге добиться победы.
- **Дополнительное время** (только в играх американских профессионалов) назначается в том случае, если по окончании игрового времени счет остается равным. Такое положение приводит к чрезвычайно высокому уровню эмоционального стресса, так как здесь небольшая ошибка может привести к проигрышу матча и (или) выбыванию из турнира. Система выбывания после двух проигрышей, принятая сейчас в

качестве международного турнирного формата, тоже приносит дополнительное нервное напряжение, усугубляющее стресс.

- Большое внимание со стороны средств массовой информации, спонсоров и зрителей заставляет игроков ощущать, что от них ожидают очень много. Впрочем, огромный общественный интерес пока что характерен, главным образом, для США.
- Одна-единственная ошибка, выигрыш или проигрыш лишь одного очка часто оказывается решающим фактором, определяющим получение или утрату крупной призовой суммы.

Обобщая перечисленные факторы, можно однозначно утверждать, что игра требует от всех игроков высокого уровня устойчивости нервной системы.

### 3.2.3 КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ



Фото 10

- На диаграмме представлены данные о пропорциональном соотношении различных игровых действий. Более подробно особенности их применения, вопросы эффективности и привязка тех или иных приемов к положению игрока на площадке будут рассмотрены в главах 5.1, 5.3, 5.4, 6.3, 6.4, 7.4, и 7.5. Все результаты получены в результате наблюдений за играми немецких мужчин-мастеров и американских профессионалов, как мужчин, так и женщин.

Из диаграммы на рис. 5 хорошо видно, что атака занимает первое место среди всех игровых действий (22 %). На долю подач приходится 18.5

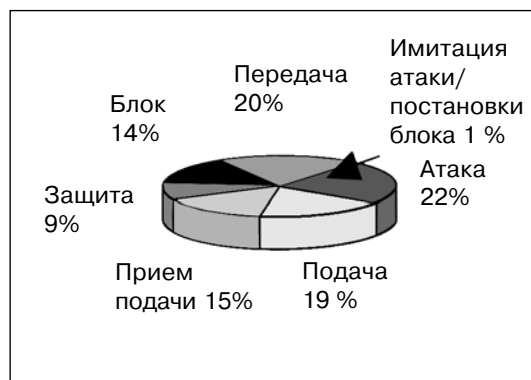


Рис.5. Пропорциональное соотношение различных игровых действий.

%, на прием подач – 15.3 %, тогда как передачи составляют приблизительно 20 % всех движений. Доля блока – 13.8 %, защиты – 9.3 %. Обманным действиям – имитация атаки (0.9 %) и блока (0.2 %) игроки придают крайне малое значение.

– Поддача в прыжке – на долю этого технического приема приходится 56 % всех подач – является чрезвычайно важным игровым элементом (см. главу 5.4, табл. 8). Среди профессиона-

лов США этот прием пользуется еще большей популярностью (мужчины 73.5 %, женщины 48 %).

- В то время как в Германии поддача с вращением все еще применяется в 13 % случаев, в американском женском волейболе ее доля составляет лишь 6 %, а мужчины-профессионалы ее почти не применяют - 0.5 %.
- Планирующая поддача пользуется высокой популярностью как в играх немецких мастеров (22 %), так и за рубежом (мужчины-профессионалы – 22 %, женщины-профессионалы 50 %).
- В Германии поддача «свечой» применяется крайне редко (0.7 % всех подач); профессионалы США используют этот прием несколько чаще (5 и 4 % всех подач).

Почти весь прием подач (99 %) осуществляются с применением ударной техники (прием снизу).

Прием подачи	Сбоку	Перед собой	В положении стоя	В падении	В движении
	57%	43%	46%	17%	37%

Табл. 5: Методы приема подачи

- Из приведенных цифр видно, что наибольшей популярностью среди игроков пользуется прием подачи сбоку – с обеих сторон от тела – 57 %. Прием подач перед собой (фронтально) производится значительно реже – в 43 % случаев (см. табл. 5).
- 46 % всех передач после приема подачи осуществляются из положения стоя, 17 % выполняются в падении и 37 % в любом другом (беговом) движении (табл. 5).
- Немецкие игроки-мастера, главным образом, применяют передачи сверху пальцами (почти 72 %).
- Передачи снизу выполняются в 26 % случаев; все остальные передачи являются непредвиденными.
- В США доля передач сверху значительно ниже – 45 % у мужчин-профессионалов и всего лишь 36 % у женщин. Передачи снизу применяются значительно чаще, соответственно, в 55 % и 64 % случаев (см. табл. 9 в главе 6.3).
- Почти 92 % всех передач направлено вперед, игрок при этом стоит лицом по направлению передачи. Для боковой передачи (2 %) или передачи через голову (6 %), игроки используют передачу снизу. Впрочем, эти данные нельзя экстраполировать на профессиональный пляжный волейбол. Американские игроки используют боковую или верхнюю ударную передачу гораздо чаще, так как у них:
  - а) вообще чаще используется ударная техника исполнения передачи;
  - б) движение непринимającego игрока осуществляется с очень внимательным и точным расчетом времени (см. главу 6.2). Это означает, что он движется к месту передачи почти параллельно направлению первой передачи.
- 62 % передач осуществляются из положения стоя на месте, 26 % в движении и 12 % в падении. Эти данные тоже не могут быть применены к профессиональному уровню игры, так как передача сверху в движении, скорее всего, будет расценена судьей как техническая ошибка.
- В играх немецких мастеров нападающими игроками используются, главным образом, различные прямые нападающие удары (52 %).

- Нападающие удары с вращением, обманные атаки и любые другие подобные удары исполняются в 41 % случаев; все остальное это отыгранные и упущенные мячи.
- Близкое соотношение наблюдается в играх профессионалов-мужчин, у которых 65 % приходится на прямые нападающие удары, а 34.5 % на различные удары.
- Женщины-профессионалы используют прямые и нападающие удары с почти одинаковой частотой (соответственно, 51 % и 49 %).

В пляжном волейболе доля нападающих ударов, наносимых с поворотом кисти, особенно высока. Ниже приводится соотношение нападающих ударов на прямые, наносимые с поворотом туловища и с поворотом кисти (табл. 6):

	Прямые нападающие удары			Обводящие удары		Прочее: обманные переводы, ударные переводы и т.п.
	прямой	с поворотом туловища	с поворотом кисти	с вращением	прямые	
США. Мужчины-профессионалы	65,5 %			34,5%		
США. Женщины-профессионалы	51%			49%		
Германия. Мужчины-мастера	33,5%	11,25	8,25	23,6%	16,6%	7%

Табл. 6. Техника нападающих действий

Из 605 атак в прыжке в 405 случаях против них ставится блок. Из них 66 блоков были ложными. В трети всех случаев защита от атаки осуществлялась без использования блока. В этом аспекте заметно значительное отличие от традиционного волейбола, так как в последнем блок ставится против почти каждой атаки. Из численных значений применения блока и защиты в играх немецких мастеров, можно сделать ряд выводов (см. табл. 11 в главе 7.5):

- применяется только одиночные блоки;
- каждая 7-я попытка блока пасуется как ложный блок;

- при зонной защите в 63.2 % случаев используется прием мяча открытой ладонью (тыльной или лицевой стороной);
- прием на открытую ладонь одной руки совершается в 27 % случаев;
- общее количество специализированных защитных приемов пляжного волейбола, таких как отбивание ладонями и «томагавк» (см. словарь), сравнительно невелико (9 %);
- в большинстве случаев защитные действия совершаются в движении (41 %), приблизительно 34 % в падении и 24 % в положении стоя;
- мяч в большинстве случаев принимается сбоку от тела (63 %), и значительно реже перед собой (37 %).

### 3.3 ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ради большей ясности и для того, чтобы избежать недопонимания необходимо подчеркнуть, что наиболее важной целью тренировок для игрока в пляжный волейбола является достижение универсализма. Так как игрок должен во время матча исполнять все функции, существующие в волейболе, он должен стремиться ко всестороннему совершенствованию. Поэтому понятие «специализация», вынесенное в заголовок данной главы, нельзя трактовать так же, как специализацию в традиционном волейболе. В дальнейшем мы будем употреблять термин «специализация» применительно лишь к двум аспектам:

1. У каждого игрока обычно имеются более слабые и более сильные стороны. Прежде всего это означает, что игрок постарается во время соревнований скрыть свои слабости, в частности, будет занимать перед подачей некоторую определенную, в наибольшей степени устраивающую его позицию. Однако в ходе тренировок он будет стремиться ликвидировать или хотя бы уменьшить свои слабости. То же самое относится и к атакам через левую или правую части сетки.

Когда два игрока собираются объединиться в команду, первое, что они должны сделать, это детально проанализировать сильные и слабые качества каждого игрока, чтобы каждый из партнеров смог занять наиболее устраивающую его **при осуществлении передач** сторону площадки.

Если оба игрока имеют сходные слабости в приеме мяча, то решающим фактором при распределении сторон площадки окажутся, в конечном счете, сильные стороны в нападающих действиях.

Наблюдения за выступлениями мастеров пляжного волейбола показывают, что игроки выбирают себе стороны площадки, исходя из сво-

их предпочтений при атаке, а не из удобства проведения оборонительных действий, что, казалось бы, было бы разумнее. Если оба игрока имеют различные более сильные стороны в приеме, то применяется подход, согласно которому каждый игрок должен занимать ту сторону площадки, на которой он проводит прием мяча более уверенно. Решающим здесь оказывается принцип «сначала прием, а потом атака».

2. Второй аспект специализации, который также может наблюдаться в действиях сильных команд, это разделение обязанностей по постановке блока и защите. Если один из двух игроков намного сильнее в блоке чем его партнер, то он ради достижения наибольших игровых успехов должен как можно чаще брать на себя функции по выполнению блока. Соответственно, второй игрок берет на себя защиту. В результате блокирующий, которому приходится, главным образом, осуществлять защитные действия, должен иметь исключительно хороший навык осуществления передач, особенно снизу.

Однако каждый игрок должен как можно скорее совершенствовать свои навыки как на блоке, так и в защите. Он должен поставить своей целью такое совершенствование, поскольку

а) в ходе турнира, где приходится играть до 10 матчей, может возникнуть физическая перегрузка и связанная с ней усталость игрока у сетки, постоянно выполняющего функции блокирующего;

б) почти всем игрокам часто приходится играть с различными партнерами, каждый из которых имеет свои сильные и слабые стороны.

Из приведенных в данной главе доводов должно быть совершенно ясно, что для игрока в пляжный волейбол специализация может рассматриваться лишь как краткосрочная цель, связанная с конкретной обстановкой, но должна быть категорически отклонена в качестве долгосрочной перспективы. Само собой разумеется, что начинающий игрок в пляжный волейбол должен с первых же шагов обучаться и играть как можно **универсальнее**.

### 3.4 ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Здесь будут перечислены основные факторы, определяющие уровень игры в мужском и женском пляжном волейболе. Более подробно они будут

рассмотрены в соответствующих главах. Однако на данном этапе необходимо назвать, сопоставить и объяснить наиболее значимые различия между пляжным волейболом и традиционным волейболом.

## Низкий уровень игры

К этому уровню – начинающих игроков в пляжный волейбол – можно отнести игроков среднего класса, занимающихся традиционным волейболом, а также и всех игроков младшего возраста.

- Решающим элементом матча, как среди женщин, так и среди мужчин, является подача, так как она выполняется без какого-либо влияния партнера или соперника.
- Внешние условия, особенно ветер, очень сильно мешают начинающим выполнять подачу, равно как и принимать ее, ставя перед игроками очень серьезные, подчас непреодолимые трудности. Игровая эффективность подачи слишком высока для того, чтобы ее можно было идеально освоить за одну или несколько тренировок. Соответственно, должно быть увеличено и внимание, уделяемое обучению приему подачи и организации атаки, начиная с первой передачи; эти элементы нужно более углубленно осваивать на тренировках.
- Для организации атаки после приема подачи решающее значение имеет передача из глубины площадки, совершаемая в ответ на прием среднего или плохого качества. А это означает, что в ходе тренировочного процесса на начальном этапе должны тщательнейшим образом отрабатываться передачи средней высоты на значительное расстояние. Передача из глубины площадки, служащая для спасения мяча и/или передача снизу тоже являются очень важными игровыми элементами.
- Соответственно, умение избежать дальнейших ошибок после малоудачной или вовсе неудачной передачи, выполнить точно нацеленный удар с вращением или обводящий удар может рассматриваться как фактор, определяющий качество игры.
- В ситуации обороны с применением блока и защиты, защита без блока, которая сходна, в основном, с ситуацией приема подачи, может рассматриваться как вполне адекватное оборонительное действие. В играх женщин, как и мужчин, эффективная подача обычно приводит к созданию ситуации уходящего мяча для своей собственной команды.
- В женском волейболе защита без блока в особенной степени является основным техническим приемом. Причиной этого, помимо приведенных выше соображений, являются более низкие атлетические способности женщин по сравнению с мужчинами.

- Общение между игроками при помощи слов, указывающих направление атаки, и сигналов руками, сообщающих о принятом решении по поводу оборонительной стратегии, могут использоваться лишь в том случае, если партнеры достаточно много тренируются вместе.

Наиболее важной целью обучения для игроков обоего пола должно быть достижение умения избегать невынужденных ошибок.

Уменьшению количества подобных ошибок могут послужить следующие меры:

- подача должна выполняться из середины лицевой (задней) линии и быть направлена, предпочтительно, в центр площадки соперника, чтобы избежать попадания мячей в аут из-за ветра;
- подача может выполняться, особенно игроком, владеющим техникой традиционного волейбола, и по диагонали через площадку. В этом случае мяч следует направлять справа налево, чтобы поставить соперника в такие условия, при которых он будет вынужден, при удачном приеме, проводить контратаку с правой стороны площадки, что неудобно для соперника, если только он не левша;
- первая передача после приема подачи в оборонительной ситуации должна выполняться не слишком высоко, а скорее, в полвысоты, и не слишком близко к сетке;
- в случае хорошей первой передачи и при безветренной погоде или слабом ветре, пасующему следует совершать вторую передачу сверху, но если первая передача не отличалась хорошим качеством, то лучше предпочесть «безопасный пас» – передачу снизу;
- в ответ на передачу плохого или среднего качества нападающие должны выполнять только обводящие удары. Также лучше отдавать предпочтение обводящим ударам перед прямыми нападающими ударами и после передачи оптимального качества;
- защитники действуют в середине площадки на расстоянии ближе 6 м, а то и 5 м от сетки, так как в игре редко можно увидеть успешные обманные атаки. Это является следствием недостатка игровой техники;
- если защитники не владеют техникой оборонительных действий с мячом на уровне груди и выше, то им следует отступать на расстояние порядка 7 м от сетки за мгновение до того, как нападающий игрок прикоснется к мячу. Конкретные позиции защищающихся зависят от качества передачи.

## Средний уровень игры

К этому уровню можно отнести всех игроков, занимающихся пляжным волейболом более 2 лет, а также тех, кто мастерски владеет навыками игры в традиционный волейбол. Для женских команд, играющих на этом уровне, продолжают применяться критерии, изложенные в предыдущем подразделе. Качество игры определяют следующие факторы:

- подача, особенно с учетом влияния на тактику погодных условий;
- прием удовлетворительного качества в сочетании с умением сделать передачу сверху или снизу;
- передача и, особенно в женской игре, передача из глубины площадки;
- защита без блока как главное оборонительное действие;
- умение нападающего после идеальной передачи выполнить нападающий удар между соперниками, не организовавшими блок;
- первые шаги в освоении обмена информацией между пасующим и нападающим игроком, а также между защитником и блокирующим.

Кстати, на этом уровне мастерства исход матчей в почти столь же значительной степени зависит от количества невынужденных ошибок.

Переход к высшему уровню игры облегчается благодаря использованию ряда мер, которые могут быть освоены путем постепенной методической отработки:

- обводящие подачи из любой точки зоны подачи, чтобы держать того или иного игрока в постоянном напряжении;
- выполнение приема – доводки мяча передачи прямо в точку выполнения второй передачи;
- игрок на второй передаче, после идеальной первой передачи, выполняет ее сверху в условиях безветрия или слабого ветра;
- качество второй передачи не может быть ниже, чем первой;
- нападающий игрок должен уметь нанести обводящий удар в любую точку площадки;
- организация атаки с использованием передачи из глубины площадки остается важным элементом тренировок.

## Высший национальный уровень игры

Для женских команд, играющих на высшем национальном уровне, продолжают применяться критерии, изложенные в предыдущем подраз-

деле. Для мужчин были выработаны следующие критерии, полученные в результате наблюдения за тридцатью лучшими парами игроков в пляжный волейбол:

- подачи в прыжке играют более важную роль в мужском, нежели в женском волейболе, где преобладают обводящие подачи;
- если сравнивать ситуацию с мировой практикой, особенно примечательно, что лишь немногочисленные варианты подач используются тактически продуманно. Это в особенности относится к подаче «свечой»;
- вторая передача обычно выполняется лучше, чем первая, но хуже, чем ее выполняют профессионалы США;
- обмен информацией между пасующим и нападающим осуществляется на удовлетворительном уровне и должен совершенствоваться далее путем систематической тренировки;
- обмен информацией между блокирующим игроком и защитником осуществляется на высоком уровне;
- игроки в пляжный волейбол, в отличие от профессиональных игроков, обычно владеют в совершенстве двумя-тремя техническими приемами атаки;
- блок используется регулярно, хотя его эффективность могла бы быть и выше, особенно по сравнению с выполнением этого приема игроками мирового класса. В частности, имеется большой резерв в эффективности использования зонного блока;
- имитация блока часто бывает несвоевременной и потому оказывается относительно бесполезной;
- в сравнении с профессиональными игроками игрок, выполняющий функции защитника в зоне, отличается наибольшим количеством недостатков во всех своих действиях. К заметному улучшению положения может привести развитие скорости реакции, совершенствование умения предвидеть развитие событий и, естественно, отработка техники оборонительных действий. В ходе тренировок особое внимание следует уделять скоростным качествам при выходе на мяч и во время проведения атаки. Одновременно необходимо развивать взаимопонимание с блокирующим игроком.

Главной целью игроков, достигших этого уровня мастерства, является умение выполнять каждое действие в цепочке последовательных игровых акций с большей эффективностью, нежели предыдущее.

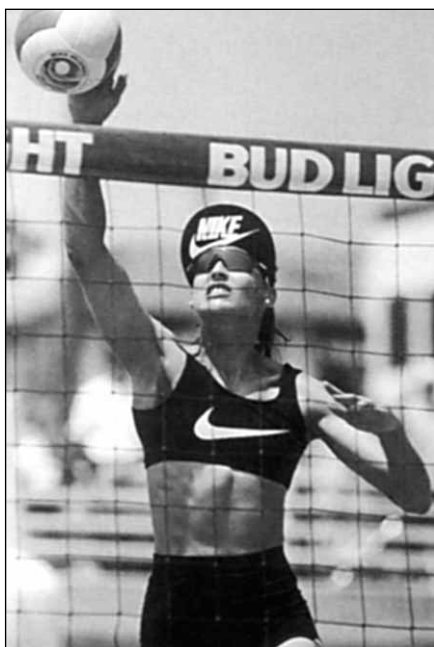


Фото 11. Женский профессиональный пляжный волейбол (Габриэлла Рис)

У сильнейших профессиональных волейболисток мира, в частности, среди шести лучших команд (фото 11, 12), наблюдается тенденция к овладению мужской манерой игры как в технико-тактическом, так и в моральном и физическом отношении:

- очень часто выполняются подачи в прыжке, прямые нападающие удары и организация блока;
- для всех прочих команд, достигших этого уровня мастерства, набор факторов, определяющих качество игры, соответствует таковому у мужчин-мастеров Германии.

**Высшего мирового уровня игры** достигли приблизительно 40 игроков из США и еще несколько из Бразилии. Их игровое мастерство отличается следующими качествами:

- прекрасные атлетические свойства, в основном, природного происхождения;
- умение безукоризненно выполнять индивидуальные тактические действия во всех игровых ситуациях;
- теснейшее взаимодействие с партнером во всех игровых ситуациях;
- очень высокий уровень психологической уравновешенности в самых напряженных ситуациях;
- профессиональное отношение ко всем аспектам жизни;
- систематическая и целеустремленная подготовка к каждому конкретным соревнованиям при помощи тренера;
- наличие в каждой команде как минимум одного игрока, в совершенстве владеющего подачей в прыжке и способного успешно выполнить такую подачу при ветре любого направления и силы.



Фото 12. Женский профессиональный пляжный волейбол

## 3.5 РАЗНОВИДНОСТИ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

### 3.5.1 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ «ТРОЕ НА ТРОЕ»

В некоторых европейских странах, особенно во Франции, особой популярностью пользуется игра «трое на трое», существующая там в качестве как спорта для мастеров (фото 13), так и оздоровительного спорта. Эта игра имеет свои серии турниров, которые подразделяются на международную и национальную категории. Правила этой разновидности пляжного волейбола изложены ниже.

- Каждая команда состоит из максимум четырех игроков, с тем, чтобы иметь одного запасного игрока и одного тренера.
- Матч, состоящий из одной партии, играется до 15 очков. Для победы требуется иметь преимущество в минимально два очка. Финальный матч турнира состоит из двух или трех партий. Решающая партия турнира играется без ограничения счета по тай-брейку.
- Правилами не оговаривается смена функций, выполняемых игроками в ходе игры, так что любой игрок может на протяжении всего матча выступать в роли нападающего и/или блокирующего. Принцип чередования применяется к порядку выполнения подачи.

- Удары открытой ладонью не разрешаются.
- Мяч может быть направлен через сетку только передачей сверху (пальцами); при этом плечи игрока должны быть развернуты т.е. располагаться перпендикулярно траектории мяча.
- В отличие от пляжного волейбола «двое на двое» касание к мячу во время блока не засчитывается как первое касание обороняющейся команды.
- Разрешены две обратные замены игроков. Замененный игрок может вернуться в игру только в том случае, если он вновь занимает место игрока, вышедшего ему на смену.
- Размер площадки во Франции - 7,5 x 7,5 м., в Швейцарии и Италии 9 x 9 м.
- В оздоровительном пляжном волейболе, могут использоваться правила традиционного волейбола. Стоит еще раз заметить, что размеры площадки при этом остаются малыми: (7,5 x 7,5 м).



*Фото 13. Профессиональный пляжный волейбол «трое на трое»*

## Идеальная команда из трех человек

Идеальная команда пляжного волейбола для трех человек состоит из двух как можно более высокорослых универсальных игроков, которые прекрасно умеют принимать подачу, а также атаковать и ставить блок. В компанию к ним необходим один пасующий, обладающий значительно высшими, чем у большинства игроков, способностями к ведению оборонительных действий.

## Прием подачи

1. Двое принимающих – они же нападающие – игроков и один пасующий у сетки. (рис. 6а).
2. Если соперник хорошо владеет техникой подачи в прыжке, то прием подачи осуществляют все три игрока. В этом случае организация атаки

будет зависеть от того, кто из игроков будет выполнять прием, или же от направления подачи. Обязательное требование при таком тактическом решении состоит в том, что два универсальных игрока должны хорошо владеть техникой второй передачи (рис. 6б).

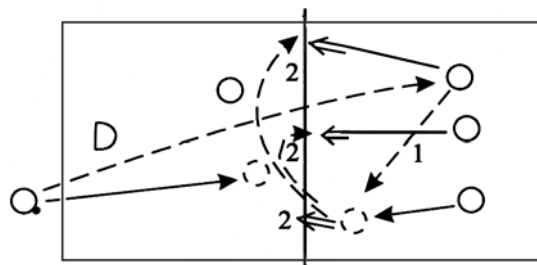


Рис. 6а.

3. В оздоровительном волейболе и в случае слабого владения приемом подачи, рекомендуется следующий порядок организации атаки: принятый мяч должен быть отыгран по диагонали или как высокая передача к центру площадки. Могут быть также приняты и другие меры для упрощения игры.

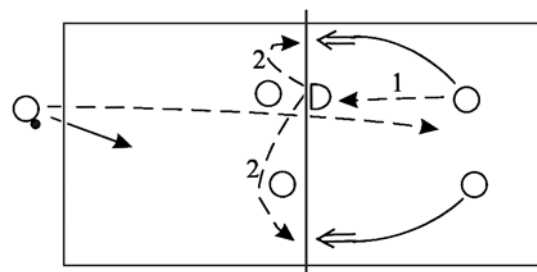


Рис. 6б.

Единственное различие в стратегии подачи/приема данного варианта игры с основной разновидностью пляжного волейбола «двое на двое» заключается в том, что здесь в приеме подачи могут участвовать три человека. А меньшая длина площадки (7,5 м) подразумевает использование другой стратегии подачи – менее рискованной.

## Блок и защитные действия

1. В команде один блокирующий игрок и два защитника. Такая организация игры рекомендуется в том случае, когда собственный блокирующий команды очень быстр, или если соперник организует свои атаки при помощи передач на средней высоте (рис. 7а).

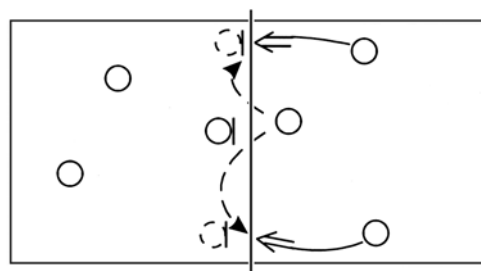


Рис. 7а

2. Один защитник и два блокирующих игрока (рис. 7б). В этом варианте свободный от блока игрок всегда подстраховывает открытое для атаки направление в глубине площадки. Такую организацию игры можно рекомендовать в том случае, когда соперник часто использует быстрые атаки с флангов, так что свой блокирующий игрок способен встретить атаку только одиночным блоком. При этом варианте два блокирующих игрока всегда будут способны обороняться, используя правильно организованный одиночный блок (рис. 7б).

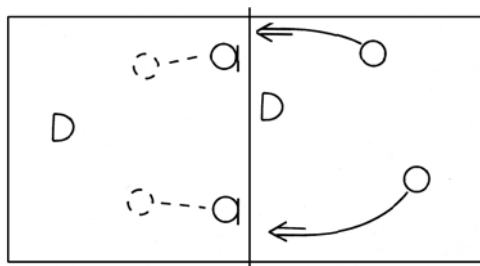


Рис. 7б.

## Тактика нападающих действий

И в этом варианте игры наступательная тактика определяется техническими навыками и атлетическими качествами игроков команды соперника и, естественно, собственными техническими, тактическими и физическими данными команды.

1. Если соперник действует с одним блокирующим игроком, атака должна осуществляться с использованием всей ширины сетки (рис. 8а). Использование блока станет малоэффективным благодаря использованию средне-высоких передач на края сетки. Альтернативной, причем не менее эффективной, тактикой является быстрая атака одного нападающего, имеющая целью заставить блокирующего команды соперника вступить в игру.
2. Если соперник играет с двумя блокирующими игроками, пасующий должен приложить все свое умение для того, чтобы обеспечить своему лучшему нападающему возможность действовать против слабейшего из блокирующего соперника.

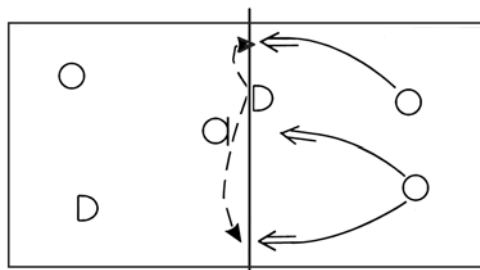


Рис. 8а.

Комбинированное нападение в центре площадки могут оказаться очень эффективными, особенно из-за того, что ни один из обоих блокирующих соперника не может вовремя отступить достаточно далеко от сет-

ки, чтобы принять участие в защите. Эта тактика, конечно, не применяется, если соперник использует против нападающих комбинаций только одного блокирующего (рис. 8б).

3. Если подача выполняется специалистом-блокирующим, целесообразно прибегнуть к тактике, при которой быструю атаку совершают одновременно двое нападающих, или же один из них играет по краю площадки. В этом случае мяч пасуется в самой удаленной от подававшего части сетки (рис. 8в).

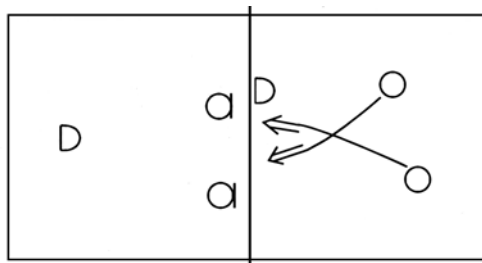


Рис. 8б.

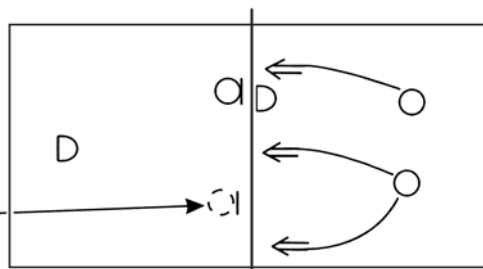


Рис. 8в.

### 3.5.2 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ «ЧЕТЫРЕ НА ЧЕТЫРЕ»

При занятии этой игрой как оздоровительным видом спорта применяются правила либо традиционного волейбола, либо пляжного волейбо-



Фото 14. Профессиональный пляжный волейбол с командами из четырех человек

ла «трое на трое». На уровне мастеров и профессиональном уровне эта разновидность игры имеет свои собственные правила:

- Матч, состоящий из одной партии, играется до 15 очков. Для победы требуется иметь преимущество в минимально два очка;
- Команды меняются площадками после розыгрыша каждые пяти очков;
- подача может производиться из любой точки позади задней линии;
- При выполнении подачи товарищи по команде подающего не имеют права загроживать его от игроков принимающей команды (ставить заслон). По просьбе последних, товарищи по команды подающего должны сменить местоположение, чтобы их соперники могли ясно видеть движения подающего;
- На подаче должно соблюдаться правильное чередование. Каждый раз, когда команда зарабатывает право на подачу, ее должен выполнять другой игрок, соблюдая установленный порядок чередования;
- За ошибку в чередовании на подаче не назначается никакого наказания. Игрок, выполняющий подачу не в свою очередь, получает право совершить ее, если успел взять мяч в руки. Однако сразу же после розыгрыша очка, чередование игроков команды на подаче должно быть изменено таким образом, чтобы игрок, нарушивший правила, не смог подавать снова до тех пор, пока все трое его товарищей по команде не выполнят подачи в соответствии с предварительно установленным порядком. Чередование подач в команде соперника при это не изменяется;
- Положение игроков на площадке не регулируется никакими правилами! Игроки могут играть в любом месте и наносить удары из любого местоположения. Таким образом, все четыре игрока могут в любой игровой ситуации действовать как игроки передней линии. Удары открытой ладонью не допускаются. Сетка не ограничивается антеннами! Мяч должен пересечь плоскость сетки в коридоре, ограниченной столбами, на которых она натянута (данное правило было введено в ответ на пожелания многих профессиональных игроков, испытывавших большие трудности из-за антенн при игре на краях сетки);
- Мяч может соприкасаться с различными элементами сетки за пределами площадки – шнурами, тросами и т.п., за исключением столбов – и может пускаться вновь после такого соприкосновения. Это правило не распространяется на подачу;
- Мяч может быть сыгран за пределами игровой площадки, если игрок таким образом возвращает игру в пределы площадки (за флажки) и при этом хотя бы одной ногой касается поверхности. Обе ноги должны оставаться на игровой площадке;
- Относительно контакта с мячом нападающего, защитника и блокирующего игрока, применяются правила игры «двое на двое»;

- Относительно передачи сверху, применяются правила традиционного волейбола, согласно которым боковой перевод мяча через сетку разрешается. Касание мячом блока не считается за первое командное касание мяча;
- Игрок может проходить под вертикальной плоскостью сетки, если тем самым не создает помехи действиям соперника и не угрожает создать такую помеху. Решения по этому поводу в каждом конкретном случае принимает судья;
- Команда может взять два минутных перерыва и один двадцатисекундный перерыв для отряхивания;
- Травмированный игрок может быть заменен.

### Идеальная команда из четырех человек

Идеальным можно считать такой состав команды из четырех человек, в котором:

- имеются два хороших универсальных игрока с незаурядным владением техникой передачи и фланговых нападающих ударов;
- имеется один центральный блокирующий, обладающий качествами быстрого нападающего;
- имеется один пасующий, очень хорошо владеющий техникой защитных действий.

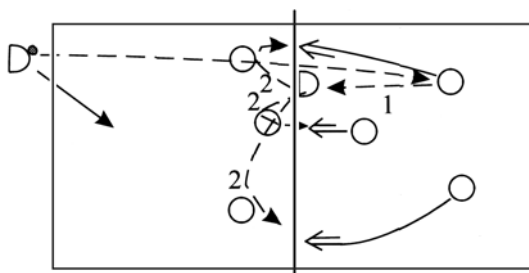


Рис. 9а

### Расположение для приема подачи

1. Прием двумя игроками с одним нападающим и одним быстрым нападающим, он же пасующий у сетки (рис. 9а).

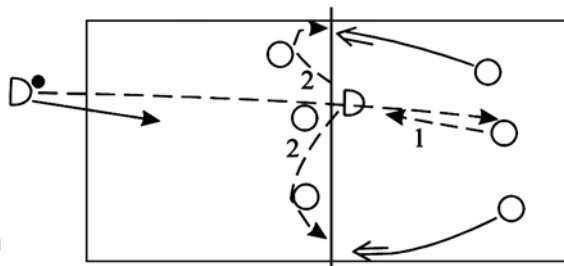


Рис. 9б

2. Прием очень хорошо исполненной подачи в прыжке осуществляют три человека, при этом пасующий остается возле сетки (рис. 9б).
3. При игре в пляжный волейбол в качестве оздоровительного спорта целесообразно всегда осуществлять прием подачи силами троих игроков.

### Блок и защитные действия:

1. Три блокирующих игрока и один защитник (рис. 10а). Игроки передней линии всегда стараются поставить двойной блок. Позади блока свободный игрок защищает площадку от возможного косого удара. Защитник действует на направлении возможного обводящего нападающего удара в глубину площадки или в зоне, перекрываемой блоком.

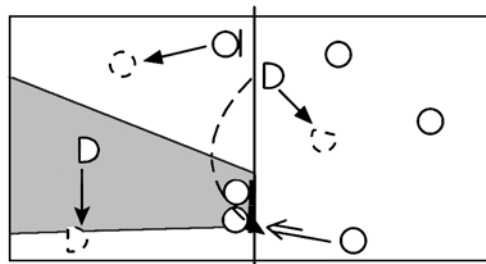


Рис. 10а

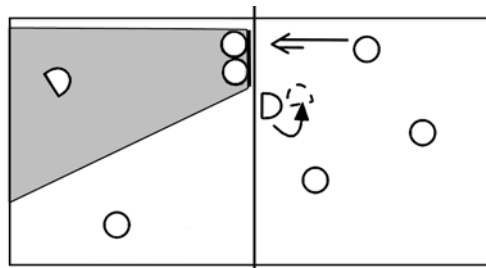


Рис. 10б

2. Два игрока постоянно действуют как блокирующий, а двое других все время выполняют функции защитников (рис. 10б). Эта достаточно редко применяемая оборонительная тактика используется в тех случаях, когда

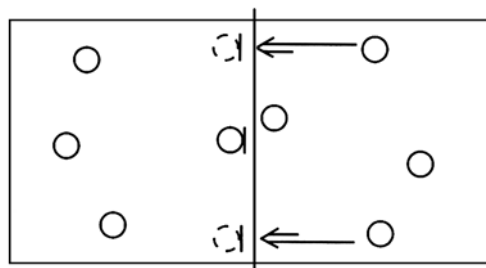


Рис. 10в

команда соперника, в основном, ведет свои атаки через одного нападающего.

3. Один блокирующий игрок и 3 защитника (рис. 10в). Такое построение можно признать наилучшим для игр, проводимых в порядке отдыха и оздоровления, так как у занятых в них игроков техника приема подачи обычно оставляет желать много лучшего.

### Тактика нападающих действий

В этой разновидности пляжного волейбола заметно большое сходство с традиционным волейболом в части нападающих действий. Команды постоянно пытаются вести атаки с участием всех троих нападающих. Атака, проводимая против одного блокирующего, становится возможной только при участии нападающего второго темпа, вступающего в дело после отскока мяча от блока. А применение двойного блока затрудняется угрозой нападающего удара, который может нанести пасующий игрок после первой передачи.

В этой книге сознательно не проводится подробный разбор наступательных и оборонительных стратегий, так как они столь же многочисленны, как и в традиционном волейболе, и потому просто не могут вместиться в ограниченный объем настоящего руководства.

## 4 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ

Игра на песке «шесть на шесть» может быть отнесена почти исключительно к оздоровительному спорту. Пляжный волейбол «шесть на шесть» или даже с большим количеством игроков рекомендуется для людей любого возраста. Для него подходят площадки любого размера. Эта игра просто идеальна как оздоровительный спорт или спорт для немолодых людей. Все чаще и чаще удается увидеть, как люди обоего пола, относящиеся к нескольким разным поколениям, ведут игры «шесть на шесть» или даже «десять или девять на шесть», играют без сетки и размеченной площадки, руководствуясь только что изобретенными правилами.

Сама природа этой игры, проводимой на открытом воздухе и неразрывно связанной с солнцем, водой, ветром и другими красотами природы, служит залогом того, что игра приносит только положительные эмоции. В ней могут участвовать, не боясь травм, наряду со спортсменами, и люди, далекие от наилучшей физической формы, новички могут играть наравне с мастерами. Игра может быть приспособлена к уровню мастерства каждого ее участника, а также любой мотивации, подвигнувшей людей собраться вместе, путем непродолжительных переговоров и всевозможных изменений, вносимых в правила, как только появляется потребность в их корректировке.

После этого краткого введения приведем рекомендации по поводу этой игры, сделанные выдающимся спортсменом, специализирующимся вовсе не на пляжном волейболе и занимающимся этой игрой лишь в порядке активного отдыха (Фото 15. Уилт Чемберлен, живая легенда баскетбола, на досуге играет в пляжный волейбол с ныне действующими и бывшими звездами этого вида спорта Бобом Вогельсангом и Бруком Вандевеге):

- играть можно любым мячом, от футбольного до пластикового;
- сетку можно сделать даже из пары зонтиков от солнца, соединенных между собой любой веревкой. Еще лучше использовать ленту, которую применяют дорожные рабочие или полицейские для того, чтоб что-нибудь отгородить – ее лучше видно. Границы площадки можно грубо прочертить в песке пяткой;
- первым прикосновением к мячу может быть его ловля, а не волейбольная передача;
- если сетка очень низкая, играть нужно без прыжков;
- новички могут играть по правилам волейбола в зале, которые они уже знают;
- в волейбол на песке можно играть **вместе с кем угодно и против кого угодно** с любым количеством игроков в командах. Совершенно неважно, одинаковое или нет количество игроков на каждой стороне.

Следующие предложения касаются игроков в традиционный волейбол, играющих в волейбол на песке в свободное время: если существует заметная разница в уровне мастерства и опыте участников, то

- следует составлять команды (группы) равной силы, чтобы в них были в равной степени представлены сильные и слабые игроки;



*Фото 15. Уилт Чемберлен, Боб Вогельсанг и Брук Вандевега развлекаются игрой в пляжный волейбол*

- лучшие игроки должны выполнять ключевые функции, скажем, выполнять вторую передачу и/или
- иметь ограничения свободы действий, оговоренные в особых правилах, например, «атаковать только слабой рукой» и / или
- играть в неравных составах, например, «трое против шести», «один против троих» или «четверо против десяти»!

Если в ходе игры совершается слишком много ошибок и поэтому она затягивается,

- можно разрешить после каждой передачи ловить мяч руками и/или
- уменьшить размер площадки, и/или натянуть сетку (веревку) повыше, и/или
- уменьшить эффективность нападающих действий при помощи специальных правил, например «нападающие удары не могут быть силовыми и должны выполняться без прыжка».

Если набирается слишком много игроков и в результате нельзя сыграть даже «десять на десять»

- следует набрать несколько команд меньшей численности и играть с лимитом времени не меньше пяти, но не больше семи минут;
- если возникают проблемы из-за разницы в росте при совместной игре женщин и мужчин, то



*Фото 16: легендарный баскетболист Уилт Чемберлен играет на досуге в пляжный волейбол.*

- женщины могут с успехом действовать как игроки у сетки, а мужчины – выполнять роль защитников. Это в значительной степени снивелирует разницу в росте;
- мужчины могут играть в на передней линии, а женщины – в защите или
- мужчины, играющие на передней линии, должны действовать только слабой рукой и ставить блок без прыжка.

Мы сознательно ничего не говорим в этой главе о тренировках, особенностях игры и каких-либо тактических приемах. Во-первых, потому что любитель спорта, играющий в волейбол на пляже в свободное время, просто-напросто хочет развлечься, и во-вторых, читатель, желающий разобраться в таких вопросах, без труда найдет ответы на них в любом пособии для начинающего волейболиста.

## ЧАСТЬ 2: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

### 5 СИТУАЦИЯ ПОДАЧИ И ПРИЕМА МЯЧА

#### 5.1 АНАЛИЗ

Материалы этого раздела были нами избраны и сгруппированы в соответствии с требованиями дидактического и прагматического подходов. Командная тактика – в данном случае, это прием подачи двумя игроками – будет рассмотрена вплоть до тактики индивидуальных действий. Причиной этого служит тот факт, что индивидуальное действие всегда выполняется в контексте действий собственной команды и направлено против тактики команды соперника. Чтобы эффективно выполнять подачу, учитывая при этом условия окружающей среды – ветер, солнце и т.д., – подающий должен также хорошо представлять себе сильные и слабые стороны приема подачи двумя игроками.

Обучение индивидуальной тактике приема должно быть теснейшим образом связано с обучением выполнению подачи, так как хорошее владение техникой приема подачи является обязательным условием, обеспечивающим команде преимущество на этапах передачи и атаки. Подающий на первых порах выполняет лишь вспомогательные функции. Он должен, прежде всего, овладеть умением точно направлять мяч в выбранную точку; это является первым шагом к овладению всем комплексом индивидуальной тактики. Обучение индивидуальной тактике подающего следует рассматривать в качестве завершающего этапа в подготовке спортсмена, поскольку его предварительными условиями являются хорошее владение приемом и наличие хороших принимающих.

Что касается частотного соотношения различных способов приема подачи и местоположения принимающего игрока, то наблюдения за игрой приводят к следующим впечатляющим результатам:

- В общей игровой картине прием подачи с 15,3 % занимает 4-е место вслед за атакой, второй передачей и подачей;
- Что касается места осуществления приема подачи, то наблюдения за иг-

2%
72.5%
25.5%

Рис. 11а

30%	45%	25%
-----	-----	-----

Рис. 11б

рами немецких мастеров свидетельствуют, что с точки зрения глубины площадки, подавляющее большинство (72,5 %) всего приема выполняется в средней трети, а 25,5 % – в задней трети площадки (см. рис. 11а). При оценке зависимости действий от продольного деления площадки видно, что большая часть приема (45 %) выполняется в средней трети площадки (см. рис. 11б).

- Почти все первые передачи выполняются с использованием стандартной техники – двумя руками. Другие технические приемы, такие как передача одной рукой или «томагавк», (см. главу 7.5.1) используются лишь в тех случаях, когда использование стандартной техника оказывается крайне неудобным.
- Почти 57 % первых передач игроки осуществляют, находясь в более или менее боковом положении к мячу; прием перед собой совершается заметно реже – в 43 % случаев (см. табл. 5 в главе 3.2.3). Значительное преобладание боковых передач хорошо видно также и из наблюдений за действиями профессионалов США. Наибольшее количество – свыше 46 % – всех передач осуществляется в положении стоя. Поскольку принимающему игроку приходится контролировать значительную территорию, большое количество передач выполняется в движении (37 %) и в падении (17 %, см. также табл. 5 в главе 3.2.3).

## 5.2 ПОЗИЦИИ ИГРОКОВ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧИ

Единственной формацией для приема подачи в пляжном волейболе «двое на двое» является прием при участии двух человек. Теоретически, возможен индивидуальный прием в случае подач-«свеч», но на практике таких случаев почти не наблюдается. Однако в том случае, когда подача имеет очень высокую вертикальную траекторию, скорость движений принимающего не является критическим фактором. Решающее значение здесь приобретает умение игрока принять «свечу» значительно лучше, чем это может сделать его партнер.

Выбор исходного положения для принимающих игроков, как правило, соответствует схеме, приведенной на рис. 12а. Команда должна обеспечить осуществление приема должным образом. Поэтому каждый игрок отвечает за заранее назначенную для него половину площадки, в том случае, если подающий стоит в середине поля подачи. Если игрок подает с правой стороны площадки, нагрузка в действиях по приему распределяется так, как показано на рис. 12б. Если же подающий стоит на левой стороне площадки, то распределение зон приема осуществляется так, как показано на рис. 12в. Закономерности изменений в распределении зон приема в зависимости от позиции подающего можно кратко охарактеризовать следующим образом:

Игрок, находящийся напротив подающего, должен контролировать меньшую территорию, так как в случае направления подачи на него, мяч пойдет по прямой траектории. Игрок, находящийся по диагонали от подающего, напротив, должен контролировать большую по площади территорию, так как расстояние между ним и подающим больше и потому для приема подачи не требуется такой же высокой скорости реакции.

Можно принять за общее правило, что команда пляжного волейбола может добиваться успеха только в том случае, когда оба игрока в равной степени хорошо владеют навыками приема подачи. Еще лучше будет, если они оба прекрасно владеют этой техникой. Если один из игроков заметно слабее справляется с приемом, то соперник быстро разберется в ситуации и команда не сможет играть достаточно успешно. Следовательно, **умение правильно принимать подачу является одним из определяющих факторов** при формировании команды пляжного волейбола.

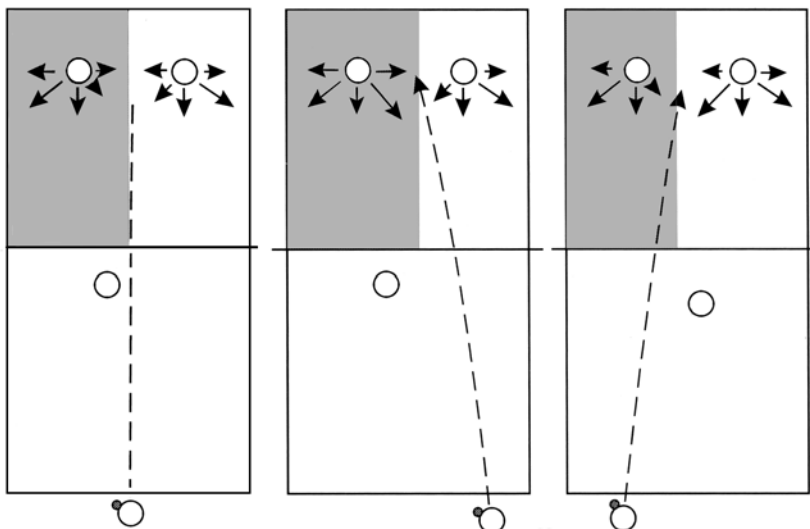


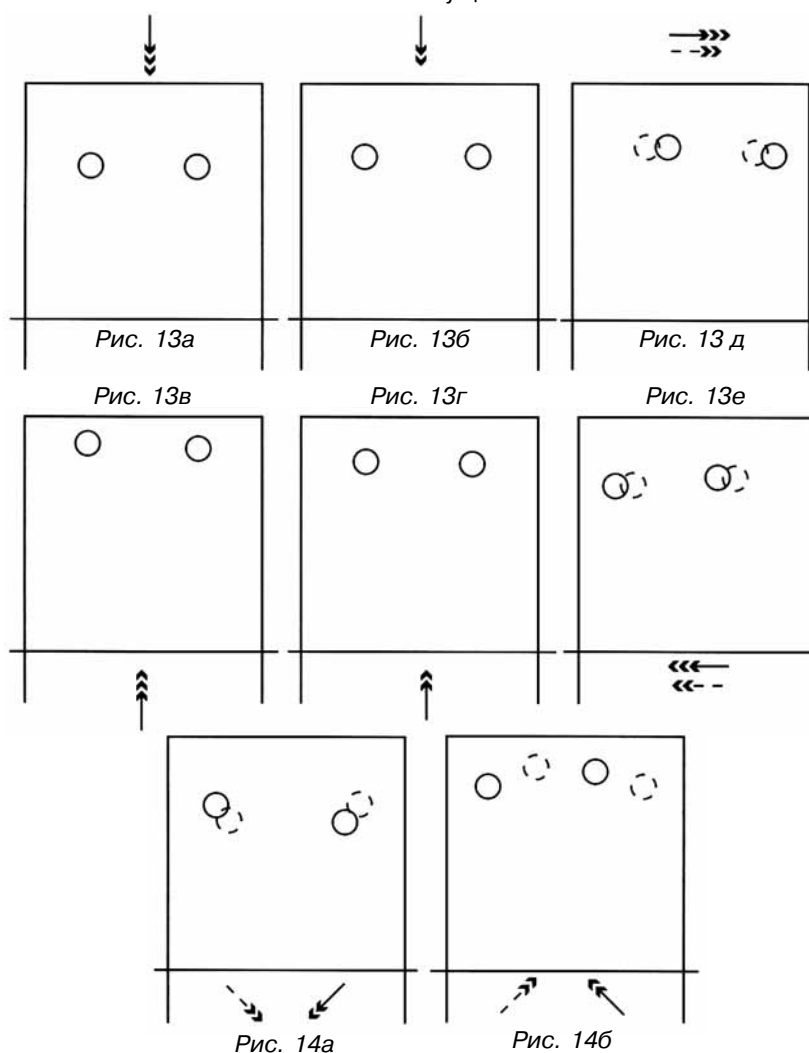
Рис. 12а

Рис. 12б

Рис. 12в

Ниже рассматриваются некоторые разновидности приема силами двух игроков, связанные с определенными ситуациями пляжного волейбола, определяемыми, прежде всего, направлением и силой ветра. Если ветер дует сзади, принимающие перемещаются на 1 м вперед (рис. 13а, 13б). Если ветер дует со стороны соперника, принимающие занимают позицию на 1-1,5 м дальше от сетки (рис. 13в, 13г), если ветер направлен поперек площадки, то они становятся ближе к подветренному краю (рис. 13д, 13е). Ветер, направленный по диагонали, как и поперечный ветер, вынуждает принимающих выбирать позицию, тоже сдвинутую в диагональном направлении, чтобы в нужном месте встретить мяч, который будет ускоряться,

или, напротив, тормозиться ветром. (рис. 14а, 14 б). Подачи с боковым вращением, которые летят в направлении игрока, и затем внезапно, под воздействием ветра, относятся в сторону, например, к центру площадки, должны приниматься тем игроком, к которому мяч приближается, а не тем, от которого он удаляется (см. рис. 42 в главе 8.1). Независимо от всех этих соображений, исходное расположение принимающей команды во всех описанных ситуациях может изменяться в зависимости от стратегии подач команды соперника, уровня мастерства принимающих игроков и/или их психологического состояния на текущий момент.



Организация атаки всегда является эквивалентом **ситуации с открытым развитием действия**. Поэтому она зависит от специфики момента. Так как оба игрока ответственны за прием подачи, направление подачи определяет, кто из игроков будет выполнять первую передачу, а кто – вторую. Следовательно, оба игрока должны быть постоянно готовы к тому, чтобы выполнить первое, второе или третье касание мяча.

Организация атаки после приема подачи осуществляется в описанной ниже последовательности.

Следует напомнить, что за прием подачи отвечают оба игрока. Все последующие действия, такие как вторая передача и атака, должны занимать подчиненное положение по отношению к приему. Игрок должен быть полностью сосредоточен исключительно на приеме подачи и не имеет права переключать внимание на предстоящую вторую передачу, прежде чем не окажется целиком и полностью уверен в том, что не он будет принимать мяч.

Свободный от приема игрок перемещается на запланированное (и вероятное) место для приема первой передачи. Его конкретное решение по выбору времени начала движения и выбору направления зависит от качества подачи и индивидуального мастерства партнера. Именно поэтому точное знание способностей партнера является наиважнейшим условием для успешного командного сотрудничества.

Наблюдения ясно показывают, что все профессиональные игроки начинают движение к сетке только после того, как партнер осуществит прием, оставаясь наготове, чтобы принять неудачную первую передачу, другими словами, спасти мяч после плохо исполненного приема (фото 17а).

Игрок, не получающий мяч, всегда начинает перемещение на место, откуда он будет делать вторую передачу, *после* приема или, самое раннее, *одновременно* с приемом мяча партнером. Если он видит, что прием будет выполнен не слишком удачно или просто плохо, то он должен задержать свое движение к сетке на максимально долгое время и, при необходимости, изменить направление и переместиться к центру площадки.

Возможность позднего начала движения не принимающего подачу игрока в точку, откуда он будет выполнять вторую передачу, становится понятной, если принять во внимание, что игроки пляжного волейбола в отличие от волейболистов-классиков, не нуждаются в идеально выполненной первой передаче. Фактически, здесь наблюдается совершенно обратная картина.

Идеально выполненная первая передача в традиционном волейболе вполне сопоставима с плохой передачей в игре на пляже, поскольку здесь очень трудно догнать и обработать первую передачу, направленную слишком близко к сетке. Такие передачи, скорее, могут явиться причиной из-



Фото 17а: Идеальный выбор момента для начала движения к месту выполнения второй передачи

лишних ошибок. Именно поэтому первая передача *среднего* (для традиционного волейбола) качества, направленная на расстояние 1-2 м от сетки с расчетом на то, чтобы дать возможность выполнить вторую передачу над головой двумя руками, может рассматриваться в пляжном волейболе как *идеальная*. Из-за того, что игры обычно проходят при достаточно сильном ветре, первая передача **должна вы-**

**полняться невысоко**, однако так, чтобы партнер мог выполнить высокую вторую передачу двумя руками. Вторая передача в прыжке является важным техническим элементом в традиционном волейболе, но не имеет никакого значения в пляжном волейболе. В этой игре особенное значение приобретает точно направленная вторая передача из положения стоя.

Место выполнения второй передачи в пляжном волейболе зависит от того, кто из игроков получает мяч, и на которой стороне площадки это происходит. При выборе этого места игрок руководствуется следующим соображением: независимо от того, на которой стороне площадки он получит мяч, нападающий должен постоянно и без труда видеть мяч и соперника. Именно поэтому точка выполнения второй передачи может меняться в зависимости от обстоятельств.

Если игрок принимает подачу на левой стороне площадки (зоны 4/5), то место выполнения второй передачи придется на зоны 3 в 1,5 - 2 м. от сетки, а не как в традиционном волейболе на зоны 2/3 или 2 непосредственно под сеткой (см. рис. 15).

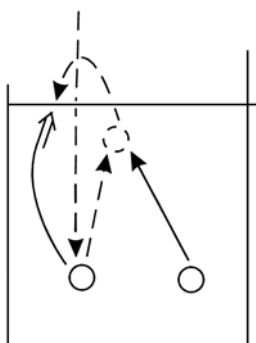


Рис. 15

Место выполнения второй передачи из зоны 3, чуть ближе к зоне 4, с одной стороны, сокращает траекторию полета мяча, а с другой — позволяет добиваться преимуществ, которые в пляжном волейболе могут считаться решающими. В частности, при этом пасующий уходит от риска пропустить мяч над собой назад, что заставило бы его сыграть неточно и

повлекло бы за собой дальнейшие ошибки. Волейболисты-классики, начинающие осваивать пляжный волейбол, не желают, как правило, соглашаться с таким образом действий, и стараются делать длинную первую передачу к боковой линии. Причиной этого служит либо то, что они не соглашаются признать упомянутое преимущество, которое дает короткая передача, либо верят, что, благодаря более длинной траектории мяча, получат больше времени для подготовки к атаке.



*Фото 176. Место выполнения второй передачи между зонами 2 и 3. Первая передача направлена прямо к сетке.*

Если прием подачи осуществляется на правой стороне площадки игроком, находящимся в зоне 2/1, то место выполнения второй передачи перемещается из зоны 3 в сторону зоны 2/3, и первая передача делается почти прямо к сетке (фото 176).

Это дает большие преимущества в следующих ситуациях игры:

1. В каждой ситуации приема подачи, игрок, не осуществляющий прием, имеет очень точное представление или даже больше того, точное знание, о местонахождении точки второй передачи.
2. И свободный от приема игрок, и нападающий всегда имеют в поле зрения мяч и соперника.
3. Принимающий/нападающий игрок, если только он не левша, может выходить прямо к сетке. Вторая передача может быть выполнена на средней высоте, как «2-3-метровый мяч» и на небольшом расстоянии от пасующего, чтобы дать таким образом нападающему возможность без затруднений нанести удар в любом направлении.
4. Первую передачу прямо к сетке выполнить гораздо легче.
5. Аналогичным образом исключается первая передача через пасующего.

Эти преимущества очевидно преобладают над такими неудобствами, как короткие траектории полета мяча и необходимость для пасующего делать более далекие перемещения.

Если на левой стороне площадки действует игрок-левша, то последовательность действий будет такой же, как для праворукого игрока на правой стороне площадки, и, соответственно, наоборот. Если же игрок-левша играет на правой стороне площадки, то последовательность его действий будет соответствовать последовательности действий праворукого игрока на левой стороне площадки.

### 5.3 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА НА ПРИЕМЕ ПОДАЧИ

По наблюдениям за действиями немецких игроков на уровне мастеров можно сделать следующие выводы относительно эффективности приема подачи (табл. 7):

- после почти 91 % первых передач мяч со второй передачи пасулся таким образом, что нападающий мог выполнить удар в прыжке (прием *хорошего* и *отличного* качества);
- доля грубых *ошибок* приема составляет 6 %;
- 56 % всего приема **в положении стоя** выполняется с *отличным* качеством, 41 % имеет *хорошее* качество, и 2 % – *среднее* качество. Доля грубых *ошибок* при выполнении первой передачи в положении стоя составляет лишь 1 %;
- доля *отличного* приема игроком, находящимся **в движении** – 40 %. Почти 51 % приема выполняются игроками, находящимися в движении, с *хорошим* качеством, 3 % – со *средним* качеством, и 7 % это грубые *ошибки*.
- почти половина всего приема, выполненных **в падении**, отличаются *хорошим* качеством, а *отличным* – только 26 %. Зато доля приема *среднего* качества (6,5 %) и в особенности грубых *ошибок* (18 %) очень высоки.

	Качество			
	отличное	хорошее	среднее	ошибка
Все приемы	91 %		3 %	6 %
В положении стоя	56 %	41 %	2 %	1 %
В падении	26 %	49,5 %	6,5 %	18 %
В движении	40 %	51 %	3 %	7%

Табл. 7. Качество приема подачи

Прием подачи, доля которого среди всех игровых действий составляет 15,3 %, является даже более важным, ключевым элементом игры, чем в традиционном волейболе. Этот элемент имеет очень важное значение как для последующих действий, так и для окончательного исхода игры.

Игрок в пляжный волейбол, изготовившийся к приему подачи, всегда оказывается в состоянии высокого нервного напряжения, в частности, потому что зрители ожидают от него самого высокого качества игры, как это было бы в традиционном волейболе, не желая принимать во внимание того, что влияние таких внешних факторов как ветер, солнце, жара, качество поверхности площадки и т.д. крайне сильно затрудняют исполнение технического приема, а также и того, что эти факторы оказывают весьма неблагоприятное воздействие на игрока в пляжный волейбол. Помимо всего прочего, более 60 % подач, которые приходится принимать защищающемуся игроку, выполняются в прыжке, даже при достаточно сильном ветре. Такие сложные в техническом отношении действия спортсменов должны выполняться перед глазами очень требовательных зрителей, бурно реагирующих на каждое его движение. И этот высокий уровень эмоционального стресса сохраняется на протяжении всей игры или даже нескольких игр. По сравнению с традиционным волейболом, где подачи в прыжке принимают

три игрока, ситуацию приема подачи в пляжном волейболе можно смело считать намного более трудной.

Для многих игроков перерывы в игре, необходимо предшествующие каждому приему подачи, являются причиной для нарастающего ожидания собственной ошибки и даже страха, и потому служат причиной усиления стресса. Грубая ошибка при приеме означает очко в пользу соперника, что служит дополнительным подтверждением особой важности владения техникой и тактикой приема. Поскольку цель приема – зона второй передачи – всегда совершенно ясна, плохой или неточный прием немедленно и безошибочно распознается всеми зрителями, и поэтому само это действие тоже может рассматриваться как дополнительный источник стресса.



Фото 18

**США:** В играх американских профессионалов эмоциональный стресс увеличивается благодаря существованию лимита игрового времени, особенно в ситуациях, когда время, позволяющее вести эффективную игру, близится к концу.

Тот факт, что игрок, выполняющий прием, всегда совершает следующее действие после ошибки партнера, также рассматривается как фактор, дополнительно стимулирующий психологический стресс. Причем, напряжение усиливается еще больше в том случае, когда последнюю ошибку совершил сам принимающий игрок.

Все вышеизложенное подчеркивает чрезвычайно высокие требования к морально-психологическому состоянию игрока, принимающего подачу. Для того, чтобы облегчить его состояние, следует принять определенные меры:

- оказание психологической поддержки (обязательно положительной) принимающему подачу игроку со стороны его партнера или, возможно, тренера во время тренировок и соревнований;
- сознательное предотвращение последующих ошибок пасующим, а также нападающим игроками после плохого приема. Оба игрока должны помогать друг другу, исправлять ошибки, допущенные партнером, и стараться избегать в дальнейшем действий, чреватых излишним риском.

Все перечисленное объясняет, почему тренировка приема подачи должна планироваться и осуществляться в условиях, как можно больше приближенных к условиям реальной соревновательной игры. Профессиональный игрок также обязательно должен осваивать технику психологического расслабления.

### 5.3.1 ЗНАЧЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

В отличие от традиционного волейбола, способность к координированным действиям и сохранение равновесия при каждом движении имеет для пляжного волейбола решающее значение (фото 19).

Площадка в этой игре всегда бывает неровной, что во всех игровых ситуациях заставляет игроков испытывать затруднения с сохранением равновесия. В отличие от традиционного волейбола, ни одно движение здесь не выполняется на плоской твердой поверхности. Песок — это мягкое сыпучее вещество, и потому все движения, требующие удержания равновесия, затруднены. В связи с этим становится очевидным значение равновесия в его элементарном понимании. Оно играет особенно важную роль при осуществлении движений, в ходе которых выполняется контакт с мячом, а также непосредственно предшествующих ему, при всех действиях

по выполнению первых и вторых передач, оборонительных действиях, а также всевозможных прыжках и беговых ускорениях.

Недостаточно развитое равновесие неизбежно приводит к **техническим ошибкам во всех элементах игры.**

Такие ошибки либо влекут за собой наказания со стороны судьи, либо просто уменьшают шансы на успешный исход матча. Даже в движениях, которые, на первый взгляд, были выполнены с технической точки зрения правильно, судья может заметить утрату игроком равновесия или неправильное положение игрока по отношению к мячу, что, по крайней мере в США на уровне профессионалов, считается ошибкой и тоже может повлечь наказание.



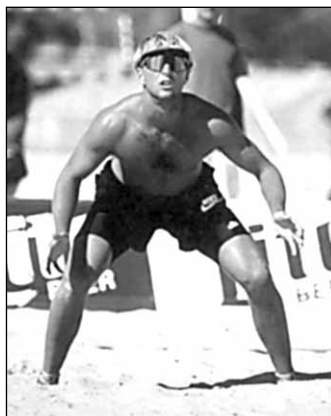
Фото 19. Идеальное равновесие

Поэтому необходимо подчеркнуть, что выработка правильного положения тела, позволяющего всегда сохранять равновесие и без малейшей задержки совершить быстрое перемещение в любом направлении по песчаной площадке и играть в полном соответствии с правилами, является важнейшим элементом подготовки игрока. Тело игрока должно постоянно находиться в наклоне, чтобы легче было сохранять равновесие.

Игрок должен стремиться занять оптимальное положение относительно мяча, что даст ему возможность играть точно, согласно правилам и сохраняя равновесие, используя активную работу ног и беговые шаги. В пляжном волейболе необходимо сразу же замечать изменения траектории мяча, происходящие под действием ветра, и компенсировать их, перемещаясь короткими и быстрыми шагами в нужном направлении.

Правильное распределение веса тела, благодаря правильной осанке, является важнейшим из предварительных условий успешных действий в пляжном волейболе.

Игроки всегда начинают любое действие из упомянутого исходного положения, обеспечивающего хорошее равновесие. Это позволяет им без малейшего промедления отреагировать на любую игровую ситуацию. Особенно важно верное положение тела для игрока защиты. Оно позволяет ему, например, быстро совершать падения в прыжке для того, чтобы поднять направленный к земле мяч, или, наоборот, в любой момент выпрямиться во весь рост, чтобы принять высоко идущий удар.



### Описание исходного положения (фото 20)

Фото 20. Исходное положение

Ноги игрока согнуты в коленях. Ступни расставлены шире плеч, одна выдвинута немного вперед. Верхняя часть тела наклонена вперед. Большинство игроков в пляжный волейбол предпочитает именно эту позу в полуприседе, при которой вес тела *равномерно* распределен на обе ноги и приходится на переднюю часть обеих ступней.

Руки согнуты в локтях под углом 90°, ладони раскрыты и находятся на уровне бедер. Руки лишь слегка выдвинуты вперед, их не следует далеко отводить от корпуса.

## 5.3.2 ТЕХНИКА ПЕРВОЙ ПЕРЕДАЧИ

Описание методов исполнения первой передачи подразумевает общее знание технических приемов и последовательности движений, используемых в традиционном волейболе, и потому в этой главе речь пойдет только о различиях между этими двумя играми.

Прием подачи обычно выполняется с использованием техники выполнения передачи снизу при помощи предплечий («ударная передача»). Лишь в нестандартных ситуациях, например, в случае неверного определения траектории полета мяча, мяч отыгрывается ударом «томагавк» (см. главу 7.5.1). Из-за того, что прием осуществляют всего лишь два человека на всю достаточно просторную площадку, а мяч летит с высокой скоростью, особенно после подачи в прыжке, наиболее целесообразной является прием подачи сбоку.

Общепризнанное значение для второй передачи возможность выполнить ее пальцами сверху привело к стремлению выполнить первую передачу по как можно более высокой траектории. Именно поэтому игрок, вы-

полняющий ее, всегда стремится принять как можно более низкое положение.

Прием спереди осуществляется лишь в том случае, когда подача направлена непосредственно в туловище принимающего игрока, или же если точки опускания мяча после подачи можно достичь лишь совершив движение прямо вперед.

Подача «свечой» в этом случае может рассматриваться как исключение, т.к. принимающий всегда располагает достаточным запасом времени для того, чтобы занять позицию, позволяющую обработать такую подачу приемом перед собой. Во всех других игровых ситуациях мяч обрабатывается исключительно при помощи техники передачи сбоку.

## Последовательность движений при передачах приемом перед собой

Последовательность движения при передачах приемом перед собой, производимых в положении стоя или же в падении идентична технике, используемой в традиционном волейболе. Все же, учитывая специфику пляжного волейбола, необходимо особо отметить ряд деталей.

Исходное положение перед обработкой мяча – идеально равновесная поза (см. фото 19, 20). При обработке мяча следует руководствоваться следующими принципами:

- Движение тела и энергия движения рук зависят от скорости полета мяча:
  - чем с большей скоростью летит мяч, тем меньший диапазон движения рук и тела нужно при его приеме. Чтобы принять очень сильно и быстро летящий мяч следует использовать технику *приема* мяча. В этом случае руки должны быть направлены *ниже* и «*сквозь*» мяч, чтобы придать ему обратное вращение.
- Высота передачи должна контролироваться путем изменения угла направления рабочей поверхности предплечий игрока при соприкосновении с мячом:
  - высокая передача осуществляется при *более горизонтальном* положении рабочей поверхности предплечий относительно мяча;
  - высоко направленные подачи тоже следует принимать, держа предплечья *более горизонтально*.
- Траектория движения мяча определяет также положение тела принимающего подачу игрока:
  - низколетящие подачи должны приниматься при *низком* положении туловища.

- Положение тела и положение рабочей поверхности рук по отношению к мячу зависят также от расстояния, которое отделяет игрока, делающего передачу, от сетки:
  - короткие подачи требуют *низкого* приседа и *более горизонтального* положения рабочих поверхностей рук.

«Свеча» снова представляет собой исключение: игрок должен находиться в *очень низком* приседе, чтобы выполнить прием, держа рабочую поверхность рук *параллельно* земле.

- Адресование мяча к цели (месту выполнения второй передачи) осуществляется при помощи изменения положения рабочей поверхности рук и плеч. Плечи всегда развернуты под прямым углом к траектории поступающего мяча. Их положение никак не связано с положением цели первой передачи. Только поворот рабочей поверхности в соответствии с физическим законом «угол отражения равен углу падения», наряду с легким движением вслед мячу придает ему новое направление движения. Этот принцип особенно важен при выполнении передач сбоку.

В нестандартных ситуациях используются следующие способы приема мяча в **падении**:

- передача в «нырке» (фото 21а);
- передача с падением на одно или оба колена (фото 21б).

Если принимающий игрок не способен достаточно быстро выйти вперед, чтобы встретить короткую подачу в положении стоя, он должен сделать **«нырок»** (фото 21а). В этом случае активный удар по мячу не является



Фото 21а. Передача в движении «нырок»

ся необходимым. В отличие от традиционного волейбола, в игре на пляже возможны акробатические прыжки вперед («нырки») без каких-либо действий для амортизации приземления.

Передача перед собой **с падением на одно или оба колена** используется при приеме высоких с вращением подач, при которых мяч опускается очень быстро. В некоторых случаях, например, когда подачи все сильнее укорачиваются, игрок должен перейти из движения с падением на колени к **броску вперед**, при котором совершает движение верхней частью тела вперед низко над песком.



Фото 21б. Передача в падении на колени

Соприкосновение с мячом обычно производится обеими руками в начале «нырка», при этом одно колено должно быть слегка отставлено в сторону, а одно – волочиться по песку. После контакта с мячом скользящее движение продолжается, а руки движутся снизу вслед за мячом (фото 21в).

Вместо этого нужно использовать передачу сбоку в позе равновесия.

*Кувырков назад при приеме подачи, как и выполнения передачи в движении, следует избегать!*

## Последовательность движений при передачах сбоку

Если игрок принимает мяч справа *на уровне бедра или ниже*, он должен сделать выпад правой ногой *направо* (фото 22а), если же мяч идет

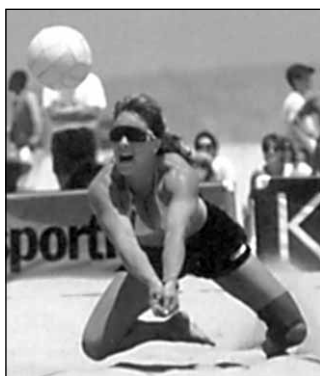


Фото 21в. Бросок вперед



Фото 22а. Первая передача сбоку.



Фото 22б. Прием высоко идущего мяча

выше уровня бедра, то следует сделать выпад *направо-назад*. Принцип, определяющий порядок действий, заключается в следующем:

- чем выше идет мяч, тем дальше назад нужно отступать правой ногой. Правое плечо идет вперед-вверх, левое плечо опускается вниз;
- выполнение движения слева производится в зеркальном порядке (фото 22б);
- направление дальнейшего движения мяча определяется положением рабочей поверхности рук. Осевая линия, проходящая вдоль плеч, всегда должна быть перпендикулярна направлению приходящего мяча. В момент контакта с мячом рабочая поверхность поворачивается в нужном направлении путем поворота рук в плечах;
- при получении очень высокого или очень быстро летящего мяча нужно уйти всем



Фото 23а и б. Передача сбоку из положения на коленях и в «нырке»

телом вбок с траектории мяча и выполнить первую передачу, приняв мяч сбоку (фото 22б);

- в случае, если игрок не успевает точно вовремя придти в точку приема подачи, нужно привести туловище в самое нижнее положение с помощью либо выпада (см. фото 22а), либо очень глубокого приседа (см. фото 19), либо падения на колени (фото 23а), либо «нырка» (фото 23б).

### 5.3.3 ОСВОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРВОЙ ПЕРЕДАЧИ

Обучение игрока приему подачи и выполнению первой передачи ставит своей целью найти оптимальные способы использования *ряда альтернативных действий* в зависимости от индивидуальных способностей и уровня исполнительского мастерства игрока в конкретной игровой ситуации:

1. Сделать передачу идеального качества **в точку выполнения второй передачи** согласно тактической установке на игру (зона Б на рис. 16);
2. Сделать хорошую, хотя и не идеальную передачу **в направлении точки выполнения второй передачи** с целью избежать невынужденных ошибок и/или последующих ошибок (зона В);

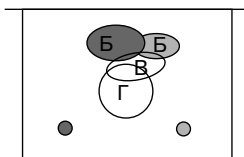


Рис. 16

3. Отказаться от хорошей передачи в пользу безопасной передачи, направленной по высокой траектории в центральную часть площадки (зона Г), чтобы избежать грубой ошибки и дать партнеру возможность сделать вторую передачу из глубины площадки.

Следует отметить, что зоны взаимно перекрываются. Это означает во-первых, что их границы достаточно неопределенны, во-вторых, что они являются индивидуально различными для каждого игрока в пляжного волейбола и зависят от его игрового мастерства и навыков.

Совершенствование умения игрока в пляжный волейбол выполнять прием подачи выражается в динамике от сезона к сезону, от месяца к месяцу улучшений соотношения в его действиях долей грубых ошибок и безадресных передач, безадресных передач и хороших передач, хороших передач и точных передач. Эти соотношения должны неуклонно меняться в сторону превалирования второго элемента каждой пары.

Главной целью подготовки игрока в пляжный волейбол должно стать овладение навыком, позволяющим ему в конкретных игровых ситуациях выполнять первую передачу, намеренно адресованную в зону Б, В или Г – в зависимости от того, какое решение будут диктовать все внутренние и внешние факторы. *Внутренние* факторы связаны с самим игроком. В их число входят его физические и тактические, но в первую очередь, технические и психологические качества. Внешние факторы – это погодные условия, состояние площадки, партнер и соперник, а также обстановка вокруг площадки. Все это неизбежно сказывается на действиях игрока при выполнении первой передачи. Наиболее существенные факторы это:

- скорость и направление ветра, в зависимости от которых игрок выбирает исходную позицию и рассчитывает возможные варианты выполнения подачи, а также выполняет тем или иным способом передачу;
- точное представление о том, в какой степени партнер владеет навыками выполнения первой передачи, достоинств и недостатков партнера в умении осмыслить ход игры;
- точное представлении об уровне умения партнера выполнить вторую передачу, в частности, о его физическом и психологическом состоянии;
- знание привычек подающего и умение, благодаря этому, заранее представить себе способ выполнения им подачи, возможную траекторию и скорость полета мяча;

- умение учитывать психологическое состояние партнера и соперника, особенно в связи с успешными или неудачными действиями во время предыдущего розыгрыша очка;
- умение учитывать развитие матча, в частности изменение счета и (для профессионалов США), ход игрового времени.

Одно из основных требований к организации обучения игрока в пляжный волейбол состоит в том, чтобы приспособить упомянутые упражнения, тренировки и игровые формы, соответственно, к уровню игры конкретного игрока и команды и степени овладения ими волейболом мастерством. Ключом к хорошей и эффективной подготовке является правильный выбор упражнений и надлежащая последовательность их выполнения. Также очень важно соблюдать соответствующим образом порядок упрощения или усложнения этих упражнений. Следует внимательно следить за тем, чтобы эти упражнения выполнялись в обстановке, близкой к реальному ходу турнирного матча, и следовали структуре игры.

Первым важным шагом в организации выработки индивидуальной тактики игрока в пляжный волейбол является детальное наблюдение и анализ его навыков приема подачи. Оно должно проводиться в реальной обстановке соревнований. Лучше всего максимально напряженных, чтобы иметь возможность выяснить все его сильные и слабые стороны. Это единственный способ всесторонне проанализировать личные качества того или иного игрока. Наблюдатель должен обратить внимание на следующие аспекты:

- Испытывает ли игрок значительные затруднения при приеме подач, выполненных в прыжке?
- Испытывает ли игрок значительные затруднения при приеме планирующих подач?
- Проявляются ли у игрока слабости при выполнении первой передачи по ветру, против ветра или при боковом ветре?
- Проявляются ли у игрока слабости при необходимости совершить перемещение перед выполнением первой передачи или во время ее выполнения?
- Испытывает ли игрок значительные затруднения при приеме подач «свечой»?
- Способен ли игрок действовать эффективно после приема очень коротких или очень дальних подач?
- Проявляются ли у игрока слабости в игре после допущенных им невынужденных ошибок?
- Проявляются ли у игрока слабости в процессе общения с партнером?

- Испытывает ли игрок значительные затруднения, когда принимает подачу ниже уровня пояса? Выше?
- Испытывает ли игрок затруднения, связанные с формой траектории дальностью подачи?
- Проявляются ли у игрока слабости в критических ситуациях, или же он в состоянии проявить достаточную ответственность в ситуации приема/атаки?
- Проявляются ли у игрока слабости после серьезных ошибок его партнера или замечаний и наказаний со стороны судьи?
- Заметно ли, что игрок испытывает затруднения при приеме подачи с какой-либо стороны. Например, справа как праворукий игрок?

Говоря о таком анализе навыков игрока, необходимо подчеркнуть, что значение разведки, наблюдения за игрой и игроком, еще не получила признания в мире пляжного волейбола даже на профессиональном уровне. Однако исходя из того факта, что тренеры сборных команд ряда стран по традиционному волейболу не только осознают значение подобных действий, но и с успехом применяют его, можно сделать вывод, что уже в ближайшие два года наблюдение за игроками начнет активно практиковаться и в пляжном волейболе. Можно рекомендовать взять за правило просматривать и анализировать действия каждого отдельно взятого игрока, чтобы обладать полной информацией о силе и слабостях всех играющих в пляжный волейбол. Эти данные можно будет в дальнейшем использовать для выработки наиболее успешной стратегии подачи против каждого конкретного игрока, независимо от того, с каким партнером он сегодня играет. Более подробные рекомендации по поводу перспектив наблюдения за игроками в играх пляжного волейбола, равно как и примеры для иллюстрации методов наблюдения, которые уже были проверены в ходе соревнований, будут приведены в главе 9.

Наблюдения следует проводить во время игр наиболее сильных мастеров, как мужчин, так и женщин, особенно во время предсезонной подготовки. Следует отслеживать также игроков более низкого уровня. Однако на матчах этого, и тем более низшего уровня мастерства следует обращать внимание лишь на отдельные элементы игры, которые можно считать важнейшими. Здесь подходит принцип **«лучше меньше, да лучше»**.

При всех формах тренировок важно следовать определенным принципам проведения занятий по пляжному волейболу (см. главу 12). Освоение приема подачи всегда соединяется с обучением подающего. Все последующие формы упражнений должны быть направлены на выработку связи между приемом и атакой. Причем добиваться такой связи нужно как можно раньше, так как принимающий подачу игрок через несколько секунд неизбежно выступит в роли нападающего. Помимо этого тренировки должны проходить при разных условиях ветра и освещения.

## Анализ и исправление ошибок

Для исправления слабостей и ошибок принимающего игрока рекомендуется ряд определенных мер.

### 1. Пример

- Прием подачи ухудшается, когда игрок должен обработать подачу, сделанную в прыжке при условиях достаточно сильного ветра и слепящем солнечном свете.
- 1. Стоя лицом навстречу сильному ветру, игрок занимает исходное положение, находясь при этом на расстоянии 1-1,5 м от задней линии. (см. рис. 13в, 13г).
- 2. При приеме подачи, выполняемой против ветра, исходное положение должно находиться на расстоянии приблизительно 2 м от задней линии (см. рис. 13а, 13б).
- 3. При боковом ветре игрок должен расположиться ближе к подветренной стороне (той стороне, куда дует ветер, см. рис. 13д, 13е).
- 4. Если принимающего игрока ослепляет солнечный свет, то он должен стараться разглядеть мяч и визуально определить его положение, как только мяч выйдет из зоны ослепления. Игроку следует поймать взглядом мяч не ранее, чем игрок, осуществляющий подачу в прыжке, подбросит мяч вверх, и не позднее, чем он сам прикоснется к мячу.

Игрок в пляжный волейбол должен приучаться носить высококачественные солнечные очки во время тренировок и соревнований, чтобы

- обезопасить себя от невынужденных ошибок, вызванных ослеплением солнечным светом,
- защититься от возможных повреждений и заболеваний глаз (см. главу 13).

## Формы обучения

- а. В принимающего игроку должно быть сделано подряд несколько подач в прыжке, каждая из которых должна быть направлена с учетом его слабостей и уровня мастерства при соответствующем ветре и условиях освещения. Он всегда должен действовать на своей половине площадки.
- б. То же, что и в п. «а», но теперь подающий постоянно выполняет подачу в прыжке из одной и той же точки позади задней линии. Сначала следует выполнять, например, дальние подачи к задней линии, затем короткие подачи и наконец подачи под правую и под левую руку принимающего.

- в. То же, что и п. «б», но с переменной места подачи. Например, меняя позицию, расположенную прямо напротив принимающего, на позицию по диагонали от него.
- г. То же, что и в п. «б», но с различными типами подач в прыжке.
- д. То же, что и в п. «в», но с переменной техники подачи после каждой подачи.
- е. Сначала все вышеупомянутые упражнения могут выполняться без перехода к атаке, чтобы сосредоточиться на приеме подачи. Позднее в упражнение должна быть включена вся обычная последовательность действий.

## **2. Пример:**

- *Прием мяча выполняется хуже, когда принимающий игрок должен перемещаться, чтобы принять короткую или дальнюю подачу.*
- 1. Необходимо убедиться в том, что игрок выбирает место для приема подачи в соответствии с условиями окружающей среды и выбранным соперником способом подачи. Другими словами, понять, изменяет ли он свою позицию в зависимости от ситуации.
- 2. Следует обратить внимание, принимает ли игрок в исходном положении правильную равновесную позу (глава 5.3.1), которая дает ему возможность без задержки совершить рывок и начать движение в любом направлении.
- 3. Следует также обратить внимание на раннее предугадывание игроком траектории и скорости полета мяча.

## **Формы обучения**

Здесь могут использоваться все формы упражнений для совершенствования приема подач в прыжке. Следует принять за правило, что должны выполняться все виды подач с различных точек. Принимающего необходимо заставить двигаться вперед и назад. Сначала подачу следует делать короткую, а затем — дальнюю.

## **3. Пример:**

- *качество передачи ухудшается, когда игрок бывает вынужден принимать низкоидущие подачи.*
- 1. Следует особо обратить внимание, не использует ли игрок длинный шаг вперед из техники традиционного волейбола, чтобы дотянуться до мяча. Это большая ошибка, так как длинный шаг вперед оказывает

резко отрицательный эффект на состояние равновесия игрока. Кроме того, после этого движения будет затруднен немедленный переход к последующей атаке.

2. Нужно принять за правило, что центр тяжести должен оставаться в нижнем положении, а движение – заканчиваться достаточно рано, чтобы игрок мог до контакта с мячом принять идеально равновесную позу.
3. Нужно особо следить за тем, чтобы руки игрока располагались с учетом физического закона «угол отражения равен углу падения».
4. Необходимо установить, не связаны ли недостатки в выполнении приема подачи и первой передачи с неумением предвидеть развитие событий.

### Формы обучения

- а. Причины ошибок можно устранить, практикуя в обучении движения сначала без мяча, а позднее – нападающие удары с вращением с небольшого расстояния.
- б. То же, что и в п. «а», но нападающий удар наносится из-за сетки.
- в. То же, что и в п. «б», но с использованием сильных низких подач из различных точек зоны подачи.
- г. То же, что и в п. «в», но с использованием различных способов подачи из различных точек зоны подачи.

#### 4. Пример:

- *качество доводки ухудшается, когда игрок бывает вынужден принимать высоко- и очень высокоидущие подачи.*
- 1. Необходимо следить за тем, чтобы игрок держал руки и ориентировал их рабочую поверхность горизонтально и действовал в правильном равновесном исходном положении.

### Формы обучения

- а. Рекомендуются все упражнения, вынуждающие игрока передавать мяч несколько раз подряд при очень низком положении тела. Кроме того, игрок должен выбирать различные позиции относительно солнца и особенно старательно отрабатывать прием подачи, стоя лицом прямо к солнцу.
- б. Прием мячей, которые перебрасываются через сетку по высокой дуге. В ходе дальнейших тренировок следует принимать подачи, выполняемые партнером. На первых порах броски, имитирующие подачи, дол-

жны быть направлены точно в принимающего, а затем броски и подачи следует выполнять со все большим разбросом

- в. Сначала игрок должен принимать подачи с высокой траекторией полета мяча. Позднее в него следует подавать настоящие «свечи». Причем они, по мере возможности, должны идти в принимающего «из-под солнца», чтобы его действия были затруднены.
- г. Подающий должен выполнять не только «свечи», но и другие виды подач: подачи в прыжке и планирующие подачи.

## 5.4 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ПОДАЮЩЕГО

В пляжном волейболе подача является особенно значимым и эффективным элементом игры. Это легко понять, если учесть тот факт, что подающая и, следовательно, обороняющаяся команда не имеет ни малейшего шанса защититься от нападающего удара, выполненного после очень хорошего приема подачи. Следует также принять во внимание, что если в традиционном волейболе один нападающий едва ли не постоянно переигрывает всю команду из шести человек, то совершенно ясно, что нападение практически полностью переигрывает команду из двух человек. Следовательно, команда пляжного волейбола может рассчитывать на успех лишь в том случае, если совершенно правильно действует в ситуации подачи и безошибочно осуществляет стратегию подачи в соответствии со своей собственной оборонительной стратегией. Таким образом, часто удается создавать ситуации, в которых противостоящая команда должна проводить атаку после первой передачи посредственного или низкого качества.

По частоте выполнения подача занимает в пляжном волейболе третье место после нападения и второй передачи - 19 %. В отношении стратегий подачи можно выделить следующие тенденции (см. табл. 8):

- В играх немецких волейболистов-мастеров (мужчин) подача в прыжке выполняется намного чаще, чем все остальные виды подач – в 57 % случаев.



Фото 24

Среди мужчин-профессионалов США этот вид подачи используется еще чаще – чуть ли не в 74 % случаев.

- В женском пляжном волейболе интерес к подаче в прыжке тоже неуклонно повышается. Например, профессионалы-женщины в США выполняют таким образом около 40 % подач, и, похоже, этой цифре предстоит в недалеком будущем значительно увеличиться.
- Лучшие немецкие игроки используют планирующую подачу в приблизительно 30 % случаев и подачу с вращением – в 13 %. «Свеча» практически не используется. Американские профессионалы-мужчины используют планирующую подачу в 22 % случаев, подачу с вращением – всего в 0,4 % и «свечи» в примерно 5 % из всех подач.
- У женщин-профессионалов половина всех подач выполняются как планирующие, 6 % – с вращением, и 4 % – «свечи».
- Все игроки в пляжного волейбола используют подачу в прыжке, некоторые из них пользуются исключительно этой техникой.

	В прыжке	Планирующие	С вращением	«Свечи»
Профессионалы АВП	74 %	22 %	0,4 %	4,6 %
Профессионалы ВПВА	40 %	50 %	6 %	4 %
Германия, мужчины-мастера	57 %	30 %	13 %	-

Табл. 8. Частотное распределение различных вариантов техники подачи

- Анализ действий немецких игроков высшего национального уровня показал, что 41,5 % всех подач выполняются из зоны подачи позади позиции I, 16,5 % - позади зоны 6 и 42 % позади зоны 5.
  - Большая часть подач с вращением выполняются из зоны позади зоны 5, тогда как большая часть подач в прыжке – позади зоны 1.
- Относительно качества подачи были сделаны следующие наблюдения:
- причиной большей части ошибок при подаче является стремление игрока выполнить рискованную подачу, чтобы выиграть очко единственным ударом. На профессиональном уровне за одну игру случается, в среднем, 3 прямо выигранных подач и 6-7 ошибок подачи.
  - В играх немецких мужчин-мастеров доля выигранных без розыгрыша подач составляет 6 %, тогда как доля ошибок при подачах – 15 %, что очень много. Эти цифры говорят о готовности игроков идти на риск при подаче. После приема приблизительно 76 % всех подач соперник оказывался в состоянии организовать эффективную атаку.

- В играх немцев-мастеров не **наблюдалось большой разницы в эффективности** в случаях применения **различных типов подач**.
- Планирующие подачи со среднего расстояния от задней линии и даже с больших расстояний демонстрируют четкую тенденцию к снижению эффективности.
- Варьирующиеся и точно нацеленные обводящие подачи, даже выполняемые в прыжке, приобретают все большее значение. Причина этого заключается в том, что они создают большие проблемы для оборонительных порядков из двух человек, являющихся одновременно двумя нападающими.

**США:** В играх профессионалов США исход которых согласно правилам зачастую зависит от лимита времени, можно увидеть две стратегии подач, которые вовсе не следует считать противоречащими друг другу:

1. Используя рискованные подачи, команда пытается получить преимущество, которое соперники не смогут своевременно ликвидировать.
2. Проигрывающая команда, напротив, пытается таким образом сократить преимущество, которое имеет соперник.

Выбор точки выполнения подачи позади задней линии, техника выполнения подачи, ее направление и дальность определяются:

1. Индивидуальными техническими навыками подающего, т.е. его мастерством;
2. Внешними условиями. Прежде всего силой и направлением ветра;
3. Уровнем мастерства игроков противостоящей команды (см. также главу 8.1).

Перед началом и в ходе соревновательного сезона подающему рекомендуется использовать только два способа подачи, которые удаются ему лучше всего, чтобы тем самым добиться наиболее стабильного качества их выполнения и, как следствие, получить возможность избегать риска при подаче и совершенствовать свою индивидуальную тактическую активность. Что касается выбора места за задней линией, то игрок должен быть в состоянии выполнять свою «коронную» подачу с равной и постоянной эффективностью из любой точки. Он должен сознательно отрабатывать свою излюбленную подачу при самых разных условиях внешней среды. Только такой метод тренировки приведет к заметному уменьшению количества ошибок при подаче и совершенствованию точности подачи. Игрок в пляжный волейбол должен хорошо понимать стратегии подачи, изложенные в главе 8.1, и, соответственно, уметь с наибольшей эффективностью использовать при подачах изменения силы и направления ветра. Ни в коем

случае нельзя забывать о том, что стратегия подачи начинается с подбрасывания монеты, т.е. с выбора сторон площадки перед началом игры (см. главу 8.1).

Обязательным условием является выбор для подающего такой стороны площадки, на которой он будет подавать против ветра! Именно эту сторону следует предпочесть, если жребий даст команде такую возможность!

И в Германии, и во всем мире подача выполняется с известным риском. Иначе просто не может быть, так как после успешного приема подачи атака в пляжном волейболе почти всегда оказывается эффективной. Именно поэтому в пляжном волейболе применяются, в основном, *очень сильные* и рискованно адресованные подачи, наряду с *точно нацеленными* и столь же рискованными подачами. И те и другие подачи могут быть с вращением или без вращения. При их выполнении игрок всегда учитывает погодные условия.

Очень сильные подачи (с вращением или без вращения) выполняются с намерением сразу же выиграть очко, заставив соперника совершить ошибку при приеме, или же, как минимум, вынудить его сделать неудачную первую передачу.

Точно нацеленные рискованные подачи выполняются с намерением затруднить сопернику подготовку и, следовательно, проведение атаки. К числу точно нацеленных рискованных подач относятся все обводящие подачи, включая обводящие подачи в прыжке. Поскольку в пляжном волейболе подачи принимают лишь два игрока, хорошо исполненная точно нацеленная подача в прыжке приобретает огромную важность. В традиционном волейболе в команде принимают подачу 2-3 человека, если соперник применяет подачу в прыжке. В пляжном волейболе такая возможность лучше перекрыть территорию площадки, естественно, отсутствует.

Все игроки высшего национального и международного уровня должны владеть, по меньшей мере, одним способом выполнения сильной рискованной подачи и одним – точно нацеленной рискованной подачи из любой точки позади задней линии. Поскольку подача «свечой» тоже может быть очень эффективна при условии высокостоящего солнца и/или при попутном ветре, владение этим способом подачи также необходимо каждому игроку в пляжный волейбол.

Совершенствование индивидуальных тактических навыков очень тесно связано с психологическими качествами игрока. Ситуация подачи характеризуется для игрока в пляжный волейбол моментом чрезвычайного нервного напряжения. Именно поэтому обучение игрока пляжного волейбола искусству подачи должно осуществляться в условиях высокой нервной и физической нагрузки. Очень большое значение приобретает выработка сосредоточенности наряду с выносливостью. В первую очередь

потому, что подающий игрок должен приступить к выполнению своей задачи после перерыва в игре. Особого внимания заслуживает ситуация, при которой подачу выполняет игрок, только что выигравший это право после эффектной атаки или умело поставленного блока.

Для того, чтобы научить подающего освобождаться от стрессового состояния, в ходе процесса обучения должен использоваться для обоих игроков принцип положительного и отрицательного подкрепления. В тренировку также необходимо включать элементы, с высокой степенью подобия имитирующие ситуации с высокой нервной нагрузкой, такие как игра в добавочное время в соревнованиях профессионалов США или тай-брейк.

## 5.4.1 ТЕХНИКА ПОДАЧИ

### Последовательность движений при выполнении планирующей подачи

Техника планирующей подачи в пляжном волейболе идентична той, что используется при выполнении этого элемента в традиционном волейболе. Однако следует следить за тем, чтобы подающий перед и во время выполнения подачи сохранял равновесное исходное положение. Разновидности планирующей подачи могут быть определены разницей в траекториях полета мяча. Движения игрока отличаются от выполнения обычной планирующей подачи лишь в ряде особенностей.

#### **Низкая дальняя планирующая подача.**

При так называемой **низкой дальней планирующей подаче** мяч проходит низко над сеткой далеко вглубь площадки соперника и завершает свое движение резким спуском вниз перед самой задней линией. Такой вариант полета мяча достигается при помощи чрезвычайно короткого прикосновения к мячу без «сопровождения» мяча рукой или пальцами. Маховое движение рукой должно быть хлестким, без приложения значительной силы. Удар по мячу наносится в его центр или чуть ниже центра.

#### **Высокая дальняя подача.**

Эта подача, называемая в обиходе **«леденец на палочке»**, имеет высокую дугообразную траекторию. Она нацеливается как можно ближе к задней линии площадки соперника. Сила, вкладываемая в удар, должна быть еще меньше, чем при низкой дальней подаче. Удар по мячу наносится ниже его центра.

#### **Короткая планирующая подача.**

При этом варианте подачи мяч резко снижается к земле почти сразу же после пересечения плоскости сетки. Эта короткая подача может быть

осуществлена как с низкой, так и с высокой траекторией полета мяча. Оба варианта подачи выполняются с очень незначительным приложением силы. Единственное различие между ними заключается в месте удара по мячу. Короткая и высокая планирующая подача выполняется ударом ниже центра мяча, а короткая и низкая – по центру.

### Последовательность движений при выполнении подачи с вращением

Техника выполнения подачи с вращением такая же, как и в традиционном волейболе. Необходимо снова подчеркнуть, что ее безукоризненное исполнение будет возможно лишь в том случае, если игрок всегда выполняет подачу в хорошо уравновешенном исходном положении.

Подачи с боковым вращением могут рассматриваться как технические элементы, являющиеся специфическими для пляжного волейбола. В дальнейшем будут особо рассмотрены отличия такого рода подач от подач с обычным, вертикально направленным вращением мяча.



*Фото 25а. Исходное положение при выполнении подачи с вращением*



*Фото 25б. Подача с правым наружным вращением*

Техника выполнения подач с боковым вращением мяча подобна технике обычных подач с вращением во всем, за исключением требований к позе подающего игрока и части мяча, в которую наносится удар. Если мяч нужно «закрутить» направо (придать ему правое наружное вращение), его следует подбросить вверх таким образом, чтобы он в случае беспрепятственного завершения движения опустился бы на левое плечо подающего. Игрок стоит при выполнении подачи в открытом исходном положении; это означает, что его левая нога и левое плечо слегка отодвинуты назад, а плечи повернуты под углом в 30° к прямому положению (фото 25а).

Контакт с мячом начинается в нижней левой части поверхности мяча. Рука, ударяет в общем направлении вперед, совершая, одновременно, движение налево и вверх по левой стороне, так чтобы в конце движения ладонь «накрыла» мяч. На фотографии 29б хорошо видно, как развернутая наружу ладонь с направленным вниз большим пальцем заканчивает сопровождающее движение, рука и туловище движутся вслед за мячом, левая нога делает шаг вперед). Благодаря описанному движению кисти, мяч получает вращение снизу вверх и направо наружу, и будет поэтому двигаться на половину соперника по кривой, направленной направо и вниз.

Если же нужно, чтобы мяч летел по кривой налево (левое внешнее вращение), его следует подбросить так, чтобы он мог опуститься на землю чуть позади правого бока туловища игрока. Исходное положение тоже открытое, ноги расставлены шире плеч, правая нога и правое плечо отодвинуты слегка назад. Прикосновение к мячу начинается в нижней правой части мяча. В момент удара по мячу ладонь также совершает касательное движение. При таком ударе мяч получает вращение вверх налево наружу, благодаря которому траектория его полета по мере движения вперед все больше поворачивает налево. Сопровождающее движение характеризуется положением ладони, повернутой внутрь, с большим пальцем, указывающим вверх.

## Последовательность движений при выполнении подачи в прыжке

В прыжке выполняются подачи с обычным верхним вращением мяча и с боковым вращением. Также сравнительно недавно начали выполнять в прыжке и планирующие подачи. Последние были введены в практику на турнирах по пляжному волейболу среди профессионалов США.

Мяч, поданный в прыжке с верхним вращением, приобретает наивысшую скорость.

Техника подачи в прыжке практически идентична аналогичным действиям в традиционном волейболе. Следует лишь отметить, что в пляжном волейболе, подача в прыжке должна выполняться с учетом внешних

условий. Особенно это касается подбрасывания мяча, разбега, контакта с мячом и сохранения равновесия своего тела.

Игрок должен занять хорошо уравновешенное исходное положение. Перед выполнением подачи он должен удостовериться, что его ступни не зарыты глубоко в песок, что может серьезно помешать разбегу и выпрыгиванию к мячу. Подбрасывание мяча и движение игрока ему навстречу зависят также от направления и силы ветра:

- при подаче против ветра или при погоде, близкой к штилевой, мяч следует подбросить настолько далеко вперед, насколько это гарантирует, что его не снесет за спину уже выпрыгнувшего игрока;
- соответственно, в случае попутного ветра мяч должен быть подброшен назад;
- при относительно слабом ветре мяч можно подбросить выше, чем при более сильном ветре. Мяч может быть подброшен и бьющей рукой игрока. Движение должно быть рассчитано так, чтобы у игрока хватило времени на разбег в 1-3 шага и максимально высокий прыжок;
- при сильном ветре мяч следует подбрасывать значительно ниже, так, чтобы игроку хватило времени на всего лишь 1 шаг для разбега и максимально высокий прыжок.

Чтобы перейти из *разбега* в высокий прыжок, последний шаг разбега, (известный в традиционном волейболе под названием «перелет») должен быть *короче*, чем в игре в зале. Взлет и маховое движение руками выполняются точно так же, как и в традиционном волейболе (фото 26). Важнейшим элементом техники пляжного волейбола является безукоризненное владение равновесием: чтобы успешно выполнить технический прием, игрок должен на всем протяжении его выполнения сохранять безупречное равновесие.

Точка выпрыгивания должна располагаться как можно ближе к задней линии, чтобы позиция удара, в свою очередь, пришлась как можно ближе к сетке. Такое действие не только сократит у соперника запас времени на прием подачи, но также поможет подающему быстрее занять позицию, позволяющую осуществить блокирование или предпринять защитные действия.



Фото 26. Подача в прыжке

Игрок, выполняющий подачу в прыжке, в пляжном волейболе должен мастерски владеть следующими способами нанесения удара:

- для выполнения **в прыжке высокой дальней подачи**, которая должна миновать принимающих и опуститься на площадку перед самой задней линией, приложение силы к удару должно быть умеренным в большей степени, чем при всех остальных вариантах подачи в прыжке. При этой технике мяч ударяют намного ниже центра, а затем следует сопровождающее движение кисти, в результате которого ладонь в конце концов оказывается сверху мяча.
- **дальняя низкая подача в прыжке** с ее плоской траекторией осуществляется с едва ли не максимальным приложением силы, взрывчатый движением кисти. Удар наносится в центр мяча или немного ниже. Контакт с мячом заканчивается, когда ладонь «накрывает» мяч;
- если мяч начнет снижаться к земле **непосредственно после пересечения сетки**, следующий удар по нему нужно будет нанести намного ниже центра. Кроме того, движение кисти, «закручивание» ладони вокруг и вверх по поверхности мяча должно выполняться гораздо более интенсивно.

Выбор времени для совершения махового движения руками, расчет положения тела игрока относительно мяча, сопровождающее движение и приземление выполняются так же, как и в традиционном волейболе.

Последовательность движений при выполнении **подачи с вращением в прыжке** идентична обычной подаче в прыжке с верхним вращением. Чтобы придать мячу левое или правое внешнее вращение, контакт с мячом должен выполняться по-разному. Способы прикосновения к мячу, направления вращения и траекторий мяча ничем не отличаются от того, что описано в разделе, посвященном выполнению подачи с вращением из положения стоя (см. страницу 84).

Точно так же последовательность движения при выполнении **планирующей подачи** в прыжке в большой степени идентична обычной планирующей подаче. Траектории мяча тоже сходны. Однако в отличие от планирующей подачи, планирующая подача в прыжке производится со слегка отклоненным назад корпусом. Удар по мячу наносится в центре, а движение руки при этом напоминает полет стрелы, выпущенной из лука. Игроку следует стараться избегать продолжительного сопровождающего движения руки.

#### 5.4.2 ОЗНАКОМЛЕНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧЕ «СВЕЧОЙ»

Безукоризненное исполнение нижней подачи, известной по традиционному волейболу, является обязательным требованием для ознакомления и освоения подачи «свечой».

## Последовательность движений при выполнении «свечи»

Для выполнения более распространенного варианта подачи, при которой удар наносится внутренней частью полураскрытой ладони (кулака), игрок занимает хорошо уравновешенное исходное положение боком к задней линии; левая нога выставлена немного вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Плечо небьющей руки нацелено на заднюю линию площадки.

Игрок всегда держит мяч в небьющей руке на уровне ося (фото 28а). Расстояние подающего от задней линии зависит от силы и направления ветра в момент выполнения подачи:

- если ветер встречный, то игрок располагается ближе к линии;
- если ветер попутный, то он отходит подальше от линии, в зависимости от силы ветра.

Центр тяжести тела опущен вниз путем сгибания ног в коленях под углом примерно 45° и наклона верхней части туловища вперед (фото 28б).

Небьющая рука держит мяч почти над самой поверхностью земли; бьющая рука при этом совершает замах назад и вверх. Самое нижнее положение тела является поворотным моментом всей последовательности движений.

Именно в этот момент игрок взрывным движением распрямляется. В начале этого движения мяч подбрасывается очень невысоко или даже просто роняется на ударную руку. Благодаря резкому распрямлению тела подающего игрока, все подбрасывание продолжается лишь долю секунды. Бьющая рука «выстреливает» вперед и вверх, проходя при этом совсем рядом с корпусом. Удар по мячу наносится в процессе распрямления тела и совершается на уровне между поясом и грудью.

Удар по мячу производится или внутренней частью полураскрытой ладони (кулака) (фото 27), или верхним ребром ладони.

Точка нанесения удара находится чуть сзади центра мяча (таким образом он получает верное направление полета). Тело продолжает распрямляться. Таким образом все тело и бьющая рука полностью вытягиваются до тех пор, пока вес тела не придется на кончики пальцев. Игрок может даже немного оторваться от земли (фото 28в). Однако на протяжении всего движения вес тела должен быть одинаково распределен на обе ноги.

Удар передней стороной ладони (кулака) может быть также выполнен в планирую-



Фото 27. «Свеча» (Брук Вандевеге)

щем варианте. В этом случае удар наносится в центр мяча, отчего мяч летит без вращения по очень неустойчивой траектории, предугадать которую принимающему игроку бывает довольно трудно.

При исполнении удара верхним ребром ладони все делается почти так же, как было описано выше, лишь с некоторыми не слишком заметными различиями: в исходном положении и точке нанесения удара по мячу. Игрок также занимает исходное положение боком к задней линии площадки, но теперь на линию указывает плечо бьющей руки (фото 29а). Подбрасывание, замах рукой и собственно удар по мячу выполняются аналогичным способом (фото 29б). Удар по мячу наносится верхним ребром ладони. Поддача ребром ладони выполняется исключительно как *подача с вращением*.



Фото 28а-в. «Свеча» (подача передней стороной ладони)

#### **Упражнения:**

1. Ударять по мячу из исходного положения от среднего до низкого так же, как при подаче снизу, выполняя очень высокий удар в направлении к сетке.

#### **Советы**

- Принять исходное положение боком к сетке с левой ногой слегка выдвинутой вперед!

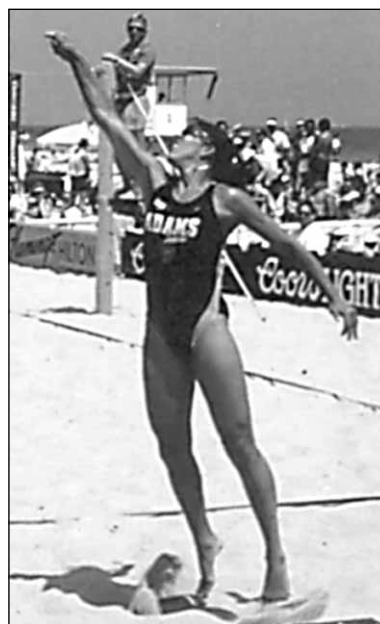


Фото 29а, б. «Свеча» (подача ребром ладони)

- Начать распрямляющее движение чуть раньше, чем будет подброшен мяч!
- При первом наклоне выполнить все маховое движение рукой, а затем почти полностью распрямить бьющую руку!
- Подбрасывать мяч как можно ниже или с как можно более коротким промежутком времени перед контактом с мячом!
- Наносить удар по мячу внутренней частью полуоткрытого кулака!
- Наносить удар по мячу перед корпусом выше уровня пояса!

**Варианты:**

- (1) старайтесь направить мяч как можно выше на противоположную сторону площадки;
- (2) старайтесь направить мяч еще выше на противоположную сторону площадки.
2. Сходно с базовым упражнением 1, но теперь движение, особенно распрямление тела, начинается из низкого, а позднее из очень низкого уравновешенного исходного положения.

### **Советы**

- Обратите внимание на то, что тело постоянно находится в движении. С самого начала движения из исходного положения вплоть до завершения подачи оно ни разу не приостанавливается!
- Начинайте взрывное распрямление тела после того, как достигнете самого низкого положения!
- Маховое движение всей рукой сначала назад и вверх, а затем вперед и вверх, должно быть подобно движению маятника!

### **Варианты**

- (1) варианты базового упражнения 1;
- (2) то же, что и в (1), но теперь мяч должен быть послан как можно выше;
- (3) то же, что и в 1, но теперь «свеча» должна преднамеренно выполняться при любых условиях солнечного освещения и ветра.

3. Игровая форма: «один на один»; подачи только «свечой».

Игрок А подает «свечу» от задней линии. Игрок Б на противоположной площадке должен сделать сам себе первую передачу, а затем поймать мяч руками. После этого он подает «свечу» из того места, где поймал мяч. «Свечи», идущие в аут, принимать нельзя.

### **Варианты:**

- (1) «один на один» с 2 прикосновениями к мячу согласно правилам пляжного волейбола;
- (2) «один на один» с 3 прикосновениями к мячу.
4. «Двое на двое» по правилам пляжного волейбола; разрешаются только подачи «свечой».

### **Вариант:**

- (1) специальное правило: если свеча ушла в аут, то соперник получает поощрительное очко.
5. Игры «один на один» и «двое на двое» при любых условиях ветра и солнечного света.

### **Анализ и исправление технических ошибок**

#### **• Ошибки исходного положения**

- ноги расставлены широко, а не узко, наподобие шага;
- неправильное расположение ног. Например, праворукий игрок выставляет вперед правую ногу;
- игрок стоит лицом к сетке вместо того, чтобы расположиться к ней боком;

- вес тела сосредоточен на одной ноге;
- **Исправление**
  - обсуждение важности правильного исходного положения для успешного выполнения «свечи»;
  - отработка ударного движения без мяча. Игрок должен несколько раз подряд присесть и выпрямиться, не меняя позы и не допуская потери равновесия;
- **Ошибки координации движений и выполнения удара по мячу**
  - мяч подброшен слишком далеко в сторону, слишком высоко или слишком далеко вперед, вместо того, чтобы уронить его непосредственно перед соприкосновением с бьющей рукой;
  - мяч подброшен или выпущен из другой руки слишком рано. Например, в то время, пока бьющая рука выполняет замах назад;
  - удар по мячу нанесен слишком поздно, в ходе сопровождающего движения, а не во время первой стадии распрямления тела на уровне чуть выше пояса;
  - вес тела не распределен одинаково на обе ноги;
  - удар по мячу наносится только рукой, а не импульсом всего тела.
- **Исправление**
  - отрабатывать подбрасывание мяча без реального выполнения ударов. Мяч должен падать на поверхность примерно в 40 см перед отведенной назад ногой, т.е. на линии движения бьющей руки;
  - мяч преднамеренно подбрасывается очень поздно, почти слишком поздно;
  - можно использовать акустические приборы для развития чувства времени осуществления ударного импульса;
  - любая попытка подачи из неустойчивого положения должна быть немедленно остановлена даже в ходе движения;
  - выполнение «свечей» с замедленным импульсом. В этом виде упражнения мяч будет взлетать на высоту всего лишь 3 - 4 м. Нужно обратить особое внимание на одновременность выпрямления тела и махового движения руки вперед;
  - что касается импульса всего тела, то следует специально обратить внимание на то, что все движение должно завершаться подъемом подающего игрока на носки или даже небольшим подскоком.
- **Ошибки соприкосновения с мячом**

- удар по мячу наносится слишком далеко от центра;
- удар по мячу наносится до центра;
- мяч соприкасается с раскрытой ладонью.
- **Исправление**
- преднамеренно выполнить подачу по *лежащему* в небьющей руке мячу, чтобы уловить верную точку соприкосновения;
- стараться подавать как можно более высокие «свечи»;
- выполнять всю последовательность движений в замедленном темпе, чтобы сосредоточиться на точном определении места соприкосновения с мячом;
- подавать низкие «свечи», а впоследствии более высокие внутренней стороной полукрытого кулака, чтобы определить оптимальное положение руки.

## 5.5 ИЗБРАННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

В этой главе будут предложены все пояснения к тезису из главы 1 относительно практического применения теоретических сведений. Все приведенные ниже формы тренировочных занятий проводятся как игры на обычной или маленькой площадке при участии более чем 2 игроков в команде. В зависимости от своих целей игрок/тренер имеет возможность вносить методические изменения в организацию тренировок при помощи следующих мер:

1. Переход подачи после более или менее продолжительного периода (от 3 до 5 мин.).
2. Переход подачи после розыгрыша определенного количества очков (от 3 до 5 очков).
3. Переход подачи после некоторого определенного количества подач. Например, одна команда имеет право выполнить 5-10 подач, прежде чем право на подачу перейдет к другой команде.
4. Переход подачи после выполнения командой некоторого количества успешных действий (5 или больше).
5. Переход подачи после выполнения командой некоторого количества успешных действий подряд (3, 4 или больше).

Все формы подготовки, включая тренировочные матчи и упрощенные игры, должны проводиться в условиях, близких к реальным соревнованиям.

ям. Переходы подачи могут засчитываться как так называемые «большие очки».

«Большое очко» за выигрыш права на подачу может получить команда, которая достигнет этого права за более короткий промежуток времени или за меньшее число действий. Аналогично, специальные очки могут предоставляться за некоторые действия. Например, за неберущую подачу (2 очка), или наоборот, 2 очка команде-сопернику в случае ошибки подачи. Если речь идет о подготовке профессионалов пляжного волейбола в США, то «большие очки» можно присуждать в зависимости от некоторого эффективного времени игры, например 30 секунд или 60 секунд. Чтобы увеличить продолжительность розыгрыша очка, следует использовать 2 или 3 мяча. В таком случае первый мяч вводится в игру подачей, а остальные набрасываются по мере надобности. Для игрока/тренера эта игровая форма представляет прекрасную возможность увеличить интенсивность тренировок.

Для **ознакомления и дальнейшей отработки** конкретного технического приема решающее значение имеет условие: на которой из сторон площадки в течение более продолжительного периода времени будут сохраняться неизменными погодные условия.

Это ни в коей мере не относится к **тренировкам**. Они должны в максимальной степени имитировать ситуацию соревнований. Следовательно игрок/тренер должны стремиться как можно чаще переходить с одной стороны площадки на другую. То же самое касается погодных условий и различных точек и направлений подачи.

## Упражнения для одного игрока

Из всей игровой ситуации подачи и первой передачи игрок в одиночестве может отрабатывать одну лишь подачу. Следовательно, он должен выполнять различные подачи различными способами из всех точек позади задней линии, стремясь попасть в различные цели. Игрок всегда должен учитывать конкретные условия окружающей среды (фото 30). Игрок может в одиночестве выполнять следующие упражнения, имитирующие соревновательные условия:

1. Игрок подает из одной точки по одной цели на противоположной стороне площадки. Количество подач определено заранее (5-10). В зависимости от уровня мастерства игрока количество успешных и точно нацеленных подач должно быть заранее оговорено перед каждой серией подач.

### **Советы**

- Всегда обращайте внимание на направление ветра!
- Всегда производите подачу из равновесного исходного положения!
- Позиция, которую вы занимаете позади задней линии, должна, с уче-



Фото 30. Тренировка подачи (Брук Вандевеге)

том направления и силы ветра, обеспечить возможность произвести точно нацеленную подачу!

2. Сходно с базовым упражнением 1, но с использованием различной техники подачи. Например, подачи в прыжке. Учитывая повышенный расход энергии при подобных занятиях, подачи в прыжке следует отрабатывать, по большей части, в ходе индивидуальных тренировок игрока.

#### **Советы**

- Первые серии подач сознательно адресуйте в середину площадки, чтобы обрести чувство уверенности!
  - Выбирайте место для выполнения подачи там, где разбег и выпрыгивание не окажутся затруднены из-за глубины проваливания в песок!
  - Приспосабливайте высоту подбрасывания мяча к состоянию ветра. При сильном ветре не подбрасывайте мяч слишком высоко!
3. Отрабатывайте индивидуально прием подачи вместе с подачей «свечой». При подобных тренировках игрок подает «свечу» на свою сторону площадки и сам же принимает подачу, имитируя игровую ситуацию.

#### **Совет**

- Это упражнение можно выполнять только после того, как игрок в совершенстве овладеет выполнением подачи «свеча»!

Все упражнения, выполняемые игроком индивидуально, должны сопровождаться следующим действием, в той или иной мере имитирующим игровую ситуацию. Это может быть сделано с использованием второго мяча или без него.

4. После выполнения подачи игрок бежит к сетке со всей возможной, но разумной скоростью (как во время реальной игры) и:
  - выполняет прыжок с постановкой блока, или
  - имитирует блок и отступает от сетки на 3 - 5 м, или
  - имитирует блок, отступает от сетки, берет мяч с земли и проводит атаку, сам себе набрасывая мяч, или
  - после своей подачи перебегает на позицию зонного защитника и выполняет оборонительный «нырок» или оборонительное действие в падении, или
  - имитирует оборонительное действие, берет мяч с земли и проводит хорошо рассчитанную точную атаку, сам себе набросив мяч.

Эти дополнительные задания могут быть организованы по-другому и осуществлены в различных комбинациях. В любом случае следует следить за тем, чтобы фаза физической нагрузки не продолжалась более чем 10 секунд. Продолжительность перерывов должна составлять, по меньшей мере, 20 секунд.

## Упражнения и игровые занятия для двух игроков

Все формы упражнений с одним игроком могут также использоваться двумя игроками. Второй игрок может осуществлять вспомогательные функции помощи, а также корректировать технику своего партнера.

В соответствии с уровнем мастерства игроков описанные ниже игры «один на один» могут на первых порах проводиться как игры **не против**, а **с** друг другом. В случае нехватки подвижности и недостаточной точности движений подобные игры на пару друг с другом следует практиковать более часто.

1. «Один на один» с подачей в прыжке на всей площадке со следующими специальными правилами:
  - подающий получает два очка, если принимающий не сможет прикоснуться к поданному им мячу;
  - подающий получает одно очко, если принимающий принимает мяч одной рукой;
  - подающий не получает ни одного очка, если принимающий оказывается в состоянии принять мяч обеими руками, а затем поймать его;

- подающий лишается очка если он совершает ошибку при выполнении подачи;
- подающий лишается очка, если принимающий оказывается в состоянии организовать контратаку, используя три касания мяча;
- подающий лишается двух очков, если оказывается не в состоянии прикоснуться к мячу, возвращенному на его половину в ходе контратаки.

#### **Советы по организации тренировки**

- Каждый подающий делает 10 подач подряд и считает очки или
- право выполнить подачу в прыжке переходит, когда один из игроков набирает 6, 10 или большее количество очков.

#### **Советы**

- При боковом ветре, используйте подачи в прыжке с боковым вращением мяча навстречу ветру!
- Изменяйте дальность подачи при встречном ветре!
- Изменяйте направление подбрасывания мяча в соответствии с направлением ветра! Например, подбрасывайте мяч немного дальше или немного меньше назад при выполнении подачи по ветру!

#### **Варианты:**

- (1) базовая игровая форма 1 с подачами из положения стоя.

#### **Советы**

- Не используйте подачи в прыжке, если ветер слишком силен!
- При выполнении подачи с попутным ветром всегда применяйте дальние планирующие подачи!
- Используйте подачи со вращением вперед (верхним вращением) и значительным приложением силы при подаче против ветра и чередуйте дальние и короткие подачи в середину площадки!

- (2) базовая игровая форма 1 с подачами «свечой».

#### **Советы**

- **Подающему:** Изменяйте расстояние до задней линии в соответствии с силой и направлением ветра!
- Никогда не изменяйте свою «автоматическую» последовательность движений, какие бы ни были внешние условия (ветер)!
- **Принимающему:** Делайте первую передачу после приема «свечи» из очень низкого положения тела, держа руки/рабочую поверхность почти горизонтально!

(3) Разрешаются все способы подач.

**Советы**

- Оказывайте психологическое давление на принимающего. Особенно в связи со временем, постоянно выполняя сильные подачи!
  - **Принимающему:** Рассчитывайте траекторию подачи и место, где вы будете ее принимать, как можно скорее, не позже, чем после того, как мяч пролетит треть своей траектории!
2. «Один на один» с тремя касаниями мяча на площадке 3х9 м; позже – 4,5х9 м.

**Советы**

- **Подающему:** Чередуйте короткие и дальние подачи, используя силу и направление ветра!
- Выполняйте сильные рискованные подачи, нацеленные рядом с боковыми линиями!
- **Принимающему:** Полностью сосредоточьтесь на очередном приеме и не начинайте думать об атаке до того, как выполните прием!

**Варианты:**

(1) «один на один» с двумя касаниями мяча.

**Советы**

- **Подающему:** После вашей подачи быстро перемещайтесь на свою позицию защитника!
- **Принимающему:** Сделайте достаточно высокую передачу!
- всегда действуйте из основного исходного положения, чтобы быть в состоянии без задержки двигаться в любом направлении!

(2) Каждый игрок использует один тип подачи.

**Советы**

- **Подающему:** Используйте вашу «коронную» подачу независимо от силы и направления ветра!
- **Принимающему:** Первая передача должна быть направлена низко, чтобы мяч не могло слишком сильно снести ветром, но все же достаточно для того, чтобы можно было выполнить вторую передачу сверху!

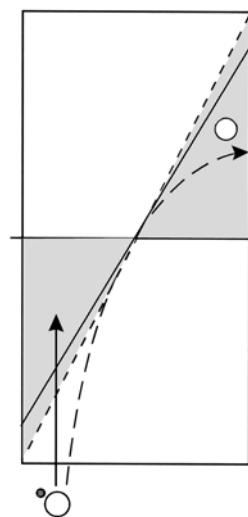


Рис. 17

- Реагируйте на изменения в траектории полета мяча, вызванные ветром, перемещаясь короткими беговыми шагами!
- (3) «один на один» на диагональной площадке, сначала с 3-мя, а позднее с 2-мя касаниями мяча (см. рис. 17).

**Совет**

- Подавайте подачи с наружным вращением в ближнюю часть противоположной площадки!

## Игровые формы с тремя игроками

При занятиях с тремя игроками могут использоваться все игровые формы и игры, применяемые для занятий с двумя игроками. Для них требуются лишь незначительные изменения, не затрагивающие сути упражнений. Конечно, каждому из игроков при этом варианте занятий разрешается произвести лишь одно касание и, напротив, запрещаются несколько касаний мяча подряд. Все рассматриваемые ниже игры проводятся *друг против друга*, но могут также проводиться и *друг с другом*.

### 1. «Один на один» с одним пасующими для обеих «команд» –

#### «Игра для игроков в пляжный волейбол»

– Три игрока играют «один на один». Причем один из игроков действует как постоянный пасующий, делая передачи обоим противостоящим игрокам. Игра может вестись на обычной площадке или на площадке 4 x 8 м (рис. 18а), или 3 x 8 м (рис. 18б), или на диагонально расположенных половинах площадки (рис. 18в). Победитель может определяться либо по результатам игры за некий определенный заранее период времени, либо по условленному количеству набранных очков. Очки получает только тот игрок, который осуществлял подачу. Пасующий может быть заменен через условленный период времени (например, 5 мин.), или после розыгрыша определенного количества очков (например 7 очков), или в соответствии с приведенными ниже правилами замены:

- принимающий, допустивший ошибку, занимает место пасующего. А прежний пасующий перемещается на освободившееся место принимающего/нападающего, а право на подачу получает игрок, оставшийся на своем месте после предыдущего розыгрыша. Каждая «команда» должна использовать все три разрешенных касания мяча, чтобы в максимальной степени приблизить тренировочную игру к реальным соревновательным условиям;
- ошибки пасующего засчитываются как ошибки, совершенные принимающим;
- в зависимости от уровня мастерства игроки могут начать игру с атак, в которых будут использоваться только прямые нападающие удары, а

позднее перейти к использованию всего многообразия форм нападения;

- для совершенствования индивидуального тактического мастерства подающего и принимающего серьезное значение имеет размер площадки. Следует стремиться, как правило, использовать площадки меньшего размера. Это, с одной стороны, увеличит эффективность приема и, с другой стороны, ограничит свободу действий нападающего, что в

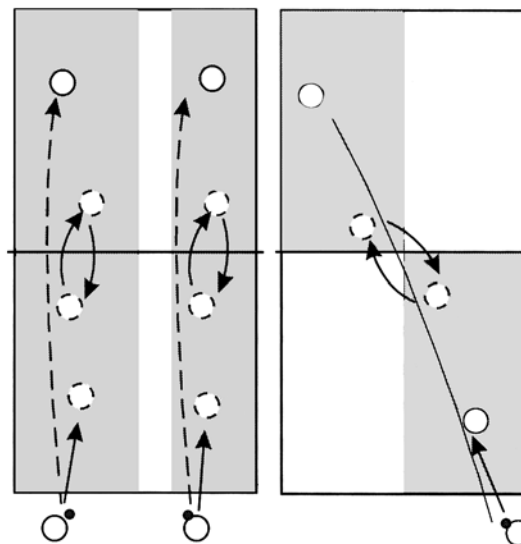


Рис. 18а, б, в.

свою очередь, поможет развитию мастерства нападающих действий. Так, при размере площадки 3 x 8 м выполнить прием и подготовить атаку оказывается сравнительно легко, зато для успешного завершения атаки от нападающего требуется немалое умение;

- игра на площадке 4 x 8 м более или менее соответствует реальным условиям игры в пляжный волейбол в части требований, предъявляемых к игрокам в ситуациях подачи и приема мяча;
- игра на полноразмерной площадке характеризуется обратной ситуацией. В этом случае подающий игрок действует в упрощенных условиях, тогда как перед принимающим игроком стоят намного более сложные проблемы;
- особое внимание следует уделять играм на диагонально расположенных площадках.

В заключение следует отметить, что при использовании данных игровых форм тренировки определяющим фактором при выборе размера площадки является эффективность подачи.

#### Совет

**Принимающему:** Старайтесь всегда выполнять идеальную первую передачу пляжного волейбола, никогда не адресуя ее слишком близко к сетке!

2. «Один на двое» - один подающий против команды пляжного волейбола.

Может использоваться вариант игры «один на один» с переходящим пасующим. Поэтому подающий всегда будет играть против принимающего/нападающего и пасующего.

#### **Совет по организации тренировки**

- После некоторого времени игры или количества набранных очков следует изменить функции игроков в команде из двух человек. Позднее необходимо изменить функции всех тренирующихся игроков.

#### **Советы**

- С увеличивающейся частотой адресуйте подачу между принимающими!
- **Принимающим:** Как можно раньше обменяйтесь сигналами. Игрок, занимающий позицию на площадке по диагонали от подающего, контролирует середину!

3. «Один против двоих» на стандартной площадке пляжного волейбола.

Подающий играет против двух других игроков (команды пляжного волейбола). Применяются следующие особые правила:

- после подачи подающий должен переместиться на левую или правую половину своей стороны площадки, чтобы защищать ее. Соответственно, принимающая/нападающая команда должна направить удар именно на ту часть площадки, которую защищает подающий. В начале игры применяются только прямые нападающие удары в ближнюю часть площадки. Позднее вводятся все типы нападающих действий. В случае успешного оборонительного действия подающего, за ним сохраняется еще два касания мяча для организации контратаки. «Победа» будет присуждена или подающему, или команде, в зависимости от того, кто наберет больше очков в течение определенного периода времени или количества подач (рис. 19).

#### **Варианты:**

- (1) подающий должен использовать подачу в прыжке;
- (2) если из-за условий погоды и освещения наиболее эффективной подачей должна оказаться «свеча» то подающий должен ее использовать;
- (3) подающий должен выполнять подачу по ветру, против ветра и при боковом ветре.

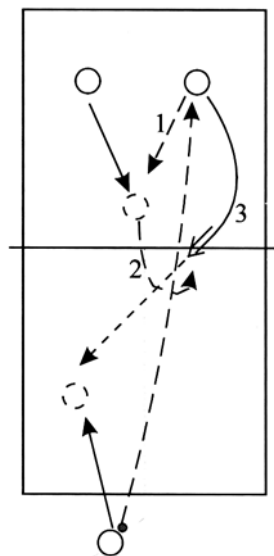


Рис. 19

### Советы

- **Подающему:** Подавайте с риском, используя силу и направление ветра!
- **Принимающим:** Меняйте свои позиции при приеме подачи согласно с силой и направлением ветра:
- на метр назад, если первая передача будет выполняться против ветра,
- немного вперед, если ветер попутный для принимающего,
- слегка в подветренную сторону при приеме подачи в условиях бокового ветра!

## Тренировка с четырьмя игроками

В качестве основы могут использоваться все описанные выше упражнения, игры и игровые формы.

1. При занятиях с четырьмя игроками могут применяться все те игры, которые играют в расстановке «один на один», и использоваться площадки всевозможных размеров. Исходя из этого, представляется очень хорошим следующий принцип организации игровых занятий. Игрок, допустивший ошибку, заменяется игроком, который ожидает своей очереди за задней линией. Этот игрок получает право выполнять подачу. Вступивший в игру игрок продолжает подавать до тех пор, пока в игре остается тот игрок, который заработал очко или не совершил ошибки.

### 2. «Один на один»

(«игра для игроков в пляжный волейбол») с назначенным пасующим (рис. 20).

Эта игровая тренировка проводится с четырьмя игроками, один из которых ожидает своей очереди. Взаимозамена участников проводится следующим образом. Принимающий/нападающий игрок, допустивший ошибку, выходит за площадку. Игрок, ожидавший за площадкой, становится пасующим, а пасующий заменяет принимающего/нападающего.

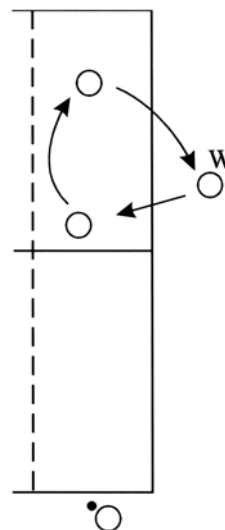


Рис. 20

### Советы

- **Принимающему:** Попытайтесь лишить подающего уверенности, «предлагая» ему некоторую определенную часть площадки!

- Старайтесь избегать широких низких выпадов в стороны из техники традиционного волейбола!

3. **«Двое на двое»** на площадке 4 x 8 м.

Каждый игрок в каждой команде выполняет только одну заранее оговоренную функцию: один отвечает только за вторую передачу, а другой – за прием подачи и нападение. В этом варианте игровых занятий перевод мяча сопернику осуществляется *на два счета*.

**Советы**

- **Принимающему:** Старайтесь выполнять идеальную передачу пляжного волейбола: невысоко и не слишком близко к сетке!

**Варианты:**

- (1) То же, что и в базовой игровой форме 3 но с диагонально расположенными площадками 4 x 8 м.

- (2) сочетание базовой игровой формы 3 и варианта (1), заключающееся в том, что каждый раз после того как мяч пересекает сетку, контратаку следует проводить на другую половину площадки. Если мяч был получен на левой половине, нападающий должен произвести нападающий удар на

Атака по диагонали площадки → Атака по линии

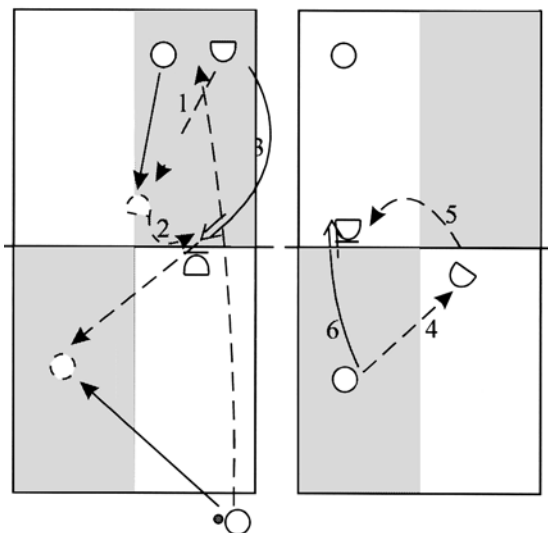


Рис. 21.

правую от него половину площадки. Контратака, напротив, должна проводиться на расположенную прямо перед игроком половину площадки. В результате одна команда все время атакует по диагонали, а другая команда – вдоль линии (рис. 21).

4. **«Двое на двое»** на всей площадке согласно правилам пляжного волейбола.

Дополнительное правило: за ошибку в приеме команда наказывается путем присуждения двух очков сопернику. На первом этапе каждая

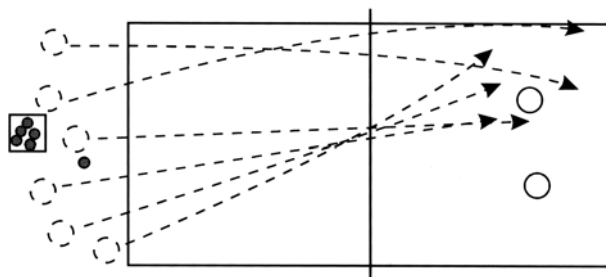


Рис. 22

команда атакует по диагонали, затем по линии и наконец в любом направлении.

#### Советы

- Подающему: При выполнении подачи руководствуйтесь степенью риска, допустимой в реальных соревнованиях!
- Принимающему: Выполняйте первую передачу в соответствии с вашими способностями!

#### Варианты:

- (1) Только подачи в прыжке.
- (2) Только подачи из положения стоя.
- (3) Только «свечи».
- (4) Игроки должны все время выполнять подачи с использованием одной и той же техники, из одной и той же точки или же направлять подачи в одну и ту же цель (рис. 22).

#### Советы

- **Подающему:** Подавайте точно, несмотря на ветер и положение, из которого подаете. Направляйте мяч в цель, используя подачи с вращением и с помощью ветра!
- Никогда не подавайте прямо на стоящего на против вас игрока! Наоборот, подавайте так, чтобы вынудить принимающего игрока двигаться перед или во время выполнения приема мяча!
- **Принимающему:** Всегда старайтесь избегать выполнения передачи во время движения!
- Только правильно выбранное положение относительно мяча позволит точно выполнить первую передачу!

#### 5. «Двое на двое» с двумя мячами.

Все рассмотренные выше игры, но при розыгрыше очка используется два или три мяча. При этих правилах очко получает команда, выигравшая

два из трех розыгрышей. Второй и третий мячи должен набрасываться между игроками по траектории, напоминающей подачу.

#### Советы

- **Принимающему:** Никогда не используйте при приеме мяча применяемую в традиционном волейболе технику с кувырками назад и в стороны!
- Будьте готовы к стремительному рывку и игре немедленно после выполнения собственного игрового действия!
- Принимающий, находящийся по диагонали от подающего, всегда контролирует середину площадки, чтобы не допустить возникновения ситуации «семейной ссоры»!

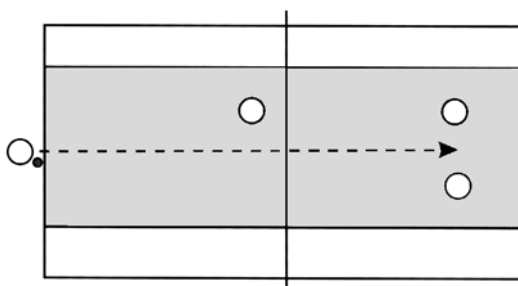


Рис. 23

6. «Двое на двое» с обязательным участием в приеме мяча двоих игроков.

Тренировки в этой игровой форме проводятся на площадке 6 x 8 м, чтобы затруднить обмен информацией между принимающими игроками (см. рис. 23).

#### Совет

- **Принимающим:** Старайтесь как можно раньше обменяться информацией о предполагаемых действиях!

#### Варианты:

- (1) «Двое на двое» на площадке 4 x 8 м с участием в приеме подачи двух человек.
- (2) С диагональным расположением этих мини-площадок (см. рис. 62).

## Тренировка с пятью или более игроками

В зависимости от конкретной цели каждого тренировочного занятия, игровые тренировки с пятью или большим количеством занятых игроков могут иметь разные варианты и быть организованы следующими способами:

Если целью является совершенствование техники и тактики подающего или принимающего, то пятый и/или шестой игрок могут сосредото-

читься на отработке подачи. Тем временем остальные четыре игрока должны быть заняты освоением каких-то других навыков. В зависимости от уровня личного мастерства и условий окружающей среды один или два игрока могут потратить достаточно продолжительное время на отработку различных элементов игры.

Тренировка при участии более чем четырех игроков может внести вклад и в психологическую подготовку игроков. Игрок будет знать, что, если он допустит ошибку, то будет выведен из игры и сможет вернуться на площадку лишь после того, как ошибку совершит какой-то другой игрок. При занятиях с нечетным количеством игроков следует ожидать, что партнеры по обеим командам будут часто меняться.

1. «Трое на трое» с назначенными пасующими.

Эту игровую форму можно рассматривать как предшествующую всем остальным. Она играется полными командами пляжного волейбола на полноразмерной площадке. Упрощение состоит в устранении открытых (неопределенных) игровых ситуаций благодаря тому, что роли пасующего, подающего и нападающего игроков точно распределены между участниками команд.

Кроме того, наличие постоянного пасующего упрощает связь между принимающими и, следовательно, переход к атаке.

**Варианты:**

(1) «трое на трое» с одним постоянным подающим.

Это тоже хорошая учебная игра, так как в ходе тренировки принимающий имеет дело только с одним подающим.

(2) форма, в которой соединяются реальная игра и учебный вариант (1). При таких занятиях один игрок действует как пасующий у сетки, а один постоянно подает. Игра идет в течение заранее обусловленного времени или до определенного количества набранных очков;

(3) «трое на трое» по французским правилам пляжного волейбола (см. главу 3.5.1).

2. «Один на один» с постоянным пасующим («игра для игроков в пляжный волейбол») на площадке 4 x 8 м.

Эта форма рекомендуется при проведении тренировок с шестью игроками.

**Вариант:**

(1) «двое на двое» и «один на один» на каждой половине площадки.

Четыре игрока играют «двое на двое» по правилам пляжного волейбола на одной половине площадки, а два игрока – «один на один» с двумя или тремя касаниями мяча на другой половине площадки.

3. «Четыре на четыре» с тремя игроками передней линии и одним защитником.

Эта игра ведется по правилам пляжного волейбола, однако переход в командах производится по правилам традиционного волейбола. Защитник может выполнять также функции пасующего. Эта игра представляет собой очень хороший переход к форме «двое на двое», так как в ней соединяются освоение пляжного волейбола и веселое развлечение. Помимо этого в игре используются многие элементы традиционного волейбола и потому, при учете последовательного подключения все большего числа элементов пляжного волейбола, является хорошей альтернативой данной игре. В приеме подач всегда должны быть заняты два человека.

Варианты:

- (1) «четыре на четыре» с двумя игроками у сетки и двумя защитниками.

Эта игра также рекомендуется для игроков в традиционный волейбол, желающих переключиться на занятия пляжным волейболом или занимающимся этой игрой как элементом подготовки к своим соревнованиям. При этой форме игроки задней линии приобретают и совершенствуют умение выполнять защитные функции, тогда как игроки, занятые у сетки, тренируют постановку блока, выполнение второй передачи и нападения.

- (2) «Четыре на четыре» по правилам Американской лиги пляжного волейбола (см. главу 3.5.2).

## 6 СИТУАЦИЯ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ И АТАКИ

### 6.1 АНАЛИЗ

Развитие атаки каждый раз определяется конкретной игровой ситуацией. Поэтому при каждом розыгрыше последовательность построения атаки зависит от стратегии подачи соперника. Таким образом становится ясным, почему в пляжном волейболе ни один игрок не может специализироваться как пасующий или нападающий. Напротив, оба игрока должны в совершенстве владеть искусством выполнять и вторую передачу и атаку. Именно поэтому команда пляжного волейбола должна состоять из двух максимально универсальных игроков, в равной степени умеющих выполнять прием мяча (первую передачу), вторую передачу и нападающий удар. Следовательно, в подготовке игроков не должно быть никаких различий, связанных со специализацией в части приема или второй передачи или атаки первым или вторым темпом, как это бывает свойственно традиционному волейболу. Точно так же не может

быть никаких различий в построении атаки игроками передней или задней линий, поскольку оба игрока одновременно действуют как в первой, так и во второй позициях.

Однако в пляжном волейболе вторая передача, сделанная из средней части или из глубины площадки, имеет большее значение.

Эффективность и значение атаки на «два счета» здесь не являются настолько принципиально важными, как в традиционном волейболе. Это становится ясным при внимательном изучении правил. Обманный нападающий удар раскрытой ладонью или боковой перевод мяча на сторону соперника, распространенные в традиционном волейболе, здесь не разрешаются. Говоря другими словами, атака «на два счета» редко используется по двум причинам:

- а. первой передачи, которая считалась бы идеальной в традиционном волейболе, следует избегать, так как подобное действие с большой вероятностью может повести к дальнейшим ошибкам;
- б. игроки стараются избегать выполнения второй передачи в прыжке ради повышения точности передачи.

Прием подачи силами двух человек, подготовка и проведение атаки могут рассматриваться как единое действие, являющееся первой основной игровой ситуацией. Поэтому данная ситуация будет в дальнейшем называться «комплексом 1» (K1). Под названием «комплекс 2» (K2) рассматривается последовательная организация и проведение атаки из оборонительной ситуации. Превосходство K1 над K2 в пляжном волейболе намного выше, чем в традиционном волейболе. К сожалению, до сих пор не проведено существенной адаптации правил традиционного волейбола, которая позволила бы заметно уменьшить превосходство нападения. Можно считать просто невероятным, что в пляжном волейболе контакт с мячом при выполнении блока все еще засчитывается как первое командное касание мяча. Это, по большому счету, означает лишь то, что у блокирующего и зонного защитника возникает значительно больше трудностей, чем у шести обороняющихся игроков в традиционном волейболе. Адаптация традиционных правил в части касания мяча при блоке – не считать его в пляжном волейболе за первое касание – определенно привела бы к усилению блока и возможностей защитника, благодаря чему могли бы быть разработаны и осуществлены новые защитные стратегии.

Следующее предложение имеет своей целью сделать игру в пляжный волейбол еще более привлекательной: **не позднее, чем после олимпийского турнира по пляжному волейболу внести в правила, заимствованные из традиционного волейбола, изменения, которые приведут или смогут привести к увеличению возможностей блокирующего и защитника.**

Сравнение игры женщин и мужчин по поведению в ситуации К1 показывает следующие различия:

- вторая передача из середины или глубины площадки, которую следует рассматривать как следствие плохого приема или «спасения» мяча, чаще используется в играх женщин;
- женщины чаще используют обманную атаку пасующего по следующим причинам:
  - а. сознательно и преднамеренно, когда одна из соперниц достаточно рано и четко демонстрирует свое намерение поставить блок;
  - б. незапланировано, чтобы избежать ошибок в последующих действиях. В частности, в том случае, когда первая передача адресована слишком близко к сетке;
  - в. намеренно, если видно, что партнер не может или не готов после выполнения приема провести атаку;
- кроме того, можно заметить, что атака «на два счета» осуществляется преднамеренно только после хорошей или очень хорошей первой передачи. Как правило, женщины – игроки в пляжный волейбол используют в подобных случаях нападающий удар с вращением из положения стоя. Атака в прыжке применяется довольно редко.

## 6.2 ПОСТРОЕНИЕ АТАКИ

Построение атаки в ситуации приема подачи описано в главе 5.2.

Так как в пляжном волейболе выступить в роли нападающего способен только один игрок, то можно сказать, что, в общем, в игре не существует никаких нападающих комбинаций. В большинстве случаев нападающему приходится осуществлять очень дальние выходы к сетке. Что важнее, ему приходится действовать только против одиночного блока, независимо от скорости перехода от приема/защиты к атаке. Эти факторы влияют на возможности выполнения первой передачи и атаки, которые будут рассмотрены далее. В зависимости от дальности, высоты и скорости полета мяча можно выделить следующие категории первой передачи (рис. 24а, б):

Зона А: **Быстрые и низкие передачи** (до 0.4 сек. на высоте приблизительно 60 см над уровнем сетки) **не используются** в пляжном волейболе, так могут привести только к негативным последствиям для нападающей команды.

Зона Б: **Средне-высокие передачи** (0.4-0.8 сек., 2-2.5 м высотой) при среднем расстоянии (приблизительно, 2 м) между пасующим и нападающим. Такие передачи являются **оптимальными** для пляжного волейбола, потому что

- **влияние** ветра на мяч сведено к **минимуму**,

- легко достичь взаимопонимания между игроками относительно времени и места действий.

Зона В: **Средне-высокие передачи** при **значительном расстоянии** между пасующим и нападающим (0.8 – 1.2 сек., более 2.5 м высотой) выполняются **только в случае плохой первой передачи**. Таким образом, мяч должен быть направлен более чем на 3 метра от первоначально намеченной точки передачи.

Зона В: **Высокие передачи** (более 1.2 сек, более 4 м высотой) со **среднего или дальнего расстояния** используются после плохого приема подачи, как правило, после «спасения» мяча.

Откидка мяча пальцами над головой назад применяется только при осуществлении имитации атаки обеими руками и почти никогда в качестве «реальной» передачи нападающему. Если пасующий вынужден выполнить передачу назад, то ему следует, в основном, осуществлять ее, используя передачу сбоку или через голову, выполняемую предплечьями, т.е. техникой «ударной передачи». Этот факт заставляет игроков, пришедших из традиционного волейбола, переходить к технике передачи снизу и повторно осваивать ее. В традиционном волейболе передача назад с использованием «ударной техники» используется лишь в крайних случаях как третий контакт с мячом, тогда как в пляжном волейболе «ударная техника» должна применяться очень точно – как средство второй передачи. Именно поэтому передача снизу назад или сбоку должна быть до совершенства освоена каждым игроком, занимающимся пляжным волейболом.

Фактически, «ударная передача» используется почти так же часто, как и передача сверху и имеет поэтому равную важность. Основные причины для частого использования передач снизу следующие:

1. Непринимая подачу игрок очень часто оказывается не в состоянии занять правильное положение для того, чтобы высоко принять мяч;

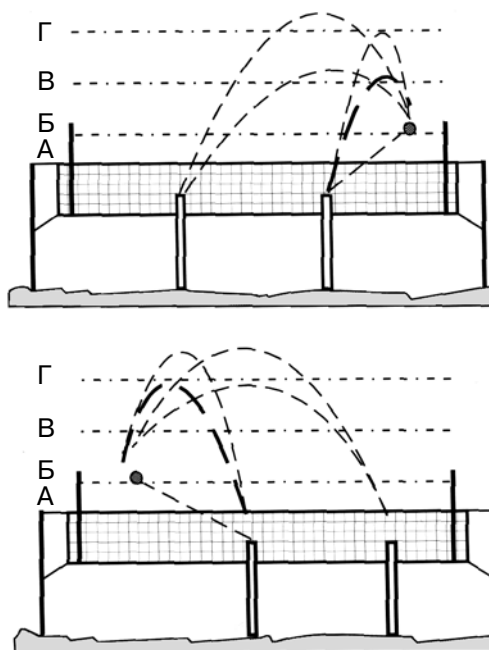


Рис. 24а, б

2. правильность выполнения передачи сверху очень строго оценивается на международном уровне.

**США:** в играх американских профессионалов вторая причина имеет еще большее значение, чем в европейских соревнованиях. Например, до 1990 г. передача сверху, после которой мяч совершал более одного оборота, засчитывался судьей как техническая ошибка. Чтобы избежать подобных неприятностей и технических ошибок игроки стали повсеместно практиковать передачу снизу.

Существует и другое объяснение частого использования передачи снизу непринимающим подачу игроком, связанное с его чувством времени. Игрок начинает движение к месту выполнения передачи не раньше, чем осознает качество выполненной его партнером первой передачи. Такое задержанное начало движения и расчет времени позволяют пасующему обработать первую передачу посредственного или плохого качества. Однако подобное наблюдение вынуждает пасующего игрока сравнительно долго задерживаться в середине площадки на расстоянии примерно двух шагов от своего партнера, а затем догонять мяч после выполненной тем первой передачи. Чтобы в условиях сильного ветра догонять низко идущие первые передачи приходится прикладывать немалые усилия. Перемещение бегом пасующего может быть почти всегда охарактеризовано как перехват мяча, идущего к сетке. Многие игроки, особенно на среднем уровне игрового мастерства, а также на высшем национальном уровне, еще не осознали важности точного расчета времени пасующим для организации атаки. Они часто допускают **существенную** ошибку – переходят на место выполнения второй передачи слишком рано, еще до того, как поймут, что им нужно делать дальше.

Средне-высокая передача с ближнего или среднего расстояния, как идеальная для пляжного волейбола, требует очень хорошего взаимопонимания в части направления передачи и места выполнения атаки. Такое взаимопонимание достигается с помощью трех основных способов:

1. Безотносительно к месту выполнения передачи точка проведения атаки будет всегда одной и той же. Например в заранее обусловленном месте, даже в случае посредственного качества передачи.
2. Точка проведения атаки будет меняться в зависимости от места выполнения передачи. Если, например, передача выполняется на расстоянии больше 2 м от обычной позиции, то нападающий переместится в направлении нового места выполнения передачи, чтобы получить **ту же самую** передачу.
3. Нападающий прямо объявляет вслух о том, откуда будет производить атаку.

Для пляжного волейбола в случае средней или плохой первой передачи рекомендуется второй способ в сочетании с третьим.

Нельзя пренебрегать страховкой нападающего. Конечно, страховка составляет очень маленькую долю среди всех оборонительных действий команды. Однако учитывая, что успешный подбор одного или двух мячей, отскочивших от блока, может решить исход игры, становится ясно, что страховке атаки тоже следует уделять достойное место в тренировках.

Систематические наблюдения свидетельствуют, что, как и в традиционном волейболе, страховка атаки является важным *тактическим элементом* игры, которым пока что зачастую пренебрегают. Хотя игроки и тренеры на словах убеждены в необходимости подобных действий, они все равно не уделяют им достаточного внимания как на тренировках, так и на соревнованиях. Такое поведение можно объяснить лишь подавляющим преимуществом нападения над обороной в пляжном волейболе, особенно в ситуации приема подачи. Игроки рассчитывают на успех нападающих действий и поэтому пренебрегают реально необходимой их страховкой.

Страховку осуществляют оба игрока. Нападающий должен страховывать сам себя и таким образом «спасать» мячи, отскакивающие прямо перед ним, непосредственно позади него и сбоку рядом с ним.

Пасующий отвечает за все мячи, отлетевшие от блока на «его» сторону мимо нападающего и за мячи, оказывающиеся далеко за спиной нападающего. Так как передача обычно делается на среднее расстояние, то пасующий должно стараться занять для подстраховки средне-низкое положение на расстоянии, самое большее, одного шага. В случае рикошета мяча от блока нападающий, пока мяч летит к земле, старается развернуться всем телом, чтобы успеть подобрать его. Все подобранные мячи должны по высокой траектории направляться к центру переднего края площадки, чтобы облегчить партнеру выполнение следующей передачи, а самому себе – подготовку к выполнению следующей атаки.

### 6.3 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ПАСУЮЩЕГО В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Наблюдения за игрой лучших немецких мастеров и профессионалов США позволили установить следующие количественные закономерности:

- вторая передача с 20 % занимает второе место по частоте после нападения среди всех игровых действий;
- в играх немецких мастеров около 73 % всех передач выполняется на трети площадки, находящейся ближе к сетке, и около 27 % - в средней и дальней частях площадки. При этом почти 20 % первых передач выполняются из центральной части площадки. Более половины всех передач (52 %) выполняются из зоны 3. Менее 0,5 % всех вторых передач выполняется из-за пределов площадки;

- передача сверху двумя руками выполняется чаще всего – в 72 % случаев, тогда как передача снизу – лишь в 26 % (см. табл. 9). Передача одной рукой выполняется только в экстремальных ситуациях. Зато американские профессионалы-мужчины используют «ударную технику» передачи в 55 % случаев, а верхнюю – только в 45 %. Еще более значительная доля передач снизу (64 %) наблюдалась в играх женщин-профессионалов (передачи сверху – 36,3 %, см. табл. 9). Причиной столь такой значительной разницы в показателях игроков различных континентов является более строгая интерпретация в Соединенных Штатах правил относительно передачи сверху (см. также главу 3.1 и 6.3.1);
- в ситуации K2 у профессионалов (мужчин и женщин), передачи снизу преобладают над передачами сверху в отношении 3:1.
- среди немецких игроков национального уровня намного больше передач выполняются в положении стоя (62 %), чем в движении (приблизительно, 26 %) или в падении (приблизительно, 12 %);
- почти половина всех передач снизу выполнена в движении, тогда как в положении стоя приблизительно 30 % и около 23 % – в падении;
- примерно 76 % всех передач сверху выполняются из положения стоя, около 19 % – в движении и порядка 5 % – в падении. В играх немецких мастеров почти 92 % всех передач выполняются, когда пасующий стоит, развернувшись лицом в направлении передачи. Только 2 % выполняются вбок и около 6,1 % – назад. Передачи назад выполняются, главным образом, в технике «ударной передачи». Столь высокого процент передач вперед не наблюдается на профессиональном уровне, поскольку профессионалы тщательнейшим образом экономят игровое время вплоть до долей секунды, что часто вынуждает их делать боковые передачи (см. главу 6.2). Почти 56 % всех передач выполняются с оптимальным качеством. Еще 36 % выполняются с хорошим качеством, оставляя возможность для проведения атаки в прыжке. Менее 6 % от общего числа передач имеют среднее качество, при котором невозможна атака в прыжке, а то и вообще какая-либо атака (см. табл. 10).

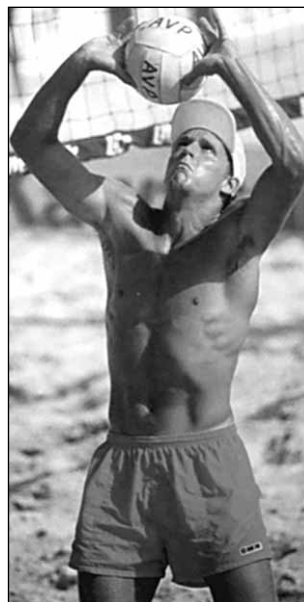


Фото 31

	Профессионалы АВП (США)			Профессионалы ВПВА			Немцы, мастера национал. уровня
	Всего	К1	К2	Всего	К1	К2	Всего
Передача снизу	45 %	50 %	27 %	36 %	42 %	25 %	72 %
Передача снизу	55 %	50 %	73 %	64 %	58 %	75 %	26 %

Табл. 9. Техника выполнения второй передачи

- все передачи, выполненные сверху, имеют оптимальное или хорошее качество. Того же качества достигают около 86 % всех передач, выполненных в «ударной технике». Притом, что передач хорошего качества (50 %) заметно больше, чем передач оптимального качества (36 %). Приблизительно 12 % всей передач снизу имеет среднее качество, а 2 % – грубые ошибки (см. табл. 10).

	Качество			
	Оптимальное	Хорошее	Среднее	Ошибки
Всего	56 %	38 %	4 %	2 %
Передачи сверху	65 %	35 %	-	-
Передачи снизу	36 %	50 %	12 %	2 %

Табл. 10. Качество передач

Первая из задач пасующего: исправить положение после неаккуратно выполненной первой передачи и, зная особенности своего партнера, выдать ему «личную» идеальную вторую передачу. Каждый игрок в пляжный волейбол должен в совершенстве владеть умением выполнять передачи вперед из положения стоя, как сверху, так и снизу. Передачи в прыжке, как вперед, так и вбок, не имеют никакого значения. Передачи снизу вперед (фото 32а), вбок (фото 32б) и назад (фото 32с) гораздо важнее.

В пляжном волейболе каждый игрок должен быть в состоянии при ветре любой силы и направления, **находясь в любой точке площадки** выполнить идеально точную передачу своему партнеру без каких-либо технических затруднений или, тем более, ошибок.

Игрок в пляжный волейбол должен постоянно стремиться выполнить передачу сверху пальцами, так как эта техника позволяет достичь наи-

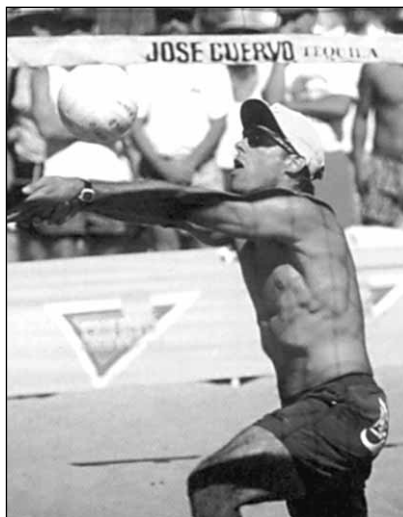
большей точности. Особенно при легком и умеренном ветре подобная передача оказывается более точной, чем передача снизу, поскольку мяч можно «сопровождать» на более длительном отрезке пути. Ветер обязательно нужно учитывать всегда и прежде всего при выполнении передачи со средней или дальней дистанции. Таким образом, пасующий должен направлять средне-высокую передачу более или менее против ветра, чтобы мяч не сносило

- вглубь площадки и в сторону от нападающего при встречном ветре;
- через сетку на сторону соперника при попутном ветре.

Сильный ветер может привести к техническим ошибкам при выполнении передачи сверху. Передача снизу используется также в тех случаях, когда игрок не может занять достаточно уравновешенного исходного положения.

Из всего вышесказанного становится ясно, что здесь передача снизу имеет намного более важное значение, чем в традиционном волейболе. Что же касается действий соперника, пасующему нужно напомнить о следующем:

так как нападающему предстоит обыграть всего лишь одного блокирующего (если блок будет вообще), то наиболее существенным предварительным условием для успешного проведения атаки является точность передачи, а не действия соперника.



*Фото 32а. Передача снизу вперед*



*Фото 32б. Передача снизу сбоку*

Точность передачи получает еще большую ценность в глазах игрока, когда он понимает, что в случае неточной передачи перед нападающим

возникнут дополнительные трудности. Изменить направление уже начатого разбега и провести эффективную атаку в таком случае бывает очень трудно.

Неточная передача и передача, направленная слишком далеко от сетки, могут привести к необходимости осуществлять атаку с середины площадки (2 - 3 м) или к ошибкам нападающего (например, он может просто не дотянуться до мяча). Такие атаки менее эффективны, потому что высота удара нападающего оказывается заметно меньше и, следовательно, соперник получает возможность более эффективной обороны силами двух защитников.

Обманные действия пасующего могут быть осуществлены только двумя руками вперед или же как передача назад. Вследствие этого передачи одной рукой **не входят** в число технических элементов, которые должны осваивать игроки в пляжный волейбол.

В традиционном волейболе для пасующего очень важно вести наблюдение за соперником **перед** тем, как выполнить передачу. Однако в пляжном волейболе более важное значение получает наблюдение за соперником **после** того как пасующий сделал передачу.

Сразу же после выполнения передачи игрок в пляжный волейбол должен найти на площадке противостоящего защитника, чтобы подсказать нападающему наилучшее направление атаки. Таким образом пасующий облегчает нападающему принятие решения. Однако окликнуть партнера следует непосредственно перед тем, как тот выполнит удар, чтобы привлечь во внимание обманные движения защитника. В случае необходимости пасующий должен непосредственно перед ударом по мячу дать другую подсказку.

Исходя из вышеизложенного можно констатировать, что индивидуальные тактические действия пасующего сводятся к выполнению оптимальной передачи и последующего мгновенного анализа оборонительной позиции защитника. Наиболее существенные факторы индивидуальной тактики пасующего, а также специальные формы подготовки будут рассматриваться в главе 6.3.2.



Фото 32в. Передача снизу назад

### 6.3.1 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ

#### Последовательность движений при выполнении передачи сверху

Техника выполнения передачи сверху в большой степени сходна с техникой, используемой в традиционном волейболе. Следует особо отметить ряд отличий, касающихся движений игрока до выполнения передачи, поддержания равновесия и контакта с мячом.

Игрок, непринимая подачу, выжидает в течение довольно длительного промежутка времени – до момента выполнения приема, и лишь после этого перемещается в точку, откуда будет выполнять вторую передачу. Вплоть до момента приема подачи пасующий не может быть уверен в качестве передачи, которую сделает его партнер. Благодаря выдержке и тщательному расчету времени, он получает возможность исправить положение в случае посредственной или плохой первой передачи. В результате такой временной задержки пасующему часто приходится выполнять боковые передачи снизу, а также передачи сверху с падением на колени. Эти технические приемы являются очень важными для игрока в пляжный волейбол, невыполняющего непосредственно прием подачи.

Независимо от того, в каком положении выполняется передача – в положении стоя или в падении – игрок должен перед контактом с мячом либо закончить любое движение, либо привести свое тело в состояние оптимального равновесия (см. главы 3.1 и 5.3.1). Например, находясь в самом нижнем (кульминационном) положении перед выполнением передачи с падением на колени, игрок должен замереть на долю секунды, чтобы «поймать» идеальное равновесие.

Т.е. все элементарные движения, такие, как поворот на бегу, или приход в нижнее положение, или поиск равновесия должны быть закончены до момента контакта с мячом.

**США:** В играх профессионалов передачи сверху, выполняемые в движении, очень часто расцениваются судьями как тактические ошибки и влекут за собой наказание. Боковое расположение пасующего по отношению к мячу, которое можно часто наблюдать в традиционном волейболе, указывает на проблемы с сохранением равновесия и потому в играх



Фото 33. Передача сверху

высококласных профессионалов тоже может быть расценено как техническая ошибка.

**Контакт с мячом** (фото 33): В момент первого соприкосновения скорость мяча уменьшается. Кисти принимают мяч эластичным движением и отводятся назад, в сторону лба примерно на 3 см, руки несколько сгибаются в локтях, локти направлены наружу. Немедленно после этого принимающего движения мячу придается ускорение при помощи распрямления всего тела, рук, кистей и пальцев. Поворачивая кисти и, соответственно, большие пальцы вперед и наружу, игрок придает мячу новое направление. При передаче сверху любого типа необходимо осуществлять распрямление кистей рук, кистей и рук в целом.

**США:** обычная техника передачи, широко применяемая в традиционном волейболе, при которой сила создается, главным образом, за счет движения кистей и пальцев, в США, вероятно, будет расцениваться как техническая ошибка и, соответственно, повлечет за собой наказание.

В отличие от традиционного волейбола контакт с мячом проходит на протяжении несколько более длительного времени. Однако, хотя движение в целом напоминает быстрое удержание мяча и последующий бросок, подобные действия, проведенные на самом деле, будут наказаны, и потому их нужно избегать. Это означает, что важным условием выполнения данного движения является его быстрота.

Передача сверху в сторону или сбоку выполняются почти идентично технике традиционного волейбола.

Разница с передачей сверху вперед видна только в положении пасующего относительно мяча и направлении, в котором распрямляются руки. Если пасующий слишком поздно попадает на позицию выполнения передачи или если место выполнения второй передачи находится слишком близко к сетке и не позволяет игроку повернуться лицом к нападающему без риска задеть сетку, пасующий должен выполнить передачу вбок, при которой его плечи будут развернуты параллельно сетке.

В пляжном волейболе следует насколько возможно избегать обычных для традиционного волейбола технических приемов с кувырком в сторону или кувырком назад.

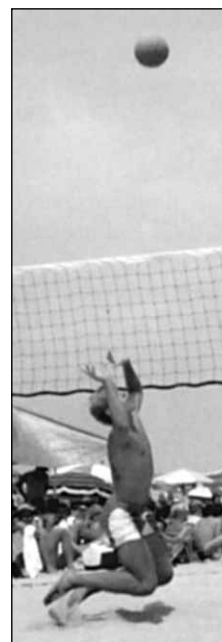


Фото 34. Выполнение передачи с падением на колени

Постоянная готовность к действию обоих игроков имеет значительно большее значение, чем в традиционном волейболе, где на помощь почти в любой момент может придти кто-нибудь из оставшихся пяти игроков. Именно поэтому упомянутые выше типы передач используются только в крайнем случае, как, например, когда первая передача идет слишком высоко поперек и позади пасующего. В таком случае пасующий совершает кувырок назад или в сторону после перемещения в соответствующую сторону. Техника с использованием кувырка может применяться только при оптимальном, хорошо уравновешенном исходном положении игрока ниже мяча. Именно поэтому кувырок является лучшим техническим приемом в описанных выше чрезвычайных ситуациях.

Вследствие вышеупомянутых причин передача с падением на колени (фото 34) должна использоваться намного чаще, чем техника с использованием кувырка. Кроме того, она позволяет игроку выполнить передачу в более уравновешенном положении.

Этой техникой следует пользоваться во всех ситуациях, когда игрок должен занять хорошо уравновешенное положение ниже мяча в условиях нехватки времени. Многие американские профессионалы переключаются на этот тип передачи в момент контакта с мячом даже в тех случаях, когда имеют возможность выполнить передачу стоя на месте выпрямившись. Причина этого заключается в том, что они могут таким образом переместить центр тяжести тела намного ниже и поэтому в состоянии уверенно удерживать равновесие на протяжении всего периода выполнения передачи. Эту технику можно рекомендовать безоговорочно, так как она гарантирует наилучшее равновесие и потому минимизирует возможность технической ошибки (позволяет улучшить контроль за мячом). Из положения на коленях можно намного быстрее вернуться в положение стоя, чем после выполнения кувырка, и, соответственно, мгновенно вступить в игру. Все это служит серьезными основаниями для того, чтобы рекомендовать игрокам эту технику.

### Последовательность движений при выполнении передачи с падением на колени (фото 34)

Подготовка к этому игровому действию (движение к мячу, движение к месту выполнения передачи и т.д.) очень сходна с описанными выше техниками передачи. В момент первоначального контакта с мячом (амортизирующий прием мяча кистями рук), игрок опускается (падает) на песок, все больше и больше сгибая колени. Фактически, в момент контакта с мячом ступни почти не соприкасаются или минимально соприкасаются с поверхностью площадки (одними пальцами). Это, а также низко расположенный центр тяжести тела, позволяет игроку занять уравновешенное положение, на которое не оказывает отрицательного влияния неровная поверхность песка. Верхняя часть тела остается в вертикальном положе-

нии на протяжении всего действия. Последующие движения сходны с обычной передачей сверху, за исключением того, что вместо импульса от распрямления всего тела мяч получает энергию за счет усилия рук и запястий. Игрок приземляется на голени и колени, его ягодицы не соприкасаются с поверхностью песка.

Вся последовательность движений позволяет также развернуть тело в направлении передачи. Поворот начинается непосредственно перед контактом с мячом и заканчивается одновременно с направлением мяча в нужную сторону. Подобное действие не рассматривается как нарушение правил.

## Последовательность движений при выполнении передачи снизу

Техника выполнения разнообразных передач снизу мало чем отличается от техники, используемой для приема подачи и первой передачи. Главная разница в силе импульса рук: так как мяч приходит к игроку с намного меньшей скоростью, чем после приема подачи, то вторая передача снизу может быть сыграна более активно, чем первая. (фото 35а). В большинстве случаев пасующий должен играть, находясь в более низком положении. Это является следствием того, что ему часто не удается вовремя достичь места выполнения передачи.

Однако пасующий игрок всегда стремится как можно быстрее достичь места выполнения передачи и занять положение позади/ниже мяча. Тело должно располагаться ровно настолько ниже мяча, чтобы игрок был в состоянии, выставив руки почти горизонтально, придать мячу высокую крутую траекторию (фото 35б).

В момент контакта с мячом импульс от распрямления тела и рук усиливается за счет толчкового движения плеч. Руки из горизонтального положения доходят почти до уровня плеч, что означает продолжительный контакт с мячом.

Кроме того, направление полета мяча определяется поворотами рабочей поверхности предплечий и движением опускания плеч.

Если первая передача выполнена слишком близко к сетке, пасующий игрок должен выполнить передачу вбок из положения лицом к сетке (см. фото 32б). Здесь снова действует закон «угол отражения равен углу падения».

Этот физический закон не менее важен в тех случаях, когда пасующий игрок должен выполнить передачу назад, не видя своего партнера. В данном случае импульс руки должен быть усилен до очень точно рассчитанного значения, руки должны «сопровождать» мяч до уровня головы и, следовательно, мяч пойдет назад за спину пасующего (фото 32в).

Поздний приход в точку выполнения передачи, малая высота первой передачи или другие чрезвычайные обстоятельства могут вынудить игрока к использованию следующих чрезвычайных технических приемов:



Фото 35 а, б.  
Передача снизу



- передача в движении;
- перевод тела в низкое положение, например, падение на одно колено;
- передача в падении;
- передача в «нырке».

### 6.3.2 ОБЗОР СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

- передняя передача перед собой с высоким положением рук, особенно в случае высокой передачи на дальнее расстояние;
- передача предплечьями, как после приема подачи;
- нападающий удар с вращением;
- нападающий кистевой удар;
- обманная атака в виде нападающего удара.

Далее будет дан обзор ряда технических приемов (он будет предшествовать изложению методики тренировок, направленных на освоение индивидуальной тактики):

- средне-высокая передача на среднюю дальность, выполняемая в технике передачи сверху, а также передачи снизу;
- нападающий удар с вращением, как по линии, так и по диагонали (в главе 6.4.2);
- обманная атака в виде нападающего удара (в главе 6.4.2).

Упражнения для двух игроков по отработке передач и сверху и снизу на среднее расстояние:

1. Игрок А стоит на расстоянии 3-4 м от сетки, игрок Б находится в точке выполнения второй передачи на расстоянии 1-1,5 м от сетки.

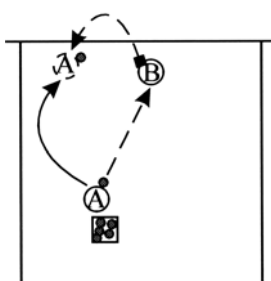


Рис. 25а

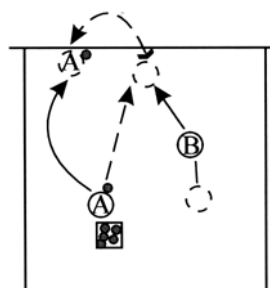


Рис. 25б

2. Нападающий (А) точно набрасывает мяч пасующему (Б); по мере занятий отклонение увеличивается. Сначала пасующий выполняет передачу без какого-либо предшествующего движения. Однако неточное набрасывание должно вынудить пасующего двигаться перед тем, как выполнить передачу. Нападающий совершает разбег, получает передачу, выполняет замах рукой и ловит мяч, находясь в высшей точке прыжка. После шести наброшенных мячей игроки меняются ролями (рис. 25а).

### Советы

- Перед выполнением передачи сверху поворачивайтесь к цели (нападающему)!
- Всегда занимайте верное положение относительно мяча, а именно под мячом для передачи сверху и позади/ниже мяча для передачи снизу!
- Передачу выполняйте точно: на средней высоте (около 1 м над сеткой), на расстояние порядка 2 м от себя на линию разбега нападающего!
- Учитывайте направление и силу ветра, определяя высоту и направление предстоящей передачи!
- Направляйте мяч более или менее против ветра – в зависимости от силы ветра!

**На что обратить внимание!**

- Можно ли заметить усиленный импульс руки при низком исходном положении?

**Варианты:**

- (1) Сходно с базовым упражнением, но теперь игрок А использует волейбольную технику, чтобы направить мяч пасующему. Игрок Б в момент выполнения первой передачи делает дополнительное движение, например:
  - касается песка обеими руками, или
  - поворачивается на 180°, или
  - достает до обеих пяток и т.п.

**Советы**

- Совершайте дополнительное движение в процессе движения к цели!
  - Выполняя передачу из идеально уравновешенного положения, вы застрахуетесь от технической ошибки!
  - Не допускайте, чтобы мяч после первой передачи, выполненной по высокой траектории, оказался у вас за спиной! Всегда старайтесь видеть мяч!
- (2) То же, что и в варианте (1), но теперь пасующий начинает движение из позиции, которая первоначально находится в 4 м от сетки, а по мере тренировок отодвигается все дальше и дальше. Пасующий может начать свое движение в тот момент, когда игрок А подбрасывает мяч для себя, чтобы сделать первую передачу в направлении сетки (см. рис. 25б).

**Советы**

- Когда вы выступаете в роли пасующего игрока, начинайте движение в предполагаемую точку выполнения второй передачи по возможности позже, чтобы избежать ситуации, при которой мяч, в случае высокой передачи, прошел бы над вашей головой за спину!
- Старайтесь не играть в движении, а лишь в хорошо уравновешенном положении стоя!

**На что обратить внимание!**

- Удастся ли пасующему занять положение под и позади мяча к тому моменту, когда он выполняет передачу?
- (3) Сходно с базовым упражнением 1 и его вариантами, но теперь передачи выполняются из точек, расположенных на разном удалении от сетки. Особое внимание следует уделить выполнению передачи из зоны 3 (для передачи в зону 4) и 2 /3 (для передачи в зону 2).

- (4) Сходно с базовым упражнением 1 и его вариантами, но теперь передача должна выполняться из средней части или из глубины площадки, т.е. нападающий должен передавать или неточно набрасывать мяч на центр площадки, однако не исключая возможности для пасующего выполнить передачу сверху.

**На что обратить внимание!**

- Дополняется ли распрямление/импульс рук импульсом ног и кистей при выполнении передачи из глубины площадки?
- (5) Сходно с базовым упражнением 1 и его вариантами, но теперь мячу, который игрок А набрасывает игроку Б, придается все более сильное вращение.

**Советы**

- Как можно чаще используйте передачу сверху!
  - Если вы ожидаете технических затруднений, то используйте ударную передачу снизу!
  - Выполняйте удар по мячу с использованием обоих предплечий одновременно, чтобы воспрепятствовать его вращению!
  - Погасите вращение мяча и полностью измените его направление, подталкивая рабочую поверхность рук «ниже и поперек» мяча!
2. Два игрока перекидывают друг другу мяч при помощи передачи снизу, сначала с максимально возможной точностью и стараясь не сходить с места (средне-высокие передачи на среднем расстоянии).

**Варианты:**

- (1) Сходно с базовым упражнением 2, но теперь перебрасывание мячом осуществляется при помощи боковых передач снизу(мяч поднимается до высоты в 2 м; расстояние между игроками порядка 2 м).
- (2) Сходно с базовым упражнением 2, но теперь перебрасывание мячом осуществляется при помощи передач снизу назад. Игроки находятся на расстоянии 1 м друг от друга, чтобы тем самым намеренно вынудить себя пасовать за спину.

**Совет**

- Обратите внимание на то, что руки в момент контакта с мячом должны находиться немного выше горизонтального положения!
3. Удар предплечьями по мячу вверх, как при выполнении передачи снизу, сначала без перемены, а затем с переменной позиций игроков.

**Варианты:**

- (1) Сходно с базовым упражнением 3, но игрок каждый раз переходит на расстояние порядка двух метров. Может применяться передачи и сверху, и снизу.

- (2) Вариант (1), но теперь игрок должен после передачи выполнить дополнительное перемещение, а сразу же после него осуществить передачу в соответствующей технике.

#### **Советы**

- Выбирайте себе позицию таким образом, чтобы стоять лицом к мячу, когда он будет лететь к вам!
  - Компенсируйте изменения в траектории мяча, вызванные ветром, дополнительной работой ног. Это позволит вам всегда занимать оптимальное положение относительно мяча!
  - В момент передачи руки должны находиться почти параллельно земле!
  - Сопровождение мяча руками до уровня плеч позволяет достичь большей точности в управлении мячом!
  - При выполнении передачи снизу из низкого положения тела импульс рук должен быть намного больше, чем при выполнении первой передачи после приема подачи!
  - Всегда следите за тем, чтобы сознательное толчковое движение наружного плеча, равно как и поворот рабочей поверхности рук, направлял мяч в желательном направлении. Помните о физическом законе: **угол отражения равен углу падения!**
- (3) Нападающий у сетки совершает прыжок и осуществляет обманную атаку (тычком по мячу или какую-либо другую замедленную атаку) в направлении своего пасующего, который в ответ выполнит передачу снизу.
- (4) Сходно с вариантом (3), но теперь обманная атака проводится не прямо на пасующего, а в сторону от него.
4. Базовое упражнение 1 и его варианты, но теперь набрасывание/передача производится так, чтобы вынудить пасующего использовать технику передачи снизу.

## **6.4 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА НАПАДАЮЩЕГО ИГРОКА**

Относительно частоты применения различных технических приемов проведения атаки, их качества и выбора места, можно привести следующие результаты наблюдений:

- атака это наиболее часто используемый элемент игры в пляжном волейболе, его доля во всем объеме действий составляет около 22 %;
- в играх немецких мастеров только 6 % всех атак производятся из положений вдали от сетки. Почти 94 % осуществляются из зон 2, 3 и

4, в том числе, 41 % из зоны 4, около 31 % из зоны 4 и около 23 % из зоны 3;

- 53 % всех атак это прямые нападающие удары. Доля тактических атак около 40 %, еще 7 % атак проводятся из положения стоя. У мужчин-профессионалов доля прямых нападающих ударов еще выше - 65 %. Удары с вращением или обманные атаки осуществляются в примерно 35 % случаев. Среди женщин-профессионалов (США) наблюдается примерное равенство в соотношении прямых ударов, ударов с вращением и обманных атак (см. табл. 6 в главе 3.2.3);
- в играх немецких мастеров-мужчин качество атак распределяется следующим образом: приблизительно 56 % всех атак оказываются успешными – после них соперник не может предпринять какую-либо контратаку. Доля прямых ошибок в нападении составляет почти 15 %. После 25 % атак соперник способен провести контратаку в прыжке. По части эффективности между нападением с использованием прямых нападающих ударов и обводящими атаками никакой дальнейшей разницы не наблюдалось.

Анализ построения атак и индивидуальной тактики пасующих показывает, что в пляжном волейболе следует, насколько возможно, избегать быстрых атак и высоких вторых передач.

Наибольшее значение имеют атаки, при которых движение мяча определяется поворотом кисти, нападающие удары с вращением и обманные атаки. Последние следует осуществлять не с раскрытой рукой, а со сложенными

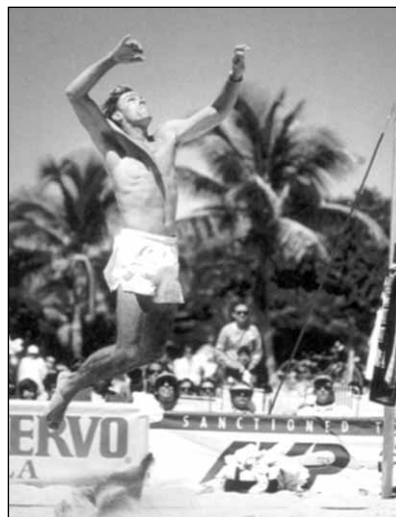


Фото 36 (а, б)

пальцами, как при выполнении прямого удара. До 1995 г. различие между в приеме прямых нападающих ударов и обводящих атак (они именуются просто «удары»), при которых мяч идет по выгнутой траектории, сказывалось в применении особой техники. Прямой нападающий удар можно было принимать, используя многократные касания, наподобие того, например, как выполняется передача сверху двумя руками. При обводящих атаках, нападающих ударах с вращением и обманных атаках подобные защитные действия не разрешались. Теперь разрешен «подкоп» под мяч открытой ладонью при нескоростных атаках в качестве первого командного контакта с мячом (см. также главы 7.5 и 7.5.1, в частности, раздел «Анализ правил»).

**США:** По правилам профессионалов США нападающий удар, скорость которого оказалась снижена в результате касания мяча сетки, не рассматривается как прямой нападающий удар. Подобная атака рассматривается как простой удар, и поэтому, оборонительное движение не может быть выполнено при помощи многократных последовательных контактов с мячом. Однако прямой удар, отскочивший рикошетом от блока, все же продолжает рассматриваться как прямой нападающий удар.



Фото 36 (в, г)

В сравнении с аналогичными игровыми ситуациями традиционного волейбола, индивидуальные тактические движения нападающего в пляж-

ном волейболе явно более просты. Он должен преодолеть защиту всего лишь **одного** блокирующего и одного защитника. Так что точность исполнения нападающих действий приобретает даже более важное значение, чем их тактическое решение. Нападающий должен быть способен направить мяч в почти любую точку площадки соперника. Сила, которую игрок может вложить в удар, отступает по значимости на второй план рядом с его умением точно адресовать мяч в незащищенную часть противоположной площадки. Кроме того, удары, задевающие внешние стороны ладоней блокирующего, следует предпочитать ударам, задевающим кончики пальцев ладоней, преграждающих путь мячу.

Из этих объяснений становится ясно, почему нападающий должен прежде всего владеть умением наносить управляемые кистью удары *мимо* блока, а также удара с вращением и обманные удары *над* блоком на незащищенные части площадки. Когда игрок учитывает, что владеющие высшим уровнем мастерства блокирующий и защитник образуют высокоэффективную связку, это значит, что он вынужден направить мяч на незащищенную часть площадки по самой короткой траектории.

Чтобы нападающий оказался способен совершить подобную акцию, пасующий должен вовремя дать ему подсказку насчет наилучшего направления атаки. Как уже было упомянуто, пасующий игрок должен внимательно следить за соперником сразу же после того, как выполнит передачу, чтобы дать своему партнеру необходимую информацию

- а относительно направления атак
- б о том, ставится блок или нет.

Имея эту информацию, нападающий определяет направление атаки, которое зависит от положения и направления движения защитника, независимо от того, готовится или нет блок. Следовательно, нападающий может провести обводящую тактическую атаку над и мимо блока в подсказанном направлении.

Информация о наличии или отсутствии блока особенно важна в тех случаях, когда передача делается из глубины площадки. Профессионалы относят такие предупреждения к числу вспомогательных мер. Это означает, что они не полагаются полностью на подсказки партнеров. Прежде всего они пользуются собственными способностями к предвидению развития ситуации. Важность подсказок резко возрастает в тех случаях, когда нападающий не имеет возможности (или она ограничена) наблюдать за оборонительными действиями соперника. Это относится, в частности, к случаям, когда передачи делаются из глубины площадки. У нападающего тогда имеются две возможности: ориентируясь на то, что успел заметить сам и на подсказку партнера, либо **нанести прямой нападающий удар в часть площадки, незакрытую блоком**, либо **провести тактическую атаку в часть площадки, неконтролируемую защитником**.

**США:** кроме многочисленных индивидуальных условных сигналов, широкое распространение имеют три наиболее распространенных возгласа:

- «Angle» (угол) или «cut» (режь). Означают, что нападающему следует атаковать по диагонали;
- «Line» (линия). Означает, что нападающий должен ударить по линии;
- «No one» (никого). Означает, что блок не ставится.

Все подсказки должны быть короткими и пониматься совершенно однозначно, чтобы исключить ошибку. Поэтому вместо возгласов «линия» и «угол» могут использоваться знаки «I» и «5», взятые из традиционного волейбола.

Действия нападающего требуют очень высокого внимания, способности к взаимодействию с партнером и умения неожиданно сменить заранее принятый план. Подобные качества требуют соответствующей подготовки.

Немедленный переход от атаки к блокированию или защите, когда игрок выполняет свои главные защитные функции, является наиболее важным из всех командных тактических действий. Его необходимо отрабатывать заранее. Наряду с защитой собственной площадки отработка тактического взаимодействия является залогом успешных действий команды в целом.

По сравнению с игроком в традиционный волейбол, игрок-«пляжник» должен не только иметь высокую степень психической устойчивости, но и уметь проявлять ее. Тот факт, что соперник может выбирать игрока, принимающего подачу, и, соответственно, нападающего, уже указывает на необходимость обладать способностью противостоять эмоциональному стрессу. В отличие от традиционного волейбола, игрок в пляжный волейбол не может избежать этого стресса при помощи замены другим игроком. В конечном счете он вынужден брать на себя всю ответственность за собственные ошибки или неэффективные действия. Следовательно, для игрока в пляжный волейбол важнейшее значение приобретает умение противостоять подобному стрессу, а это значит, что он должен иметь высокую физическую и психологическую выносливость и уверенность в себе.

## Индивидуальные тактические факторы

На осуществлении игроком в пляжный волейбол приема подачи и последующей атаки сказывается ряд факторов. Они перечислены ниже в том порядке, в котором проявляются.

### 1. До подачи соперника:

- направление и сила ветра, направление и яркость солнечного света,

- счет в игре или (у профессионалов США) лимит времени;
  - действия и отношение к команде судьи и судей на линиях, поведение зрителей;
  - моральное и физическое состояние игрока, его партнера и соперников;
  - достоинства и слабости блокирующего игрока соперника,
  - качество подачи подающего игрока соперника; собственная способность предугадать направление подачи.
2. После подачи соперника:
- способ подачи, ее направление, трудности, которые могут возникнуть в процессе ее приема,
  - собственные достоинства и слабости в приеме подачи,
  - взаимопонимание с партнером.
3. После приема подачи:
- качество первой передачи (высота, расстояние от сетки и цели, т.е. места выполнения второй передачи);
  - действия партнера-пасующего относительно времени и местоположения;
  - соображения по поводу индивидуальных тактических навыков партнера как пасующего;
  - предвидение направления и качества второй передачи.
4. После второй передачи:
- качество передачи в смысле ее высоты, скорости, расстояния от сетки и места выполнения атаки;
  - исходное положение блокирующего и предвидение его действий ;
  - перемещения зонного защитника.
5. До атаки:
- качество блока в смысле его агрессивности, расположения рук блокирующего по отношению к мячу, расчет времени блокирующим;
  - собственный расчет времени;
  - наличие и внятность подсказки пасующего;
  - выбор способа проведения и направления атаки.
6. После атаки:
- эффективность атаки;
  - предвидение дальнейшего развития хода розыгрыша мяча;
  - немедленный переход к блоку, или зонной обороне на площадке, или же к следующей атаке.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что индивидуальные тактические действия игрока в пляжный волейбол в высочайшей степени зависят от способности определить и учесть факторы, являющиеся решающими для определенной игровой ситуации. Значение индивидуальной тактики невозможно переоценить.

Вследствие вышеупомянутых причин, тренировка должна быть организована таким образом, чтобы игрок был вынужден внимательно следить за происходящим, делать выводы и принимать решения, независимо от того, в какой форме проходит его подготовка.

#### 6.4.1 ТЕХНИКА НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

##### **Последовательность движений при выполнении нападающего удара**

Техника этого элемента игры в большой степени сходна с техникой традиционного волейбола. Следует особо обратить внимание лишь на ряд отличий.

Игрок осуществляет переход к нападению от действий по приему подачи или защиты. Если он (праворукий игрок) ведет атаку на правой стороне площадки, он выберет *прямую линию разбега*. При нападении на левой стороне площадки он будет *разбегаться по дуге*. Существуют два различных способа начала разбега:

- беговые шаги *плавно* переходят в шаги разбега и шаг перелета (последний шаг разбега).
- игрок бежит по направлению к сетке, на расстоянии 2-3 м от сетки делает мгновенную *паузу*, а затем начинает шаги разбега.

Хотя шаг перелета короче, чем в традиционном волейболе, выпрыгивание игрок-«пляжник» осуществляет точно так же, как и «классик» - так же делает маховое движение руками, осуществляет контакт с мячом и пространственную ориентацию тела по отношению к мячу.

Направление удара определяется путем поворота кисти налево или направо. Начальной частью такого поворота является внутренний (пронация) или наружный (супинация) поворот всего предплечья (фото 37а). Завершение удара и приземление выполняются как и в традиционном волейболе. Некоторые игроки используют поворот верхней части туловища, чтобы выполнить прямое мощное маховое движение руками при изменении направления удара (фото 37б). В этом случае поворот туловища начинается под влиянием импульса от мощного толчка правой или левой ноги. В дальнейшем вся последовательность движений идентична обычному нападающему удару. Поворот верхней части туловища все же



Фото 37а. Направления полета мяча при помощи поворота кисти и всего предплечья.



Фото 37б. Удар с поворотом верхней части туловища

оставляет возможность при помощи поворота кисти еще раз изменить направление удара.

#### **Последовательность движений при выполнении нападающего удара с вращением**

Ряд принятых в США терминов для различных технических приемов, используемых в атаке, приводится в словаре, помещенном в конце книги.

За исключением махового движения руками и движения кисти, последовательность движений должна быть идентична действиям игрока при выполнении прямого нападающего удара.

Поэтому можно считать все движение идентичным обычной атаке. Главное различие в том, что игрок вкладывает в удар по мячу меньше силы. Удар по мячу наносится сзади и ниже его центра, а замах руки при этом как можно больше замедляется. При обоих вариантах удара, описанных ниже, движение руки заканчивает тем, что ладонь «накрывает» мяч.

Длина и высота траектории мяча зависят от силы, приложенной к мячу, продолжительности контакта с мячом, точного места первого касания мяча

и площади поверхности мяча, занятой в контакте:

- а если игрок хочет, чтобы мяч прошел по высокой дуге, точка первого касания должна находиться намного ниже центра мяча;
- б если мяч должен лететь по невысокой траектории, то точка первого касания должна находиться лишь немного ниже центра.

Особенностью пляжного волейбола является выполнение нападающих ударов с вращением как прямо по линии, так и под менее или более острым углом к сетке (резанные удары) с поворотом туловища в направлении удара или без такого поворота.



Фото 38а. Резанный удар справа налево.

**Резанный удар справа налево** это нападающий удар с вращением, при выполнении которого правой рукой игрок наносит удар по мячу ниже центра или на уровне центра по правой стороне мяча. Он как бы проводит ладонью по правой стороне мяча (фото 38а). Ладонь «обходит» вокруг мяча и в финале движение уводится вниз движением кисти до тех пор, пока большой палец не будет указывать прямо вверх. В результате такого удара мяч полетит с внутренним вращением. Его полет будет направлен под острым углом к сетке в сторону правого переднего угла площадки соперника.

При выполнении **резаного удара слева направо** игрок должен нанести удар по мячу с левой стороны ниже центра. Ладонь точно так же будет «обходить» вокруг мяча и в конце движения уйдет вниз. При данном ударе большой палец в конце движения должен указывать прямо вниз. В этом случае мяч полетит с внутренним вращением почти поперек площадки к левому переднему углу площадки соперника (фото 38б).

Если описанные выше способы закручивания мяча при помощи движения кистью используются для замедленных ударов, направленных по линии, то они называются **продольными ударами с вращением**.

Значение ударов с вращением, прямых ударов и ударов с поворотом кисти уже рассматривалось. Причиной частого использования этих технических приемов является запрет на использование нападающих ударов,



Фото 38б. Резанный удар слева направо



Фото 39. Удар «тычком»

при которых игрок легко касается мяча открытой кистью и направляет его пальцами, в сочетании с необходимостью иметь возможность точно поразить любую точку площадки соперника. Другой разновидностью точного нападающего удара, альтернативной нападающим ударам с вращением, является так называемый удар «тычком», используемый вместо удар-броска раскрытой ладонью.

**Последовательность движений при обманной атаке (удар «тычком»)**

Разбег, выпрыгивание и замах руки выполняются так же, как и при других замедленных нападающих ударах, таких, как обводящие и с вращением.

Сразу же после прикосновения к мячу маховое движение руки замедляется.

Пальцы при этом должны быть согнуты в средних фалангах, которыми игрок и прикасается к мячу (фото 39).

Удар по мячу наносится силой движения кисти. Дальность, направление и форма траектории полета мяча могут быть очень точно заданы при помощи поворота кисти или контроля силы движения кисти.

## 6.4.2 ОБЗОР СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ НАПАДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

В данной главе будут рассмотрены крученые нападающие удары с вращением в любом направлении (как резаные, так и продольные) и обманные атаки с использованием «ударного движения» (удары «тычком»).

По существу последовательность движений при выполнении этих низкоскоростных нападающих действий не должна отличаться от используемой при выполнении прямого нападающего удара.

### **Упражнения:**

1. Нападающие удары с вращением через сетку в различные точки площадки. Игрок должен выполнять упражнение, стоя на земле и сохраняя одно и то же положение на площадке. Особое внимание следует уделить отработке продольных, резаных, сильно резаных и обводящих ударов с вращением. Если в выполнении упражнения участвуют только два игрока, то второй игрок должен быть целью для первого и ловить мяч после выполнения защитных действий.

### **Варианты:**

- (1) Сходно с базовым упражнением, но игрок должен выполнять удары из различных точек площадки.
- (2) Сходно с базовым упражнением и его вариантом (1), но мяч подбрасывается выше и удар наносится в прыжке из положения стоя.

### **Советы**

- Всегда следите за тем, чтобы выпрыгивание производилось из хорошо уравновешенного исходного положения и выполнялось без риска!

- «Обводите» руку вокруг правой половины мяча, чтобы нанести резаный удар справа налево! Контролируйте свое движение, следя за тем, чтобы большой палец после соприкосновения с мячом указывал прямо вверх!
- После резаного удара слева направо большой палец должен указывать прямо вниз!

2. Первое упражнение и его варианты, но с ударом «тычком».

#### **Советы**

- Замах руки выполняется точно так же, как и при всех других приемах атаки!
- Замедлите замах руки в последнее мгновение перед контактом с мячом!
- Прикасайтесь к мячу и ударяйте по нему суставами средних фаланг пальцев!
- При первом контакте прикасайтесь суставами средних фаланг пальцев позади и ниже центра мяча, а затем выполняйте движение кисти!
- Избегайте любого вида подталкивающих движений!

#### **Вариант:**

- (1) упражнения и их варианты, но с обводящими ударами выше блока.

#### **Советы**

- Посылайте мяч «тычком» примерно на 2 м за спину блокирующего!
3. Нападающий должен направлять удары с вращением в разные точки площадки.

#### **Варианты:**

- (1) Сходно с базовым упражнением, но игрок должен выполнять удары из различных положений на площадке.
- (2) Игрок не имеет права выбирать другую цель до того, как успешно выполнит 3 удара по одной и той же цели.
4. Сходно с базовым упражнением и его вариантами, но теперь игрок должен отрабатывать удары «тычком».

После хорошего усвоения техники пасующий должен научиться указывать цели атаки при помощи подсказки. На первых порах подсказку следует делать во время передачи, затем сразу же после передачи, и, в конце концов, в последнее мгновение перед тем, как нападающий приступит к выполнению удара, как в реальном пляжном волейболе.

## 6.5 ИЗБРАННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

Пояснения, относящиеся к следующим упражнениям и формам тренировки, направлены в большей степени на прагматическое приложение и освещение аспектов организации каждодневной подготовки игроков, нежели на изучение теоретико-дидактических принципов этой подготовки.

### Упражнения и игровые формы при участии двух игроков

#### Организация атаки после приема подачи

##### Упражнения:

1. Игроки перебрасываются мячом, направляя его либо точно партнеру (рис. 26/1а), либо немного в сторону от партнера (рис. 26/1б). Взаимопонимание должно достигаться, в основном, благодаря или окликам-подсказкам, или безошибочному движению к мячу.

Непринимавший подачу игрок направляется к точке выполнения второй передачи и выполняет передачу в соответствии с качеством приема, т.е. или сверху, или снизу.

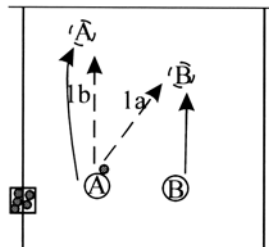


Рис. 26

##### Советы

- **Пасующему:** Старайтесь выходить в точку выполнения передачи уже после оценки качества первой передачи!
  - Не выходите слишком рано в точку выполнения второй передачи, чтобы выполнить ее после посредственной первой передачи или чтобы спасти мяч после неудачной первой передачи, чтобы избежать необходимости снова бежать к задней линии!
  - Всегда проверяйте качество выполненной вами передачи и просите своего партнера, чтобы он сообщал вам о ее качестве!
  - **Нападающему:** Всегда используйте один и тот же образ действий, связанный с местом на площадке и расчетом времени, при приближении к сетке после выполнения первой передачи (разбег, его направление, расстояние до пасующего, выпрыгивание, скорость выполнения движений и т.п.)!
  - Старайтесь ставить своего партнера в известность о вашей готовности или неготовности при помощи окликов-подсказок!
2. Сначала пасующий действует как нападающий на противоположной стороне площадки (за сеткой). Он наносит нападающий удар с вращением из положения стоя на сторону площадки партнера, затем переходит под сеткой на другую сторону площадки и перемещается

в направлении предполагаемой точки выполнения второй передачи, куда партнер должен будет направить первую передачу. Пасующий определяет направление атаки и, соответственно, технику ее выполнения при помощи подсказок. В зависимости от степени игрового мастерства, пасующий должен крикнуть партнеру о том, как изменяется ситуация, например, «Один!», как только его соперник, который еще не занял свою позицию, определенно продемонстрировал свои намерения. Поэтому подсказку нужно сообщить как можно скорее, перед тем, как нападающий начнет выполнение удара. В случае необходимости можно даже дать новую подсказку с другим образом действий, даже за долю секунды до того, как нападающий начнет мах рукой (рис. 27).

### Советы

- **Принимающему/нападающему:** Хорошая первая передача в пляжном волейболе не должна адресоваться слишком близко к сетке!

Варианты:

- (1) Сходно с базовым упражнением, но со смещенной точкой выполнения второй передачи и проведения атаки.
- (2) Нападающий удар с вращением должен наноситься в прыжке с расстояния 5 м от сетки.
3. Игрок у сетки проводит обманную атаку в пределах досягаемости игрока, выполнявшего прием, или же наносит нападающий удар с вращением по задней линии, чтобы нельзя было обойтись без выполнения первой передачи. Принимающий старается выполнить идеальную первую передачу и совершить со среднего расстояния разбег, который окажется верным (стандартным) в отношении направления и скорости перемещения и порядка движения. Пасующий определяет направление атаки.

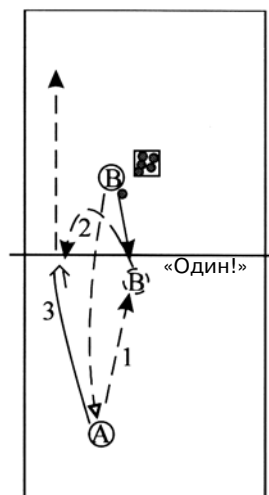


Рис. 27

### Для развития точности проведения атаки

Игровые формы:

1. «Один на один» на площадке 4 x 8 м.  
Нападающий постоянно выполняет продольные нападающие удары с вращением далеко к задней линии. После приема мяча с его подъемом партнер ловит мяч, подходит к сетке, набрасывает мяч самому себе и наносит точный удар в направлении партнера.

2. «Один на один»; нападающий с защитником.

Защитник определяет направление атаки

- а. заранее занимая оборонительную позицию и закрывая тем самым определенную часть площадки,
- б. при помощи подсказки.

**Вариант:**

- (1) Определение направления атаки только по раннему расположению защитника.

**Совет**

- Старайтесь немедленно после выполнения вашей передачи поймать в поле зрения противостоящего защитника, чтобы при необходимости нанести прямой нападающий удар!
3. Сходно с базовой игровой формой 1, но с тремя касаниями мяча на каждой стороне сетке.
  4. Сходно с базовой игровой формой 1, но проводится на частях площадки, расположенных по диагонали под очень острым углом (рис. 28).
  5. Сходно с базовым упражнением 1 на расположенных по диагонали частях площадки 4 x 8 м.

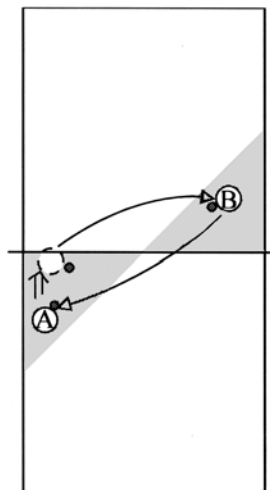


Рис. 28

**Вариант:**

- (1) Все перечисленные выше игровые формы проводятся как игры друг против друга.

**Действия против блокирующего игрока**

Игровые формы:

1. «Один на один» (фото 40).

Нападающий набрасывает или передает мяч сам себе и наносит удар мимо или выше блока. На первых порах блокирующий четко показывает избранное им направление блокирования, но позднее он должен будет действовать так же, как в реальной игре. Нападающий, в свою очередь, должен сначала выполнять прямые нападающие удары мимо блока, а со временем перейти к продольным ударами с вращением или резаным ударам и наконец к ударам «тычком» над блоком.

2. Сходно с базовой игровой формой 1, но теперь нападающий намеренно набрасывает мяч близко к сетке и выполняет резаный удар или «тычок» мимо блока.
3. «Один на один», но сходно с реальными игровыми действиями; блокирующий может действовать без всяких ограничений.
4. «Один на один» на площадке 4 x 4 м с тремя касаниями мяча, причем каждое нападающее действие должно встречаться блоком.

#### **Советы**

- Действуя в качестве нападающего, старайтесь сами подбирать мячи, отскакивающие от сетки!
- Действуя в качестве блокирующего, старайтесь прежде всего дотянуться до удара «тычком» или же, во вторую очередь, подстраховать самого себя и «спасти» мяч на близком расстоянии!



*Фото 40. Игровая тренировка «один на один» (Брук Вандевеге и Боб Вогельсанг)*

## **Формы тренировок при участии трех игроков**

### **Для освоения подготовки атаки после приема подачи**

Тренировочные упражнения:

1. «Один против двоих» (аналогично с формой «один на один»)
 

Подающий/защитник адресует все свои действия одному определенному принимающему/нападающему. Следовательно, каждый игрок имеет четко определенную функцию.

После 5, 8 или 10 подач подающий становится пасующим, принимающий/нападающий переходит на позицию подающего, а пасующий, соответственно, принимает подачи и выполняет первую передачу.

#### **Варианты:**

- (1) Сходно с базовой формой 1, но теперь подающий действует как блокирующий игрок на правой половине площадки (см. рис. 29а), а затем

на левой половине. Нападающий не может использовать удар «тычком»;

- (2) нападающий должен применять только прямые нападающие удары;
- (3) нападающий применяет резаные удары под чрезвычайно острыми углами или «тычки».

2. Подающий/защитник против полной команды пляжного волейбола.

Один игрок подает со всех возможных позиций позади задней линии (см. также рис. 22) и защищает одну сторону своей половины площадки. Непосредственно перед началом выполнения удара пасующий должен дать своему нападавшему подсказку относительно позиции защитника.

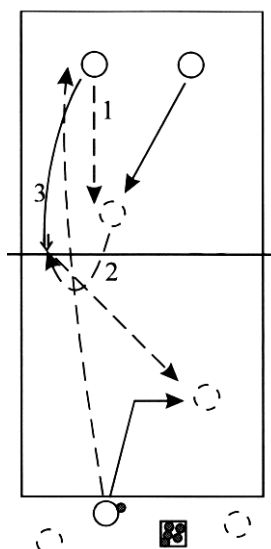


Рис. 29

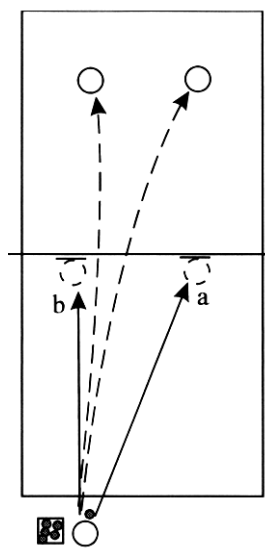


Рис. 30

Нападающий должен стараться нанести удар в пределах досягаемости защитника. Данная форма мало похожа на реальную игру, но все равно усиленно рекомендуется, так как помогает усовершенствовать выполнение технических приемов. Защитник пытается организовать успешную контратаку, используя при этом не более четырех касаний мяча (рис. 30). Сначала защитник должен действовать на большем удалении от нападающего, а позднее подходить ближе к сетке.

### Советы

- **Пасующему:** перемещайтесь в вероятную точку выполнения второй передачи таким образом, чтобы всегда иметь возможность догнать любую первую передачу среднего качества, и чтобы мяч не мог обогнать вас! Принимайте в расчет качество подачи и то, в какой степени ваш партнер владеет техникой приема подачи и выполнения первой передачи!
- Старайтесь подстраховывать нападающего после того, как выполните передачу!

- Всегда давайте своему нападающему содержательную подсказку о том, какую часть площадки не закрывает защитник соперника. Эту подсказку всегда следует давать после того, как вы выполните передачу, но непосредственно перед тем, как нападающий произведет удар!
- **Нападающему:** Ставьте своего пасующего в известность в тех случаях, когда у того появляется дополнительное время для подсказки!

#### **Варианты:**

- (1) Сходно с базовой формой 2, но имеет больше сходства с «реальной» игрой. Нападающий направляет мяч в незащищенную часть площадки соперника, руководствуясь при этом подсказкой своего пасующего. Могут использоваться все способы атаки, за исключением «тычка». Защитник получает очко при любом касании мяча.
- (2) Сходно с базовой формой 2, но теперь подающий действует как блокирующий. В этом варианте также за касание мяча присваивается очко.
- (3) Сходно с базовой формой 2, но теперь подающий действует так же, как и в реальной игре, согласно своей собственной оценке складывающейся ситуации. В зависимости от качества своей подачи и первой передачи соперника он решит, следует ему играть возле сетки или в зоне. Конечно, он будет пытаться нервировать соперника при помощи каких-либо обманных действий.
- (4) Сходно с вариантом (1), но теперь защитник предпринимает обманные действия, чтобы заставить пасующего перед самой атакой изменить содержание своей подсказки.

#### **Советы**

- **Пасующему:** Как можно дольше наблюдайте за поведением защитника. Вы должны быть в состоянии дать новую подсказку, чтобы сообщить своему нападающему верную информацию об изменении ситуации!
- Нападающему: Не полагайтесь исключительно на подсказку, воспринимайте ее лишь как помощь, способствующую принятию вашего собственного решения!
- Старайтесь осуществить совет, полученный в самой последней подсказке!

#### **Для совершенствования индивидуальной тактики нападающего**

Тренировочные упражнения:

1. «Один против двоих».  
Нападающий сам набрасывает себе мяч и пытается провести успешную атаку, преодолевая при этом сопротивление блокирующего и за-

щитника. Каждый нападающий проводит удары, используя 5, 8 или 10 мячей подряд.

Обороняющаяся команда получает очко, если нападающий допустит ошибку или если ей удастся успешная контратака. Защитник упрощает ситуацию для нападающего тем, что не совершает никаких обманных перемещений после того, как нападающий подбросит мяч, т.е., защитник не должен перемещаться и тем самым ясно показывать какую часть площадки он закрывает.

#### **Советы**

- Старайтесь проводить успешные атаки за счет знания о позиции защитника и, что самое главное, движения блокирующего!
- Направляйте удар на открытые части площадки, используя нападающий удар с вращением поверх блока или резанный удар мимо блока!
- Используйте «тычок»!

#### **Вариант:**

- (1) блокирующий игрок ясно показывает направление, в котором будет ставить блок и, соответственно, участок, который будет закрывать; аналогично действует защитник.

#### **Советы**

- Старайтесь определить позицию, занятую защитником, непосредственно перед тем, как начнете выполнять нападающий удар!
- Наносите сильный удар мимо блока в ту часть площадки, которую этот блок не закрывает!

## **Формы тренировок для четырех игроков**

Тренировочные упражнения:

1. «Двое на двое» с заданными функциями игроков.

Одна команда все время подает, тогда как другая старается выиграть переход подачи. Сначала каждый из игроков принимающей команды имеет одну и ту же функцию – или принимающего/нападающего, или пасующего. Таким образом, принимающей команде приходится закрывать лишь половину своей площадки. После 10 подач игроки меняются ролями, сначала в пределах своей команды, а при следующей смене происходит и смена подающей и нападающей сторон.

#### **Вариант:**

- (1) базовое упражнение на площадке пляжного волейбола по специальным правилам, согласно которым обороняющаяся команда защиты получает одно очко за касание мяча и три очка за проведение успеш-

ной контратаки. Правило «одного очка за касание» не применяется к касанию, происшедшему в ходе выполнения блока.

### **Советы**

- **Пасующему:** Выполняйте хорошую передачу своему партнеру!
- Старайтесь всегда сохранять равновесие, даже когда «вытаскиваете» мяч в падении!
- Избегайте любых кувырков как назад, так и в стороны!
- После подстраховки своего нападающего двигайтесь или к сетке, чтобы выполнить блок, или прочь от сетки, чтобы выполнять функции защитника!
- **Нападающему:** Никогда не меняйте последовательности движений при выполнении разбега, выпрыгивания и замаха рукой!
- Не забывайте, что необычная последовательность движений явится для вашего соперника сигналом о том, что вы готовите другой вид атаки!
- Выполняйте прямой нападающий удар мимо блока или обводящий удар мимо блока, или косой удар по диагонали площадки, резанный удар!
- Если игрок у сетки не блокирует ваш удар, старайтесь направить удар с наружной стороны его ладоней!
- При атаке после плохой передачи в отсутствии блока старайтесь выполнить сильный нападающий удар между защитниками!
- Если блокирующий игрок слишком поздно начинает движение от сетки вглубь площадки, выполняйте дальний нападающий удар с вращением или же удар «тычком» через его голову далеко вглубь площадки!
- Старайтесь добиться взаимодействия с вашим партнером, прежде всего в части информационного обмена и специальных переговоров!

### **На что обратить внимание!**

- Действительно ли есть необходимость отрабатывать некоторые технические приемы атаки в упрощенных условиях?
  - Удастся ли игроку сделать передачу снизу настолько же точно, как и передачу сверху, или же ему необходима специальная тренировка этого приема?
  - Не является ли неуверенная работа ног и недостаточно уравновешенное исходное положение причиной технических погрешностей при выполнении передачи?
2. «Двое на двое» на половине площадки (4 x 8 м) по правилам пляжного волейбола (рис. 31).

Оба игрока несут ответственность за выполнение первой передачи. Особое правило: мячи, отскочившие от блока, доигрываются по всей площадке нападающих (8 x 8 м). Это делается для того, чтобы избежать автоматического закрепления технических ошибок игроков, особенно в части постановке ладоней и всех рук блокирующего.

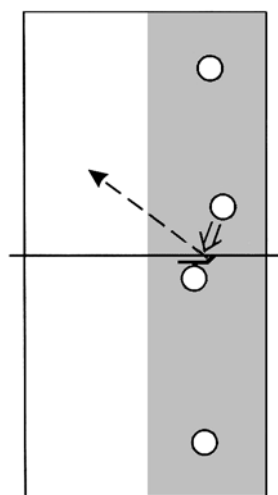


Рис. 31

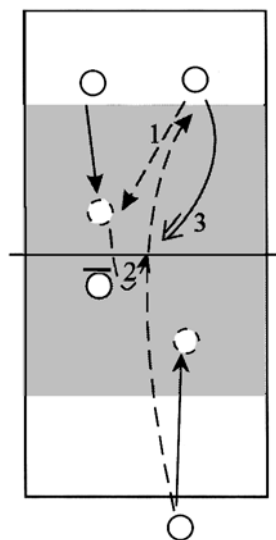


Рис. 32

#### Советы

- **Нападающему:** Не забывайте, что прямой нападающий удар и хлесткий удар могут оказаться более успешными, чем «тычок» и другие замедленные обводящие удары!
- **Пасующему:** Так как на этой стадии игры наиболее вероятно успешная постановка блока, то после выполнения передачи важнейшим из всех ваших дел является страховка нападающего!
- 3. «Двое на двое» на площадке 8 x 5 м по правилам пляжного волейбола (рис. 32).

Для приема подачи используется вся площадка (8 x 8 м). Атака, блок и защита выполняются на площадке 8 x 5 м.

#### Советы

- Старайтесь бить сильно и под очень острым углом, чтобы либо обойти блок, либо иметь возможность добить мяч, отскочивший от блока!
- Если защитник находится прямо позади своего блокирующего, пользуйтесь резаным ударом под острым углом к плоскости сетки!

## Формы тренировок при участии пяти и более игроков

### Тренировочные упражнения:

1. Все игры проводятся с участием четырех игроков и с использованием трех мячей на розыгрыш каждого очка.

Таким образом, после того, как будет разыграна первая подача, каждой команде поочередно будет вбрасываться следующий мяч. Команда, которая выиграет 2 или все 3 розыгрыша, получает «большое очко».

### Варианты:

- (1) Сходно с базовой формой 1, но мяч всегда набрасывается на половину той команды, которая совершила ошибку. На другом этапе тренировок он будет набрасываться команде, которая выиграла предыдущий розыгрыш.
  - (2) То же самое, но с пятью мячами.
  - (3) Тот же самый, но пятый игрок постоянно подает. Игроки меняются местами или переходят из команды в команду после 5, 8 или 10 подач.
  - (4) Сходно с базовой формой, но теперь игрок, который совершит две ошибки, будет заменен. В качестве ошибки рассматривается атака, после которой удалось защититься и успешно контратаковать. Замена может также совершаться после того, как игрок совершит две ошибки подряд.
2. «Трое на трое» как специальная форма пляжного волейбола (см. главу 3.5.1).

Каждая команда имеет одного игрока, который на протяжении всей партии действует как пасующий, не принимая участия в приеме подачи.

3. «Четыре на четыре» с тремя игроками передней линии и одним защитником (см. главу 3.5.2)

Прием подачи должен быть выполняться, на первых порах, силами трех человек, а позднее двух.

### Вариант:

- (1) Сходно с базовой формой 3, но два игрока действуют на передней линии, а два – в защите.

При участии во всех разновидностях волейбола, при которых в командах занято более двух человек, игрок в пляжный волейбол оказывается в упрощенных игровых ситуациях. Поэтому игры «трое на трое» и «четыре на четыре» можно считать подготовительными перед переходом к игре в пляжный волейбол «двое на двое». Для человека, занимавшегося традиционным волейболом и желающего переквалифицироваться в «пляжни-

ка», имеет смысл начинать с варианта «четыре на четыре», причем сначала по традиционным правилам, и лишь со временем переходить к правилам пляжного волейбола. Вариант «трое на трое» это прекрасная переходная игровая форма и последний шаг перед полным включением в пляжный волейбол. Данный тезис хорошо объясняет, почему, исходя из дидактико-методических требований, форма «четыре на четыре» должна осваиваться на первом этапе подготовки, до начала игр «трое на трое», которые занимают переходную позицию к любым формам игр и тренировок «двое на двое», т.е. настоящей игре.

### 6.5.1 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

Рассматриваемые далее формы предназначены для усовершенствования координации действий пасующего игрока, равно как и принимающего/нападающего игрока. Прежде всего это касается владения умением перемещаться, ориентироваться на площадке и взаимодействовать с партнером, а также скорости работы с мячом. Применяемые упражнения построены по принципу имитации реальных игровых ситуаций и не должны продолжаться более 6-10 сек (см. главы 11.2 и 11.3). В зависимости от продолжительности каждой последовательности движений, упражнение может повторяться до трех раз, после чего игрок соберет мячи или переключится на выполнение вспомогательных обязанностей. Перерыв для отдыха должен быть не короче двух минут. Данные упражнения должны выполняться в начале тренировки, пока игрок находится в свежем физическом состоянии. Однако перед тем, как приступить к упражнениям игрок должен выполнить разминку, разогреться до соответствующего уровня. Кроме того он должен включать в эти упражнения только те движения, которыми уже достаточно хорошо овладел. Если у игрока заметны признаки утомления, выполнение упражнений следует прекратить.

Должно быть очевидным, что выполнение этих упражнений следует осуществлять по так называемому методу повторений. Они годятся как для специальной подготовки в период межсезонья, так и для занятий в ходе соревновательного сезона.

#### **Принимающий и нападающий игрок**

- 3 атаки против блока после первой передачи.
- Атака против блока после первой передачи > постановка блока > отход от сетки > атака.
- Блок > прием мяча после самостраховки блока > атака после средне-высокой передачи со среднего расстояния.
- Атака против блока после первой передачи > ложный блок > отход от сетки для выполнения защитных действий > атака против блока.

- Ложный блок > отход от сетки для перехода к защитным действиям > атака > блок.
- Блок между зонами 3/4 > блок между зонами 2/3 /III > атака между зонами 2/3.
- Атака против блока после приема подачи между зонами 3/4 > блок между зонами 2/3 > прием мяча после обманной атаки как страховка собственного блока > атака между зонами 2/3.
- Передача > атака против блока > 2 атаки против блока.
- 2 атаки подряд после средне-высокой второй передачи со среднего расстояния с дальним разбегом (порядка 6 м).  
При выполнении всех перечисленных упражнений для принимающего/нападающего игрока пасующий должен начинать свои действия из самой глубины площадки примерно в 5 м от сетки.
- В зависимости от типа тренировки, пасующий должен выдавать, по мере необходимости, идеальные, хорошие и плохие передачи.
- Между передачами пасующий должен осуществлять постановку блока.
- Он должен стремиться всегда выполнять своему партнеру идеальные передачи – на средней высоте, со средней дальности или же высокие из глубины площадки, всегда учитывая в своих действиях разбег, который совершает партнер.

На совершенствование подготовки пасующего игрока в пляжный волейбол направлены приведенные ниже упражнения. Они должны выполняться с использованием техники как верхней передачи сверху, так и снизу.

#### **Пасующий игрок**

- Неучастие в приеме подачи > блок > вторая передача > страховка.
- Неучастие в приеме подачи > вторая передача > защита > вторая передача.
- Неучастие в приеме подачи > вторая передача > страховка > защита в зоне.
- Неучастие в приеме подачи > вторая передача (средне-высокая со среднего расстояния) > вторая передача (высокая со среднего расстояния).
- Неучастие в приеме подачи > вторая передача или атака на два счета (обманная атака пасующего) > блок > обманная атака пасующего.
- Неучастие в приеме подачи > 3 средне-высоких вторых передачи со среднего расстояния со страховкой нападающего между передачами.

- Неучастие в приеме подачи > 3 высоких вторых передачи со среднего расстояния или из глубины площадки с приемом мяча между передачами.
- Вторая передача после идеальной первой передачи > блок > вторая передача из глубины площадки.
- Вторая передача из глубины площадки > страховка > блок > вторая передача из глубины площадки.
- 3 вторых передачи со среднего расстояния или из глубины площадки с переходом к подстраховке каждый раз.
- 3 вторых передачи в ту же самую точку после различных первых передач.
- Неучастие в приеме подачи > вторая передача > блок > вторая передача из глубины площадки > атака > вторая передача.



Фото 41

- Неучастие в приеме подачи > 3 вторых передачи с использованием различной техники.
- Неучастие в приеме подачи > несколько вторых передач из глубины площадки из разных точек с использованием различной техники и разнообразными траекториями полета мяча.

Все перечисленные упражнения для игрока в пляжный волейбол, осуществляющиеся в игровой ситуации приема подачи, могут быть объединены в любые комбинации. Однако все они должны соответствовать уровню мастерства каждого отдельно взятого игрока.

## 7 СИТУАЦИЯ БЛОКА И ЗАЩИТЫ

### 7.1 АНАЛИЗ

Применение блока не разрешалось вплоть до 1986 г., и это вело к тому, что нападающие проводили атаки очень близко к сетке. Это привело к развитию специальных методов зонной защиты. Превосходство нападающих привело также к выдвижению защитника вперед в поисках оптимальной позиции для обороны против прямых нападающих ударов. Эта практика была впервые опробована и успешно применялась для обороны мужской сборной командой США, куда в то время входило много опытных игроков пляжного волейбола. Вслед за этой командой и другие сборные изменили свои защитные порядки, передвинув их вперед и взяв на вооружение новые технические приемы.

Специфика пляжного волейбола, игры «двое на двое», где блок и зонная защита осуществляется силами только двух игроков, неизбежно потребовала развития связи между блокирующим и защитником при помощи сигналов. Этот вид связи, помогающей подготовиться к отражению атаки соперника, был успешно освоен и многими командами традиционного волейбола.

После того, как в 1986 г. в правила были внесены изменения, разрешающие использование блока, в организации защиты в пляжном волейболе произошли больше изменения. Эффективность защиты в целом стала значительно выше. Понятно, что разрешение блокирования нападения в пляжном волейболе снова повлекло к перемещению позиции защитника назад. Это объясняет причины, по которым теперь атаку следует производить на большем удалении от сетки.

Однако в сравнении с традиционным волейболом, превосходство атаки над возможностями блока и защиты все еще остается огромным. Поэтому непостижимо, почему контакт с мячом во время выполнения блока все еще продолжает засчитываться как первое командное касание. Оборонительная ситуация в целом остается гораздо более трудной, в особенности из-за широких возможностей построения атаки. Обнадеживает лишь

надежда на то, что в течение следующих нескольких лет это правило будет изменено и контакт с мячом при выполнении блока не будет больше рассматриваться как первое командное касание.

Оборонительная стратегия может быть эффективной только в том случае, если она будет отвечать следующим требованиям:

- обязательный учет всех характеристик умения и силы нападающих соперника;
- владение различными стратегиями блока и зонной защиты, чтобы иметь возможность затруднить сопернику предугадывание дальнейших оборонительных действий и, в особенности, передвижений зонного защитника.
- владение блокирующего обманными приемами, не позволяющими сопернику понять, намерен он заблокировать атаку или нет; владение защитника обманными приемами;
- планирование оборонительной стратегии в соответствии с собственными силами и слабостями, в частности с учетом возможной специализации блокирующего и защитника.

Обороняясь, команда должна ставить перед собой следующие цели:

- выигрывш очка или перехода подачи при помощи агрессивного блока;
- создание возможности для контратаки путем ослабления нападающего удара соперника при помощи блокирования зоны;
- полное взаимопонимание между блокирующим и защитником, дающее возможность спасти каждый мяч.

Наблюдения за играми немецких мужчин-мастеров показывают следующее соотношение между различными оборонительными действиями с блоком и без блока:

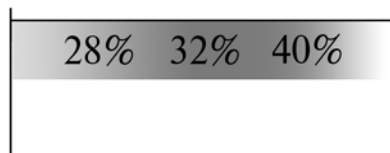


Рис. 33

- около 67 % выполняются с блоком,
- около 33 % – **без блока.**

На рис. 33 изображена диаграмма распределения действий с блоком относительно трех главных зон перед сеткой. Анализ результатов международных турниров показал, что у лучших команд эффективность блокирования была заметно выше, чем у занимавших последующие места. Этот факт с определенностью говорит о влиянии блока на окончательный исход игры. Успешная игра защитника бесспорно зависит от эффективности блока, в первую очередь от умения блокирующего перекрыть определен-

ные зоны площадки (зонный блок). Благодаря этому защитник получает возможность планировать свои действия, а прикрываемая им часть площадки делается меньше.

## 7.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАЩИТЫ И БЛОКИРОВАНИЯ

В пляжном волейболе применяются два основных защитных построения:

1. Оборона без блока, с двумя защитниками и
2. Одиночный блок с зонным защитником в центре площадки.

Намного больше ситуаций без блока можно наблюдать в женском пляжном волейболе. Такое положение может объясняться более ограниченными физическими и индивидуальными тактическими способностями женщин. Например, в игре женщин передача посредственного качества из глубины площадки с гораздо большей вероятностью приведет к потере мяча, чем в игре мужчин.

Совершенно ясно, что при распределении оборонительных функций решающую роль играют способности игроков. Оборонительная ситуация это единственный аспект пляжного волейбола, в котором может иметь смысл специализация игрока.

Конечно, в принципе каждый играющий в пляжный волейбол должен быть прекрасным универсалом. Однако, если такой игрок играет с партнером, лучше или хуже владеющим блоком, нужно позаботиться об использовании специализированных навыков. Под этим, впрочем, не подразумевается, что более слабый блокирующий может пренебрегать совершенствованием своего умения использовать блок. С одной стороны, ему все равно придется играть с различными партнерами, а с другой стороны, в каждой игре будут возникать ситуации, в которых он все равно будет вынужден осуществлять блок. Освоение техники блока для игрока, слабо ей владеющего, является чрезвычайно важным вопросом. Это ясно хотя бы из того, что его партнер, которому придется постоянно выпрыгивать, чтобы исполнить блок, может сильно переутомиться во время турнира. Поэтому игрокам, по всей видимости, придется время от времени чередовать выполняемые функции. Сильные команды начинают турнир без разделения в своем составе на специалиста по блоку и защитника. Это дает им возможность проводить решающие моменты или игры, прибегая к подобно специализации, и избегать при этом физических сверхнагрузок. Из этого пояснения должно быть ясно, насколько освоение блока необходимо игроку, слабо владеющему этой техникой.

## 7.2.1 ОСНОВНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ОБОРОНЕ

Если оба игрока в равной мере выступают **и как блокирующие, и как зонные защитники**, то их первоначальное расположение может быть следующим:

Блокирующий ожидает в середине сетке на расстоянии 1 м от нее. Отсюда он может переместиться к месту выполнения атаки или сам атаковать в случае плохой первой передачи соперника – если мяч перелетит через сетку. Кроме того, такое исходное положение не делает выбранную стратегию подачи и блокирования очевидной для соперника. Такая позиция также оказывается выгодной в случаях опасности падения мяча, а также, когда блокирующий должен отступить от сетки, чтобы принять передачу из глубины площадки, переместиться на оборонительную или напротив нападающую позицию. Расстояние, которое ему приходится преодолевать в таких случаях, оказывается короче (фото 42).

В случае, когда игра проходит согласно выработанному командой плану относительно стратегии подачи, можно иногда видеть, как блокирующий игрок старается переместиться к ожидаемому месту проведения атаки. Такое исходное положение является **неверным**



Фото 42. Основное исходное положение блокирующего игрока

- потому что принимающая подачу команда в случае очень хорошей первой передачи может сознательно изменить свою тактику нападающих действий и организовать атаку «на два счета» и/или
- принимающий подачу игрок может преднамеренно выполнить быструю и точную передачу снизу на незащищенную часть площадки.

В женском волейболе блокирующий располагается в 2 м от сетки. Это имеет смысл по следующим причинам:

- за приемом подачи часто следует передача из глубины площадки или ситуация, угрожающая падением мяча,
- расстояние до позиции зонного защитника оказывается короче,
- так легче догнать плохую первую передачу или передачу, которая была преднамеренно сыграна «на один счет» через сетку,
- так как в женском волейболе нападение достаточно часто осуществляется не слишком сильными ударами, оборонительное расположение с двумя защитниками кажется более многообещающим.

На среднем международном уровне женского пляжного волейбола можно часто видеть, как команды начинают игру с оборонительным построением с двумя защитниками, независимо от качества первых передач.

Командам низкого или среднего международного уровня настоятельно рекомендуется как можно чаще использовать ложный блок и линейное расположение без блока (см. главу 3.4).

Сразу же после выполнения подачи или своей собственной атаки, или подстраховки атаки, защитник занимает свое основное исходное положение на расстоянии 4-5 м от сетки в центре площадки (см. фото 42). Правильный выбор позиции очень важен, так как защитник в этом случае находится на равном удалении от всех зон площадки. Что самое главное, такая позиция не дает нападающей команде возможности предположить какие действия намерен предпринять игрок. Некоторые игроки имеют обыкновение после подачи перемещаться ближе к той или другой стороне площадки. Однако наблюдения за игровой практикой профессионалов говорят о том, что подобные действия защитника неприемлемы, за исключением, конечно, тех случаев, когда команда намерена обороняться без блока.

Игроки команды, в составе которой осуществляется **разделение специализированных функций между блокирующим и защитником**, должны занимать следующие исходные положения:

если подает блокирующий, то он должен немедленно выдвинуться к сетке. В таком случае он окажется поблизости от предполагаемого места атаки и позиции блокирования. В зависимости от точки подачи, защитник выберет себе позицию, на которой не будет мешать перемещению подающего/блокирующего. Если, например, подающий/блокирующий подает из центра, то защитник будет стоять на правой или левой половине площадки. Необходимо отметить, что неподдающий игрок (блокирующий или защитник) – не должен стоять прямо перед подающим (фото 43).

Согласно правилам, партнер подающего не имеет права закрывать обзор игрокам, принимающим подачу. Он не должен загораживать собой



Фото 43. Основное исходное положение (подает игрок, специализирующийся на блоке)

ни подающего, ни полет мяча. В случае, если игрок мешает сопернику наблюдать за выполнением подачи, он обязан по просьбе последнего отодвинуться в сторону.

## 7.2.2 ОСНОВНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ЗАЩИТЕ С БЛОКОМ

Блокирующий игрок ждет на расстоянии 1 м от сетки, защитник – приблизительно в 4-5 м от сетки. До выполнения подачи блокирующий подает подающему/защитнику сигнал, при помощи которого сообщает, какую часть площадки он собирается прикрывать, т.е. перекрыть путь атаке. Однако решение блокирующего не ограничивает свободу перемещений защитника, определяемую его индивидуальной тактикой.

Сохраняя свою позицию, блокирующий наблюдает за организацией атаки соперников. В случае хорошей или очень хорошей передачи он должен будет быстро переместиться к вероятному месту выполнения блока. Это движение к сетке выполняется очень поздно и осуществляется так, чтобы игрок мог совершить прыжок на расстоянии одного шага от сетки. В

зависимости от расстояния до сетки и качества передачи, блокирующий может занять позицию для выпрыгивания достаточно рано. Он может также начать выпрыгивание с быстрого прыжкового перехода в упор присев.

Как правило, блокирующий не должен менять намеченную зону блокирования после того, как сообщил о ней партнеру.

Однако ему следует все время скрывать выбранное направление блокирования или раскрыть его лишь в самый последний момент, или в тот же последний момент изменить показанное направление, чтобы обмануть нападающего (выполнить заранее отработанный ловящий блок).

Решение защитника по поводу того, на какую часть площадки он собирается переместиться во время атаки, зависит от выбранного **тактического плана**, знания **привычек нападающего, его сильных и слабых сторон** и собственного **предвидения**.

Руководствуясь этими пояснениями, можно указать на следующие возможности для оборонительных построений команды (см. также следующие главы, касающиеся индивидуальной тактики блокирующего и защитника):

- Если блокирующий игрок преграждает по линии атаку в одной из главных для пляжного волейбола точек блокирования между зонами 3/4, защитник должен страховать правую часть площадки на случай прямого нападающего удара и заднюю левую часть на случай обводящих ударов (фото 44а);



Фото 44а. Прямой блок; защитник перехватывает удар «тычком»

- если он блокирует между зонами 3/4 и прикрывает диагональное направление, то защитник должен переместиться на левую сторону площадки и принять низкое исходное положение, готовясь отразить прямой нападающий удар или догнать обводящий удар, направленный по диагонали (фото 44б);



Фото 44б. Сдвинутый блок; защитник перехватывает резаный удар

- если блокирующий действует в другой главной точке блокирования между зонами 2/3, закрывая продольную зону, то защитнику следует прикрывать левую сторону площадки против прямых нападающих ударов в диагональном направлении и заднюю правую часть площадки против обводящих ударов (фото 44в).
- если игрок у сетки блокирует диагональную зону между зонами 2/3, то защитник будет прикрывать правую сторону площадки. При этом он сможет защитить левую сторону от обводящих ударов (фото 44г).

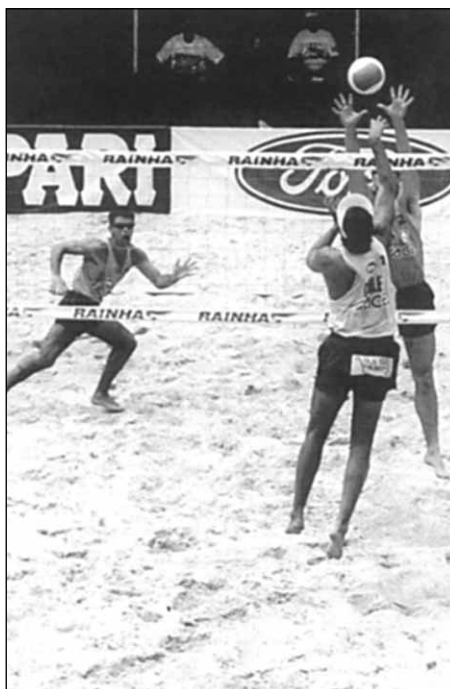


Фото 44в. Прямой блок; защитник перехватывает прямой обводящий удар



Фото 44г. Диагональный блок; защитник находится в центре площадки

- если блокирование осуществляется в центре сетки, то защитник должен переместиться, согласно заранее разработанному с партнером плану, налево или направо за пределы перекрытой блокирующим зоны (фото 44д).



Фото 44е: Блок в центре сетке

- если блокирование осуществляется неподалеку от боковой линии, то защитник будет действовать соответственно тактическому плану справа или слева от перекрытой части площадки (фото 44ж).
- если блокирующий игрок выполняет блок широко расставленными руками (разорванный блок) и заблаговременно сообщает о своем намерении партнеру, то защитник будет располагаться в зоне, ограни-



Фото 44ж. Блок возле боковой линии площадки. Защитник согласно тактическому плану находится почти за спиной у блокирующего

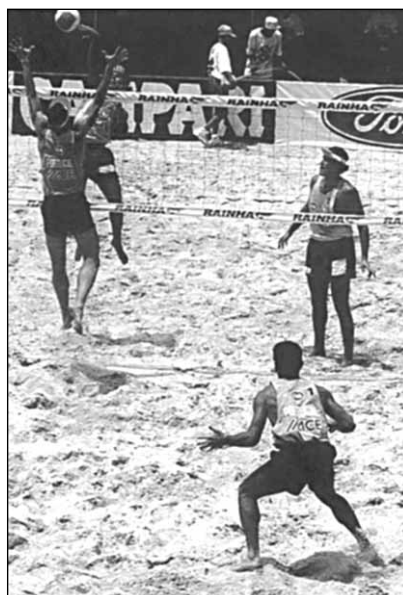


Фото 44з. Блок раздвинутыми руками. Защитник в зоне, начинающейся между ладонями партнера

ченной с обеих сторон руками блокирующего (фото 44з, см. также рис. 51а).

Если защитные действия с учетом блока можно сравнить с действиями либеро в традиционном волейболе, то поведение блокирующего игрока имеет сходство с действиями внутреннего среднего блокирующего. Действия защитника напоминают действия «классика» в зоне 6 «на полуплощадке».

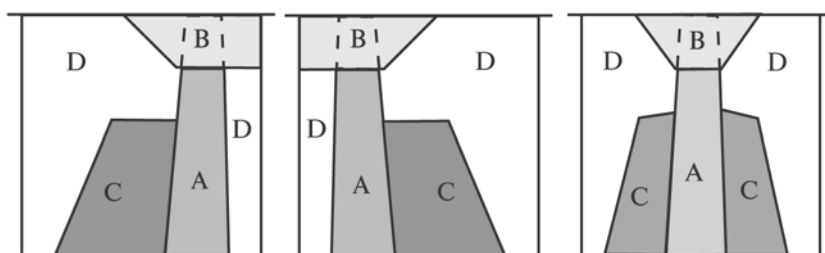


Рис. 34а, б, в

Основные обязанности и функции защитника могут быть объяснены с помощью иллюстрации на рис. 34 на следующей странице:

- блокирующий защищает зону А от прямых нападающих ударов, а зоны, расположенные непосредственно рядом с собой и позади него (В) от обманных атак или ударов. Он сам подстраховывает собственный блок. Защитник защищает зону С от прямых нападающих ударов и держит под контролем зону D на случай дальних обводящих ударов. У него нет ни малейшего шанса отбить прямой нападающий удар или просто точно направленный удар D. Этот пример изображает в статике оборонительную расстановку команды, благодаря чему можно четко разграничить приоритеты в защите различных частей площадки и, соответственно, функции защитника в связи с этими приоритетами.

### 7.3 ОРГАНИЗАЦИЯ АТАКИ ИЗ ОБОРОНИТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Для рассмотрения контратаки большое значение имеет знание количественных соотношений и эффективности тех или иных действий с мячом (см. также: «Индивидуальная тактика блокирующего игрока», главы 7.4 и «Индивидуальная тактика защитника», глава 7.5).

Значение контратаки станет очевидным если учесть что на международном и национальном уровне мужского пляжного волейбола приблизительно 45 % всех очков команды получают в результате игры в защите с последующими контратаками и около 15 % - после успешного блока. Эти показатели свидетельствуют о высокой важности ситуации К2. Кроме того, приблизительно 24 % всех очков выигрываются непосредственно в результате подач и порядка 16 % – ошибок соперника в нападении.

Из этих фактов вытекают следующие требования к игрокам:

1. **Каждый игрок в пляжный волейбол должен обладать очень хорошими навыками выполнения передачи.** Это требование уже получило глубокое обоснование в главах, посвященных структурному анализу и организации атаки после приема подачи. **Точная вторая передача из глубины или средней части площадки** является краеугольным камнем успешной организации атаки из оборонительной ситуации. Вторая передача всегда должен оказываться несколько лучшего качества по сравнению с первой передачей. Это позволит команде начать эффективную контратаку. Игрок должен выполнить вторую передачу в технике либо передачи сверху, либо передачи снизу так, чтобы на ее качестве не сказались погрешности первой передачи.
2. Взаимопонимание между двумя партнерами является одним из наиболее важных предварительных условий для успешной защиты и последу-

ющей контратаки, и следовательно, отработка такого взаимопонимания и обмена информацией между защитником и блокирующим, и наоборот, **должна быть неременной частью каждой тренировки**. Как правило, *блокирующий* при контратаке выполняет передачи в тех случаях, когда он *не касался мяча*. *Защитник* выполняет вторую передачу при контратаках в тех случаях, когда блокирующий *первым коснулся мяча*. Вторая ситуация сходна с последовательность действий при атаке «на два счета» (нападающий удар выполняется прямо после первой передачи), как это можно часто увидеть в традиционном волейболе.

3. Обучению защитным действиям, равно как и организации атаки от обороны, необходимо уделять, по меньшей мере, **столько же внимания**, сколько и отработке приема подачи и построению атаки после ее приема.

При анализе **последовательности действий по атаке организации от обороны** можно выделить три основных ситуации:

- а. Ситуации, в которых блокирующий не касается мяча после нападающего удара,
- б. Ситуации, в которых блокирующий касается мяча после нападающего удара,
- в. Ситуации без блока, в которых существует опасность падения мяча (фото 45).



Фото 45. Ситуация с опасностью падения мяча

- а. В данном случае блокирующий сразу же после выпрыгивания для постановки блока готовится выполнить вторую передачу. Он немедленно отступает от сетки, чтобы первая передача оказалась короче. Он находится в постоянной готовности догнать «спасенный» мяч и сделать высокую передачу к центру площадки. Условие: **защита (блок или самостраховка) имеет приоритет перед выполнением передачи!** Соответственно, условие для действий защитника: **защита имеет приоритет перед атакой!**

Следующие **советы по поводу образа действий** обращены к игроку, выполняющему функции защитника и связаны с обязательным учетом качества атаки соперника и своих собственных способностей и навыков:

- Просто старайтесь удержать в игре мячи, которые вам *очень трудно* принять. Это даст вашему партнеру шанс обработать мяч!
- После атаки, от которой вам *трудно* защититься, отбивайте мяч высоко к центру площадки, чтобы дать партнеру возможность сделать вторую передачу из глубины площадки!
- Старайтесь направлять *не слишком трудные* мячи на среднюю или большую высоту (в зависимости от силы ветра) в сторону точки выполнения второй передачи. Первая передача должна быть направлена на расстояние 2 м от сетки в пределах досягаемости блокирующего. Это упростит для него выполнение второй передачи!
- После *простых* для приема ударов следует выполнять средне-высокую передачу в точку, расположенную на расстоянии 1 м от сетки ближе к ее середине, чтобы дать возможность партнеру выполнить оптимальную вторую передачу!
- В ветреную погоду всегда направляйте мяч невысоко. Приспосабливайте высоту вашей оборонительной первой передачи к силе ветра!

Совершенно ясно, что содержание этих советов является по своей природе всего лишь ориентирами. Реальные действия определяются личными навыками игрока и конкретными условиями ситуации. Защитник в пляжном волейболе не сможет принимать верных тактических решений и правильно осуществлять их, если будет недооценивать или переоценивать свои возможности в каждом отдельном случае.

Еще одним важным условием для успешной контратаки является хорошая координация перемещений блокирующего и пасующего и, соответственно, защитника и нападающего по времени и расстояниям. По этому поводу предлагаются следующие советы:

- Будьте готовы произвести атаку сразу же после оборонительных действий! Атакуйте с той стороны сетки, к которой можете быстрее приблизиться (находящейся на самом коротком расстоянии от вас)!

- В оборонительной ситуации рассчитывайте не на идеальную вторую передачу, а на передачу из глубины площадки или передачу посредственного, а то и плохого качества!
  - б. В данной ситуации умение блокирующего перейти от блока к атаке приобретает особенно большое значение. В зависимости от качества и эффективности своего контакта с мячом он выбирает направление и дистанцию удаления от сетки. В случае эффективного блока он отступит так, чтобы получить удобный подход к месту проведения атаки. Если он ожидает, что партнеру предстоит «спасать» мяч после атаки, то он переместится ближе к партнеру, чтобы удержать мяч в игре и со всей возможной эффективностью направить его в сторону площадки соперника.
- В зависимости от того, насколько трудными будут защитные действия, защитник будет пытаться или выполнить средне-высокую **передачу** на линию атаки своего блокирующего/нападающего, или **отбить** мяч таким образом, чтобы партнер мог завладеть им, или же «**спасти**» мяч, высоко подняв его в направлении середины площадки.
- с. В данной ситуации различается два варианта действий:
    1. Блокирующий игрок отступил от сетки после имитации блока, чтобы играть в защите.
    2. Очевидно, что позиция соперника не позволяет ему совершить прыжок и провести атаку.

Эта ситуация в известной степени напоминает ситуацию (а), при которой блокирующий не касается мяча. Следовательно, здесь приемлемы



Фото 46. Ситуация с ложным блоком

все пояснения, приведенные в соответствующем пункте. Относительно ответственности обороняющихся за контроль над различными частями площадки, можно сказать следующее:

- если блокирующий решает вести защиту, вместо блокирования, он должен **до второй передачи** переместиться назад по **своей стороне площадки**;
- если блокирующий после передачи или непосредственно перед нападающим ударом соперника решает вести защиту, вместо блокирования, он должен прикрыть ту сторону площадки, на которой окажется в этот момент (он будет двигаться прямо назад). Тогда защитник переместится на другую, свободную половину площадки (фото 46).

Как правило, блокирующий занимает ту сторону площадки, на которую может быстрее попасть и, следовательно, быстрее приступить к защите в данной ситуации. Защитник будет или руководствоваться в своих действиях сигналами, полученными от партнера, или действовать согласно складывающемуся положению.

Что касается выбора части площадки, которую будет защищать игрок, действовавший у сетки, то здесь действует все то же правило: **защита имеет приоритет перед атакой**, и, следовательно, игрок, действовавший у сетки, должен защищать не ту сторону площадки, с которой обычно ведет нападение, а ту, где его защитные действия окажутся более эффективными.

2. Разделение обязанностей и функций игроков при организации контратаки в ситуации атаки соперника без блока сходны с таковыми в ситуации приема подачи. Поэтому игрок, действующий у сетки, контролирует обычную для себя сторону площадки и, соответственно, ведет защиту на своей стороне.

- Оборонительную позицию следует занять не позднее второй передачи соперника, руководствуясь тем, насколько ясно складывается ситуация его атаки.
- Взаимодействием в команде руководит при помощи условных знаков или голосовых сигналов игрок у сетки.

## 7.4 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА

Для осмысленного освоения стратегия защиты и блока принципиальное значение имеют следующие данные:

- Согласно количественному распределению различных технических приемов, блок занимает 5-е место по частоте, составляя приблизительно 14 % всех действий.
- В играх немецких мастеров-мужчин почти 40 % блока осуществляется в районе зоны 2 с тенденцией приближения к центру сетки (соот-

ветственно, основная часть нападающих действий имеет место в противоположной зоны 4). Приблизительно 28 % блока выполняются в зоне 4 и около 32 % в зоне 3 (см. рис. 33).

- В двух третях случаев защита от атак проходит с использованием блока.
- Около 11 % блока оказываются успешными, т.е. приводят к переходу подачи. Порядка 4 % блока приводят к ошибкам, т.е. мяч от блока уходит в аут или блокирующий касается сетки.
- В половине блока блокирующий эффективно защищает часть площадки от нападающего, который лишается возможности направить туда прямой нападающий удар. Доля блока, при котором блокирующий не осуществляет четкой защиты площадки и, следовательно, не облегчает положение своего защитника, составляют почти 36 %.
- При почти 11 % атак в прыжке блокирующий имитирует блок.
- Анализ игр показывает, что профессионалы США, как мужчины, так и женщины, все чаще и чаще обращаются к специализированному разделению функций блокирующего и защитника; только 7 из 20 команд, за которыми велось наблюдение, играли без специализации.

В Германии, напротив, только 3 из 10 команд, за которыми велось наблюдение, играли со специализацией на блоке и в защите.

Совершенствование оборонительных игровых действий невозможно без хорошо налаженной связи между защитником и блокирующим. Игрок может скрытно подавать из-за спины руками следующие сигналы своему партнеру:

- блокирующий показывает левой рукой, что собирается блокировать левого нападающего (стороны определяются, конечно, с его точки зрения);
- соответственно, правой рукой он показывает, что собирается блокировать правого нападающего.

Поскольку подачи выполняются в соответствии с определенной командной стратегией, блокирующий, конечно, еще до подачи или не позже

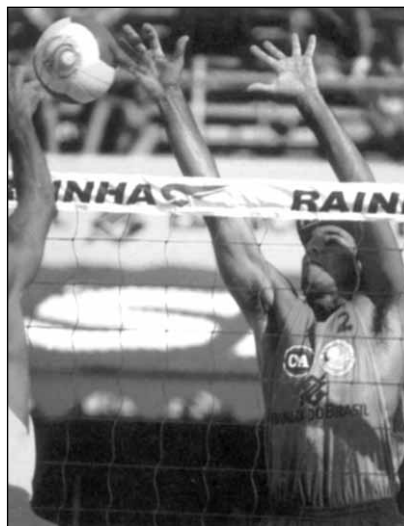
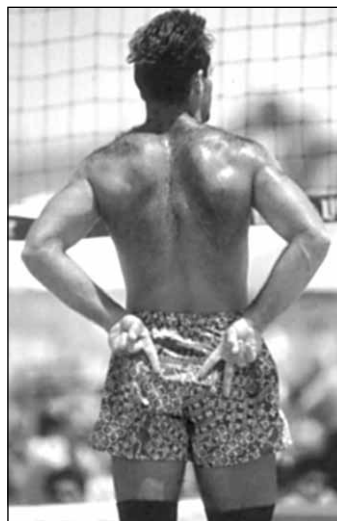


Фото 47

чем в момент подачи будет знать, которого из нападающих он должен блокировать. Но и при этом он должен, как правило, держать обе руки за спиной, чтобы подавать партнеру сигналы (фото 48а, б). Это делается, с одной стороны, для того, чтобы не раскрывать сопернику своей стратегии подачи и, с другой стороны, чтобы избежать опасности, что соперник разыграет мяч «на два счета».

- Один выпрямленный палец, указывающий вниз, говорит о том, что блокирующий будет закрывать площадку в продольном направлении (см. фото 48а).
- Два выпрямленных пальца, направленных вниз, означают, что блокирующий будет перекрывать площадку по диагонали (см. фото 48а).
- Сжатый кулак означает, что блокирующий будет «ставить» против данного нападающего ложный блок. Такая оборонительная стратегия имеет своей целью вызвать у нападающего неуверенность, вследствие того, что он сталкивается с неожиданной ситуацией (см. фото 48б).
- Если блокирующий намеревается блокировать мяч (сыграть «смертельный» или «жесткий» блок), а не перекрывать часть площадки, он подаст сигнал о своем намерении открытой рукой (см. фото 48б).



*Фото 48а. Сигналы блокирующего руками: прямо и по диагонали*

Последний из упомянутых вариантов может быть рекомендован только для блокирующих игроков с очень хорошо развитым ощущением предвидения и отличными, редко встречающимися физическими данными. В данном случае команда сознательно идет на то неудобство, что защитник не будет иметь возможности ориентироваться по решению своего партнера о том, какую часть площадки тот собирается перекрывать.

В каком игровом моменте будут подаваться сигналы руками, определяется, прежде всего, степенью мастерства игроков. Все игроки подадут сигналы до выполнения подачи. Однако лучшие из профессионалов способны подавать и распознавать сигналы очень поздно, непосредственно перед второй передачей или даже во время выполнения соперником передачи (фото 49). На международном уровне игры умение игроков обмениваться сигналами в ходе розыгрыша мяча получило очень большое значение, так как в практику вошло использование наблюдателей,

которые сообщают соперникам об избранной командой оборонительной стратегии.

Кроме того, необходимо, чтобы между подающим и игроком у сетки была определенная обратная связь, т.е. поступление информации о том, видел ли стоящий сзади сигнал подающего и понял ли он его. Многие игроки не используют для этого визуальный контакт, а подают голосом сигнал блокирующему, сообщая, согласен ли он с партнером.

Если блокирующий подает, а затем немедленно бежит к сетке, связь может осуществляться устно до подачи, или при помощи сигналов руками защитника, или при помощи сигналов руками самого блокирующего непосредственно перед выполнением блока. Как правило, блокирующий получает сигнал о согласии или несогласии с предварительно избранным им вариантом блокирования.

Существуют только две ситуации, в которых игрок имеет право изменить намеченный заранее вариант блока:

1. Если мяч направлен слишком близко к сетке, имеет смысл ставить жесткий блок вместо блокирования зоны.

2. Если мяч направлен слишком далеко от сетки, а игрок не использует ложный блок, он, как правило, будет закрывать зону по диагонали.

Однако защитник не обязан оставаться на одной стороне площадки, он всегда должен действовать в соответствии с развитием ситуаций и принимать решение о том, на какую часть площадки ему переместиться как можно позже.

Блокирующий может действовать успешно лишь в том случае, если обладает следующими качествами: умением учитывать свои собственные игровые возможности, т.е. превосходящей средний уровень способностью предвидеть развитие ситуации, а также отлично перемещаться и обладать полным взаимопониманием с партнером. Кроме того, он должен быть очень быстрым в перемещении на короткие, средним и дальние (по меркам пляжного волейбола) расстояния. Высокий уровень прыжковой выносливости, игровая дисциплина и хорошая психологическая



Фото 48 б. Обманный и жесткий блок



Фото 49. Сигналы руками во время розыгрыша мяча

устойчивость это дополнительные, но не менее важные предпосылки успеха. Он должен знать качество передач соперников и, что, пожалуй, важнее, иметь хорошее представление об их привычках, сильных и слабых сторонах в нападении. В конкретной игровой ситуации он должен быть способен оценить:

- **качество первой передачи** и возможность провести после нее атаку «на два счета»;
- **качество второй передачи** соперника, особенно с учетом ветра. Если ветер является встречным для него (попутный ветер для соперника), следует ожидать, что вторая передача окажется более быстрой; также больше шансов на то, что мяч после передачи перелетит через сетку и окажется на его стороне площадки. Напротив, если ветер дует ему в спину, то он должен быть готовым к тому, что большее количество атак будет производиться на значительном расстоянии от сетки, и, следовательно, потребность в блокировании уменьшится;
- все действия нападающего при выполнении первой передачи на предмет необходимости прибегнуть к выполнению ложного блока,
- перемены тактики и направления атак.

## 7.4.1 ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ

### **Последовательность действий при активной (агрессивной) технике блокирования**

Большинство различий между техникой блокирования, принятой в традиционном и пляжном волейболе наблюдается в работе ног игрока перед выпрыгиванием и во время приземления. Все остальные движения практически идентичны.

Находясь в исходном положении в 1 м сетки, блокирующий наблюдает за организацией атаки соперника. В случае хорошей второй передачи он чрезвычайно быстро переместится в предполагаемую точку выпрыгивания. Однако в любом случае его движение начинается очень поздно, буквально непосредственно перед прыжком (фото 50а, б, в, г). Исходное положение для выпрыгивания игрок принимает в последнее мгновение перед прыжком, так же, как это делается и в традиционном волейболе. Можно заметить, что большинство профессионалов чрезвычайно сильно опускают центр тяжести тела, сгибая колени под углом  $90^{\circ}$  -  $60^{\circ}$  (или даже сильнее, см. фото 51).

Игроки воздерживаются от быстрого контрусилля, которое позволило бы им лучше использовать мышечное напряжение. Выпрыгивание, прыжок, положение руки и кисти точно такие же, как и в «традиционной» технике. Однако нужно обратить внимание на незамедлительный и агрессивный перенос рук через сетку (фото 52).



*Фото 50а, б, в, г. Действия игрока на блоке*

Пальцы расставлены и ладони разведены настолько далеко в стороны, чтобы невозможно было нанести одной или обеими руками удар по мячу. Игрок стремится накрыть мяч сверху ладонями. Ладони следует держать, руководствуясь физическим законом «угол отражения равен углу падения», чтобы мяч от блока попал на половину соперника. Перед приземлением блокирующий начинает поворот лицом в сторону собственной площадки (фото 53). Если мяч пройдет мимо игрока справа, то он приземлится в положении, похожем на шаг, сделанный левой ногой, из которого автоматически сделает первый шаг правой ногой вперед в нужном направлении. Если же мяч пройдет мимо блокирующего слева, то при приземлении позади окажется левая нога, и игрок так же начнет немедленное движение соответствующим образом (фото 53).



Фото 51. Игрок принимает положение упор присев, опуская центр тяжести тела перед выполнением блока

Блок может быть исполнен и одной рукой – если игрок в прыжке не дотягивается до уровня полета мяча или если у игрока возникли проблемы с равновесием во время выпрыгивания. На этот счет говорят, что «лучше одноручный блок, чем никакого блока!» (фото 54).

**Ловящий блок** может выполняться **как двумя, так и одной рукой**. Игрок передвигает руки в сторону ожидаемого направления удара нападающего, пытаясь при помощи этого технического приема противостоять возможной перемене направления удара, достигнутой за счет изменения положения руки и ки-

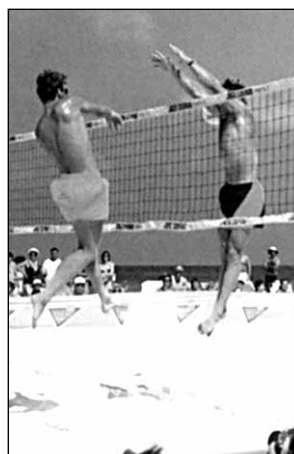


Фото 52. Агрессивный перенос рук через сетку!



Фото 53. Полная готовность немедленно вступить в игру!

Фото 54 и 55.  
Блок одной  
рукой и лоя-  
щий блок.



сти нападающего. В этом случае блокирующий после скользящего движения вдоль сетки должен точно так же широко расставить руки и перенести их над сеткой (фото 55).

В случае одновременного контакта с мячом блокирующего и нападающего («дуэли»), мяч следует толкать открытой ладонью в сторону ладони соперника. В отличие от обманной атаки, когда удары по мячу открытой ладонью строго запрещены, во время «дуэли» прикосновение к мячу открытой ладонью правилами разрешаются.

Так называемый, **разорванный блок**, т.е., **блок, выполняемый широко расставленными руками**, относится к специфическим техническим приемам пляжного волейбола. Игрок выпрыгивает с широко расставленными в стороны руками (фото 56), что дает ему возможность скрывать избранный им вариант техники блокирования до самого последнего момента, когда блокирующий или сведет руки, чтобы перекрыть ожидаемое направление атаки, или же оставит руки в таком положении, чтобы прикрыть от атаки диагональные зоны площадки.



Фото 56. Разорванный  
блок

#### **Последовательность действий при пассивной технике блокирования**

Пассивная техника блокирования и ее варианты отличаются от активной техники положением рук и ладоней блокирующего.

Перенос рек через сетку здесь осуществляется не столь энергично, как при активной технике. Руки лишь немного выдвигаются вперед за сетку, а иногда только поднимаются вертикально над головой игрока. Расстояние между руками и краем сетки должно быть как можно меньше.

Как и при использовании активной техники, ладони должны закрывать как можно большую часть площадки, но не накрывать мяч. Игроки невысокого роста немного отводят руки назад, стремясь тем самым изменить полет мяча таким образом, чтобы он остался в игре на собственной площадке. Используется также **пассивный блок одной рукой**, равно как и **пассивная** разновидность **ловящего блока**. Многие игроки высшего класса используют **пассивный разорванный блок**.

Специфической для пляжного волейбола разновидностью пассивного блока является блок против обводящих и обманных атак или тех ударов, которые блокирующий угадал еще до прыжка. В таком случае и выбор времени для выполнения прыжка, и положение рук будут различными. Блокирующий совершит прыжок *гораздо позже, чем обычно*.

Руки должны быть вытянуты прямо вверх, чтобы иметь возможность перехватить удар, при котором мяч идет по высокой дугообразной траектории (фото 57). Если блокирующему удастся завести одну или обе руки *позади* мяча, он может даже отбить мяч обратно.

#### **Последовательность действий и движений при ложном блоке**

Как было отмечено выше, блокирующий обязан наблюдать за выполнением соперником второй передачи и оценивать ее качество.

- В случае хорошей передачи у сетки он выполняет блок.
- В случае плохой передачи, направленной на значительное расстояние от сетки, он или выполняет пассивный блок, или делает ложный блок, после чего отступает от сетки, чтобы действовать в защите.



Фото 57: Блок против обводящих ударов

Вплоть до принятия исходного положения для прыжка ложный блок выполняется как обычное блокирование.

После передачи или в тот момент, когда нападающий начинает прыжок, блокирующий за доли секунды должен отступить, чтобы перейти к выполнению обязанностей защитника.

Он поворачивается корпусом в ту сторону, куда должен бежать, чтобы иметь возможность начать движение с максимально возможной скоростью. Однако при этом он продолжает наблюдать за нападающим на протяжении всего движения (фото 46, 58). Корпус всегда поворачивается к середине площадки и никогда к боковой линии. Кроме того, игрок, выполнивший ложный блок, всегда бежит лицом вперед, и никогда не отбегает спиной вперед или вбок, так как подобные способы перемещения всегда оказываются намного медленнее. Направление бега зависит от позиции игрока при защите (справа или слева) от того, в каком месте он демонстрировал намерение выполнить блок и от того, какие обязанности предписывает тактика его действий (см. главу 7.2). При этом игрок держит руки, по меньшей мере, выше уровня пояса, чтобы иметь возможность принять нападающий удар или удар, направленный по высокой траектории. **Исполнения оборонительных действий в движении следует по мере сил избегать.** Поэтому игрок должен прекратить перемещение в тот момент, когда нападающий нанесет удар.



Фото 58 (см. также фото 46). Ложный блок

## 7.5 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ ЗАЩИТНИКА

В играх немецких команд мастеров пляжного волейбола игроки, выполняющие функции защитников, действуют следующим образом.

- Защитные действия составляют только около 10 % от всех игровых действий. Однако в их совокупности зонная защита имеет самый большой удельный вес по отношению ко всем игровым действиям, составляя порядка 9 %, тогда как страховка атаки – лишь 1 %, страховка блока и того меньше – всего 0,2 %.
- Почти 26 % всех действий осуществляются поблизости от сетке в зонах 2, 3 и 4. Что же касается глубины площадки, то большая часть оборонительных действий (64 %) осуществляется в средней трети площадки. Наименьшее количество (10 %) приходится на заднюю треть площадки. При анализе действий по ширине площадки видно, что чаще всего команды обороняются в средней трети (примерно 43 %; см. рис. 4 в главе 3.2.1).
- Большая часть оборонительных действий выполняется приемом мяча при помощи предплечий (63 %), далее по частоте идут действия одной рукой (28 %). Специфические технические приемы пляжного волейбола, такие, как так называемый пляжный прием (прием раскрытой рукой) и «томагавк» встречаются с частотой, соответственно, лишь 6 % и 3 %.
- Из всего множества оборонительных действий приблизительно 41 % выполняется в движении. В падении выполняется порядка 34 %, что составляет относительно большую долю, принимая во внимание, что лишь 25 % всего приема выполняются из неподвижного положения или из положения стоя. В большинстве случаев мяч принимается сбoku от туловища защитника (более 62 %). Только 38 % приема выполняется перед собой (см. табл. 11).



Фото 59

Сбоку	Перед собой	В положении стоя	В падении	В движении
62 %	38 %	25 %	34 %	41 %

Табл. 11. Действия защитника

- У немецких мастеров почти 60 % всех оборонительных действий выполняется с хорошим качеством. Поэтому после них возможны и вторая передача и последующая контратака в прыжке (в данном наблюдении учитывалась также защита от перебитых соперником мячей). Приблизительно 26 % всех попыток защититься от атаки оказывались неудачными. Еще 14 % всех оборонительных действий составляют «спасенные» или перебитые на сторону соперника после атак мячи.

Важнейшим условием для успешной обороны является верный выбор участка для защитных действий. Основное положение зонного защитника – в центре площадки, приблизительно в 5-6 м от сетки. Исходное положение – с довольно низко опущенным центром тяжести тела. Защитник, руководствуясь рядом причин, заставляет соперника как можно дольше гадать, каким образом он намерен вести оборону:

- чтобы не дать (или, по крайней мере, как можно сильнее затруднить) пасующему противостоящей команды возможность сделать нападающему своевременную подсказку по поводу направления движения;
- чтобы успеть учесть в действиях намерения своего пасующего по поводу того, какую часть площадки он намерен контролировать.
- чтобы лишить нападающего соперника уверенности.

Позднее движение защитника опять же вынуждает пасующего соперника очень сильно задержаться с подсказкой своему нападающему по поводу выгодного направления атаки.

Если же подсказка дается слишком рано, то защитник имеет возможность принять эту информацию во внимание при организации собственных оборонительных действий.

**Отвлекающие и ложные движения** защитника рассчитаны на то, чтобы дезинформировать пасующего команды соперника и заставить его слишком рано дать своему нападающему подсказку, которая с большой вероятностью может оказаться ошибочной. Кроме того, обманные движения затрудняют для нападающего угадывание последующих действий защитника. Финты, такие, например, как резкая перемена направления перемещения, являются неотъемлемой частью любого оборонительного действия.

Находясь на исходной позиции, защитник имеет для выбора зоны защиты ряд вариантов, которые определяются, исходя из его расчетов по развитию атаки:

- обычно защитник принимает решение переместиться в ту зону площадки, которую он собирается занять после второй передачи соперника или начала прыжка нападающего;
- если он ожидает, что соперник использует прямой нападающий удар в часть площадки, незакрытую блоком, то он непосредственно перед выполнением удара перемещается на эту часть площадки. Однако он должен стремиться к тому, чтобы оборона против прямых нападающих ударов осуществлялась в равновесном положении тела, и избегать оборонительных действий в движении. Это, конечно, относится ко всем оборонительным ситуациям, но в особенности к приему прямых нападающих ударов;
- если защитник ожидает тактической атаки в зоне, прикрытой блоком или в части площадки, незащищенной блоком, но находящейся вдали от него, он должен в момент нанесения удара или же сразу после него начать перемещение на перехват этого удара;
- если защитник ожидает, что его партнер будет имитировать блок и тут же отступит от сетки, он передвинется на ту часть площадки, которую не намеревается контролировать его партнер.

Верная оценка пригодности для ведения обороны собственных технических данных, равно как и физических и, особенно, психических качеств, имеет чрезвычайно важное значение для индивидуальной тактики защитника. Правильная самооценка и моральный настрой – вот ключи к успеху оборонительных действий. Тревога и недостаток уверенности в себе гарантируют неудачу.

Игрок в пляжный волейбол может с успехом выступать в роли защитника лишь в том случае, если вкладывает в свои действия всю свою силу воли и сосредоточенность, а также умеет сохранять сосредоточенность на длительный промежуток времени. Необходимо особо упомянуть о боевом духе и воле к победе. В частности, игрок должен иметь высокую степень устойчивости к воздействию угнетающих факторов, т. к. он не имеет никаких шансов защититься против большинства атак. Он должен обладать достаточной психической устойчивостью, чтобы иметь способность не оказаться в подавленном состоянии после какого бы то ни было неудачного действия и продолжать, как ни в чем не бывало, играть в защите. Игрок в пляжный волейбол, как блокирующий, так, в равной степени, и защитник, должен при любых обстоятельствах воздерживаться от обвинения своего партнера в любых ошибках, допущенных командой. Взаимная поддержка друг друга и положительные оценки действий партнера являются не менее важными условиями успешного сотрудничества игроков в команде, чем своевременное изменение оборонительной стра-

тегии. Поэтому защитник должен обладать следующими качествами первостепенной важности:

выдающимися способностями предвидеть развитие игры, **многолетним опытом игры в пляжный волейбол**, умением верно использовать в любых ситуациях игры специфические для пляжного волейбола методы приема мяча, способностью без задержки переходить от защиты к атаке, высокой скоростью перемещения на очень короткие, средние и дальние (в масштабе волейбольной площадки) расстояния, а также **стремлением не пропустить ни одного мяча**. (фото 60а, б).



Фото 60а. Боевой дух!



Фото 60б. Ни один мяч не уйдет!

## 7.5.1 ТЕХНИКА ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Вплоть до 1995 г. выбор техники защиты, которая подходила бы для определенной ситуации, определялся способом атаки и, косвенно, правилами.

### Обзор правил

До введения в 1986 г. правила, определяющего порядок выполнения блока, защитники вынуждены были во многих ситуациях вести игру вовсе без блока. Поэтому для низколетящих и коротких ударов часто применялся отбой раскрытыми ладонями вместо отбоя предплечьями. Сегодня отбой низколетящих мячей раскрытыми ладонями применяется не слишком часто. Еще неясно, как последние изменения в правилах будут трактоваться судьями и как их примут игроки. Теперь при первом командном касании мяча в случае блока или приема прямого нападающего удара **допускаются последовательные (быстрые и непродолжительные касания** в течение одного игрового действия. После прямого нападающего удара **мяч можно даже задерживать на мгновение**. Эти правила значительно расширяют применение технических приемов, выполняемых раскрытыми ладонями, в том числе даже прием раскрытыми ладонями. Однако это правило было принято совсем недавно и оценка правильности контакта игрока с мячом остается до сих пор прерогативой судьи, так что возможности применения этого правила в будущем до сих пор остаются неясными.

Правила позволяют отбивать мяч (после сильного удара) раскрытыми ладонями (так называемый «пляжный» прием). Этот вид атаки используется, главным образом, когда мяч идет верхом (фото 61).

**США:** [В 1995 г.] это правило еще не было принято американскими профессионалами и поэтому удары с вращением и обводящие удары, равно как любые другие нескоростные атаки, нельзя было отбивать раскрытыми ладонями! Поэтому для защиты против ударов, идущих верхом, необходимым техническим приемом все еще остается «томагавк».

Благодаря мягкой поверхности площадки защитник имеет возможность использовать при своих оборонительных действиях акробатические движения. В каждой оборонительной ситуации он должен действовать соответственно ходу игры, а это означает, что ему не следует стремиться строго придерживаться заданного образа действий или неизменного технического канона. Последовательность движений при приеме мяча предплечьями.

Последовательность движений сходна с оборонительным приемом мяча в традиционном волейболе и рассмотренной выше первой переда-

чей при приеме подачи. Следует отметить лишь ряд различий в положении тела игрока, положении и движении его рук.

Из-за специфики исходного положения (см. главу 5.3.1) игрок имеет меньше времени для того, чтобы сформировать рабочую поверхность предплечий для удара и перевести туловище в очень низкое оборонительное положение, такое же как в традиционном волейболе.

Поэтому в играх на профессиональном уровне можно часто видеть, что игроки не складывают кисти рук в замок. Чаще всего встречаются два варианта положения рук:

- предплечья сведены одно с другим, как при приеме подачи, но пальцы или ладони при этом не сцеплены;
- руки держатся параллельно на расстоянии порядка 10 см одна от другой и, следовательно, образуют широкую рабочую поверхность.

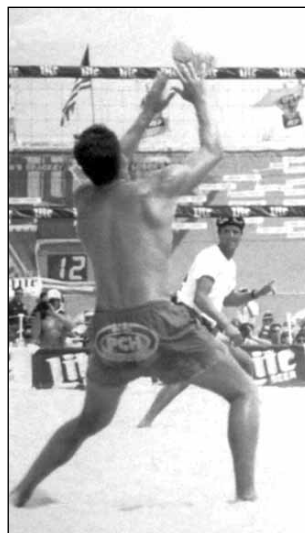


Фото 61. «Пляжный» прием мяча

Прием мяча с использованием подобного положения рук требует от игрока прекрасных технических навыков и поэтому может быть рекомендован для использования в ходе тренировок и, тем более, соревнований только игрокам, достигшим высшего национального или международного уровня.

В отличие от первой передачи при приеме подачи, нужно обратить внимание на следующие особенности в приложении усилия через движения рук и всего тела:

- при приеме прямого нападающего удара участие руки и тела является очень ограниченным. Как правило, от игрока требуется лишь амортизировать мяч при помощи движения рук вперед и «сквозь» мяч, чтобы придать ему обратное вращение;
- исходное положение должно быть очень низким в случае низких или коротких ударов, направленных перед защитником.

Помимо тех вариантов, которые были описаны в связи с приемом подачи, прием мяча на предплечья может быть исполнен в падении, в движении и в прыжке. Эти действия выполняются различными, порой акробатическими движениями, определяемыми конкретной ситуацией.

#### **Последовательность движений при приеме мяча одной рукой**

Прием мяча одной руки со сложенной ладонью осуществляется сбоку и сверху. Его следует использовать только в тех случаях, когда у игрока

недостаточно времени для того, чтобы подставить снизу и сзади мяча обе руки. В некоторых случаях эта техника предпочтительнее приема мяча при помощи обеих рук. Особенно, если прием выполняется в падении или в движении любого другого вида (фото 62).

Рука при этом будет вытянута в сторону, но слегка согнута. В случае высоко летящего мяча рука вытягивается вверх. Контакт с мячом осуществляется при помощи внутренней стороны кисти или же наполовину сжатого кулака. При помощи этой техники игрок может удерживать в игре все мячи, до которых он способен дотянуться с большим или меньшим усилием.

Если существует опасность не дотянуться до мяча, который летит мимо игрока поперек площадки в ту ее часть, которую он не в состоянии контролировать, то следует прибегнуть к



Фото 63. Удастся или нет?



Фото 62. Прием мяча одной рукой

приему мяча одной рукой в **падении**. Он осуществляется при помощи «нырка» или любого другого (акробатического) **движения** (фото 63).

Приема мяча одной рукой с использованием кувырка назад или в стороны в пляжном волейболе следует избегать. Вместо этого для того, чтобы поднять мячи, проходящие далеко справа или слева от игрока, также используется «нырок». Техника игры одной рукой позволяет игроку достать весьма сильно удаленные мячи. Вдобавок игрок пользуется преимуществами мягкой песчаной поверхности, которая позволяет безопасно совершать «нырки» и другие акробатические падения (фото 64а).

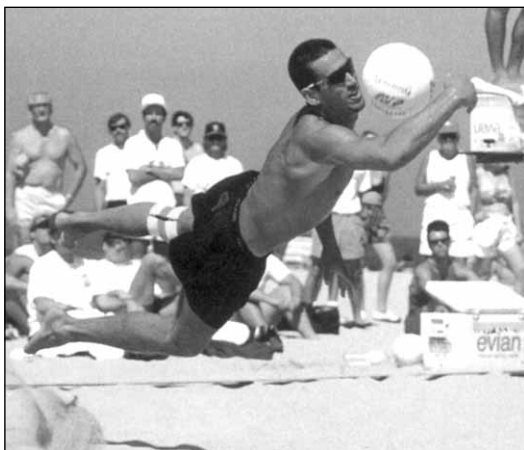


Фото 64а. Акробатический «нырок»

В противоположность традиционному волейболу прием мяча одной рукой в прыжках вперед осуществляется *внутренней частью кисти*, а не тыльной стороной ладони.

Так как руку можно держать вплотную к песку или даже «зарывать» в песок, удается «спасать» мячи за кратчайшие доли секунды до того, как они коснутся поверхности площадки (фото 64б). Т.н. «сковородка» - способ приема мяча, при котором раскрытая ладонь лежит на земле и мяч пассивно отскакивает,



Фото 64б. Рука зарылась глубоко в песок – под мяч!

не используется из-за неровной и мягкой поверхности площадки.

Мячи, идущие по высокой траектории, особенно крученые удары, иногда принимаются одной рукой с мощным прыжком из основного оборонительного исходного положения. В этом случае удар по мячу наносится внутренней частью кисти или средними суставами пальцев (как при «тычке») выпрямленной руки в высшей точке прыжка после мгновенной задержки.

#### **Последовательность движений при приеме мяча раскрытой ладонью («пляжном» приеме)**

«Пляжный» прием мяча сверху очень похож на верхнюю передачу. Используя технику верхнего приема раскрытой ладонью, защитник может также обрабатывать мячи, которые про-

ходят справа или слева от его головы или туловища вплоть до уровня груди. Как уже было замечено выше, время покажет, насколько широкое распространение получит прием мяча одной рукой. Пока что «пляжный»

прием используется против всех прямых нападающих ударов, направленных на игрока:

- на уровне головы или выше;
- на уровне плеч или груди;
- вблизи от тела справа или слева.

Защитник начинает выполнение «пляжного» приема из основного исходного положения. Блокирующий иногда использует «пляжный» прием сверху во время обратного перемещения после выполнения ложного блока и, следовательно, бывает вынужден порой исполнять «пляжный» прием в движении. Однако, он должен всегда стараться избегать игры в защите во время движения и потому прекращать бег в тот момент, когда нападающий наносит удар, чтобы действовать в хорошо уравновешенном положении (стоя на месте).

Игрок разворачивает ладони вверх навстречу траектории мяча. Ладони раскрыты как при выполнении второй передачи (фото 61). Рабочая поверхность – вытянутые во всю длину пальцы со сложенными «чашечкой» ладонями – расположена под таким углом, чтобы мяч отскочил к середине площадки или к партнеру. В момент контакта с мячом игрок старается совершить касание насколько возможно эластично. При приеме очень сильных прямых нападающих ударов эта амортизация, при которой игрок отводит ладони к себе сильнее, чем при выполнении передачи, завершается мгновенным «удержанием» мяча. Опять же в зависимости от скорости мяча и интерпретация правил судьей мяч активно отыгрывается партнеру:

- **прямые нападающие удары** лишь амортизируются и отыгрываются с очень небольшим распрямлением рук. Основной импульс мяч получает от собственной кинетической энергии. Однако упомянутое выше «удержание» должно дать игроку достаточно времени, чтобы осуществить управляемую передачу;
- **нескоростные атаки** должны выполняться более активно с интенсивным выпрямлением рук. Мяч следует сопровождать как можно дальше, чтобы добиться наилучшего его контроля. Кроме того, передача может сопровождаться движением всего тела игрока.

Направление мячу может быть придано при помощи поворота кистей. Например, мяч идущий сбоку, может направляться в нужном направлении поворотом раскрытых ладоней вверх.

В зависимости от конкретной ситуации, «пляжный» прием может быть осуществлен также в падении, в прыжке или одной рукой выше груди или на уровне головы.

#### **Последовательность движений при «пляжном» приеме снизу**

Эта техника, в основном, сходна с приемом мяча на предплечья.

Необходимо отметить следующие различия:

- непосредственно перед нападающим ударом игрок занимает хорошо уравновешенное исходное положение в очень низком упоре присев. Руки слегка согнуты. Предплечья расположены на уровне бедер или чуть выше, кисти рук выше колен;
- *раскрытые* ладони (с вытянутыми пальцами) согнуты «чашечкой» и развернуты вверх (фото 65а).



Фото 65а, б. «Пляжный» прием мяча снизу

Мяч принимается всей внутренней поверхностью ладоней. Он не должен резко отскакивать. Напротив, мягкие части ладоней должны погасить скорость мяча.

Во всех случаях мяч отыгрывается активно. Предплечья осуществляют толчковое движение вверх и вперед за счет толчкового движения вперед плеч и изгибания рук. Напряженные кисти поддерживают это движение (фото 63б). Этот технический прием используется, главным образом, при игре вперед, иногда справа или слева от тела из положения стоя на месте. В случае очень быстрого полета мяча, когда игрок не успевает подставить под мяч обе руки, прием может быть выполнен **одной рукой**. В этом случае техника сходна с приемом одной рукой сверху, за исключением того, что мяч направляется напряженными пальцами раскрытой руки.

#### **Последовательность движения при выполнении «томагавка»**

До 1995 г. использование приема мяча одной рукой для защиты против нескоростных атак было запрещено. Поэтому прием мяча при таких атаках на уровне головы и выше осуществлялся сложенными кистями и пальцами рук. Эта техника получила название «томагавк». Использование «томагавка» позволяет защитнику осуществлять защитные передачи с

высокой точностью. Этот прием используется, главным образом, против обводящих ударов с высокой траекторией полета мяча.

#### Обзор правил

Хотя использование приема ударов с вращением и нескоростных мячей одной рукой было разрешено во всем мире после изменения правил в начале сезона 1994/1995 гг., «томагавк» все равно остается действенным техническим приемом против атак такого типа. Мячи, идущие с низкой скоростью выше плеч или головы защитника, могут быть сыграны при помощи «томагавка» почти с такой же высокой точностью, как и при использовании передачи сверху. До сих пор неясно, какие перемены могут последовать в отношении технических приемов с использованием открытых ладоней. Следует помнить, что пока еще [в 1995 г.] не получено официального извещения от профессионалов США (АВП), собираются ли они принимать новые международные правила или нет. На сегодня «томагавк» должен входить в число тех технических приемов обороны, которыми обязательно должен владеть каждый игрок в пляжный волейбол, независимо от того, является ли он начинающим, мастером национального уровня, игроком международного класса или американским профессионалом.

Помимо зонной защиты «томагавк» используется в следующих ситуациях:

- для приема очень быстрых подач, идущих выше уровня головы;
- в тех случаях, когда игрок, демонстрировавший ложный блок, бывает вынужден во время отступления от сетки отразить удар, идущий намного выше головы;
- в тех случаях, когда нападающий, уже выполнив разбег, должен «спасти» мяч после плохой второй передачи. В этом случае он отбивает мяч, используя «томагавк», во время движения назад;
- как альтернатива передачи снизу, в случае очень высокий первой передачи при сильном ветре, который делает передачу сверху невозможной.

Выполнение технического приема начинается в основном оборонительном исходном положении; кисти рук находятся примерно в 30 см над головой или же на той высоте, на которой, по ожиданиям игрока, пройдет мяч. Руки согнуты в локтях.

Игрок складывает ладони со сдвинутыми пальцами. Кончики пальцев указывают вверх. Здесь, как и в технике передач снизу, существует много разновидностей хвата, используемых в зависимости от личных предпочтений игроков. Выбранный хват определяет размер рабочей поверхности, контактирующей с мячом, однако при всех вариантах рабочая поверхность по-

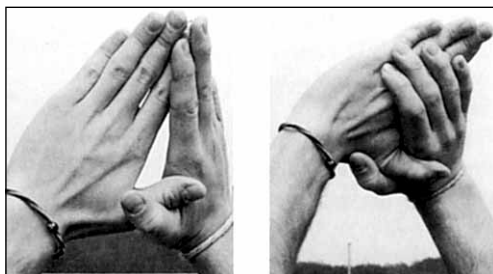


Фото 66а, б. Варианты хвата рук при выполнении «томагавка»

лучается большой и ровной. Основными являются варианты со сцепленными большими пальцами (а) и ладонями, наложенными одна на другую (б):

- а. Кончики пальцев соприкасаются, а большие пальцы сцеплены позади тыльных сторон ладоней. Нижние части кистей расставлены на расстояние порядка 4 см. (Этот хват имеет некоторое сходство с тем, как складывают руки молящиеся). Некоторые игроки сгибают пальцы в средних и верхних суставах. Мяч играется наружными ребрами ладоней (фото 66а);

- б. Более общепринятым является хват, при котором одна ладонь накладывается на тыльную сторону другой, большие пальцы перекрещиваются позади тыльных сторон ладоней; кисти направлены вверх. Мяч играется ладонями (фото 66б).

Контакт с мячом осуществляется путем отгибания кистей назад одновременно с разгибанием рук вперед (фото 67). Мяч играется активно, в движение вкладывается усилие.

- чем сильнее руки наклонены назад, тем выше окажется траектория мяча. Чем сильнее будут вытянуты руки навстречу мячу, тем длиннее окажется траектория мяча;
- рабочая поверхность может быть обращена в сторону предполагаемого направления передачи путем поворота рук в кистях согласно физическому закону «угол отражения равен углу падения».

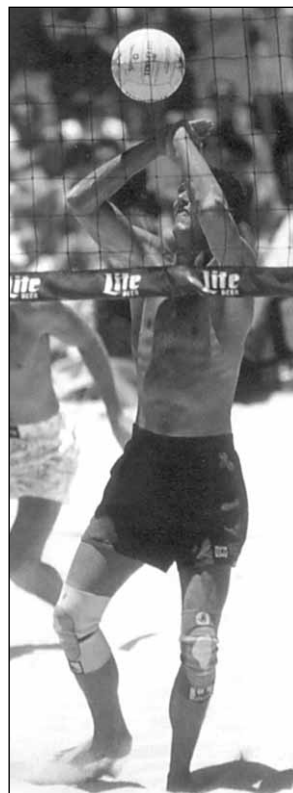


Фото 67. Прием мяча способом «томагавк»

Как и при различных вариантах хвата при первой передаче и приеме мяча кисти рук немедленно расцепляются и руки разводятся в стороны сразу же после контакта с мячом.

Нападающий, которому приходится «спасать» мяч после плохой второй передачи при движении от сетки, использует хват кулака:

- кисть левой руки сложена в полуоткрытый кулак; кисть правой руки свободно обхватывают левую. Большие пальцы сцеплены. Пальцы правой руки вытянуты вниз до первых суставов пальцев левой руки (Этот напоминает положение рук при рубке топором). Рабочей поверхностью являются ребра ладоней (фото 68).

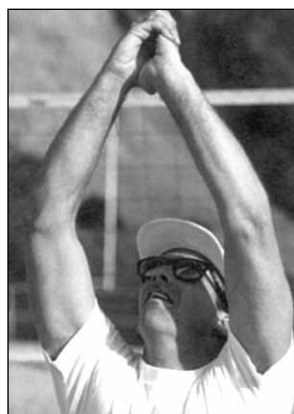


Фото 68. Нападающий «томагавк»



Фото 69. Прием мяча «аллигатор» (Брук Вандевеге)

В отличие от разновидностей обработки мяча, используемых в оборонительных ситуациях, контакт с мячом осуществляется путем наклона кистей рук вперед.

Все варианты «томагавка» могут использоваться в пляжном волейболе наряду с передачей сверху, когда мяч оказывается на уровне выше плеч. В этом случае не будет никакой разницы в выборе техники выполнения передачи. Направление передачи всегда будет определяться углом, под которым происходит соприкосновение рабочей поверхности с мячом.

#### **Техника приема мяча «аллигатор» и «цыплячье крылышко»**

Против прямых нападающих ударов, а также против тех мячей, которые попадают к защитнику в напряженной временной ситуации, можно использовать и другие технические варианты приема мяча. «Аллигатор» используется для обработки мяча, идущего на уровне груди игрока (фото 69).

Треугольник, образуемый предплечьем, верхней частью руки и грудью также может использоваться против ударов, идущих на высоте груди в напряженной временной ситуации (так называемое «цыплячье крылышко»).

Игрок в пляжный волейбол, выступающий в качестве защитника в зоне, должен учиться использовать все возможности, которые дают ему правила. Исходя из этого, при приеме скоростных ударов с коротких дистанций, которые нельзя отразить при помощи каких-либо более распространенных технических приемов (прием мяча предплечьями, открытыми ладонями и т.п.) следует руководствоваться следующим принципом:

не старайтесь строго придерживаться технических канонов. Пытайтесь сделать так, чтобы позади и ниже мяча оказалась рабочая поверхность как можно большей площади (кисти рук и/или руки и/или туловище и/или ноги)!

## 7.5.2 ОБЗОР СПЕЦИФИЧЕСКИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Ознакомление и дальнейшее освоение так называемой «томагавк»-техники будет проанализировано как пример методической последовательности, которой нужно руководствоваться при отработке техники оборонительных действий. Эта техника приема мяча используется, прежде всего, против обводящих ударов с высокой траекторией полета мяча (выше уровня плеч защитника). В почти каждом из предлагаемых упражнений мяч защитнику будет набрасываться или направляться ударом.

### Упражнения:

1. (Упражнение для двух человек). Игрок А располагается возле середины сетки, игрок Б ждет в оборонительном исходном положении в глубине площадки на расстоянии 4-5 м. А бросает мяч Б несколько выше уровня головы с таким расчетом, чтобы Б принял и отбил мяч, используя «томагавк».

При осуществлении этого базового упражнения и его вариаций, которые будут приведены ниже, защитник должен отбивать мяч таким образом чтобы он сам же имел возможность его поймать. Мяч после передачи(отбоя) должен опуститься в пределах его досягаемости, причем делать это нужно сознательно, чтобы **в совершенстве овладеть умением контролировать мяч еще до того**, как начнется отработка точно нацеленной передачи с использованием «томагавка».

### Советы

- Попробуйте оба варианта оборонительного хвата «томагавк» и выберите один из них!
- В момент контакта с мячом отгибайте кисти рук назад!

- Отбивайте мяч так, чтобы он оставался в пределах вашей досягаемости!

#### **Варианты:**

- (1) Игрок А набрасывает мяч под левое плечо защитника (игрока Б), затем под правое плечо.
  - (2) Игрок А использует различные броски, поворачивая тело в намеченную сторону броска.
  - (3) Сходно с вариантом (2), но игрок А не показывает поворотом тела направления предстоящего броска.
2. Сходно с базовым упражнением 1 и его вариантами, но теперь игрок возле сетки выполняет удар с дугообразной траекторией полета мяча. Принцип, согласно которому защитник должен принять мяч, а затем без значительного усилия поймать его, все еще остается в силе. Однако главная цель упражнения состоит в том, чтобы научиться контролировать мяч.
  3. Упражнения 1 и 2 и их варианты, но теперь целью упражнения, наравне с умением контролировать мяч, является точность передачи. Чтобы принять/передать мяч на определенное расстояние, игрок должен вложить силу в свое движение при помощи активного распрямления рук.

#### **Советы**

- Никогда не теряйте мяч из виду!
  - В том случае, когда мяч летит к вам очень медленно, дополняйте разгибание рук также и распрямлением ног!
4. Упражнения 1-3, но мячи набрасываются или пробиваются по диагонали с более дальних расстояний (более 6 м).
  5. Сходно с базовым упражнением 4, но теперь мячи набрасываются или пробиваются так, чтобы вынудить защитника перемещаться на короткие или средние расстояния, прежде чем отбить мяч.

Для того, чтобы точно принять мяч, требуется идеально равновесное положение тела. Прием трудных мячей, особенно в тех случаях, когда действие приходится выполнять *в движении*, все равно необходимо контролировать. Следовательно, принимающий игрок должен отбивать такие мячи в пределах собственной досягаемости или же на средней высоте к центру площадки. В этом случае следует руководствоваться принципом **«важнее завладеть мячом, чем точно его адресовать»!** (фото 70)

6. Мячи должны направляться таким образом, чтобы защитник вынужден использовать или «томагавк», или прием мяча сверху сбоку одной рукой.

Технику с использованием обеих рук следует предпочитать приему мяча одной рукой!

#### Советы

- Старайтесь подбирать защитные технические приемы, адекватные конкретным игровым ситуациям!
  - Всегда начинайте защитные действия из исходного положения средней высоты!
7. Сходно с базовым упражнением 6, но теперь партнер действует как нападающий с другой стороны сетки, набрасывая мяч сам себе.

8. Сходно с базовым упражнением 6, но теперь в тренировку следует включать и другие защитные технические приемы. Позднее потребуются и должны быть использованы все методы защиты. Нападающий пробивает мячи под различными углами, по разнообразным траекториям, с разными скоростями, чтобы вынудить защитника каждый раз использовать технику, соответствующую данной ситуации, т.е. научиться находить технические решения, адекватные каждой игровой ситуации.

Исходное положение всегда должно быть одним и тем же, чтобы игрок имел возможность без промедления реагировать на все виды ударов: как идущие рядом с ним, так и далеко от него, как низкие, так и средне-высокие, высокие и очень высокие.



Фото 70. «Томагавк»

Вариант:

- (1) Сходно с базовым упражнением 8, но партнер атакует с другой стороны сетки.

Упражнение для повышения точности владения мячом при выполнении «томагавка»:

Игроки должны, используя «томагавк», 10 раз перекинуть мяч друг другу, ни разу не уронив его.

**Игровые формы:**

1. «Один на один» на площадке 4 x 8 м.

Мяч вводится в игру атакующим ударом с вращением вместо подачи. Игрок А выполняет точно нацеленный удар выше уровня плеч, чтобы заставить своего партнера Б использовать «томагавк». Игрок Б должен принять мяч в пределах досягаемости таким образом, чтобы иметь возможность сделать самому себе вторую передачу и выполнить нападающий удар через сетку.

**Совет**

- Располагайте рабочую поверхность рук таким образом, чтобы иметь возможность полностью контролировать мяч, погасить его скорость и направить его выше головы!
2. «Двое на двое», сначала на площадке 4 x 8 м, а затем на полноразмерной волейбольной площадке.

Удары с вращением должны выполняться таким образом, чтобы игрок мог использовать «томагавк» без блокирования. Один игрок каждой команды постоянно действует как пасующий, а второй - только как защитник.

**Совет**

- Точно направляйте мяч своему партнеру!

**Вариант:**

- (1) Сходно с игровой формой 2, но проводится на полноразмерной волейбольной площадке с двумя защитниками. Точно нацеленные обводящие удары должны выполняться таким образом, чтобы попадать в пределы досягаемости защитников.
3. «Двое на двое» по правилам пляжного волейбола.

Специальное правило: прямые нападающие удары и обманные атаки (короткие удары) запрещены. Разрешаются только тактические атаки и удары со среднего и дальнего расстояния.

**Варианты:**

- (1) Сходно с игровой формой 3, но разрешаются тактические атаки по всей территории площадки.
- (2) Можно с близкого расстояния проводить в сторону защитника все типы атак, за исключением укороченных и обманных ударов.

**Совет**

- Действуйте из основного исходного положения, чтобы иметь возможность без задержки применить технику, соответствующую сложившейся ситуации!

- (3) Сходно с вариантом (2), но теперь нападающий может наносить удары по всей территории площадки.

**Советы**

- Старайтесь правильно оценивать уровень своих навыков и направляйте мячи, представляющие для вас трудность, на средней или большой высоте к центру площадки!
- Никогда не направляйте мяч (не выполняйте первую передачу) сразу на половину сопернику или слишком высоко/далеко для вашего партнера!

Необходимо еще раз напомнить, что ограниченный объем этой книги не позволяет привести методические рекомендации для освоения всех специфических методов защиты, используемых в пляжном волейболе. Однако рассмотренные выше упражнения и их варианты могут использоваться для отработки всех защитных технических приемов. Необходимо лишь несколько модифицировать описания и сопутствующие советы, согласно рекомендациям в главе 7.5.1.

## 7.6 ИЗБРАННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

Прежде всего будут представлены упражнения и игровые формы для двух игроков, основывающиеся на обычной тренировочной ситуации пляжного волейбола. Они предназначены, прежде всего, для совершенствования техники блокирования и защиты и, в меньшей степени, для отработки индивидуальной тактики. Далее будут предложены упражнения и игровые формы для трех игроков, целью которых является отработка индивидуальной тактики и организации атаки из оборонительной ситуации. Дополнительно будут рассмотрены формы обучения с участием четырех игроков, направленные на отработку индивидуальной и командной тактики с учетом требований оборонительных стратегий.

Формы тренировки с участием пяти или более игроков рассматриваются с учетом, с одной стороны, оборонительных стратегий игры «двое на двое» и, с другой стороны, специфических форм пляжного волейбола, таких как «трое на трое» и «четыре на четыре».

### Упражнения и игровые формы при участии двух игроков против блокирующего игрока.

**Упражнения и игровые формы:**

1. Нападающий против блокирующего.

Нападающий набрасывает мяч сам себе (на средней высоте) и выполняет продольный нападающий удар с любой позиции для атаки

возле сетки. Позднее он станет выполнять удары по диагонали, продолжающей линию его разбега. Блокирующий пытается каждый раз блокировать зону, которую выбрал нападающий.

**Советы**

- Ставьте блок не против нападающего, а на линии, продолжающей направление его разбега!
- Без малейшей задержки переносите руки над сеткой!
- Изгибайте кисти под правильным углом, чтобы отклонить мяч к центру площадки! Выпрыгивайте позже, чем в традиционном волейболе!

**Варианты:**

- (1) Нападающий специально набрасывает мяч неточно относительно расстояния до сетки.

**Совет**

- В случае слишком близкого набрасывания, блокируйте мяч жестким блоком. В том случае, когда набрасывание осуществляется на удалении от сетки, блокируйте направление разбега нападающего!
- (2) нападающий изменяет направление набрасывания и, соответственно, направление разбега и удара.

**Совет**

- Изменяйте направление блокирования на ранней стадии движения нападающего; выполняйте прыжок из оптимально уравновешенного положения!
- (3) Нападающий выполняет удары не только в направлении, продолжающем линию разбега, но и в других направлениях.

**Совет**

- Блокируйте нападающего, ориентируясь на выполняемый им замах рукой и его положение относительно мяча!
2. Упражнение 1 и его разновидности, но теперь блокирующий начинает движение на расстоянии 1 м от сетки.

**Совет**

- Начинайте ваш блок с шага в сторону сетки и прыжка из средне-низкого приседа!
3. «Один на один» на площадке 3 x 8 м (рис. 35а). Специальное правило: нападающий использует только прямые нападающие удары. Мячи, отскочившие от сетки, играют на всей площадке (8 x 8 м). Нападающий выполняет 10 ударов, после чего игроки меняются ролями. Победителем считается игрок, действующий более успешно.

### Советы

- Старайтесь не отбивать мяч внешней рукой путем выталкивания вперед внешнего плеча (руки и кисти) или же путем выбрасывания вперед обеих рук в последний момент!

Ваше исходное положение все там же – в 1 м от сетки!

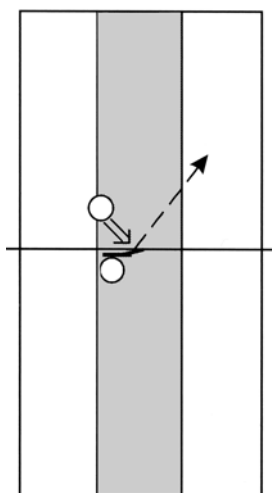


Рис. 35а

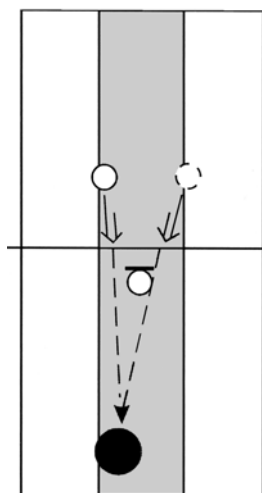


Рис. 35б

### Вариант:

- (1) нападающий может выполнить обманную атаку в пределах досягаемости блокирующего. Действия блокирующего будут признаны успешными, если ему удастся «спасти» мяч, используя самостраховку.
- Следите за выполнением замаха нападающим, чтобы вовремя распознать намерение выполнить «тычок»!
- Если вы распознали намерение выполнить «тычок» уже после того, как начали прыжок, старайтесь прервать движение блокирования путем разворота тела и перехода к самостраховке!
- Старайтесь перехватывать и отражать каждую обманную атаку!
- (2) игровая форма 3 и вариант (1) на площадке 4 x 8 м.
4. Игровая форма 3 и ее варианты с нападающим ударом, направленным в заранее предусмотренные цели (рис. 35б).

## Упражнения и игровые формы для зонного защитника

1. Нападающий против защитника.

Нападающий набрасывает мяч (на средней высоте) и выполняет обводящие удары в определенную часть площадки (рис. 36а, б). Защитник действует в этой части площадки и старается отразить, а затем и

поймать мяч. Сначала нападающий выполняет удары из оговоренной точки и позднее переходит к атакам из любой точки, расположенной неподалеку от сетки. Организация игры и подсчет очков осуществляются так же, как в игровой форме 3 для блокирующего.

#### Варианты:

- (1) Сходно с базовой формой 1, но осуществляется на площадке 4 x 8 м без обманных атак и «тычков».
- (2) Защитник действует из своей основной позиции в середине площадки и отбивает мячи по диагонали на свою сторону площадки (рис. 36б).

#### Советы

- Всегда начинайте движение из исходной позиции в защищаемую зону как можно позже, после того, как нападающий набросит мяч!
  - Следите за положением тела нападающего относительно брошенного мяча, чтобы предугадывать направление ударов!
  - Используйте соответствующую технику защиты, чтобы удержать мяч на своей половине площадки!
- (3) Сходно с вариантом (2), но теперь защитник все время действует вдоль линии.

#### Совет

- После того, как нападающий выполнит удар, двигайтесь очень быстро, чтобы успеть принять обводящий удар!

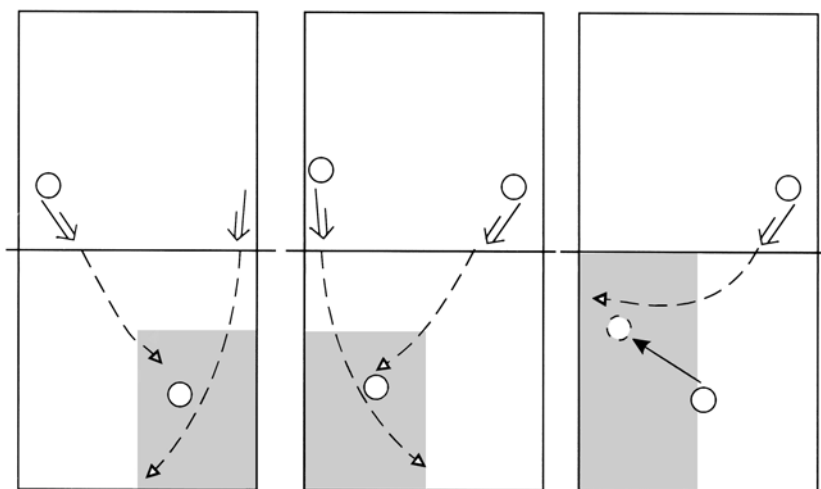


Рис. 36а

Рис. 36б

Рис. 36в

2. Сходно с вариантом(2), но теперь нападающий выполняет прямые нападающие удары в определенную зону. Он не может набрасывать мяч ближе, чем за 1 м от сетки.

**Совет**

- Всегда выбирайте оборонительную позицию в 5-6 м от сетки, чтобы иметь возможность принимать укороченные или низко идущие в поперечном направлении мячи с использованием предплечий. Принимайте мячи, идущие на уровне головы или выше головы, используя специфическую для пляжного волейбола технику игры одной рукой!

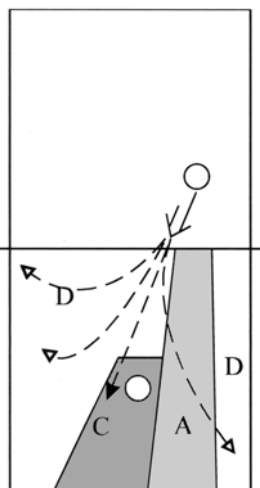


Рис. 37а

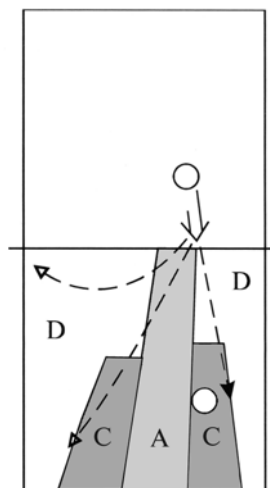


Рис. 37б

- Вариант:**
- (1) варианты формы 1, но с использованием только прямых нападающих ударов.
  3. Нападающий атакует сильными ударами в зону С и резаными ударами в зону D (рис. 37а).

**Варианты:**

- (1) Сходно с игровой формой 3, но нападающий располагается между зонами 2 и 3.
- (2) Сходно с игровой формой и ее вариантами, но в данном случае нападающий должен атаковать прямыми ударами в расположенную вдоль линии зону С и обводящими – в зону D (рис. 37б).

**Советы**

- Старайтесь принимать очень трудные мячи так, чтобы они направлялись по высокой траектории в сторону центра вашей площадки, а менее трудные мячи так, чтобы вы могли сами поймать отбитый вами мяч!
- Обращайте внимание на равновесие и следите за тем, чтобы всегда действовать из средне-высокого исходного положения!

- Старайтесь начать действие с разведенными в стороны и расслабленными руками!
- (3) Сходно с игровыми формами и их вариантами, но в этом варианте нападающий после удара проходит под сеткой, чтобы сделать вторую передачу после приема мяча партнером и обеспечить тому переход от защиты к атаке.

### Формы тренировки с тремя игроками

В следующих игровых формах один нападающий игрок выступает против защищающейся полной команды пляжного волейбола. Исход игры может быть определен по соотношению очков после заранее оговоренного количества атак. Ориентируясь на обычную игровую ситуацию пляжного волейбола, два игрока, обычно играющие вместе, представляют собой обороняющуюся команду. Третий игрок должен выполнять вспомогательную роль нападающего. Вероятно, не требуется лишний раз подчеркивать, что игроки должны чередоваться в ролях блокирующего и защитника, чтобы добиться большего игрового универсализма. Нападающий должен выбирать различные места у сетки для выполнения ударов, если, конечно, методикой упражнения ему не отведена определенная точка.

Как новички, так и достаточно опытные игроки должны проводить игру «один против двоих» сначала на площадке 4 x 8 м, затем 8 x 5 м, 5 x 8 м, и в конечном счете на обычной площадке пляжного волейбола. Опытные игроки и мастера могут сначала проводить игры, о которых будет рассказано далее, как игры друг с другом, и лишь позднее – против друг друга. При играх друг с другом упор делается на совершенствование личных технических навыков игроков и в значительно меньшей степени – на развитие индивидуальной и командной тактики. Во время игр друг с другом, отличающихся, как правило, значительно более продолжительным розыгрышем мяча, перерывы должен быть несколько дольше, чем в обычных тренировках.

1. Нападающий против команды пляжного волейбола (рис. 38а). Прежде всего нападающего следует поставить в известность относительно принятой в команде оборонительной стратегии (игрок у сетки первоначально блокирует площадку в продольном направлении, а игрок у задней линии – в диагональном). Нападающий сам себе набрасывает мяч и выполняет только прямые нападающие удары.

#### Проведение упражнения

- Обороняющаяся команда получает очко после успешного блока и/или в том случае, если нападающему, оказавшемуся в положении обороняющегося, удастся поймать или отбить мяч после контратаки команды.
- Команда получает два очка, если ей удастся выполнить обводящий удар, которого нападающему (защитнику) не удастся коснуться.

- Команда получает три очка, если контратака осуществляется как атака близко к сетке и нападающий (защитник) не может коснуться мяча.

**Совет**

- К данному упражнению применимы все приведенные до сих пор советы!

**Варианты:**

- (1) блокирующий закрывает диагонально расположенную зону; защитник прикрывает другую половину площадки (рис. 38б).

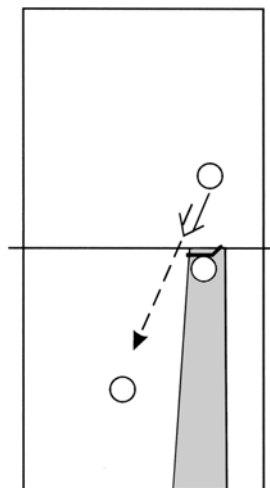


Рис. 38а

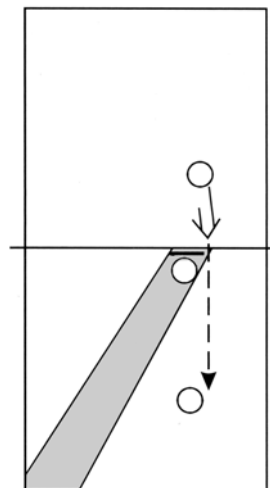


Рис. 38б

**Советы**

- **Блокирующему:** Будьте готовы после блокирования выполнить вторую передачу!
- Старайтесь поймать в поле зрения своего партнера и мяч еще до приземления!
- Приведите себя в готовность играть следующий мяч, повернув тело до приземления и поставив ноги в положение первого шага.
- (2) Нападающий выполняет прямой нападающий удар, продолжающий направление его разбега вдоль линии. Блокирующий перекрывает главное направление удара, а зонный защитник контролирует незакрытую им часть площадки.

**Совет**

- **Защитнику в зоне:** Будьте готовы после защитных действий провести атаку!
- (3) Нападающий выполняет или прямой нападающий удар, или укороченный удар.
- (4) Нападающий выполняет только обводящие удары или обманные атаки.

**Совет**

- В качестве блокирующего игрока будьте готовы отбивать укороченные удары в пределах своей досягаемости!

- (5) Нападающий выполняет прямой нападающий удар или обводящий удар.

**Советы**

**Блокирующему:** В случае, если коснетесь мяча, выполняя блок, будьте готовы атаковать с очень коротким разбегом!

**Защитнику в зоне:** Старайтесь сыграть мяч, коснувшийся блока, как передачу вашему блокирующему/нападающему или же как высокий отыгрыш в пределах досягаемости для партнера!

- (6) нападающий может использовать любой тип нападающего или тактического удара.

**Советы**

- **Блокирующему:** Проинформируйте своего партнера относительно зоны, которую вы будете закрывать вашим блоком!
- Проинформируйте вашего партнера заранее или, в отдельных случаях, непосредственно перед началом атаки, что намереваетесь выполнить ложный блок!
- Никогда не забудьте удостовериться, была ли информация понята вашим партнером-защитником или нет!

- **Защитнику:** Не забывайте давать вашему партнеру-блокирующему подтверждение по поводу поданных им сигналов!
- Старайтесь сбивать с толку противостоящего вам нападающего при помощи уловок по части своих перемещений и различных обманных действий!

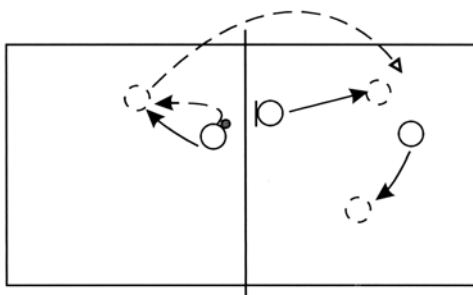


Рис. 39

2. Время от времени нападающий преднамеренно неточно набрасывает себе мяч для удара, чтобы создать подобие ситуации, угрожающей падением мяча. Местоположение атаки может варьировать от «вплотную к сетке» до 5 м от сетки. В последнем случае блокирующий игрок должен отступить от сетки, чтобы играть в защите (рис. 39).

**Советы**

- **Блокирующему:** Обратите внимание на тот факт, что в ситуации, угрожающей падением мяча, вы должны быстро отступить от сетки на ту половину площадки, где вы обычно осуществляете прием/атаку!

- **Защитнику:** В случае, когда очевидно, что мяч попадет на вашу половину площадки, вы несете ответственность за ту часть площадки, где вы обычно осуществляете прием/атаку!
- В тех случаях, когда ситуация потери мяча распознается поздно, старайтесь перемещаться прямо назад и прикрывать ту половину площадки, на которой в настоящее время находитесь!

## Формы тренировки с четырьмя игроками

1. «Один против двоих» с одним помогающим игроком.

Могут использоваться все игровые формы для трех игроков. В случае неудачной защиты команды четвертый игрок должен направить мяч в зону ответственности защитника. Защищающаяся команда должна получить как можно больше возможностей для отработки перехода от оборонительной ситуации к организации атаки. Позднее обязанностью четвертого игрока станет выполнение укороченных ударов, направленных в пределах досягаемости блокирующего игрока.

2. «Двое на двое» по правилам пляжного волейбола.

Специальное правило: защищающаяся команда направляет мяч сопернику без удара, чтобы отрабатывать сразу несколько оборонительных ситуаций подряд. Сначала мяч должен всегда направляться одному и тому же игроку, а затем любому из игроков соперника. Со временем отбивание мяча должно смениться трудной для обороны атакой. Вначале нападающая команда должна использовать только удары с вращением и обводящие удары или укороченные удары. На более позднем этапе подготовки можно будет использовать все способы атаки.

### **Совет**

- Будьте готовы в качестве и защитника, и игрока у сетки принимать мячи, после атаки пасующего «на два счета».
3. Атака при упрощенных условиях.

Нападающая команда может провести свою атаку после того, как пасующий набросит принимающему легкий мяч. Это позволит выполнить идеальные первую и вторую передачи.

### **Вариант:**

- (1) нападающий должен выполнить свои нападающие действия, заканчиваясь ударом его пасующего и его же последующим приемом мяча.

### **Советы**

- **Блокирующему:** необходимость в блоке будет возникать более часто, если ветер дует вам в лицо!
- Всегда старайтесь быть надежным и активным партнером!

4. «Двое на двое» как игровая форма тренировки по правилам пляжного волейбола.

Специальные правила: Каждая команда подает подряд 5 подач без смены подающего. После пяти подач право на подачу переходит ко второй команде.

**Вариант:**

- (1) Игра по правилам пляжного волейбола.

## Формы игроков с участием пяти или большего количества игроков

1. Тренировочные формы для четырех игроков 1-4 могут использоваться без какого-либо ограничения. Пятый игрок будет первоначально выполнять вспомогательные функции как подающий.

2. «Двое на двое» по правилам пляжного волейбола как силовая игра.

Начинает игру пятый игрок, наугад пробивая мяч на площадку. Одна и та же команда должна принять подряд 3-5 таких набрасываний. Затем прием набрасываемых мячей переходит к той команде, которая первой совершит ошибку (мячи будут набрасываться на ее половину). Далее мяч будет набрасываться на половину той команды, которая выигрывает розыгрыш мяча.

Специальные правила: команда, выигравшая 2 или 3 из трех розыгрышей, получит «большое очко». На следующем этапе «большое очко» получает команда, выигравшая 2 розыгрыша подряд, а в конечной стадии – команда, которая выигрывает 3 розыгрыша подряд. В подобных силовых играх перерывы должны длиться сначала более 20-30 секунд. Позднее игровые периоды постепенно удлиняются, и 5/8/11 «больших очков» должны разыгрываться без пауз.

**Советы**

- Стремитесь играть точно и согласовывать свои действия с конкретными игровыми ситуациями, не обращая внимания на высокие физические нагрузки даже в том случае, если они оказываются чрезмерными!
  - Старайтесь мысленно готовиться к ситуации физической сверхнагрузки и поддерживать на высоком уровне боевой дух до полного завершения игры!
3. Два игрока со вспомогательными функциями.

Игровые формы 1 и 2 теперь проводятся при участии шести игроков. Сначала 2 «лишних» игрока действуют как подающие с одной стороны. Позднее один игрок будет подавать из-за обеих линий. Спустя

некоторое время можно начать проводить силовые игры, в которых каждый из «лишних» игроков набрасывает мяч только одной команде.

4. «Двое на двое» при участии трех команд (рис. 40).

Два игрока из команды, которая в это время не играет (А), ждут с мячом позади каждой из задних линий. Подачу (3) выполняет игрок, ожидавший позади площадки вышедшей команды, т.е. команды, проигравшей розыгрыш мяча (в данном случае, команда В). Как только другой подающий (А1) замечает, что команда на противоположной стороне площадки совершила ошибку, он должен бросить мяч, перебежать на противоположную сторону площадки (2) и присоединиться к своему партнеру. Впоследствии он будет действовать как блокирующий (А»), пытаясь при этом обмениваться информацией со своим партнером (подающим/защитником). Игроки вышедшей из игры команды берут мяч и расходятся на свои позиции (2) позади задних линий. Они должны постоянно внимательно следить за ходом игры, чтобы не пропустить момента, когда наступит их очередь ввести очередной мяч в игру (В') и снова занять места на площадке. Абсолютным победителем будет команда, которая первой наберет 15 очков. Очко начисляется за 2 выигранных розыгрыша мяча.

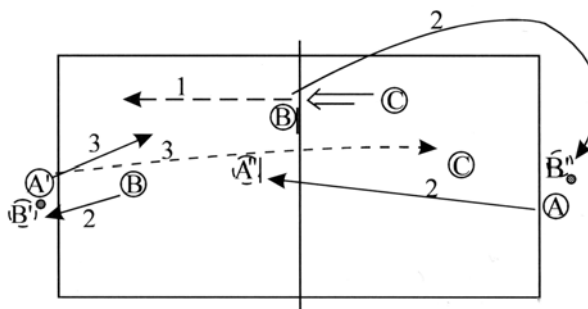


Рис. 40

**Вариант:**

- (1) На протяжении 10 розыгрышей одна команда будет только принимать подачи и, соответственно, атаковать. В следующем цикле та же команда будет действовать только как подающая и защищающаяся.

5. «Трое на трое» как особый вариант игры в пляжный волейбол

Один игрок действует у сетки, выполняя обязанности блокирующего и пасующего, а двое остальных действуют как защитники и нападающие.

Игра идет по правилам пляжного волейбола «двое на двое», поэтому контакт с мячом во время блока будет засчитываться как первое командное касание мяча.

**Варианты:**

- (1) «трое на трое» после охарактеризованным выше французским правилам пляжного волейбола (см. главу 3.5.1).
- (2) «трое на трое» с семью игроками. В этом случае седьмой игрок набирает мяч каждой команде после первого розыгрыша мяча.
6. «Четыре на четыре»



Игра проводится по правилам АВП (см. главу 3.5.2).

Сначала команды играют с одним блокирующим и тремя защитниками, а позднее с двумя игроками передней линии и двумя зонными защитниками.

*Фото 71. Прием мяча «аллигатор»*

**Вариант:**

- (1) чтобы предоставить одному или двум игрокам возможность выполнять типичные для пляжного волейбола защитные функции, эту игру можно вести с тремя игроками у сетки и одним защитником.

## 7.7 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ ТРЕНИРОВОК

Для совершенствования координации действий блокирующего и защитника следует проводить следующие упражнения согласно рекомендациям, изложенным в главе 6.5.1.

Для развития умения выполнять функции блокирования:

- Блок > вторая передача > блок.
- Блок > самостраховка > блок.
- Ложный блок > защита > атака
- Ложный блок > защита > вторая передача.

- Подача > блок > атака.
- Подача > ложный блок > защита.
- Подача > прерванное перемещение на блок > защита > атака.
- Блок > переброс мяча сопернику > блок.
- Подача > блок > вторая передача.
- Блок > самостраховка > вторая передача .
- Вторая передача > блок > перемещение на перехват обводящего удара.
- Перемещение на перехват обманной атаки пасующего > атака > блок.
- Блок > ложный блок > блок.
- Ложный блок > блок.
- Блок > вторая передача из глубины площадки > блок

**Для развития умения выполнять функции зонного защитника:**

- Подача > защита от нападающего удара > атака.
- Подача > перемещение на перехват обводящего удара > атака.
- Защита > атака > защита.
- Вторая передача из глубины площадки > блок > самостраховка.
- Перемещение на перехват обманной атаки пасующего > атака > блок.
- Защита от нападающего удара > атака > защита от нападающего удара.
- Защита > вторая передача из глубины площадки > защита от нападающего удара.
- Атака > защита > атака.
- Атака > перемещение на перехват обманной атаки > атака.
- Подача > защита от нападающего удара > атака.
- Первая передача, выполненная как вторая передача > защита от нападающего удара > вторая передача.
- Страховка в глубине площадки > атака > блок.
- Перемещение на перехват обманной атаки > атака > блок.
- Перемещение на перехват обманной атаки пасующего > атака > защита от нападающего удара.
- Защита против 5 нападающих ударов подряд с возвращением каждый раз на исходную позицию.

- 3 раза подряд спасти мяч с возвращением каждый раз на исходную позицию.
- 3 перебежки подряд на перехват обводящих ударов с возвращением каждый раз на исходную позицию.
- защита от 5 прямых нападающих ударов, исполненных в технике пляжного волейбола.
- 3 подряд приема/второй передачи мячей после касания блока.
- 3 подряд «спасения» мяча как третьего командного касания.
- 3 приема безадресно направленных мячей с последующими атаками.



Фото 72

## 8 СТРАТЕГИЯ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ

В данном разделе будут представлены и разъяснены различные варианты стратегии и контрстратегии и возможности их практического применения. Стратегия всегда основывается на систематическом наблюдении за игроками и игрой (разведка, см. главу 9). Таланты игрока и тренера проявляются через выбор из многочисленных возможных вариантов тренировок наиболее эффективных путей подготовки, основанных на данных наблюдения. Кроме того, тренер обязан выбрать определенную технику, которая с наибольшей вероятностью даст игроку преимущество.

### 8.1 СТРАТЕГИЯ ПОДАЧИ

Для выработки стратегии подачи важное значение имеют факторы, связанные с проблемами специализации (см. главу 3.3) и индивидуальной тактики подающего (см. главу 5.4). Поскольку каждый игрок в пляжный волейбол должен в совершенстве владеть техникой приема подачи, необходимо подробно изучить все его сильные и слабые стороны в этой игровой ситуации. Особое внимание следует обратить на следующие особо важные моменты (см. главу 9):

- а) качество выполнения приема мяча. То же в связи с погодными условиями;
- б) качество приема подачи игроком после движения;
- в) качество приема мяча игроком в сочетании с его атакующими действиями и прежде всего со скоростными качествами и координацией движений.
- г) проявления сильных и слабых морально-психологических качеств во время приема мяча;
- д) умение переходить от приема мяча к атакующим действиям. Необходимо особо обратить внимание на то, не допускает ли игрок ошибки при приеме мяча в результате того, что перед тем он же допустил ошибку в нападении. Сравнение качества выполнения первой подачи и атаки и наоборот следует осуществлять путем фиксации данных о последовательных действиях;
- е) умение игроков сотрудничать между собой во время приема мяча, особенно при приеме подач в ситуации «семейной ссоры».

Выбор места для подачи, технического приема ее выполнения (из всех возможных разновидностей), а так же цель на площадке имеют одинаково большое значение. Само выполнение подачи и особенно полет мяча находятся в сильной зависимости от внешних условий. В качестве основных

факторов, влияющих на индивидуальные и командные тактические решения подающей команды можно перечислить следующие явления:

- условия внешней среды, в особенности направление и сила ветра, условия солнечного освещения, качество поверхности площадки, а также собственные сильные и слабые стороны игрока как подающего;
- условия внешней среды наряду с сильными и слабыми сторонам соперников не только относительно приема мяча, но также и второй передачи и нападения;
- качество физической подготовки команды и ее соперников, а также перенесенная нагрузка. В пляжном волейболе эти факторы имеют огромное значение. Необходимо всегда помнить о том, что что игрокам порой приходится играть более четырех матчей в течение первого из двух турнирных дней и еще до шести матчей сверх того, пока они не достигнут финала;
- морально-психологическое состояние команда и соперников;
- счет, а для американских профессионалов еще и ход игрового времени.

При принятии индивидуальных тактических решения относительно способа подачи и ее цели необходимо в первую очередь учитывать погодные условия:

1. Выбор места подачи зависит, с одной стороны, от внешних условий, а с другой – от намерения сделать траекторию мяча как можно короче.

Поэтому подача из зоны I на аналогичную позицию соперника менее выгодна, поскольку, благодаря более продолжительному времени полета мяча, принимающему игроку будет легче рассчитать траекторию, выбрать наилучшую позицию на площадке, принять мяч и выполнить первую передачу. Так что гораздо целесообразнее выбрать для подачи зону 5, чтобы направить в зону 1 укороченную подачу. Однако игрок в пляжный волейбол обязан уметь подать мяч из любой точки зоны подачи в любую точку площадки соперника.

2. Решающим фактором, определяющим выбор техники подачи, ее направления и места ее выполнения, являются навыки игрока. Игрок старается, преимущественно, использовать свою «коронную» подачу и лишь во вторую очередь учитывает различные соображения по поводу соперника, ветер и прочие упомянутые выше факторы. Если опыт и здравый смысл позволят ему придти к соответствующему выводу, он может изменить или технику, или направление подачи, или точку подачи, или все вместе.

Соперник с его силой и слабостями представляет собой важный фактор среди прочих, влияющих на выбор индивидуальных и командных так-

тических решений подающей команды. В большинстве случаев стратегия подачи состоит в том, что большинство подач адресуется одному игроку, который получает вследствие такой перегрузки психо-физический стресс. Основой для подобных действий являются следующие соображения:

- Игрок должен стараться распознать мельчайшие слабости соперника в исполнении первой передачи и всегда направлять подачу в неудобную для конкретного волейболиста часть площадки, чтобы использовать преимущество!
- Игрок должен стараться распознать слабости соперника нападении и извлекать из них преимущество, направляя подачи прямо на конкретного волейболиста! При этом необходимо учитывать, что при навязывании сопернику той или иной тактики нападающих действий команда должна исходить из своих собственных предпочтений относительно защиты, т.е. из того, что больше команде по душе – действовать на блоке или вести оборону.
- Следует пытаться максимально утомить игрока соперника, который совершает большее количество прыжковых движений из-за своей собственной тактики подачи и защиты. Этого можно достигнуть, направляя подачи, главным образом, на него. Подобные действия оправданы, если:
  - а) известно, сколько матчей уже сыграла команда соперника;
  - б) известна излюбленная тактика защиты этой команды.
- Следует пытаться застать соперника врасплох, сделав подачу на того игрока, который не принимал подачу достаточно долго.
- Следует стремиться распознавать кратковременную неготовность того или иного игрока соперника к приему подачи и, соответственно, в такие моменты адресовать подачу именно на неготового игрока!

Кроме того, при принятии индивидуального тактического решения относительно техники подачи, направления и точки выполнения игрок берет в расчет направление и силу ветра на данный момент. В этой связи можно выделить **хорошую** и **плохую** стороны площадки. Команда, расположенная лицом к ветру и поэтому подающая против ветра, играет на так называемой «хорошей» стороне, поскольку ей доступны более опасные способы подачи. Принимающей команде обычно бывает трудно предугадать траектории мячей, поданных **против ветра**, так как мяч может внезапно резко пойти вниз. Поэтому такие подачи более опасны, чем подачи, сделанные по ветру. В этой связи различные направления ветра, варьирующие между встречным и боковым, тоже могут рассматриваться как выгодные для подающей команды. Отсюда следует важнейший принцип:

на предматчевой жеребьевке всегда выбирайте «хорошую» сторону, т.е. ту сторону, на которой ветер будет для вас встречным! Право на первую подачу следует выбирать только в случае безветренной погоды!

При принятии решения относительно точки выполнения подачи, ее техники и направления в условиях встречного ветра следует учитывать следующие рекомендации:

- против ветра нужно выполнять более рискованные подачи;
- «лучшей» обычно является сильная и дальняя подача в центральную зону площадки между двумя игроками принимающей команды (рис. 41а). При такой подаче в команде соперника может возникнуть взаимное непонимание. Такая подача является выгодной для подающей команды, а опасность ошибки в этом случае оказывается относительно низкой;
- чередуйте укороченные планирующие подачи и подачи в прыжке! Таким образом вы спровоцируете соперника на выбор неверной позиции для приема;
- если принимающий игрок (А) стоит слишком близко к сетке, нужно выполнять дальнюю подачу в прыжке, чтобы мяч прошел над ним и ему за спину (рис. 41б);
- если принимающий (В) стоит слишком далеко от сетки, то нужно использовать сильно укороченную подачу в прыжке с приданием мячу сильного верхнего вращения (рис. 41в);
- подачи в прыжке с сильным верхним вращением мяча следует направлять в диагональном направлении (рис. 41г);
- дальние планирующие подачи должны вынудить соперника начать движение до или во время приема подачи (рис. 41д);
- подачи в прыжке и планирующие подачи следует направлять в глубину площадки, чтобы заставить соперника совершать длинный разбег перед ударом (рис. 41а-д);
- укороченные (тактические) планирующие подачи следует выполнять в том случае, когда соперник демонстрирует явные признаки усталости (рис. 41е)! Исходное положение в приседе, использующееся при приеме укороченных подач, наряду с быстрым чередованием эксцентрических и концентрических сокращений мышц должны утомить принимающего игрока и спровоцировать его на ошибки в ходе последующих нападающих действий;
- при выборе точки подачи позади задней линии площадки следует всегда принимать во внимание направление ветра;

- при слабом или умеренном встречном ветре дальние подачи нужно применять чаще или, по крайней мере, *столь же часто*, как и укороченные подачи;
- короткие силовые подачи следует чаще применять только при сильном или очень сильном встречном ветре!

При боковом или встречном-боковом ветре следует исходить из следующих рекомендаций:

- точку подачи (А) нужно обычно выбирать так, чтобы подача направлялась максимально против ветра (рис. 42а-б);
- лучшей подачей является подача в прыжке с боковым вращением мяча на переднюю половину диагонально расположенной части площадки соперника (рис. 42а);
- подачи в прыжке следует, предпочтительно, выполнять с боковым вращением мяча. Вследствие чего мяч неизбежно должен изменить направление полета. В результате этого вначале полетит в сторону одного игрока, а затем изменит направление и «свернет» к боковой линии (рис. 42в), центру площадки или к другому игроку, что может привести к взаимному непониманию между принимающими (рис. 42б).
- если игрок не владеет в совершенстве техникой подачи в прыжке с боковым вращением мяча (на среднем или низком уровне), то хорошей альтернативой явится подача с верхне-боковым вращением мяча;
- планирующие подачи рекомендуются только при слабом боковом ветре!

Плохой стороной для подающей команды является та половина площадки, на которой ветер для команды оказывается попутным ветром или боковым-попутным. В этом случае принимающая команда легко может определить траекторию полета мяча. Это относится, в первую очередь, к планирующим подачам. Кроме того, мячи, поданные с боковым или верхним вращением, не опускаются резко вниз, как в условиях встречного ветра, а направление полета мяча не претерпевает неожиданных изменений как при встречном ветре. Поэтому при подачах с попутным ветром следует учитывать, главным образом, слабости соперника, а не ветер.

- Лучшей является подача, создающая ситуацию «семейной ссоры», т.е. приходящаяся на практически равных расстояниях между игрока-

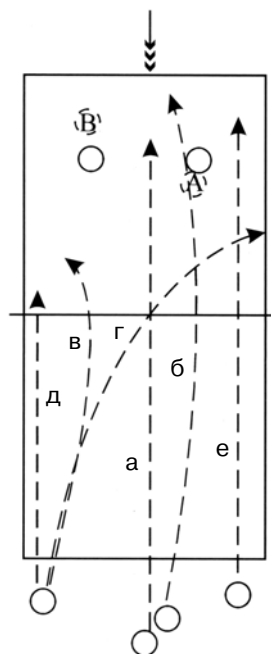


Рис. 41

ми! Кроме того, попутный ветер позволяет использовать лишь немногочисленные варианты рискованных подач;

- подачи в прыжке следует выполнять лишь в тех случаях, когда это позволяет ветер;
- если игрок чувствует себя уставшим, следует использовать планирующие подачи;
- если ветер становится слишком сильным или если это кажется целесообразным из-за каких-то других факторов, следует использовать дальнюю планирующую подачу между игроками соперника (рис. 43а)! Все подачи должны быть направлены в глубину площадки! Разбег игрока соперника для атаки должен быть максимально длинным, что может сбить его с привычного ритма (рис. 43а-в);
- дальние планирующие подачи нужно направлять в корпус принимающего игрока, чтобы обескуражить его неснижающимся мячом! В этом случае принимающий игрок не сможет отступить в сторону или назад с пути полета мяча (рис. 43в);
- нужно подавать в направлении продольной оси площадки, чтобы сократить сопернику время для реакции (рис. 43б);
- при слабом попутном ветре следует использовать «свечи» и все рискованные подачи с высокой и дальней траекторией! Условия ветра и освещения, неустойчивая траектория полета мяча и увеличивающаяся скорость его снижения делают прием более трудным и могут привести к последующим ошибкам в атаке;
- «свечи» всегда следует направлять в глубину площадки, чтобы принимающий игрок был вынужден двигаться назад, а не вперед.

Сильные и слабые стороны игроков принимающей команды нетрудно узнать, так как каждый игрок оказывается в роли принимающего и, соответственно, многократно выполняет прием

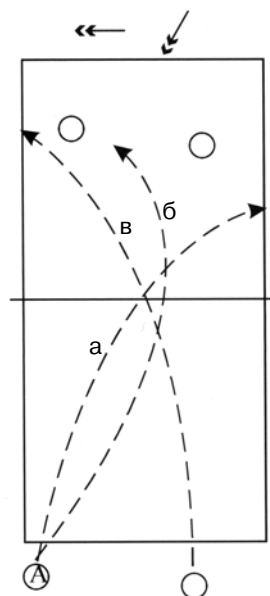


Рис. 42

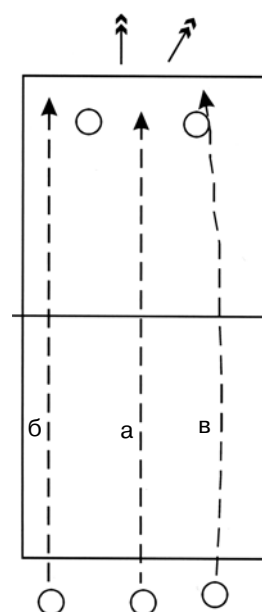


Рис. 43

подачи. Затем, за исключением атаки «на два счета», принимающий всегда выполняет атаку, и стратегии подачи всегда должны быть связаны с особенностями нападающих действий конкретного игрока. Так что решающим фактором при определении стратегии подачи часто оказываются особенности не оборонительной, а нападающей игры команды соперника. Например, может быть очень выгодно подавать на игрока, лучше владеющего техникой выполнения первой передачи, но хуже выступающего в роли нападающего, чтобы повысить шансы на успех в выполнении блока и защиты своей команды (см. выше).

В основном, каждая стратегия подачи должна исходить из сильных и слабых сторон собственной команды и учитывать состояние ветра (см. выше). Однако эти факторы имеют меньшее значение по сравнению с принципом, согласно которому каждый игрок должен всегда стремиться использовать наиболее эффективный тип *своей* подачи.

Кроме того, в качестве наиболее эффективного нападающего действия в ситуации подачи рекомендуются **подачи в прыжке**. Основные причины этого следующие:

- а) для переговоров о координации действий сопернику остается минимум времени, особенно в случае попадания подачи посередине между игроками («семейная ссора»);
- б) благодаря большой скорости и, следовательно, меньшего времени полета мяча прием подачи оказывается труднее;
- в) принимающий игрок бывает вынужден отступить от сетки далеко к задней линии, и в результате ему приходится совершать длинное перемещение к избранному месту проведения атаки;
- г) подача в прыжке в переднюю часть площадки производит ошеломляющий эффект, особенно, если принимающие расположились вдали от сетки;
- д) очень опасной бывает подача в прыжке, выполняемая как рискованная в переднюю часть площадки и, главным образом, по диагонали.

**Тактическую подачу**, почти столь же эффективную, как и подача в прыжке, можно рекомендовать для достижения следующих целей:

- а) использовать в своих интересах слабости принимающего игрока. Например, если он начинает движение еще до того, как выполнит первую передачу, хуже владеет приемом подачи с правой или левой стороны от себя и т.п.;
- б) заставить принимающего отступить дальше к задней линии. Это затруднит ему переход от приема подачи нападению;
- в) оказать давление на игрока, более слабого технически или морально, путем ряда подач, адресованных в его сторону. Помимо этого, на волю

игрока может подавляюще действовать намеренное пристальное разглядывание;

- г) оказать на более слабого физически игрока давление путем ряда подач и атак. Это еще больше вымотает его. Для этой цели годятся также укороченные подачи, для приема которых нужно делать довольно длинные перемещения и в результате выбирать новое место для атаки;
- е) до передела измотать блокирующего команды соперника. Эта цель достигается путем многократных подач в его адрес, что, естественно, вынуждает его раз за разом выполнять атаки. Этот метод особенно эффективен, когда в команде существует разделение на специализирующихся на определенных функциях блокирующего и защитника. Эффективное применение данного метода обеспечивают внимательные наблюдения за использованием соперниками прыжковых движений в предыдущих играх турнира;
- ж) продиктовать сопернику место выполнения нападающего удара;
- з) установить, кто из команды соперника более слаб как пасующий;
- и) внести непонимание в команду соперника, создавая при помощи подачи ситуацию «семейной ссоры»;
- к) вводить в заблуждение игрока (игроков) соперника, неравномерно чередуя короткие и дальние подачи и тем самым заставляя их совершать более дальние перемещение. Такой метод также может вынудить игроков соперника ошибаться с выбором места для приема подачи;
- л) ввести в заблуждение игрока, который длительное время не принимал подач, утратил внутреннюю собранность и вышел из ритма перехода от приема к атаке.

**«Свеча»**, как разновидность тактической подачи, имеет высокую эффективность, прежде всего потому, что

- а) она может с успехом применяться при попутным ветре;
- б) доставляет серьезные трудности принимающему игроку, благодаря высокой и увеличивающейся скорости снижающегося мяча;
- в) требует владения разнообразной тактикой приема;
- г) оказывает моральное давление на соперника т.к. тот боится показаться смешным в результате допущенной ошибки приема;
- д) выбивает соперников из обычного ритма перехода от приема подачи к атаке;
- е) вынуждает принимающего игрока длительное время смотреть в небо (на солнце) вместо того, чтобы наблюдать за положением на площадке и ходом игры.

В пляжном волейболе **планирующие подачи** выполняются изда- лека, вплоть до 4 м позади задней линии площадки. Их применение бывает полезным, если соперник имеет слабости в приеме таких по- дач и если тактические подачи оказываются недостаточно эффектив- ными. Планирующие подачи приобретают повышенный эффект бла- годаря точности и значительно затрудняют прием игрокам команды соперника.

**США:** Исходя из правил игры, принятых профессионалами США, можно дать еще ряд советов:

1. Более умелый подающий команды намеренно пользуется пре- имуществом и подает несколько раз подряд, всякий раз, когда его команда получает право на подачу. Так продолжается до тех пор, пока соперник или судья не заметит этой ошибки и не потре- бует возобновить чередование игроков при подаче.
2. Использование подачи «свечой» отнимает у соперника драгоцен- ное игровое времени и заставляет его нервничать по поводу ли- мита времени. Здесь несколько секунд могут иметь решающее значение. Этот метод рекомендуется в случае заметного пре- имущества в счете у одной из команд, когда до конца игры остает- ся совсем мало времени.
3. Напротив, команда, которую «поджимает» время, должна выпол- нять рискованные подачи, чтобы в течение оставшегося време- ни, по крайней мере, сравнять счет. В такой ситуации, особенно, если играть осталось меньше трех секунд, подающий должен под- бросить мяч очень низко и выполнять подачу агрессивно, напри- мер, с большим риском, чтобы сравнять счет, выиграв очко не- посредственно с подачи.

#### **Стратегия подачи в условиях тай-брейка**

При игре очко в очко можно при выборе стратегии подачи руковод- ствоваться следующими правилами:

1. В основном стратегия подачи не должна отличаться от стратегии пре- дыдущей партии, тем более, если не было допущено значительного количества прямых ошибок подачи.
2. Напротив, если много подач было выполнено в аут или в сетку и если количество подач, закончившихся выигрышем очка, было малым, то стратегию подачи придется изменить. Стремление подавать риско- ванные подачи следует подавить, чтобы избежать прямых ошибок по- дачи. Это может привести к ситуации, когда каждый игрок использует свою излюбленную подачу, независимо от командной стратегии пода- чи. В этом случае игроки продолжают активно использовать риско- ванные подачи.

3. От безопасных подач следует отказаться, так как они служат моральному подкреплению соперника.
4. При счете 14:12 или более с аналогичным соотношением подающий должен выполнять достаточно рискованную подачу, целью которой будет прямой выигрыш очка.

США: У профессионалов в ситуациях игры очко в очко или дополнительного времени, когда исход игры зависит от первого выигранного очка, **ни стратегия подачи, ни решимость использовать рискованные подачи не меняются.**

### 8.1.1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ СТРАТЕГИИ ПОДАЧИ

Здесь рассматриваются практически всеобъемлющие правила, связанные также с индивидуальной тактикой:

- счет в партии и матче, а также лимит времени (в том случае, если он применяется), психологическое состояние команды и соперника, имевшие место в матче ошибочные действия судьи и тому подобные ситуации могут привести к изменению в стратегии подачи. Например, подача может последовать на игрока, который под влиянием стресса на мгновение утратил психологическое равновесие.
- если команда имеет слабости в блокировании и защите, ей следует **выполнять больше рискованных подач;**
- если команда заметно сильнее в части приема подачи, построении и проведении атаки, но уступает в блокировании и защите, ей следует **выполнять больше рискованных подач;**
- напротив, риск при подаче должен быть минимизирован в следующих ситуациях:
  - а) после тайм-аута;
  - б) после перехода подачи, которому предшествовал продолжительный розыгрыш мяча;
  - в) после ошибки партнера при подаче;
  - г) после собственных ошибок игрока в предшествующих подачах;
  - д) после собственной эффектной атаки или блока;
  - е) после того как своя команда выигрывает подряд несколько очков.

Не следует поспешно отказываться от стратегии подачи, основанной на систематическом наблюдении за соперником, в том случае, если она не приводит немедленно к желаемому результату. Осуществление стратегии подачи начинается не с началом матча, а скорее, еще с разминки перед игрой. Эти подачи на разминке помогают игроку почувствовать силу и направление ветра, условия освещения и качество площадки.

- Во время разминки, когда партнер не должен пытаться принять мяч, игроку следует каждый раз выполнять подачу намного более сильно, чем он будет делать это во время игры. Это может испугать соперника, но не посеет неуверенности в душе самого игрока, так как подача сознательно совершается не прицельно и возможность ошибок учитывается изначально.
- Когда игрок подает в партнера, нужно сначала выполнить несколько простых подач, и лишь затем переходить к тем, какие будут применяться во время игры. Это даст партнеру возможность как следует настроиться на игру.
- Кроме того, никогда не следует упускать из виду собственное физическое состояние. Например, если игрок еще до начала игры чувствует себя утомленным, то не следует во время разминки выполнять подачи в прыжке.

В заключение необходимо подчеркнуть, что лишь в очень немногочисленных играх каждый игрок может использовать стратегию подачи, не зависящую от его личного игрового мастерства. Следовательно, стратегия должна учитывать индивидуальные качества подающего, равно как и реальную ситуацию приема. Стратегия должна быть разработана для каждого игрока по отдельности.

Подводя итоги, следует заметить, что в команде пляжного волейбола по крайней мере один игрок должен мастерски владеть подачей в прыжке как основной подачей. Кроме того, нужно напомнить, что точка подачи зависит от выбранной подающим цели, а это означает, что подающий должен почти каждый раз выбирать кратчайшее расстояние до цели. Исключением из этого правила являются лишь подачи, выполняемые в расчете на ветер.

## 8.2 СТРАТЕГИЯ ПРИЕМА ПОДАЧИ

В той же мере, в какой стратегия подачи может быть отнесена к наступательной стратегии, стратегию приема относят к оборонительной стратегии. Стратегию приема можно так же назвать контрстратегией, поскольку она представляет собой контрмеры против стратегии подачи. Для разработки контрстратегии приема подачи необходимо установить путем наблюдения следующие аспекты:

### 1. Техника подачи.

Необходимо доподлинно установить, какой из игроков обычно подает в прыжке и какой использует тактические подачи. Также необходимо отметить наличие связи техники подачи и погодных условий.

### 2. Место выполнения подачи.

Прежде всего нужно обратить внимания есть ли у игрока (игроков) предпочтения по поводу одного или нескольких мест выполнения подачи. Следует установить наличие связи между этими предпочтениями и погодными условиями, а также действий команды на «хорошей» или «плохой» стороне.

3. Стратегия подачи команды соперника.

Используют ли игроки одну и ту же технику подачи независимо от того, кому предстоит принимать подачу или же, согласно наблюдениям, подают по-разному в зависимости от места адресования подачи (и, соответственно, личности принимающего)?

Прибегает ли соперник к рискованным подачам? Заметно ли наличие тактических целей в подаче?

Руководствуются ли оба игрока одной и той же стратегией подачи?

Осуществляет ли соперник произвольные изменения стратегии подачи в ходе игры, или это случается только в критических ситуациях?

Нет ли признаков того, что кто-то из игроков соперника подает лучше или, наоборот, хуже, после кратковременных остановок игры, например, перерывов для отряхивания песка или тайм-аутов?

Любая многообещающая стратегия подачи основана на детальном наблюдении и анализе собственного владения техникой и тактикой приема мяча! На этот факт следует обратить особое внимание при выборе игроком стороны, на которой он будет принимать мяч (правой или левой). Верный выбор, с одной стороны, помогает проявиться достоинствам игрока в умении принять мяч и выполнить первую передачу, а с другой стороны – дает возможность скрыть его слабости.

Систематический анализ действий игроков в ситуации приема дает возможность оптимизировать освоение приема подачи и устранить имеющиеся слабости (см. также главы 5.3, 8.1 и 9). Если же соперник выявит имеющиеся у игроков слабости в выполнении приема, это, несомненно, дурно скажется на действиях команды. Например, часто можно заметить, что один из игроков испытывает определенные трудности при приеме подач, выполненных в прыжке, в отличие от своего партнера, или же, что у него существуют проблемы при переходе от приема подачи к атаке.

Следующие примеры имеют своей целью разъяснить контрстратегию, используемую для приема подачи. Необходимо всегда помнить, что наступательная стратегия всегда должна занимать подчиненное положение по сравнению со стратегией приема:

1. При сильном попутном ветре игроки должны, как правило, перемещаться со своих исходных позиций (7 м от сетки) несколько вперед (см. рис. 13а, б в главе 5.2). Более решительных перемещений следует определенно избегать, так как в этом случае принимающих легко обыграть подачей, направленной выше голов им за спины. Наоборот, при сильном встречном ветре исходная позиция должна находиться в

7 м от сетки. Это тактически выгодно, так как в такой ситуации сопернику трудно выполнить укороченную высокоскоростную подачу с низкой траекторией полета мяча.

2. Даже при слабом встречном ветре игроки перемещают свои исходные позиции приблизительно на 1 м назад. Это позволяет им избежать обратного движения для приема подачи и обработки первой передачи (см. рис. 13 в, г в главе 5.2). Укороченные подачи в таких условиях могут выполняться только с низкой скоростью, и поэтому их прием не должен сопровождаться затруднениями.
3. Если подачи выполняются при сильном встречном ветре, то принимающие несколько перемещают свои исходные позиции относительно боковых линий в сторону ветра (см. рис. 13 д, е в главе 5.2).
4. При слабом ветре, независимо от его направления, основную исходную позицию менять не следует.
5. Для приема «свеч» тактику можно изменить (рис. 44):
  - если один из игроков (А) лучше владеет техникой приема «свеч», то сразу же после выполнения подачи можно перейти к одиночной тактике приема (1). Таким образом, игрок (А) в одиночку прикрывает всю площадку(2);
  - если же оба игрока одинаково квалифицированы в приеме «свеч», то подачу целесообразно принимать более умелому нападающему;
  - исключение: если «свеча» опускается близко к сетке и на той стороне, где находится игрок, уже покинувший зону приема подачи,

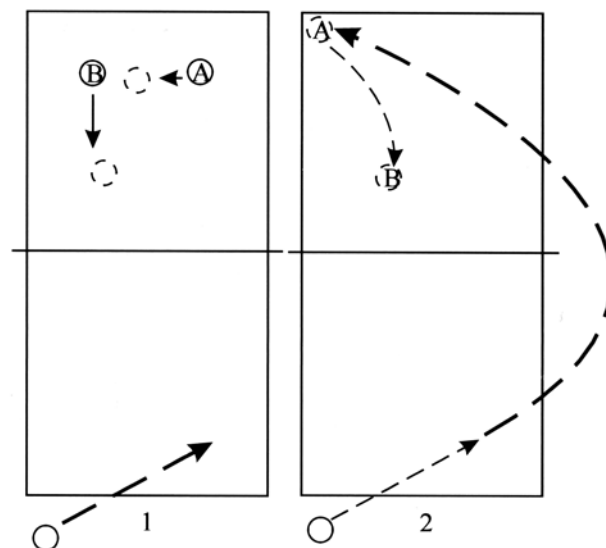


Рис. 44

этот игрок должен сам принять мяч, чтобы облегчить формирование атаки. Это связано с поддержкой действий на избранной, более сильной или более слабой стороны атаки.

6. Если соперник выполняет подачи в прыжке, что более обычно для пляжного волейбола, чем для традиционного волейбола, качество приема таких подач необходимо улучшать и совершенствовать при помощи тренировок. Чем рискованнее и сильнее выполняется подача в прыжке, тем тщательнее нужно избегать невынужденных ошибок при приеме и последующих ошибок. Этого можно достигнуть путем выполнения пусть даже и не идеальной, но все же хорошей первой передачи.

7. Если подачи выполняются не с середины задней линии, а с правой или левой стороны, полезно переместить исходные позиции приема обоих игроков таким образом, чтобы игрок, находящийся по диагонали от подающего, взял на себя большую часть площадки и, соответственно, у своего партнера – некоторую часть обязанностей по приему подачи (рис. 45).

8. Если соперник подает с середины задней линии в перекрытую часть площадки, чтобы спровоцировать ситуацию «семейной ссоры» и тем самым затруднить подготовку, то подачу должен принимать более сильный принимающий или же игрок, у которого подача приходится на «более сильную» сторону (см. рис. 45).

9. Если соперник использует тактические подачи, чтобы извлечь преимущество из имеющейся у одного из игроков «слабой стороны», то исходные позиции для приема подачи следует изменить таким образом, чтобы этот игрок прикрывал площадку с «более сильной» стороны. В качестве дополнительной меры он может сознательно занимать такую исходную позицию, которая разрешала бы ему движения только в «более сильную» сторону (см. рис. 45).

10. Если соперник использует тактические подачи или подачи в прыжке, чтобы затруднить игроку переход к атаке, распределение площадки между игроками можно организовать таким образом, чтобы игрок, на долю которого приходится прием серии подач, прикрывал меньшую часть площадки, например  $\frac{2}{5}$  или  $\frac{1}{3}$ . В результате этой меры подающий оказывается вынужден или нацеливать подачу в меньшую часть площадки, или менять стратегию подачи (рис. 45).

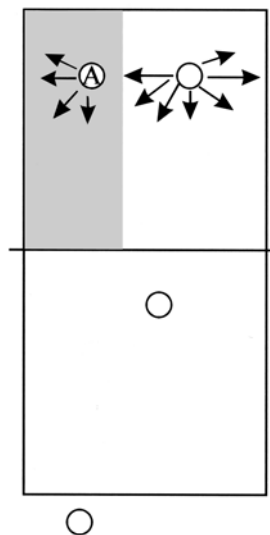


Рис. 45

11. Если стратегия подачи соперника направлена на подавление воли одного из игроков, то следует использовать меры, упомянутые в п. 9. Но в любом случае, игроки должны специально настраивать себя на возможность столкновения с именно такой стратегией подачи.
12. Если соперник постоянно подает вглубь площадки, то игрокам принимающей команды целесообразно слегка переместиться назад, чтобы избежать опасности того, что подача будет направлена выше их голов и им за спины.
13. Если команда соперника выполняет высокоэффективные подачи или если команда уступает сопернику в блоке и защите, то игроки должны предпочесть прием среднего качества, чтобы избежать прямых ошибок при приеме или последующих ошибок.
14. Если команда очень успешно выполняет вторые передачи из глубины площадки, то первую передачу следует выполнять с минимальным риском. В случае мощных подач предпочтительнее оказывается прием среднего качества.

**США:** На соревнованиях, проводимых по правилам АВП, принимающие подачу игроки должны обращать особое внимание на следующие моменты (особенно, когда основное игровое время подходит к концу):

1. Чем большее преимущество в счете имеет команда, тем раньше она должна постараться удлинить продолжительность розыгрыша каждого очка, используя высокие первые и вторые передачи. Однако затягивание времени не должно сопровождаться снижением эффективности игры.
2. Напротив, если команда проигрывает в счете, ей следует укорачивать продолжительность розыгрышей, используя более быстрые первые передачи и пониженные вторые передачи. Условие то же: такие акции не должны приводить к снижению эффективности игровых действий.
3. Если на часах игрового времени остается только несколько секунд, игрок должен попытаться добиться перехода подачи проведением атаки «на два счета». Более того, такую попытку можно сделать даже направив первую передачу сразу на половину соперника.

Подобную тактику затягивания игрового времени или ускорения действий следует использовать не ранее, чем за одну минуту до окончания основного игрового времени.

При тай-брейке, как и в ситуации завершения игрового времени, не следует изменять стратегию приема, если только в предшествующей части партии (матча) не было допущено многочисленных грубых ошибок при приеме. Если же, напротив, они имели место, то стратегию приема нужно изменить, сделав упор на увеличение количества хороших первых передач, но не слишком стремиться к идеальным первым передачам. Если принимающий игрок проводит эффективные атаки, то можно выполнять прием подач без риска.

### 8.2.1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ СТРАТЕГИИ ПРИЕМА ПОДАЧ

Здесь рассматриваются практически всеобъемлющие правила, дополняющие изложенное в предыдущей главе, а также затрагиваются аспекты индивидуальной тактики.

1. Необходимо учитывать индивидуальную тактику принимающего подачу игрока, психофизическое состояние команды, счет в партии и матче и/или оставшееся игровое время.
2. Решимость играть рискованно во время приема подачи может быть сознательно уменьшена
  - после допущенных невынужденных ошибок,
  - если партнер допускает ошибки после тайм-аута или перерыва для отряхивания,
  - при приеме опасных/мощных подач,
  - в том случае, если после рискованного приема подачи возникают ошибки в организации и проведении атаки.
3. Индивидуальные тактические действия, связанные только с игрой подающего и принимающего могут быть очень эффективными:
  - используя свою позицию, визуальный контакт или сигналы, игрок, ощущающий в данный момент в себе психологический подъем и достаточно физических сил, «предлагает» подающему разрыв в исходной позиции принимающей команды или некую часть площадки, чтобы лишить игрока соперника уверенности. Такое поведение может также заставить подающего изменить свою первоначальную стратегию или же спровоцирует ошибку;
  - перед приемом и после него, особенно если он был выполнен удачно, принимающий должен демонстрировать сопернику свою силу. Последующие ошибки следует оставлять без внимания.
4. В любой ситуации принимающий обязан учитывать возможность выполнения подающим обманных действий, таких как изменение при помощи малозаметного движения кисти дальности подачи и/или ее направления.
5. Когда игра только начинается и подач выполнено немного, хороший принимающий должен быть особенно внимательным, чтобы не оказаться застигнутым врасплох изменением в стратегии соперника или необычным способом выполнения подачи.
6. Осуществление стратегии приема подачи начинается не с начала игры, а еще до разминки. Игрокам необходимо заранее привыкнуть к условиям окружающей среды на той площадке, где им предстоит играть.

Резюмируя вышеизложенное, следует подчеркнуть, что существует не так уж много разновидностей стратегии приема, и что все они базируются, главным образом, на индивидуальной тактике игроков. Кроме того, существует неразрывная связь между стратегиями приема подачи и атаки. Все вышеупомянутые пояснения должны рассматриваться в контексте стратегии подачи и описания ситуации подачи и ее приема, приведенного в главе 5.

### 8.3 СТРАТЕГИЯ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ И АТАКИ

Стратегия второй передачи тесно связана со стратегией атаки. Более того, их следует воспринимать как единое целое. Это один из тех решающих факторов, которые обязан учитывать игрок в пляжный волейбол. Пасующий игрок не только выполняет передачу, но также и **оказывает влияние**, подчас решающее, на действия нападающего с помощью подсказок. В конечном счете, стратегия второй передачи сводится к обязанности пасующего **исполнить в любой ситуации идеальную передачу**, учитывающую нападающие способности его партнера. Следовательно, для данного раздела полностью применимы все пояснения, приведенные в главе 6. Однако здесь анализ данного элемента игры проводится более углубленно, так как качество второй передачи является важнейшим условием для претворения в практику стратегии атаки. Анализ действий своей команды, относительно стратегии атаки, включает следующие аспекты, требующие внимательного наблюдения:

1. индивидуальные тактические способности пасующего, особенно в связи с уровнем его технического мастерства;
2. индивидуальные тактические способности нападающего;
3. тактические способности команды при всех вариантах построения атаки.

Анализ действий соперника должен в обязательном порядке включать (см. также принципы наблюдения за игроками, глава 9):

1. Изучение индивидуальной тактики действий игроков в качестве блокирующих и защитников в зоне.
2. Возможную специализацию игроков при ситуациях выполнения блока и защиты.
3. Анализ действий защищающейся команды перед и во время выполнения второй передачи и проведения атаки.
4. Детальный анализ действий блокирующего игрока соперника в части:

- (1) наличия стратегической концепции:
- ставится ли блок всегда в случаях передач хорошего и среднего качества,
  - используется ли ложный блок даже в случае хорошей передачи,
  - часто или редко изменяется стратегия блокирования в смысле выполнения зонного блока?
- (2) техники исполнения:
- агрессивно или нет осуществляет игрок блокирование и перенос рук за плоскость сетки,
  - к чему в большей степени стремится блокирующий – преградить путь мячу или же закрыть от атаки часть площадки,
  - насколько часто блокирующий игрок использует «разорванный» блок,
  - не запаздывает ли блокирующий игрок с выпрыгиванием,
  - заметны ли технические ошибки в действиях соперников, и если да, то какие? В частности, нужно обращать внимание на то, как игроки держат руки, в каком положении находятся кисти рук.
- (3) физические возможности игроков, в частности, их динамичность, т.е. способность перейти, например,
- от блока к самостраховке,
  - от блока ко второй передаче,
  - от «вытягивания» мяча из аута к атаке,
  - исходные антропометрические данные. В частности, первые признаки утомления.
- (4) качество игры в состоянии нервного стресса. В частности, после успешных действий, ошибок или связанных с ними действий:
- изменяет ли блокирующий свою тактику или поведение, если нападающему часто удается выполнять удары мимо блока?
- Для индивидуальных тактических действий пасующего большое значение имеют следующие факторы:
1. Хорошее знание сильных и слабых сторон, особенностей нападающих действий партнера.
  2. Знание собственных технических возможностей, прежде всего, умения выполнить оптимальную передачу партнеру в конкретной ситуации.
  3. Умение пасующего наблюдать за передвижениями и иными действиями зонного защитника соперника сразу после выполнения передачи. Это позволяет пасующему рассчитать оптимальный порядок проведения атаки и подсказать нападающему лучшее направление атаки непосредственно перед ударом.

4. Способность анализировать и интерпретировать осуществление передачи и атаки и, таким образом, представлять себе, например, удастся ли сопернику разгадать направление атаки по его подсказке или же, напротив, предвидеть технические и/или тактические ошибки соперников.
5. Способность выбрать наиболее подходящий образ действий в различных игровых ситуациях и повторять их в сходных обстоятельствах.
6. Знание скоростных качеств и координации движений партнера, особенно во время перехода от первой передачи к атаке, равно как и от защиты к атаке.
7. Способность видеть расположение защитников при помощи бокового зрения во время выполнения первой передачи и непосредственно перед второй передачей. Владение этим навыком дает игроку преимущество, позволяя пасующему, в частности, выполнить обманную атаку или атаку «на два счета».

«Искусство» или умение пасующего заключается в том, чтобы выбрать из многих замеченных особенностей одну, использование которой в данной конкретной ситуации окажется наиболее многообещающим.

Помимо всего, что было перечислено выше, **для индивидуальных тактических действий нападающего** важно иметь достаточное представление о технических, тактических и физических возможностях блокирующего игрока и защитника.

1. Если блокирующий обладает недостаточной физической подготовкой, следует выполнить близкую вторую передачу, после которой пробить мимо блокирующего или просто перекинуть мяч через него.
2. Если блокирующий игрок имеет недостатки в технике и тактике, такие, например, как поздний перенос рук через сетку, размашистые движения рук (кистей) во время прыжка или приземление далеко от места выпрыгивания («летучий блокирующий»), нападающий должен выполнять удар или очень рано, или очень поздно.
3. Нападающий должен всегда анализировать характерные движения защитника, которые тот совершает *перед* и *после* того, как он проведет атаку. Это необходимо, чтобы иметь возможность применить результаты этих наблюдений в сходной ситуации второй передачи и атаки.

Следующие примеры служат иллюстрациями к описанию стратегии второй передачи и атаки:

1. Если блокирующий игрок действует, используя агрессивный зонный блок, то нападающий должен стараться сильно пробить мимо него или же использовать обводящие удары, в первую очередь, обманные атаки и удары «тычком» (рис. 46а).

2. Если блокирующий использует ложный блок, нападающий должен выполнить прямой нападающий удар прямо перед перемещающимся назад блокирующим игроком, или прямой нападающий удар между обоими обороняющимися игроками, или удар вразрез и мимо блокирующего (рис. 46б).
3. Если у защитника есть «слабая» сторона, то следует выполнять прямые нападающие удары именно под его «слабую» сторону.
4. Если игрок у сетки использует пассивный блок, то мяч следует точно пробить мимо внешней руки блокирующего (рис. 46в).

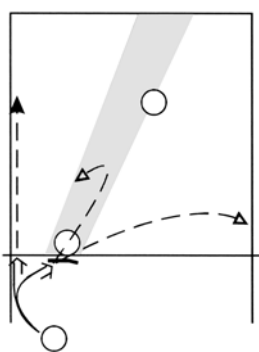


Рис. 46а

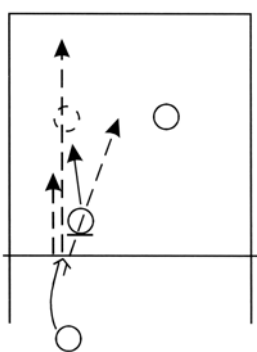


Рис. 46б

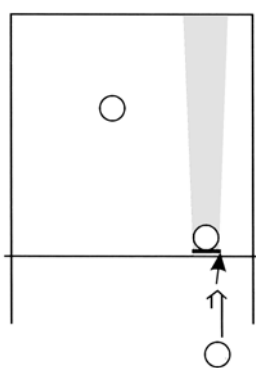


Рис. 46в

Для успеха индивидуальных тактических действий нападающему следует руководствоваться приведенными ниже правилами:

1. Успешную тактику атаки или эффективный нападающий удар следует заменять на другие лишь в том случае, если блокирующему игроку и защитнику удастся приспособиться к ним, вследствие чего их игра улучшается от одной ситуации к следующей, а шансы на успешную защиту от атаки увеличиваются.
2. В начале игры следует атаковать очень сильными прямыми ударами, чтобы продемонстрировать сопернику свою силу и превосходство.
3. В критических ситуациях рекомендуется прибегать к какой-либо разновидности нападающего удара, которой игрок очень хорошо владеет, но намеренно редко использует.

В последнее время можно часто видеть, что нападающая команда пользуется услугами наблюдателей или, как их обычно называют, «шпионов», которые держатся позади площадки соперника. Эти «шпионы» внимательно следят за условными сигналами, которые блокирующий пока-

зывает руками своему партнеру, и стараются дублировать их своему нападающему. Этот прием, конечно, относится к числу нечестных, но он очень эффективен. А в качестве ответной меры можно посоветовать каждой команде быть внимательнее и высматривать таких шпионов. Кроме того, сигналы следует менять в каждом матче, а еще лучше, если игроки будут в нескольких словах обсуждать стратегию предстоящего розыгрыша очка перед самой подачей. Это всегда можно сделать, ни коим образом не нарушая правил.

Все, что было сказано относительно стратегии второй передачи и атаки, непосредственно связано с рассматриваемыми в следующем разделе стратегиями блока и защиты.

## 8.4 ЗАЩИТНАЯ СТРАТЕГИЯ

Под обобщающим названием оборонительная стратегия рассматриваются действия с блоком и защита в зоне. Их следует воспринимать и осваивать как командные тактические действия, только при этом условии они окажутся успешными. Доскональное знание привычек и умения пасующего и нападающего имеют ключевое значение для успешной защиты своей площадки. Еще одним не менее важным условием является абсолютное взаимопонимание между блокирующим и защитником и их умение вовремя обмениваться однозначной информацией. Любой вариант стратегии блока и защиты основывается, в первую очередь, на собственных качествах игроков команды, а во вторую – на внимательном изучении сильных и слабых сторон, отличающих исполнение соперником второй передачи и атаки.

В пляжном волейболе стратегия подачи, в конечном счете, подразумевает тактику блока и обороны, и поэтому нападающего можно почти всегда заранее определить, поскольку именно он будет принимать подачу.

Поэтому для разработки собственной оборонительной стратегии блока и защиты абсолютно необходимы индивидуальные наблюдения игроков за выполнением соперником приема подачи, второй передачи и атаки. Что же касается собственных действий, то внимание следует обратить, прежде всего, на следующие факторы:

- технические, тактические и физическо-моральные характеристики обоих игроков;
- различие в уровне мастерства игроков команды в исполнении блока и защиты, которое может привести к специализированному разделению обязанностей при оборонительных действиях;
- детальный анализ действий игроков на блоке и в защите.

В анализе действий соперника можно выделить ряд следующих основных аспектов, требующих наблюдения (см. также главу 9 и главу 8.1):

1. Сильные и слабые качества принимающих игроков в части перехода от блока к атаке (см. главу 9.2).
2. Анализ привычек и уровня мастерства пасующего (см. главу 8.3).
3. Детальное наблюдение за качествами и эффективностью действий игроков в качестве нападающих, в том числе за направлениями атак (см. главу 9.2).
4. Умение обоих игроков взаимодействовать при приеме мяча и в ситуации атаки.

В целом, команды и игроков можно классифицировать разделением на 3 различных категории, согласно их излюбленным способам атаки:

1. Игроки и команды, предпочитающие использовать обводящие удары. При игре с такими соперниками защитник должен действовать в центре площадки в исходном положении от средне-низкого до высокого (рис. 47а).
2. Игроки и команды, предпочитают использовать прямые нападающие удары. Действуя против таких соперников, блокирующий должен перекрывать главное направление удара, а защитник в зоне, находящийся в средне-низком или очень низком исходном положении, будет оборонять большую неприкрытую блоком территорию (рис. 47б).

3. Игроки и команды, использующие в одинаковой степени оба способа атаки. В качестве контрстратегии рекомендуется регулярное или нерегулярное чередование вышеупомянутых стратегических схем.

Защитник при принятии своих индивидуальных тактических решений руководствуется следующими исходными данными:

1. Принятой на данный момент **стратегией блокирования**.
2. **Знанием** излюбленных направлений атаки и обычного порядка действий принимающего/нападающего.
3. Качеством выполнения **второй передачи** в смысле местонахождения мяча относительно нападающего и относительно сетки.

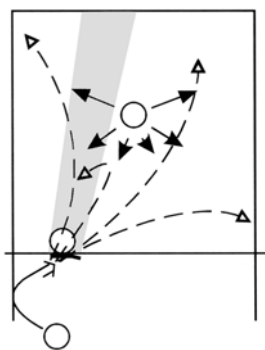


Рис. 47а

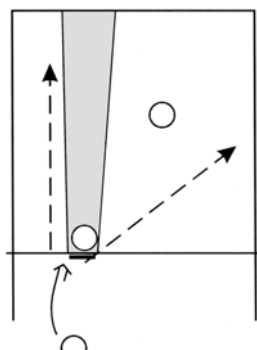


Рис. 47б

4. Способностью предвидеть развитие атаки, особенно на основании замаха нападающего.
5. Способностью угадывать изменения в тактике атаки соперника.
6. Личными скоростными качествами. В частности, быстротой реакции и скоростью перемещений, а также конкретной ситуацией и правилами использования каких-либо методов обороны.

В приведенных далее примерах, связанных с реальными игровыми ситуациями, рассматривается в упрощенном виде последовательность действий обороняющейся команды с учетом частоты использования различных точек выполнения атаки и ее направлений. Следует еще раз подчеркнуть, что обмен информацией между блокирующим и защитником должен осуществляться перед каждой подачей и каждым оборонительным действием.

1. Игрок А часто проводит дальние атаки мимо блока в защищенную блоком часть площадки (рис. 48а):
  - блокирующий должен выполнять прыжок как можно позже;
  - блокирующий должен использовать ложный блок и отступать от сетки, чтобы перейти к защите;
  - защитник имитирует готовность к обороне в незакрытой блоком части площадки, но фактически защищает в движении зоны, расположенные за блоком.
2. Игрок Б использует сильные нападающие удары в направлении, продолжающем линию его разбега (рис. 48б):
  - непосредственно перед моментом удара блокирующий перекрывает главное направление удара, а защитник ведет оборону большей, незакрытой, части площадки.
3. Игрок А атакует, главным образом, сильными ударами по диагонали (рис. 48в):

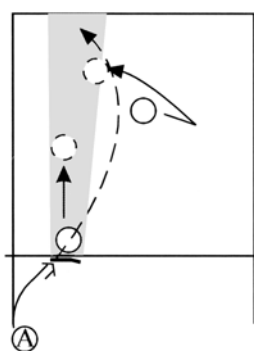


Рис. 48а

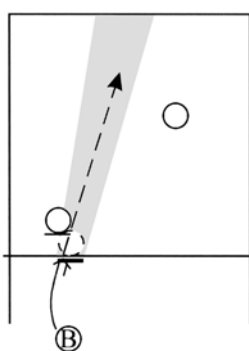


Рис. 48б

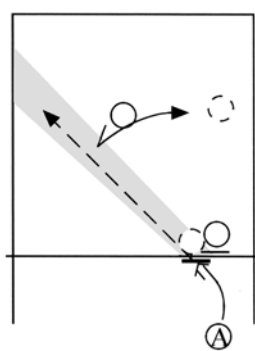


Рис. 48в

- блокирующий в последний момент перекрывает расположенную по диагонали часть площадки;
  - защитник контролирует продольную часть площадки.
4. Игрок Б атакует, главным образом, продольными ударами (рис. 49а):
- блокирующий демонстрирует нападающему, что он или блокирует диагонально расположенную часть площадки - он изменит направление блокирования на продольное за долю секунды до того, как нападающий коснется мячу, выполняя удар (1), или
  - использует ложный блок (2);
  - защитник контролирует незакрытую блоком часть площадки.
5. Игрок А использует, в основном, обводящие удары в направлении, противоположном направлению разбега (рис. 49б):
- блокирующий совершает выпрыгивание очень поздно, а защитник в тот момент, когда пасующий соперника сделает подсказку своему нападающему, перемещается на половину площадки, противоположную направлению разбега нападающего.
6. Если вторая передача обычно выполняется близко, вследствие чего атаки часто осуществляются ударами, при которых мяч движением кисти закручивается под очень острым углом к плоскости сетки на диагонально расположенную часть площадки, то оба игрока защищают именно эту зону (рис. 49в).

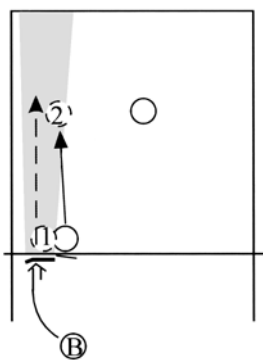


Рис. 49а

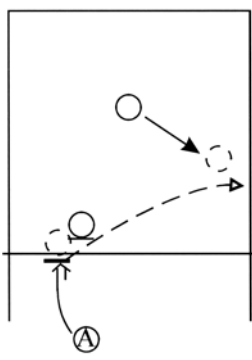


Рис. 49б

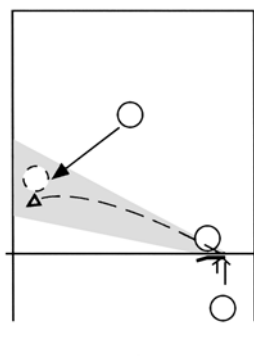


Рис. 49в

7. После трудных ситуаций приема и в условиях недостатка времени нападающий А выполняет только очень сильные удары в направлении, продолжающем линию его разбега (рис. 50а):
- защитник действует на диагонально расположенной части площадки;

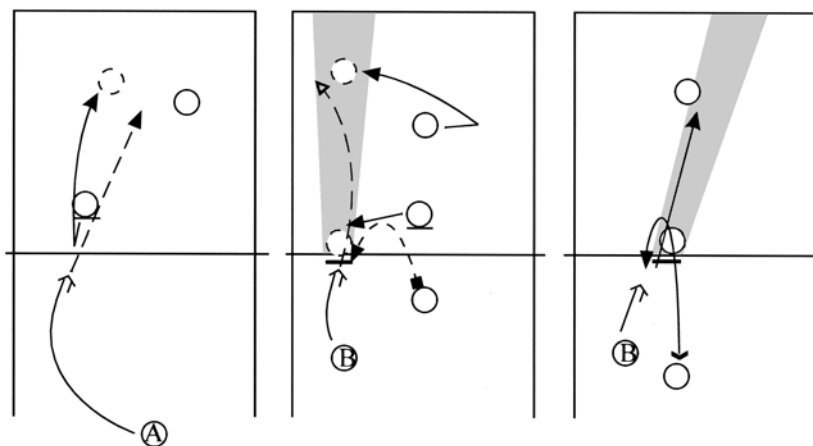


Рис. 50а

Рис. 50б

Рис. 50в

- блокирующий использует ложный блок и тоже действует в защите.
- 8. При хороших передачах игрок Б атакует обводящими ударами (рис. 50б), а при плохих передачах – прямыми нападающими ударами (рис. 50в):
  - в первом случае блокирующий должен поставить блок как можно позже, а защитнику следует взять под контроль заднюю часть закрытой блоком зоны площадки или же после обманного движения расположенную по диагонали часть площадки (рис. 50б);
  - во втором случае блокирующий должен перекрыть главное направление удара, а защитник, соответственно, контролировать стороны закрытой блоком зоны (рис. 50в).
- 9. Один из нападающих постоянно бьет мимо блока прямыми нападающими ударами (рис. 51а):
  - блокирующий использует «разорванный» блок, ставя его непосредственно перед ударом;
  - защитник контролирует центральную часть площадки позади него.
- 10. Нападающий использует различные способы атаки, но, главным образом, бьет мимо блока (рис. 51б):
  - блокирующий должен имитировать выполнение «разорванного» блока и, изменив положение рук, поставить агрессивный зонный блок непосредственно перед тем, как нападающий нанесет удар по мячу.
  - защитник принимает самостоятельное решение по поводу размера зоны, незакрытой блоком.

11. Один из игроков в критических игровых ситуациях использует обманные атаки или удары «тычком»:

- блокирующий должен приступить раньше, чтобы иметь больше шансов «спасти» мяч при помощи самостраховки, или
- выпрыгивать очень поздно, чтобы иметь возможность при помощи блока отразить «тычок», в случае неидеального выполнения его нападающим,.

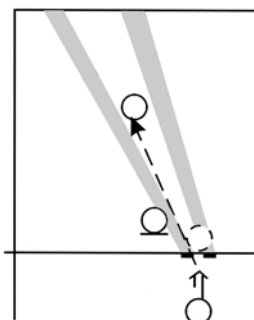


Рис. 51а

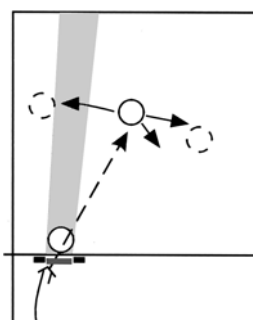


Рис. 51б

Далее рассматриваются, в связи с индивидуальными тактическими действиями игроков, некоторые правила, справедливые практически для любых ситуаций.

- Во время игры блокирующий, как и защитник, должен в обязательном порядке присматриваться к поведению нападающих и анализировать его, чтобы выработать новые, отличающиеся от прежде использовавшихся, варианты стратегии.
- То же самое относится и к моральному и физическому состоянию соперников.
- Выпрыгивание для блока, начатое или слишком рано, или слишком поздно, может вселить в нападающего чувство неуверенности. Тот же самое относится и к ложному блоку.
- Во время приземления игрок должен продолжать следить за мячом. Приземляться следует так, чтобы можно было сразу же принять исходное положение, из которого игрок мог бы без задержки приступить к выполнению следующего действия.
- Во время выполнения ложного блока игрок у сетки должен **непрерывно** держать визуальный контакт **с нападающим и мячом**.
- Перед началом атаки защитник никогда не перемещается слишком далеко вглубь площадки. Он держится, скорее, недалеко от сетки, в готовности принимать прямые нападающие удары выше уровня плеч.
- Неуклонное соблюдение оборонительной стратегии облегчает сопернику проведение в жизнь своей стратегии атаки. Поэтому необходимо и тактически полезно иметь разнообразные варианты стратегии.

- После продолжительных розыгрышей мяча и в критических игровых ситуациях можно ожидать, что игроки будут стремиться применять наиболее удающиеся им нападающие удары.
- После успешного блока следует ожидать изменения направления и техники выполнения атаки.
- В случае неточных передач следует изменить избранную заранее стратегию блокирования:



Фото 73

- если мяч передан близко к сетке, то блокирующий должен блокировать *мяч*,
- если мяч находится на значительное расстояние от сетки, то блокирующий должен отступить, чтобы играть в защите.
- Если нападающий атакует не слишком сильными ударами, но часто точно бьет мимо блока, игроку рекомендуется почти в момент выполнения удара отвести руки назад или прикрыть диагональное направление, оставив продольную зону под контролем защитника.
- «Однорукий блок» может быть полезен лишь в тех случаях, когда блокирующий запаздывает с действиями. Это может произойти, например, в результате неугаданной вовремя *близкой* передачи и, соответственно, отхода назад для выполнения ложного блока.
- Если нападающий атакует продольными ударами в недоступную обороняющимся часть площадки, то блокирующему при следующей атаке следует прикрывать диагональную зону площадки.
- При выполнении ложного блока предпочтительно держать под контролем диагонально расположенную часть площадки, а продольно расположенную – оставить без внимания. Такой порядок построения обороны применим даже в случаях, когда вторая передача адресуется на расстояние более 2 м от сетки (но не в случае безадресно посланного мяча).
- После того как команда соперника взяла тайм-аут, следует ожидать, что она применит новую наступательную стратегию.
- В случае плохого приема или безадресно направленного мяча защитник перемещается на ту сторону площадки, на которой он выполняет прием мяча и атаку.
- В случае частых и эффективных обманных атак пасующего, защитник может переориентировать свои действия, переместившись во время первой передачи несколько ближе к той части площадки, на которую обычно следует атака. В том случае, если пасующий выполнил вторую передачу, он должен быстро занять свою исходную позицию в центре площадки.
- Чем больше высота, с которой атакует нападающий соперника, тем ближе к сетке должна располагаться исходная позиция защитника.
- Если место выполнения атаки расположено за антенной, то защитник должен переместиться на диагонально расположенную часть площадки, в то время как блокирующий будет пытаться отразить мяч к дальней линии, не перенося рук за плоскость сетки.
- После продолжительного розыгрыша мяча, особенно если он был проигран, команде следует выдумать какой-либо предлог для того, чтобы

сделать перерыв в игре. Это можно сделать, используя правила игры. Например, можно потребовать остановки игры для того, чтобы отряхнуть песок, хотя бы в этом и не было никакой необходимости.

- Если обороняющаяся команда понимает, что команда соперника получает от своих шпионов существенную информацию об используемой ею стратегии блокирования, и если шпионов нельзя удалить, то можно прибегнуть к одному из трех вариантов контрстратегии. (их, конечно, необходимо предварительно отработать и проверить):
  1. Переговоры проводятся после подачи или непосредственно перед выполнением блокирования.
  2. Условным жестам придается иное значение. Палец, указывающий вниз означает уже не продольный зональный блок, а, скажем, диагональный блок и т.п.
  3. Третий вариант легче для выполнения: игроки коротко обсуждают стратегию блокирования перед каждой подачей, так, что условные жесты им приходится использовать только в случае возникновения комплекса 2.

Приведенные в главе 7 разъяснения относительно индивидуальной тактики блокирующего защитника следует изучать в неразрывной связи с теоретическими вопросами блокирования и стратегией защиты – прежде всего, последовательность действий и движений блокирующего и защитника, равно как и последовательность действий при подготовке к выполнению блока и защитных действий. Ситуацию перехода к атаке от обороны следует рассматривать более подробно.

## 9. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОКАМИ В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Опросы показали, что до сих пор применяется лишь случайное и несистематическое наблюдение. Такое явление трудно объяснить, особенно с учетом того, что в турнирах профессионалов США призовые фонды уже достигли суммы в 300.000 долларов.

Можно констатировать: профессионализация игры пока что ограничивается сферой хорошо спланированных тренировок. Что же касается подготовки к матчу против определенного соперника, тут положение остается на любительском уровне. Если же взглянуть на развитие пляжного волейбола как олимпийского вида спорта и учесть, что команды уже в ближайшем будущем будут проходить серьезную тренировку под руководством опытных тренеров, а также и то, что наблюдение за игроками в традиционном волейболе давно пользуется большой популярностью, то можно будет сделать вывод, что методы наблюдения за игроками в пляжном волейболе получат должное развитие и вскоре станут неотъемлемой частью процесса подготовки к соревнованиям и участия в них.

Несистематическое или случайное наблюдение, как правило, будет давать недостоверные и отрывочные результаты, поэтому на уровне сильнейших национальных команд и, тем более, международном уровне от такой практики следует **отказаться**, хотя она и может в настоящее время считаться общепринятой.

Чтобы иметь возможность успешно контролировать ход тренировки, матча или соревнования, нужно постоянно анализировать и обсуждать игровые качества игроков, против которых приходится выступать. В конечном счете, оптимизация тренировки и реальных игровых действий может быть осуществлена только в случае планомерного и систематического наблюдения за тактикой действий команд и игроков. Наблюдение за игроками противостоящей команды, равно как и за собственным партнером, имеет своей целью выявить сильные и слабые стороны в действиях своей команды и, конечно, соперника.

У команд среднего и низкого уровней мастерства наблюдение за собственной игрой должно иметь приоритет, чтобы целенаправленно бороться с собственными слабостями путем тренировки. Игра в пляжный волейбол даже в большей степени доступна для наблюдений, чем традиционный волейбол, так как состоит почти исключительно из стандартных ситуаций, в которых участвуют лишь два игрока. Для успешного проведения наблюдений следует помнить о следующих факторах:

- а) проведение наблюдения не требует продолжительного времени,
- б) профессионализация пляжного волейбола повлечет за собой разрастание окружения команды, в которое будут входить **тренер, помощник тренера**, врач и т.д.

Важнейшим условием успеха наблюдения является умение грамотно замечать и записывать все, что касается способов осуществления игры. Другим не менее важным условием является постоянный учет того, что команда может использовать в нападении и защите альтернативные стратегии, а игроки должны во время тренировок и контрольных игр учиться эффективному применению контрстратегий. В данном контексте следует руководствоваться следующими принципами:

- необходимо выбрать и использовать соответствующий метод наблюдения;
- важнейшим предварительным условием является правильный выбор факторов, определяющих уровень игры;
- количество и типы критериев или категорий, которыми руководствуется наблюдатель, зависят от игрового мастерства и оценочного уровня конкретных особенностей действий команды;

- контрстратегию следует разрабатывать, осваивать и осуществлять на практике в ходе тренировок и реальных игр;
- каждая стратегия направлена на то, чтобы в максимальной степени проявить собственные силы и воспользоваться ими как преимуществом против слабостей соперника или же, что будет вернее, подавить его силы, скрывая или нейтрализуя собственные слабости;
- предварительным условием для успешного претворения в жизнь любой стратегии является верная оценка собственных, как личных, так и командных тактических способностей, особенно в отношении моральных и технико-тактических качеств. Если команде легче использовать те средства из своего технико-тактического арсенала, которые не относятся к числу ее «коронных», то все же им в таком случае можно отдать предпочтение перед более сильными средствами;
- каждая команда как на международном уровне, так и на высшем национальном должна иметь специального помощника тренера - разведчика и специалиста по анализу игры, который будет работать с обоими игроками, тренером и его помощником (помощниками). Если такого специалиста команда содержать не в состоянии, то его функции в максимально возможной степени должен выполнять тренер или его помощник;
- игроки должны быть проходить систематическую подготовку на долгосрочных основаниях, чтобы иметь возможность путем творческого и целенаправленного претворения в жизнь правил, советов и тренерских мероприятий и контрстратегий добиваться эффективной игры;
- оба игрока должны также внести свою долю в анализ наблюдения и развитие контрстратегии. Такого участия следует требовать, его нужно поддерживать, чтобы заранее поощрить обещающее успех осуществление контрстратегий и чтобы игроки с большей вероятностью могли отождествить себя с абстрактными решениями, принятыми при их собственном участии;
- игроков следует систематически обучать читать результаты наблюдения, интерпретировать их и, по возможности, анализировать видеозаписи собственной игры;
- контрстратегия может оказаться успешной лишь в том случае, если она теоретически понята, принята и интенсивно отработана на тренировках и в практике;
- тренировка игроков всегда должна рассматриваться как продолжающийся процесс. Поэтому меры, успешно проверенные в играх против очень слабых соперников, должны, в основном, применяться позднее к следующим, более сильным соперникам;
- по мере повышения качества игры, наблюдение за игрой приобретает все большее значение;

- наблюдение за игроком или за игрой необходимы для тренера, чтобы:
  1. Более эффективно организовать подготовку своей команды,
  2. Иметь возможность оптимизировать ход матча и, таким образом, контролировать ход соревнований,
  3. Быть способным контролировать уровень техники и тактики, демонстрируемый на тренировках, и сравнивать его с действиями во время игры,
  4. Иметь возможность вести игру против конкретного игрока с достаточной степенью объективности, без предубеждения,
  5. Контролировать свои собственные стратегии в смысле их эффективности;
- достоверность и последующая применимость результатов единичного наблюдения зависит от следующих факторов:
  1. Чем большее количество игр соперника будет проанализировано, тем более надежными окажутся результаты,
  2. Что более важной является игра, за ходом которой ведется наблюдение, чем труднее она проходит и чем дольше продолжается, тем большей степенью достоверности будут обладать полученные данные;
  3. Чем большее количество игр соперника было проанализировано, тем больше вероятность того, что удастся выявить его стратегию во всех ситуациях и, следовательно, знать и ожидать его контрстратегию. Соответственно, может быть более точно определена собственная контрстратегия,

Для пляжного волейбола имеет огромное значение и другая информация, значительно более широкая, чем собрание результатов систематического наблюдения за играми и действием игроков. Такая как, например, взаимоотношения игроков друг с другом, их симпатии и антипатии, особенности поведения, связанные с участием в соревнованиях и т.д.

Обладание этой информацией может способствовать разработке простой, но эффективной контрстратегии, особенно в тех случаях, когда записи подтверждаются при помощи анализа видеосъемок. Информацию можно собирать через средства информации, коллекционировать слухи и разговоры среди тренеров и игроков. Соответственно, информацию относительно собственной команды нельзя давать другим тренерам и игрокам.

В дальнейшем принципы и методы наблюдения за игроками, пришедшие из традиционного волейбола, несомненно будут пересмотрены и приспособлены к пляжному волейболу. Эта глава должна представлять собой первый шаг в этом направлении, которое уже доказало свою эффективность в традиционном волейболе и успешно использо-



Фото 74

валось на нескольких турнирах пляжного волейбола. Если команда имеет возможность содержать более чем одного наблюдателя, то задания по наблюдению должны быть разделены, а их результаты должны записываться, причем с учетом связи каждого действия с последующим и предыдущим движениями. Наблюдения за игроками в ходе соревнований должны вестись в письменной и в графической форме наряду с видеосъемками матча.

Каждая профессиональная команда пляжного волейбола должна иметь картотеку на всех игроков и команды, которые часто играют вместе. В данных должны учитываться сильные и слабые стороны во всех ситуациях игры, причем все это должно иллюстрироваться материалами видеосъемок.

Для игрока, не входящего в команду, подобная информация тоже очень важна, т.к. многие игроки не имеют постоянного партнера, а играют в разных турнирах с разными партнерами. На профессиональном уровне эта тенденция до сих пор не изменилась. В немецких национальных соревнованиях и в международных турнирах (Мировой серии) в ближайшем будущем ожидается изменение правил, запрещающее смену партнера в ходе сезона.

Что же касается видеосъемки игр, то важно сначала сделать пометки по поводу условий освещения и погоды, чтобы иметь возможность интерпретировать движения игроков в зависимости от погоды.

Если команда не ведет наблюдений за соперниками, то игрокам следует самостоятельно анализировать действия соперника, используя рукописные записки о ходе игры.

Если же у команды имеется специалист-наблюдатель, то он должен просматривать матч следующего соперника (особенно, если команда занята игрой).

## 9.1 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПОДАЮЩИМ И ЗАПИСЬ ЕГО ДЕЙСТВИЙ

Следует в обязательном порядке принимать во внимание условия внешней среды, четко различая действия игрока на «хорошей» стороне площадки от действий на «плохой» стороне. Нужно отмечать в письменной форме следующую информацию относительно подающего:

- его излюбленную подачу,
- продольные или диагональные подачи,
- использует ли игрок «свечи»,
- чередует ли он дальние и укороченные подачи,
- не создается ли впечатление, что игрок использует стратегию, при которой большая часть подач адресуется конкретному игроку,
- не предпочитает ли он в критических ситуациях специальные виды подач,
- не изменяет ли он способ подачи после одной или двух неподанных подач?

Точка выполнения подачи позади задней линии должно быть графически связана непрерывной линией с точкой приземления мяча (рис. 52). В точке приземления должен ставиться значок оценки эффективности подачи: «+», «0» или «-». Чтобы было ясно, какой тип подачи применяет игрок, подачи в прыжке обозначаются «J» (jump serve), планирующие подачи

«F» (float serve), подачи с вращением «S» (spin serve), а «свечи» – дугообразной линией. Каждому игроку необходимо подготовить две схемы – по одной для описания действий. На каждой стороне площадки; на каждой стороне должна быть нарисована стрелка, обозначающая направление ветра на время игры (см. рис. 52). Для записи игровых действий при счете больше десяти очков графические записи должны делаться красной ручкой.

## 9.2 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА НАПАДАЮЩИМ И ЗАПИСЬ ЕГО ДЕЙСТВИЙ

При наблюдении за действиями игроков, ситуация приема подачи и атаки должна иметь абсолютный приоритет перед любыми другими элементами игры.

Поэтому в тех случаях, когда на одного наблюдателя приходится слишком много требований, он должен сосредоточиться именно на этой ситуации. Запись игры должна делаться графически с дополнительными письменными замечаниями по поводу привычек игрока. К оформлению листа наблюдений применяются следующие правила:

1. Отмечать следующие области относительно приема подачи отдельно взятым игроком: по бокам, перед собой, по бокам и сзади, по бокам и спереди от туловища, в туловище игрока. Эти зоны приема проиллюстрированы на рис. 53. Разделительные линии обычно не показываются на листах наблюдения, разве что для более четкого представления площадки. Зона А находится перед игроком, В – спереди справа, С – сзади справа, D – позади игрока, Е – сзади слева, F – спереди слева. Для оценки приема в различных зонах используются пометки о качестве приема трех видов: «+», «0» или «-». Присвоение уровня качества осуществляет-

ИГРОК: Брук

ПОДАЧА:

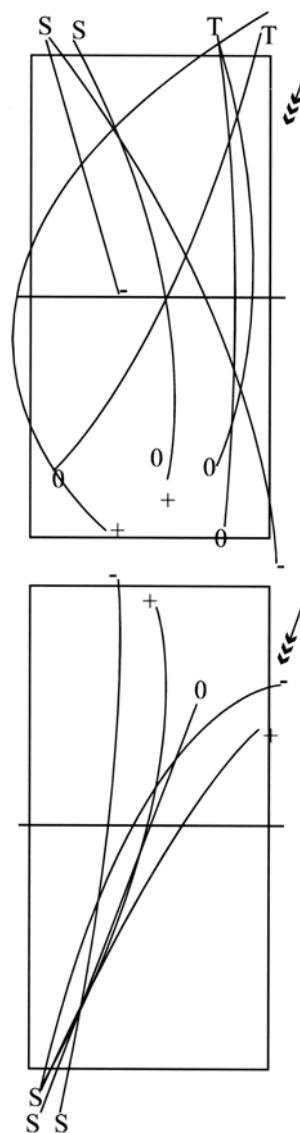


Рис. 52

ся в момент приема. Это означает, что если игроку приходится переместиться на три метра вперед от его исходной позиции, будет отмечено, что он осуществил прием, перед собой.

Привычки игрока также должны отмечаться в письменной форме. Например, если принимающий игрок достаточно эффективно принимает подачи, выполняемые в прыжке, или, напротив, показывает недостаток мастерства во время атаки или после приема в тыловой части площадки, заканчивающегося длинным разбегом к атаке. Из рис. 53 видно, что игрок «Тим» имеет правую «сильную» сторону приема, но зато испытывает определенные трудности, имея дело с мячами, приходящими слева и/или сза-

Турнир: Чемпионат мира

Игра Номер: 8

ИГРОК: Тим

#### ПРИЕМ - АТАКА

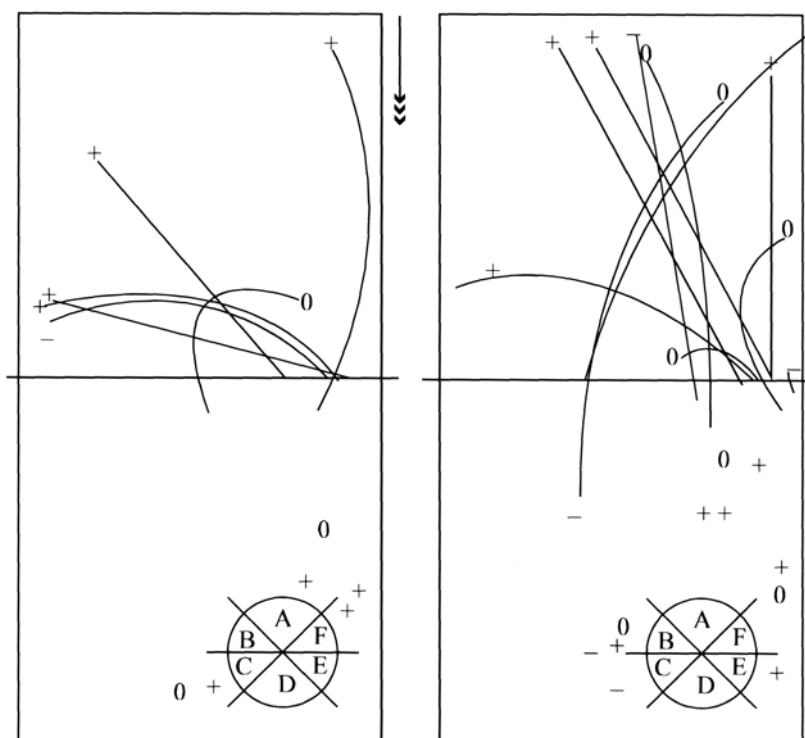


Рис. 53

ди него. Однако с «сильной» стороны он не показывает никаких заметных слабостей.

Кроме того, наряду с направлением атаки, регистрируется ее эффективность. Она отмечается в месте выполнения атаки или там, где мяч коснулся площадки или был отбит. Прямые линии указывают на прямой нападающий удар, а изогнутые – на обманные атаки или обводящие удары (см. рис. 53).

Из рис. 53 хорошо видно, что игрок «Тим» редко выполняет удары «тычком» и прямые нападающие удары под чрезвычайно острым углом на диагонально расположенную сторону площадки, а пользуется, главным образом, обводящими ударами. Из результатов наблюдения можно сделать вывод, что защитник должен быть готов к приему довольно далеких тактических ударов.

2. Нападающие действия принимающего также записываются на том же самом листе, но без указания разбега. Последовательность действий при приеме-атаке, анализ которых может привести в пляжном волейболе к очень серьезным решениям, должна быть зарегистрирована наблюдателем в письменной форме. Эффективность действий также в обязательном порядке отмечается (рис. 54).

В левом столбце помечается качество приема, в центральном столбце – качество второй передачи, а в правом столбце – качество нападающих действий. В правом столбце атаки расписываются по видам, при помощи условных обозначений: буквой «Т» обозначается обводящий удар (tactical hit), «S» – прямой нападающий удар (smash) и «F» – обманная (fake) атака. Точка (.) около буквы – условного обозначения говорит о том, что атака производилась без блока.

Первая передача	Вторая передача	Атака	
Качество	Качество	Эффективность, способ	
+	+	+	S
0	0	0	F
0	+	+	T
+	+	+	T
+	+	+	T
+	+	+	T
Первая передача	Вторая передача	Атака	
Качество	Качество	Эффективность, способ	
+	0	+	S
+	+	+	S.
0	+	+	T
-	+	0	T
-	0	0	T
-	0	0	F
0	0	0	F
+	+	-	F
+	+	+	S.
+	0	-	S
-			

Рис. 54

Последовательность действий, обозначенная на рис. 54 говорит о том, что:

1. Игрок выполняет обводящие удары только после плохого приема и плохой второй передачи,
2. Нападающий атакует сильными ударами, главным образом, после хороших передач,
3. Нападающий выполняет сильные удары только без блока,
4. Нападающий атакует сильными ударами в диагонально расположенную часть площадки только в критических или напряженных ситуациях,
5. Обманная атака (удар «тычком») используется только после хорошей второй передачи и т.д.

### 9.3 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА БЛОКИРУЮЩИМ ИГРОКОМ И ЗАЩИТНИКОМ; ЗАПИСЬ ИХ ДЕЙСТВИЙ

В письменной записи следует, прежде всего, отмечать следующие аспекты:

1. Возможное существование у команды игровой специализации в этих игровых ситуациях,
2. Сильные и слабые стороны в действиях блокирующего игрока:
  - Всегда ли он использует агрессивный блок (с переносом рук через сетку)?
  - Или действует, главным образом, пассивно?
  - Изменяет ли он направление блокирования или обычно не делает этого?
  - Изменяет ли он обычно направление в момент выполнения удара?
  - Прикрывает ли он часть площадки, расположенную под острым углом, используя наклонный прыжок?
  - Часто ли он использует ложный блок?
  - Часто ли он использует «разорванный» блок?
  - Есть ли у него склонность к сильной задержке выпрыгивания,
  - Успешно ли он действует на самостраховке?
  - Придерживается ли он одного направления блокирования в каждом из главных местоположений блокирования?
  - Качество выполнения второй передачи после защиты.
3. Сильные и слабые стороны и привычки защитника:
  - Можно ли по его исходному положению предугадать намеченные им последующие действия?

- Есть ли у него привычка делать обманное движение направо, чтобы затем совершить реальное движение налево?
- Обладает ли он « более сильной» стороной?
- Часто ли он, защищаясь, отбивает мяч непосредственно на площадку соперника?
- Есть ли у него трудности при использовании каких-либо определенных технических приемов?
- С чем он лучше справляется в защите: с прямыми нападающими ударами или тактическими ударами?
- Способен ли он быстро и эффективно выполнить разбег после защитных действий в глубоком тылу площадки?
- Есть ли у него обыкновение действовать, главным образом, вне экрана блока, готовясь к приему прямых нападающих ударов и т.д. (см. рис. 55)?

Для аналитической регистрации всех вышеупомянутых аспектов наблюдений рекомендуется следующая процедура. Аналитик отмечает действия подающего игрока, так же, как блокирующего и защитника на одном листе. При этом он **хранит** подробности выполнения подачи **в памяти** и не делает записи до завершения розыгрыша очка, до тех пор, **пока не закончит** запись о действиях блокирующего и защитника.



Фото 75

На следующем листе аналогичным образом ведется запись ситуации приема подачи и атаки. Наблюдатель запоминает местоположение приема подачи, качество приема и второй передачи, а отмечает, прежде всего, направление атаки и ее эффективность. Позднее, когда появляется время, наблюдатель отмечает точку выполнения приема и качество связанных с ним действий. Это требует от наблюдателя систематической подготовки, проводящейся на протяжении нескольких матчей с использо-

ванием видеозаписей, наряду с нотацией реальных матчей (след. страницы: рис. 56, примеры А, Б).

<p><u>БЛОК: специализация</u></p> <p><i>агрессивный уловой0</i> <i>агрессивный уловой0</i> <i>ложный0</i> <i>ложный+</i> <i>ложный-</i> <i>агрессивный уловой-</i> <i>агрессивный уловой+</i> <i>разрывной0 самостраховка+</i> <i>агрессивный уловой0, передача-</i> <i>пасивный, острый угол, задержка0</i> <i>агрессивный уловой-</i> <i>агрессивный уловой-</i> <i>ложный-</i> <i>ложный0</i> <i>ложный+</i> <i>ложный0, передача-</i></p>	<p><u>ЗАЩИТА</u></p> <p><i>-последнего</i> <i>-последнего</i> <i>+последнего мяча, последняя атака+</i> <i>+последнего</i></p>
---	--

Рис. 55.



Фото 76

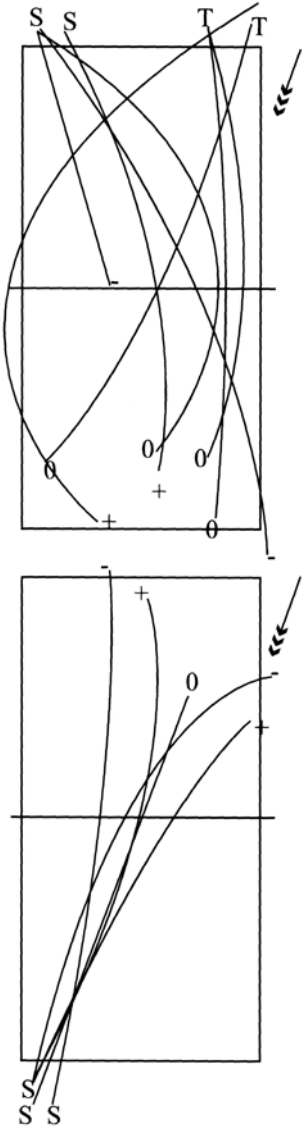
<p>ИГРОК: Брук</p> <p>Подача:</p> 	<p>БЛОК: стабилизация <b>A</b></p> <p> <i>агрессивный</i> угловой 0  <i>агрессивный</i> угловой 0  ложный 0  ложный +  ложный -  <i>агрессивный</i> угловой -  <i>агрессивный</i> угловой +  разогнанный 0 самостраховка +  <i>агрессивный</i> угловой 0, передача-  пасивный, острый угол, задержка 0  <i>агрессивный</i> угловой -  <i>агрессивный</i> угловой -  ложный -  ложный 0  ложный +  ложный 0, передача- </p> <p>ЗАЩИТА</p> <p> - после ложного  - после ложного  + после смягчения, последующая атака +  + после ложного </p>
--	---

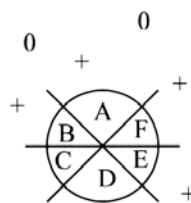
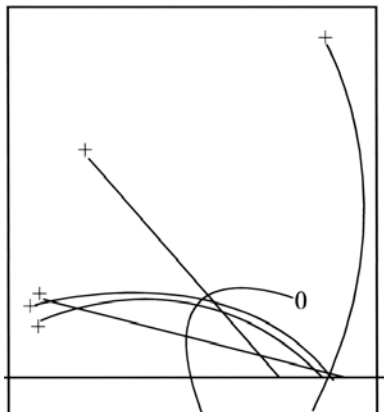
Рис 56. Образец А

ТУРНИР: Чемпионат мира  
ИГРОК: Тим

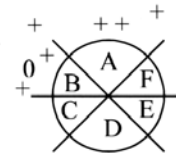
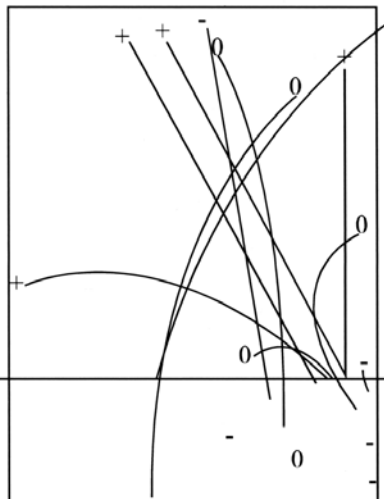
ИГРА №: 8

**Б**

ПРИЕМ - АТАКА



Первая передача	Вторая передача	Атака	
Качество	Качество	Эффективность, способ	
+	+	+	S
0	0	0	F
0	+	+	T
+	+	+	T
+	+	+	T
+	+	+	T



Первая передача	Вторая передача	Атака	
Качество	Качество	Эффективность, способ	
+	+	+	S
0	+	+	S.
+	+	+	T
0	+	0	T
-	0	0	T
-	0	0	F
0	0	0	F
+	+	-	T
+	+	+	S.
+	0	-	S

ИТОГОВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Рис 56. Образец Б

## ЧАСТЬ 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ

### 10. МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ ПО ПОВОДУ ТРЕНИРОВКИ

Нами были опрошены девять сильнейших американских игроков и один тренер. Это происходило в 1991 г. Все единодушно утверждали, что **систематически планировали свои тренировки**, причем планы охватывали различные по продолжительности периоды: от целого года до частей сезона и даже отдельных недель. ЛИНДА КАРИЛЬО, ПЭТ ЗАРТМАН и ПЭТТИ ДОДД подчеркивали тот факт, что среди женщин имелось лишь несколько полноценных профессионалов и поэтому объем их тренировочных занятий был уменьшен по сравнению с мужчинами-профессионалами.

Во второй части интервью игрокам задавали вопросы относительно **содержания и методов тренировок во время восстановительного, подготовительного и соревновательного периодов**. В том, что касалось содержания и интенсивности, ответы оказались настолько разнообразными, что их оказалось невозможно дифференцировать по нескольким категориям. Поэтому основное содержание ответа каждого игрока приводится в самостоятельном разделе.

**КЭТИ ГРЕГОРИ** занималась игрой в пляжный волейбол на протяжении более чем 20 лет. В 1974 г. она выиграла свой первый турнир. С 1990 г. она перестала участвовать в профессиональных соревнованиях и стала телевизионным комментатором турниров. Она также является тренером женской команды по волейболу Калифорнийского университета в Санта-Барбаре.

Кэти Грегори утверждает, что в большинстве своем игроки, живущие в Калифорнии, в течение восстановительного периода поддерживают уровень тренировки на высоком уровне. Для них не существует никакого перерыва в тренировках. Иг-



Фото 77. Кэти Грегори

роки, живущие севернее, бывают вынуждены уменьшить сократить объем занятий с мячом.

Она объяснила, что игроки зимой стараются поддерживать и развивать свою физическую форму. Важным аспектом подготовки *в восстановительный и подготовительный период* является тренировка для развития силы и выносливости. Основными элементами тренировок являются занятия на бегущей дорожке, прыжки через веревочку и гладкий бег. Относительно тренировок во время соревновательного сезона она объяснила, что большинство игроков, насколько ей известно, занимались, в основном, с мячом, выполняя упражнения и проводя тренировочные матчи. Она далее сообщила, что игроки также занимались с тренерами, чтобы поддерживать себя в надлежащей форме на протяжении всего соревновательного сезона.

**МАЙК ДОДД** стал профессионалом пляжного волейбола в 1983 г. Он, главным образом, играл вместе с одним партнером – Тимом Ховлэндом. Они были чуть ли не самой удачливой командой в 80-х гг. и до середины 90-х, одержав более 60 побед в турнирах и уступая лишь паре Смит/Стоклос. Додд четыре раза становился чемпионом мира по пляжному волейболу (по версии АВП), а также входил в национальную сборную США по традиционному волейболу.

Майк Додд объявил, что он начинает интенсивную силовую тренировку *сразу же после завершения соревновательного сезона*. Прежде всего он использует метод многократных субмаксимальных напряжений, относящийся к тем видам физических упражнений, главным эффектом которых является развитие объема мышц. Он подчеркнул, что не играет в волейбол с конца сентября до января, а спортивную форму поддерживает, играя в баскетбол и гольф. Начиная с января, он приступает к силовым тренировкам, которые направлены, главным образом, на достижение внутримышечно-координационного эффекта. Кроме того, он старается играть в пляжный волейбол 4-5 часов в день. Додд пояснил, что во время соревновательного сезона он не проводит серьезных силовых тренировок с использованием отягощений, заменяя их более скромными нагрузками, прежде всего, тяжестью собственного тела, выполняя, например, отжимания от пола. Для прыжковой тренировки он использует аппарат, в котором совершает прыжки, преодолевая сопротивление велосипедной камеры или других резино-



Фото 78. Майк Додд

вых амортизаторов. Вплоть до апреля его занятия с мячом включают 4-5 тренировочных матча ежедневно; такой же нагрузка остается и во время подготовительного периода. Начиная с апреля, он играет не более трех раз в неделю, а с июля сокращает количество тренировочных игр до 1-2 в неделю.

Бывшая звезда национальной сборной Колумбии **ПЭТТИ ДОДД** успела поиграть за Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, затем как профессионал в Италии, и лишь после этого она стала профессионалом пляжного волейбола в США. Начиная с 1988 г. она неизменно входит в число наиболее удачливых игроков.

В 1989 г. она и ее партнерша Джеки Сильва стали лучшей женской командой пляжного волейбола. Пэтти Додд тоже сообщила, что начинает тренировки в сентябре с упражнений на силу и выносливость, чтобы заложить атлетическую базу под всю подготовку. С октября по декабрь она уделяет преимущественное внимание силовой тренировке – по 90 минут в день, – используя методы, повышающие силовую выносливость (увеличивающие устойчивость к недостатку кислорода как отдельных мышц, так и всей мускулатуры). Она подтвердила, что для выработки выносливости очень полезным инструментом является бегущая дорожка. Силовые тренировки она завершает к февралю, а затем начинает работу с мячом. В ходе соревновательного сезона она проводит силовые тренировки с легкими отягощениями, а также регулярно использует медицинскую физиотерапию. Ее занятия с мячом состоят исключительно из тренировочных игр.

**ДЖОН СТИВЕНСОН**, начиная с 1986 г., был президентом АВП. Он автор книги о пляжном волейболе «Горячий песок». За последние десять лет он одержал 25 побед в турнирах, что позволяет отнести его к числу самых удачливых игроков периода конца 80-х – начала 90-х гг. Джон Стивенсон сообщил, что на протяжении восстановительного и подготовительного периодов делает упор на силовую тренировку. Этим видом тренировки он занимается два раза в неделю, отдавая предпоч-

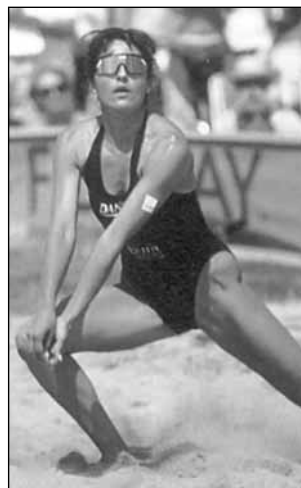


Фото 79. Пэтти Додд

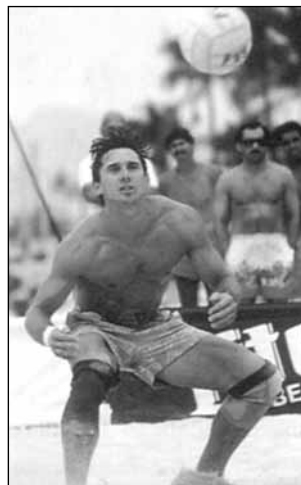


Фото 80. Джон Стивенсон

тение на первой стадии методу многократных субмаксимальных напряжений, а на второй – методу максимальных напряжений. Он подчеркнул, что, хотя время от времени и совершает короткие пробежки по песку, но все же считает, что специальных занятий для выработки общей выносливости проводить не следует. Относительно соревновательного сезона Стивенсон сообщил, что предпочитает тренировочные упражнения с мячом. Он подчеркнул, что досконально отрабатывает игровые элементы в упражнениях, а затем успешно включает их в свою игровую практику. Во время сезона он также продолжает упомянутые выше силовые тренировки.

**ЛИНДА КАРИЛЬО** входила в национальную сборную США на Олимпийских играх в 1984 г. Тремя годами позже она стала профессионалом пляжного волейбола. До апреля 1993 г. она была президентом ВПВА. В 1987 и 1988 гг. признавалась лучшим игроком. В 1990 г. она выиграла чемпионат США.

Линда Карильо сообщила, что первые шесть недель *после окончания сезона* устраивает перерыв в тренировках. На протяжении этого периода она делает лишь пробежки и следит за поддержанием веса. Затем она вводит еженедельные (по уик-эндам) тренировки с мячом. Еще одной целью тренировок является отработка выносливости. Три раза в неделю она проводит тренировки с поясом-отягощением. Она подчеркнула, что старается поддерживать выносливость при помощи пробежек на короткие расстояния. Она не придает слишком большого значения тренировкам для развития силы и считает, что, благодаря мягкой поверхности песка, поддерживает свои прыжковые качества на удовлетворительном уровне. Тренировки, направленные на поддержание общего физического развития она продолжает *вплоть до начала сезона*.

В марте она активизирует занятия с мячом, состоящие из разнообразных упражнений и тренировочных игр. *В течение соревновательного сезона* она проводит тренировки три раза в неделю. Насыщенность и продолжительность тренировок первой недели определяются результатами турнира, состоявшегося в последний уик-энд. Если соревнования проходят неудачно, то в первый понедельник проводится более насыщенная тренировка. Во время тренировочных игр она сосредоточивается на совершенствовании неко-



Фото 81. Линда Карильо

торых элементов игры, которые отрабатывает также при помощи упражнений.

**ПЭТ ЗАРТМАН** – личный тренер многих женщин – игроков в пляжный волейбол. С его помощью многие игроки впервые прошли систематическую подготовку непосредственно к турнирам. Среди его подопечных были, в частности, Линда Карильо, Дженис Опалински-Харрер и Джекки Сильва.

Пэт Зартман придерживается следующего порядка работы с группами игроков *во время восстановительного и подготовительного периодов.*

Во время двухмесячного перерыва после окончания сезона он освобождает игроков от каких-либо занятий (они поддерживают форму самостоятельно), а затем начинается подготовительный период, состоящий из трех этапов.

На первом этапе главной формой тренировки являются пробежки в отягощающих жилетах. Зартман так описывает свой метод тренировки, именуя его «с нагрузкой и без нагрузки»: сразу же после спринта в отягощающих жилетах, спортсмены повторяют тот же самый спринт без отягощения. Схема пробежек сходна со схемой беговых движений в ходе матча. Спринтерская подготовка начинается с одной серии в начале подготовительного периода и увеличивается до шести серий на протяжении следующих недель. Игроки тренируются по два и больше часа три раза в неделю. На втором и третьем этапах тренировки все больше сосредоточиваются на занятиях с мячом.

В ходе третьего этапа количество описанных выше тренировок на развитие выносливости сокращается на 50 %. Тренировки, главным образом, состоят из занятий с мячом.

Зартман объяснил, что далее игрокам его группы требуется лишь стараться поддерживать уровень выносливости на протяжении всего сезона. Поэтому тренировки, направленные на развитие силы, выносливости и скорости, проводятся лишь в сокращенном виде. Игроки занимаются три раза в неделю по четыре часа. Первая половина тренировки посвящается исключительно занятиям по развитию выносливости и упражнениям с мячом. Далее женщины в течение двух часов играют тренировочные матчи.

**КЕНТ СТЕФФЕС** стал профессионалом пляжного волейбола в 1989 г. Начиная с 1993 г., АВП считает его игроком № 1. Начиная с 1992 г. он со своим партнером Карчем Кираи выигрывает почти все турниры.

Стеффес сообщил, что его *подготовка к сезону* начинается спустя пять недель после окончания предыдущего сезона и что он поддерживает свою



Фото 82. Кент Стеффес

спортивную форму на протяжении *восстановительного периода*, участвуя в других спортивных состязаниях.

Стеффес сообщил, что начинает в ноябре четырехмесячный *подготовительный период*, который делится на четыре этапа. Во всех четырех этапах главный упор делается на силовую подготовку. Стеффес занимается силовыми тренировками три раза в неделю, выбирая упражнения таким способом, чтобы не повторять одного и того же упражнения на двух последующих занятиях. В ходе первого четырехнедельного этапа он начинает с более низких нагрузок и меньшего объема тренировок. Следующий четырехнедельный этап характеризуется увеличением объема занятий. Количество серий упражнений возрастает до 8-10. Кроме того, увеличивается число подходов в каждой серии путем использования метода пирамиды (вспомогательный метод силовой тренировки с упором на внутримышечную координацию, а также увеличение рельефности мускулатуры). В ходе двух следующих двух этапов он использует метод максимальных напряжений.

Стеффес добавил, что он готов изменить методику тренировки как только увидит, что при помощи старой методики не удастся добиться дальнейшего увеличения максимальной силы. Отягощения, используемые в силовых тренировках в конце подготовительного периода, должны быть пригодны для силовых тренировок, которые он будет проводить в ходе сезона.

Стеффес сообщил, что он в подготовительном периоде уделяет большое внимание интенсивной тренировке выносливости и скорости. От недели к неделе он увеличивает длину пробежек и скорость бега. Он пробегает по 16 раз за тренировку спринтерские дистанции от 100 до 400 метров. В конце подготовительного периода он сочетает бег трусцой со скоростными пробежками на спринтерских дистанциях или же чередует медленный и быстрый бег наряду со спринтом. Занятия с мячом во время подготовительного периода ограничиваются, главным образом, упражнениями.

*В ходе соревновательного сезона* Стеффес проводит интенсивную тренировку силы, скорости и выносливости. Работа с мячом проводится в виде учебных игр. На вопрос о том, почему он не использует упражнения во время сезона, Стеффес ответил, что трудно рассчитывать, что ему удастся найти партнеров, которые хотели бы тренировать вместе с ним, вместо того, чтобы играть.

**СТИВ ТИММОНС**, профессиональный игрок в пляжный волейбол, также известный как профессионал традиционного волейбола в Италии. Постоянно включался в состав национальной сборной США вплоть до Олимпийских игр 1992 г. и дважды становился олимпийским чемпионом. В турнирах АВП играет начиная с 1990 г.

Стив Тиммонс объяснил, что не ведет никакой специальной *подготовки* к сезону соревнований по пляжному волейболу, так как зимой играет в традиционный волейбол.

Кроме того он заявил, что обязательства перед национальной сборной не позволяют ему устраивать себе каких-либо восстановительных периодов или каникул. Так что вся его подготовка сводится к игре в волейбол в зале. После окончания соревновательного сезона по пляжному волейболу он должен завершить подготовительный период с командой традиционного волейбола. В ходе сезона он старается поддерживать свой физический уровень при помощи тренировок с отягощениями. Занятия с мячом с ходе сезона сводятся, главным образом, к тренировочным играм.



Фото 83: Стив Тиммонс

**БРУК ВАНДЕВЕГЕ** был по результатам серии турниров АВП «наиболее быстро прогрессирующим игроком» 1993 г. Его наивысшими достижениями к моменту написания книги явились второе место на престижном турнире «Манхэттан бич опен» (1993 г.) и победа в том же году на турнире в Сан-Антонио.

По его словам, восстановительный период у него продолжается четыре недели. В это время он лишь немного играет в баскетбол или футбол, да время от времени катается на горном велосипеде, причем считает важным подходить к каждому из этих занятий как к соревнованию. Начиная с ноября, он систематически готовится к сезону, обращая особое внимание на четыре турнира с самыми богатыми призовыми фондами как на кульминационные моменты сезона. В ноябре и декабре он начинает первые вводные тренировки для развития силы, используя короткие (менее 3 км) пробежки по глубокому песку, упражнения на координацию движений и занятия другими видами спорта, а также играет 1-2 тренировочных матча в пляжный волейбол в неделю.

В январе начинается период специальной подготовки, когда Вандевеге выполняет в течение недели 3-7 тренировок с мячом, пять силовых тре-

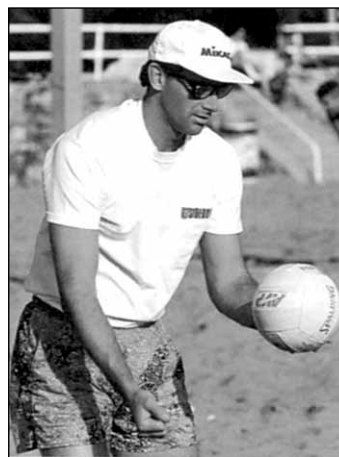


Фото 84: Брук Вандевеге



Фото 85

нировок, а также тренировки для развития координации движений и скорости. В январе и феврале он два дня в неделю уделяет тренировкам для верхней части тела, три дня в неделю – отработке прыжков с использованием обширной программы упражнений, обычно построенной по методике многократных субмаксимальных напряжений и различных других методов (см. выше). Начиная с марта, он сосредоточивает свое внимание на развитии прыгучести, главным образом с помощью многократных максимальных напряжений. В каждую тренировку в обязательном порядке входит также группа упражнений для развития мышц живота и спины, 20 минут уделяются растягиванию.

Вандевеге сообщил, что занятия с мячом он проводит ежедневно, начиная с февраля. Нагрузки и объем его силовых тренировок не изменяются. В марте, незадолго до первого турнира, нагрузки и объем тренировок достигают пика.

В ходе соревновательного сезона он проводит силовые тренировки по вторникам и четвергам. Однако каждая серия выполняется с уменьшенными нагрузками и уменьшенным количеством повторений. Понедельник – выходной день, среда – день наибольшей по объему тренировки, а четверг отведен для занятий с мячом. Пятница, как день переездов, обычно не используется для тренировок.

Резюмируя сказанное, можно констатировать, что Брук Вандевеге концентрирует свои тренировки на работе с мячом а также на занятиях, направленных на развитие силы. Он подчеркнул, что не считает важным элементом тренировки отработку выносливости. Зато важными факторами являются хорошее питание, достаточное потребление жидкостей перед и во время соревнований, а также удовольствие от каждого турнирного матча и тренировки. Однако удовольствие от игры не должно подавлять соревновательный настрой.

## 11 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ИГРОКОВ

В данной главе мы намерены изложить научные рекомендации по проведению тренировок применительно к подготовке игрока в пляжный волейбол. Для дальнейшего совершенствования игры определенно потребуются планирование тренировки на целый год. Это относится и к развитию всех физических данных игроков, хотя из предыдущей главы достаточно ясно видно, что игроки сегодня руководствуются в своей подготовке в большей степени интуитивным и эмоциональным подходом, чем научными данными. Ниже будут приведены рекомендации относительно всех аспектов физического развития спортсменов. Однако для оптимального применения этих рекомендаций в обязательном порядке требуются некие элементарные основные познания.

### 11.1 ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В данной главе будут рассмотрены три очень реалистических годовых плана тренировок, обязанных своим происхождением реальному положению в пляжном волейболе и интересам его дальнейшего развития.

1. Для игроков-профессионалов США, как мужчин, так и женщин.
2. Для игроков-европейцев, сосредоточенных исключительно на пляжном волейболе.

3. Для игроков в традиционный волейбол, которые занимаются пляжным волейболом во время летнего сезона как вторичным спортом.

Соответственно, у каждой из этих групп игроков будут выделены различные периоды тренировок, провозглашены отличающиеся цели и использованы различные формы и методы подготовки.

### 11.1.1 Игроки-профессионалы США

**Соревновательный период** АВП (СП) продолжается с середины марта до конца сентября, включая в себя почти 6 месяцев турниров, проводящихся по выходным дням. Впрочем, самый первый турнир, проходит в первые выходные февраля; он намеренно приурочен к разгару **подготовительного периода** (ПП), который продолжается с начала ноября до середины марта. **Восстановительный период** (ВП) продолжается 4-5 недель и, начинаясь в конце сентября, длится до середины/конца октября (рис. 57).

Профессионалы АВР	Спец. ПП, 12 нед.			СП, 27 нед.					ВР, 5 нед.	Общий ПП, 8 нед.		
Месяцы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
		↑										
		1 турнир										

Рис. 57

Как и в профессиональном теннисе, годовой график в пляжном волейболе определяется множеством различных более или менее значимых факторов, например, рейтингом игрока и различными размерами призовых фондов турниров. Это означает, в частности, что ни один из спортсменов, за исключением нескольких лучших игроков мира, до начала сезона не в состоянии точно определить, какая часть сезона окажется наиболее важной. Поэтому сезон можно рассматривать как период «постоянных пиков», а это означает что, за вычетом нескольких наиболее престижных и «дорогих» турниров, к каждому матчу и каждому турниру нужно относиться как к самому главному.

На протяжении 6-месячного сезона каждая из 16 лучших американских профессиональных команд может принять участие в 25 турнирах и сыграть в каждом турнире до 10 матчей. Следовательно, лучшая команда сезона играет за 6 месяцев более 180 матчей. Команды, занимающие места с 17 по 32, принимают участие, ориентировочно, в 20 турнирах и при удачном стечении обстоятельств играют, максимально, 150 матчей. Если

одна из этих команд добьется заметных успехов в начале сезона, то у нее появится шанс оказаться приглашенной в три из пяти важнейших турниров, куда команды привлекаются в соответствии с рейтингом. Таким образом команда может оказаться вовлеченной в даже большее количество соревнований.

Команды, занимающие в табели о рангах места ниже 32-го, должны сыграть в квалификационном турнире по меньшей мере 3 матча, чтобы получить возможность присоединиться к командам, посеянным в главном турнире. Это означает, что даже эти команды в том случае, если они выйдут из квалификации в основную сетку, играют за сезон более 120 матчей. Благодаря перечисленным факторам становится ясно видно, что микроцикл (еженедельный план тренировок) будет идентичным для каждого из игроков 32 лучших команд. Согласно этому графику главными игровыми днями оказываются суббота и воскресенье. Еженедельный план тренировок игроков/команд второго уровня будет заметно отличаться от графика профессионалов, так как у них первые игровые дни придутся скорее всего на среду или четверг. Данный график и определяет, главным образом, еженедельный план тренировок. Игровой/тренировочный график микроцикла кого-то из лучших игроков США может выглядеть примерно так:

- воскресенье, вторая половина дня: финал в Эрмоза-бич, возвращение домой ночью того же дня (до 2 часов);
- понедельник, вторник, среда и, если удастся, четверг можно использовать для тренировок на обычной площадке (неподалеку от дома игрока);
- четверг или пятница – переезд на следующий турнир в Цинциннати;
- после соревнований в воскресенье вечером: возвращение на самолете в Лос-Анджелес.

Микроцикл игрока второго уровня (претендующего на участие в крупных турнирах) будет выглядеть по-другому:

- выбыл из квалификационного турнира в среду/четверг; возвращение домой, до двух часов;
- пятница, суббота и понедельник – тренировки дома;
- вторник или среда – переезд на квалификационный турнир;
- среда или четверг: 1-4 матча;
- пятница: никаких игр;
- суббота/воскресенье участие в турнире в случае успешного прохождения квалификации.

## Восстановительный период

Восстановительный период, который может занимать от четырех до пяти недель, играет решающую роль в ежегодном планировании:

- игрок должен постараться несколько «отойти в сторону» от пляжного волейбола. В конечном счете это окажет на него, как физически, так и морально, положительный, освежающий эффект;
- на протяжении этого периода игрок должен принимать участие в спортивных состязаниях по другим видам спорта, доставляющим ему особенное удовольствие. Это может быть что угодно, от гольфа до баскетбола, бейсбола или легкой атлетики. Очень важно, чтобы игрок работал над своей физической подготовкой **по меньшей мере по 2 часа через день**;
- время тренировок должно быть приспособлено к ежедневному ритму конкретного игрока;
- если игрок предпочитает заниматься индивидуальной спортивной подготовкой, он должен осознанно держать интенсивность нагрузок на среднем уровне;
- раз в неделю рекомендуются игровые виды спорта;
- на протяжении этого периода следует обратить особое внимание на лечение травм, даже если это будет отрицательно сказываться на поддержании физической формы;
- преимущественно же этот период должен посвящаться отдыху, физическому и нервному восстановлению.

## Подготовительный период

Подготовительный период у всех, как профессионалов, так и игроков второго уровня, может быть организован примерно одинаково. Ноябрь и декабрь могут рассматриваться как время **общей подготовки** (общий ПП), а период с января до середины марта – **специальной подготовки** (специальный ПП). Все приведенные далее пояснения определяют цели, содержание и методы ПП с учетом количества предстоящих турниров и соревнований.

Структура игры и тот факт, что «прогулки по песку» могут рассматриваться как физическая нагрузка, а не отдых, свидетельствуют о необходимости специальных тренировок, направленных на развитие выносливости (см. главу 11.4).

В течение периода общей подготовки занятия по развитию выносливости следует проводить 3 раза в неделю.

В период специальной подготовки занятия на выносливость можно сократить до 2 тренировок в неделю и проводить их в формах, специфических для пляжного волейбола.

Прыжковые и беговые движения на песчаной поверхности требуют оптимального сочетания силы и скорости, основой которого является высокий уровень максимальной и взрывной силы. То же самое относится и к развитию силы удара, тем более, что мяч в пляжном волейболе тяжелее, чем в волейболе традиционном, а удары часто приходится выполнять против ветра (см. главу 11.5).

**Тренировки для развития силы**, как и занятия по повышению выносливости, должны проводиться круглый год, за исключением восстановительного периода.

В период общей подготовки силовые тренировки должны быть направлены на увеличение объема мышц.

В период специальной подготовки упор следует делать почти исключительно на развитие **координации работы мышц** (КРМ).

Последние исследования показали, что самые прославленные игроки в пляжный волейбол, занимавшиеся силовой тренировкой в течение нескольких лет, не проводят занятий, преследующих увеличение мышечной массы, более четырех недель. Такой временной интервал оказывается вполне достаточным для того, чтобы восстановить первоначальный объем мускулатуры.

В период общей подготовки тренировки для развития силы следует проводить 4 раза в неделю, специальной подготовки - 3 раза в неделю.

Необходимость для пляжного волейбола развития скоростных качеств и их особых, специфических для данного вида спорта проявлений не может быть подвергнута сомнению. Это становится ясным из структурного анализа игры (глава 3).

Основные скоростные качества должны отрабатываться во время периода общей подготовки, скорость реакции – в период специальной подготовки, а скорость отдельных движений – совместно с совершенствованием техники при освоении определенных действий и последовательности движений. Цели и содержание обучения должны изменяться - от выработки общей скорости движений до определенных требований к скорости игровых действий. Сначала такие занятия будут вводиться в подготовку (во время специального ПП) постепенно, а затем, спустя 4 недели, станут одним из основных предметов (см. главу 11.3). Во время общего ПП тренировки, посвященные развитию скорости, должны проводиться 2 раза в неделю, а в ходе специального ПП – до 3 раз в неделю.

В отличие от специалистов в области других спортивных игр игроки в пляжный волейбол нуждаются в поистине незаурядной координации всех движений, так как им приходится играть на неровной и мягкой поверхности при постоянно изменяющихся условиях окружающей среды.

Как и занятиям по отработке скорости, совершенствованию координации уделяется 2 занятия в неделю во время общего ПП и 3 раза в неделю специального ПП. В течение специального ПП особое внимание должно

уделяться отработке специфических для пляжного волейбола качеств в сочетании с мастерством владения мячом и, в основном, именно эти качества должны отрабатываться наряду со скоростью.

Во время общего ПП занятия **по совершенствованию техники** должны проводиться 2 раза в неделю и быть направлены на ликвидацию технических игровых слабостей. Выявление таких слабостей должно осуществляться при помощи наблюдения и анализа собственной игры. Если, например, кто-то испытывает трудности при выполнении второй передачи или не удовлетворен эффективностью своей подачи в прыжке, ему непременно следует заняться совершенствованием своей техники по советам своего тренера/партнера.

- Во время общего ПП следует играть не более 2 тренировочных матчей в неделю. При более частых играх игрок может получить физическую нагрузку, подобную соревновательной, что отрицательно скажется на ходе его подготовки.
- Во время специального ПП освоение индивидуальной и командной тактики должно быть объединено с совершенствованием техники.
- В ходе специального ПП тренировка с мячом должна проводиться, по меньшей мере, один раз в день. В это время по субботам следует играть по 3 тренировочных матча. За четыре недели до открытия сезона следует начать добавлять по воскресеньям дополнительные тренировочные игры, которые должны служить имитацией второго турнирного дня.

Базой описанных ниже микроциклов является то условие, что весь **ежедневный ритм жизни профессионала будет подчинен его тренировке**, причем занятия будут проводиться до 3 раз в день в самое разное время.

- Такой подход применяется пока что лишь очень немногими профессионалами. Однако заглядывая вперед, можно сказать, что уже в ближайшие годы начнет преобладать профессионализация в отношении к внедрению в практику результатов науки о спорте и это коснется и **области планирования, проведения и анализа тренировок**.

Микроциклы следует сознательно изменять таким образом, чтобы упражнения без перемены их основной последовательности можно было выполнять в разное время дня, в зависимости от случайных изменений условий (см. главу 12, принципы тренировки). В качестве примера можно сослаться на ритм выходных дней, определяемый турнирами. Понедельник рассматривается как день отдыха для игроков. Если же команда «вылетела» из турнира в субботу, то днем отдыха станет воскресенье. В этот день игрокам следует совершить 30-минутную легкую пробежку по **твердой поверхности песка** (в близости от воды). Темп такой пробежки дол-

жен быть очень низким, его можно считать подходящим, если во время бега можно без труда разговаривать.

В типовой микроцикл ПП входит, преимущественно, по меньшей мере 12 **тренировочных занятий** (ТЗ) в неделю. Каждое ТЗ продолжается 1,5-2 часа. Научкой доказано, что 2 или 3 хорошо дозированных ТЗ в день приносят гораздо больше пользы, чем 1 или 2 очень насыщенных тренировки. По ряду причин организационного характера приведенные далее примеры планов больше подходят для одного игрока, чем для команды. **Микроцикл, относящийся к общему ПП**, (табл. 12), включает в себя развитие скорости, тренировку координации движений, отработку технических приемов и тренировочные игры. Причем все это осуществляется с интенсивностью, близкой к максимальной или максимальной. Силовая тренировка, направленная на наращивание мышечной массы, проводится по стандартным методикам (см. главу 11.5, тренировка для развития силы). Тренировка выносливости осуществляется по неизменной методике (см. главу 11.4. тренировка выносливости). Каждое ТЗ в обязательном порядке завершается 10-минутной пробежкой для отдыха с последующим расслаблением.

Понедельник	Отдых		
<b>Вторник</b>	9-11 – общие скоростные качества (базовая скорость)	17-19 – силовая тренировка (наращивание мышц)	
<b>Среда</b>	8-10 – техника/индивидуальная тактика	13-15 – силовая тренировка (наращивание мышц)	18-20 Общая выносливость
<b>Четверг</b>	9-11 – общие скоростные качества, координация	Нет	
<b>Пятница</b>	8-10 – техника/индивидуальная тактика	13-15 - силовая тренировка (наращивание мышц)	18-20 – Общая выносливость
<b>Суббота</b>	8-10 – координация/- базовая скорость	12-14 – игровая тренировка (2 игры)	
<b>Воскресенье</b>		12-14- силовая тренировка (наращивание мышц)	18-20 – Общая выносливость

Табл. 12. Микроцикл в подготовительном периоде

Понедельник	Отдых		
<b>Вторник</b>	9-11 – ациклическая (непостоянная) скорость с мячом и без мяча		17-19 – силовая тренировка (координация работы мышц)
<b>Среда</b>	8-10 - техника/индивидуальная тактика		16-18 – специальная выносливость с мячом и без мяча
<b>Четверг</b>	10-12 – скорость/координация с мячом и без мяча	12-13 – силовая тренировка (координация работы мышц): ноги	
<b>Пятница</b>	8-10 – техника/индивидуальная тактика Командная тренировка	13-15 – скорость/координация с мячом и без мяча	19-21 – специальная выносливость с мячом и без мяча
<b>Суббота</b>		11-14 – тренировочные 3 игры	
<b>Воскресенье</b>	8-10 – силовая тренировка (координация работы мышц)	14-16 - тренировочные 3 игры	19-20 – пробежка для отдыха (восстановительный бег)

Табл. 13. Микроцикл в специально-подготовительном периоде

## Соревновательный период

Тренировки на развитие выносливости и силы проводятся в ходе СП два раза в неделю, чтобы поддерживать на должном уровне достигнутую физическую форму. Развитие выносливости должно, по возможности, соединяться с занятиями с мячом. Тренировки скорости, а также тренировки координации должны также проводиться 2 раза в неделю с мячом, чтобы стабилизировать достигнутый уровень. Отработка техники и индивидуальной и командной тактики следует проводить от 3 до 6 раз в неделю за

исключением понедельника – дня отдыха. Количество тренировок с мячом зависит от расстояния между местом жительства игрока и местом проведения турнира, т.е. ограничивается необходимыми разъездами (табл. 14).

Понедельник	День отдыха	
<b>Вторник</b>	9-11 – скорость /координация (с мячом)	17-19 – силовая тренировка (координация работы мышц)
<b>Среда</b>	8-10 – техника, индивидуальная и командная тактика	18-19 – скорость/координация (с мячом) 19-21 – выносливость (с мячом)
<b>Четверг</b>	10-12 – силовая тренировка (координация работы мышц)	13-17– индивидуальная и командная тактика, выносливость (в игровой форме)
<b>Пятница</b>	Переезд	18-19 – легкая тренировка с мячом, предпочтителен на площадке, где проходит турнир
<b>Суббота</b>	Турнир	Турнир; вечером, после последнего матча пробежка для отдыха примерно 25 мин. (восстановительный бег)
<b>Воскресенье</b>	Турнир	Турнир

Табл. 14. Микроцикл в соревновательном периоде

Соревновательный период у женщин-профессионалов на 1-2 месяца короче, чем у мужчин. Соответственно, как хорошо видно на рис. 58, ВП продолжается примерно 7 недель, а ПП – порядка 6 месяцев. Общий ПП, как и специальный ПП может быть продлен до 3 месяцев.

Профес- сионалы ВПВА		Спец. ПП, 9 нед.	СП, 23 нед.							ВП, 7 нед.	Общий ПП, 13 нед.	
Месяцы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.

Рис. 58

Наблюдения показывают, что женщинам, в отличие от мужчин, следует во время общего ПП включать в тренировки больше технических аспектов и занятий с мячом. Соответственно, женщинам приходится играть больше тренировочных игр. Так как женская игра почти идентична с мужским пляжным волейболом в отношении физической нагрузки, а игровой формат практически не отличается, то все остальные разъяснения, касавшиеся ежегодного планирования и микроциклов в тренировочной подготовке мужчин-профессионалов вполне применимы и для женщин.

### 11.1.2 ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ

Содержание данного раздела в равной степени относится к профессионалам как Европы, так и других континентов.

Основываясь на нынешнем уровне игры, можно безоговорочно рекомендовать европейским профессионалам (которые вот-вот должны появиться), принимать участие в соревнованиях в США, предпочтительно на высоком уровне, чтобы улучшить качество своей игры. Целью европейского профессионала должно стать достижение уровня игры профессионалов США, проходя квалификацию для турниров, проводимых AA и AAA.

Если игрокам удастся добиваться успеха и на равных принимать участие в профессиональных соревнованиях, а также в турнирах Мировой серии, то им следует руководствоваться теми же рекомендациями, которые были приведены выше для профессионалов США. Необходимо подчеркнуть, что при текущих временных обстоятельствах иные сроки подготовительного периода просто невозможны. На рис. 59 показано типовое годовое расписание европейского профессионала, в котором учитываются соревнования Мировой серии, турнирный сезон США и важнейшие национальные серии турниров.

Европейские профессионалы	СП, 4 нед.		В П	Спец. ПП, 4 нед.	Спец. ПП (Турниры в США), 9 нед.	СП, 10 нед.		Турниры в США, 6 нед.	В П	Спец. ПП, 6 нед.	В П	Спец. ПП, 6 нед.
	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
Месяцы	↑ Мировая серия			↑ Мировая серия		↑ Мировая серия			↑ Мировая серия			↑ Мировая серия

Рис. 59

Следует ожидать, что **все профессиональные игроки в пляжный волейбол** изучат и освоят **знания и опыт профессиональных игроков в теннис**.

Это означает, что каждый игрок должен планировать свой годовой цикл тренировок с учетом месячных и недельных циклов, определенных турниров и степени успеха на предыдущих соревнованиях.

### 11.1.3 ИГРОКИ-«КЛАССИКИ» В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Волейболисты-классики, занимающиеся пляжным волейболом как вторичным спортом, должны исходить из годового расписания соответствующей высшей лиги (рис. 60).

Игроки «классики»	СП, 14 нед. «классика»			ВП, 4 нед.	Спец. ПП, 3 нед.	СП, 10 нед.		Спец ПП., 9 нед. «классика»		СП 9 нед. «классика»		
	Месяцы	Янв.	Февр.	Март		Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.

Рис. 60

На рис. 60 приведен примерный годовой график игрока высшей лиги. В отличие от среднего мастера у игрока сборной команды страны, как правило, даже не будет возможности устроить себе восстановительный период в течение нескольких недель. Учитывая несколько утрированное утверждение о том, что игра в пляжный волейбол так же сильно отличается от традиционного волейбола, как настольный теннис - от большого тенниса, игрокам, входящим в сборную команду своей страны, не рекомендуется регулярно участвовать в соревнованиях по пляжному волейболу. Систематическая регулярная тренировка в данном виде спорта, в сочетании с участием в соревнованиях на песчаных площадках, определенно, отрицательно скажутся на шансах игрока войти в сборную команду страны по традиционному волейболу. Однако в тех случаях, когда в графике сборной нет таких важных соревнований, как Мировая лига чемпионаты мира или континентов, олимпийские игры или квалификационные турниры, игроки сборной команды страны могут руководствоваться годовым графиком для мастеров с небольшими модификациями.

Лучшие волейболисты-«классики», не связанные обязательствами со сборной командой страны и желающие принять участие в соревнованиях по пляжному волейболу, могут начать освоение этой игры в рождественские каникулы, когда в играх волейбольных лиг, как правило, перерыв. Последствиями такого решения для европейцев окажется то, что игрокам придется провести свои рождественские каникулы в одной из тех стран, где можно играть в волейбол на песке. Единственное ограничение, действующее здесь - игроки должны возобновить свои тренировки в традиционном волейболе в течение последней недели своих каникул, особенно в

том случае, если их ждет достаточно важная первая игра. В зависимости от физической формы игроки должны тренироваться один или два раза в день. Содержание тренировок должно быть ограничено только упражнениями с мячом и играми. Это означает, что внимание будет обращено прежде всего на технику и индивидуальную тактику во всех игровых ситуациях, а также к командно-тактическим аспектам.

Считается, что **пляжный волейбол оказывает весьма положительный эффект на игрока в традиционный волейбол в почти всех аспектах игры**, например, в технике. Благоприятно сказывается занятие этим видом спорта на игре в защите, на индивидуальной тактике, предвидении развития хода игры, реакции, координации движений и, особенно, универсальности игрока. Мягкая поверхность песка, благодаря которой практически отсутствует риск получить травмы коленей, лодыжек (которые особенно часто травмируются в традиционном волейболе), тазобедренного сустава, поясницы и других суставов позволяет реализовывать значительные по объему и интенсивности тренировки.

Игра на песке резко **отрицательно** сказывается на реактивном проявлении силы и чувстве времени игрока. Поэтому игрок должен препятствовать такому проявлению мешающего затвердения мышц, выполняя многократные серии прыжков на твердых поверхностях. Прыжки всегда следует выполнять в полностью отдохнувшем состоянии, перед тем, как приступить к основной тренировке.

Во время ВП непосредственно после окончания сезона соревнований по традиционному волейболу можно проводить тренировки с мячом. В зависимости от физического состояния игрока, а также его возможных травм, эти тренировки могут проводиться один раз в день, а не два, чтобы осуществить плавный переход от традиционного волейбола к пляжному. Эти занятия следует выполнять до начала работы над повышением уровня игрового мастерства. «Классик», выступающий в качестве игрока в пляжный волейбол, должен расценивать СП в пляжном волейболе как **период общей подготовки** к сезону своего основного вида спорта; следовательно свою подготовку к турнирному сезону традиционного волейбола он начнет непосредственно со **специального ПП**.

Специфическая для пляжного волейбола выносливость всегда должна нарабатываться с мячом. Недельный график (см. табл. 15) должен включать 2 тренировки, направленные на поддержание физической силы. Что касается Недельного графика, необходимо отметить, что очень важно подогнать расписание тренировок под расписание соревнований. Иными словами, здесь применяются практически все фундаментальные принципы организации времени и подготовки профессионального игрока в пляжный волейбол. Следует лишь особо отметить, что для скорейшего перехода к пляжному волейболу необходимо сыграть достаточно много тренировочных игр.

<b>Понедельник</b>	День отдыха: 30-минутная пробежка в легком темпе по твердому песку (восстановительный бег)	
<b>Вторник</b>	10-12 - техника, индивидуальная тактика	17-19 – 2 игры
<b>Среда</b>	9-11 – командная тактика	19-21 – силовая тренировка
<b>Четверг</b>	8-10 – техника, индивидуальная тактика	17-20 – 2-3 игры (специальная выносливость)
<b>Пятница</b>	9-11 – силовая тренировка	Нет (отдых)
<b>Суббота</b>	После 14 час – более 4 игр	
<b>Воскресенье</b>	8-11 - 3 игры	12-15 - 2 игры

Табл. 15. Микроцикл периода специальной подготовки

В ходе СП количество силовых тренировок должно быть уменьшено до одной в неделю. Количество тренировочных игр также будет постепенно сокращаться, уступая место занятиям по индивидуальной и командной тактике. Особое внимание следует уделять ситуациям подачи/приема и блокирования/обороны, сосредоточиваясь прежде всего на взаимопонимании игроков, их умении общаться. Более подробное рассмотрение методики организации скоростной подготовки и развития координации движений «традиционного» волейболиста для пляжного волейбола читатель может найти в соответствующих главах этой книги (11.2, 11.3, а также 6.5.1 и 7.7). Эти методики нужно учитывать в тренировочных занятиях по технике и индивидуальной тактике. Однако переходить к ним следует лишь после того, как техника будет в достаточной степени отработана. Необходимо также помнить, что игрок-«классик» должен предусмотреть для себя после сезона пляжного волейбола период отдыха продолжительностью, по меньшей мере, 2 недели.

## 11.2 РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

Координацию движений необходимо целеустремленно и систематически отрабатывать на песке. Эта работа проводится во второй половине периода специальной подготовки и в ходе СП. Упражнения описаны в главе 6.5.1 (для пасующего игрока, а также для принимающего/нападающего), а также в главе 7.7 (для блокирующего и зонного защитника). Приводимый ниже список принципов тренировки координации движений построен

в соответствии с временной последовательностью их включения в процесс подготовки.

- Интенсивная разминка является насущно необходимой для достижения оптимального психологического и физического настроя игрока.
- К тренировке никогда не следует приступать в состоянии психологического или физического утомления. Если игрок ощущает утомление или предчувствует его скорое наступление, тренировку нужно немедленно прервать.
- Упражнения, направленные на отработку техники, игрок должен выполнять безукоризненно.
- Используйте только **метод повторений**, при котором продолжительность физической нагрузки составляет не более 8 секунд. Упражнения должны выполняться с максимальной интенсивностью. Перерывы между упражнениями должны продолжаться более 2 мин. и заполняться какой-либо деятельностью. Перерыв после каждой серии упражнений, состоящей из примерно 5 повторений, должен продолжаться приблизительно 6 мин.
- Вся тренировка занимает приблизительно 45 минут.
- Тренировочная работа с максимальной интенсивностью требует очень высокой мотивации.
- Учитывая необходимость отдыха, в пределах одного микроцикла следует планировать максимум 2-3 тренировочных занятия, проводимых с высокой интенсивностью и требующих полной отдачи.
- Общие координационные способности отрабатываются и восстанавливаются в ходе общего ПП. Особое внимание нужно уделять развитию чувства равновесия.
- В ходе специального ПП отработку специфических для пляжного волейбола координационных способностей следует продолжать.
- Координационные способности закрепляются в ходе СП.
- Во время ВП отработка координации сокращается, а достигнутый ранее уровень поддерживается с помощью занятий другими видами спорта.

### 11.3 РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Все принципы, согласно которым проводится развитие координационных способностей, должны соблюдаться безоговорочно. Ниже будут

представлены 3 избранных примера комплексов упражнений, направленных на достижение различных целей:

**Формы упражнений:**

1. Скоростная тренировка для развития базовых скоростных качеств в ходе общего ПП:
  - 5 ускорений на дистанции более 15 м из различных исходных положений;
  - 3-5 ускорений на дистанции более 25 м со стартом с хода.
  - 5 ускорений с увеличивающейся скоростью на дистанции более: 35, 25, 35, 25 и 35 м;
  - 10 ускорений по 12 м из положения лежа.
2. Скоростная тренировка для развития импульсной скорости в заключительной стадии общего ПП и в начале специального ПП:
  - прыжок на блок, поворот кругом, ускорение на дистанцию более 10 м;
  - отступление по диагонали (бег назад) от середины сетки к центру площадки с последующим взрывным ускорением на дистанцию более 3-4 м.
  - «нырок» вперед с последующим ускорением на дистанцию более 5 м;
  - бег спиной вперед на 2-3 м с последующим ускорением на дистанцию более 6 м;
  - старт в центре площадки, резкий поворот с ускорением вправо на 2 м, следом резкий поворот и ускорение влево более чем 6 м;
  - имитация подачи в прыжке с последующим рывком на исходную позицию блокирующего.
3. Скоростная тренировка с мячом. Начинается в середине специального ПП и продолжается во время СП для совершенствования скоростных качеств, специфических для пляжного волейбола:
  - поскольку тренировка с мячом на развитие скорости в большой степени подобна тренировке с мячом на развитие координации, то в этой работе применяются более простые упражнения из специальных форм тренировки (глава 6.5.1 и 7.7).

## 11.4 РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Для развития выносливости применяются следующие подходы: постепенный, экстенсивный и интенсивный. Постепенный подход может использоваться для работы на базовом уровне. Рекомендуются три его разновидности с мячом и одна без мяча:

1. Непрерывный метод.
2. Переменный метод.
3. Фартлек (бег с переменной скоростью по пересеченной местности).
4. Постепенный метод с мячом.

К п. 1. Этот метод рекомендуется применять в начале общего ПП. Игрок в пляжный волейбол должен поддерживать постоянную скорость бега на протяжении 30 мин. с частотой пульса приблизительно 150 ударов в минуту.

К п. 2. Игрок должен систематически увеличивать скорость бега на определенных заранее участках дистанции. Например, при постоянной физической нагрузке скорость должна увеличиваться незначительно, а спустя 5 мин. снова сбрасываться и т.д.

К п. 3. Игрок в пляжный волейбол должен самостоятельно выбирать для себя подходящую скорость. Рельеф местности и поверхность следует подбирать таким образом, чтобы они сами провоцировали тренирующегося на изменения скорости бега. Ниже приводятся два примера фартлека для тренировки игрока в пляжный волейбол:

- а) с ориентацией на развитие скорости,
- б) с ориентацией на развитие силы.

#### **а) Фартлек с ориентацией на развитие скорости**

- = > 10-минутный расслабленный разминочный бег трусцой с упражнениями на расслабление на твердой песчаной поверхности;
- = > 10 мин. – растягивания;
- = > 10 мин. – равномерный бег по глубокому песку с интенсивностью ниже аэробно-анаэробного барьера. Темп пробежки такой, чтобы тренирующийся мог без труда вести беседу;
- = > начало фазы отработки скорости: передвижение скачками, прыжками, темповый бег по холмистой местности;
- = > упражнения на площадке: ускорения на дистанцию более 5 м из различных стартовых положений/бег с переменным направлением на дистанцию до 10 м. Например, ускорения из центра площадки к боковой линии и обратно, от середины сетки к центру площадки и назад. Другие примеры можно найти в программе развития импульсной скорости;
- = > бег трусцой (отдых) по твердому песку с упражнениями на расслабление (10 мин.). 10 мин. равномерный бег с невысокой скоростью по глубокому песку;

- = > 3 ускорения на дистанцию более 20 м по глубокому песку с ослабленными пробежками трусцой по мелкой воде между ускорениями;
- = > 10 мин. пробежка для отдыха и растягивания на твердом песке.

#### **б) Фартлек с ориентацией на развитие силы**

Процесс подобен описанному выше примеру, за исключением фазы отработки скорости. Фаза развития силы может состоять из следующих упражнений:

- = > 10 прыжков с полным распрямлением тела из глубокого приседа или 5 функционально выполняемых приседаний с партнером на плечах;
- = > 25 функционально выполняемых повторений динамического упражнения для мышц брюшного пресса;
- = > то же самое для мышц спины;
- = > по десять прыжков на каждой ноге по твердому песку, или 15 выпрыгиваний на блок, или 15 прыжковых комбинаций;
- = > прыжки на двух ногах в длину/в высоту с места;
- = > 3 x 20 отжиманий от пола различными способами.

Упражнения должны быть скомбинированы таким способом, чтобы каждое последующее упражнение было предназначено для другой группы мышц.

Фартлек может использоваться во второй половине периода специальной подготовки.

- К п. 4. Тренировка выносливости с использованием мяча рекомендуется в ходе периода специальной подготовки и СП. Игроки, чье мастерство можно отнести к среднему уровню, должны предпочесть занятия с мячом для развития выносливости всем другим методам, так как он вносит большой вклад в усовершенствование и закрепление технических навыков. Однако тренировка должна ограничиваться уже хорошо освоенными упражнениями. Тренировка выносливости с мячом может проводиться как при участии партнера, так и с одним игроком.

#### **Примеры упражнений для проведения тренировки с одним игроком**

- Подача/подача в прыжке, затем медленная пробежка за мячом, подача в прыжке и т.д.

- Выполнение атаки, например удар под чрезвычайно острым углом (тренирующийся сам себе набрасывает мяч), медленная пробежка за мячом и т.д.

## Примеры упражнений для проведения тренировки с несколькими игроками

Рекомендуются игры на маленькой площадке *друг с другом* или, при наличии достаточного количества игроков, *против друг друга*, со сменой позиций/функций каждый раз, когда мяч пересекает сетку. Особая роль отводится силовым играм с использованием большого числа мячей. В этих играх вбрасывание мяча выполняется таким образом, чтобы физическая нагрузка не превышала таковую для реальной игры. Силовые игры следует сначала проводить без прыжковых движений, т.е. играть следует стоя на месте без нападающих ударов. Позднее вводятся прыжки в играх *друг с другом* и наконец – *против друг друга*. Конкретные примеры приведены в главе, посвященной описанию упражнений.

При использовании интервального метода **интервалов** необходимо планировать систематическое чередование нагрузки и отдыха. Следующая нагрузка должна начинаться не после полного отдыха, но лишь после того, как частота пульса достигнет приблизительно 120-130 ударов в минуту. В ходе ежедневной тренировки игрока в пляжный волейбол вряд ли можно осуществить контроль физической нагрузки с использованием других параметров.

Интервальные методы могут классифицироваться, с одной стороны, по продолжительности нагрузки и, с другой стороны, по степени интенсивности. При первом подходе нагрузка будет продолжаться от 15 секунд до 2 минут (метод коротких интервалов), от 2 до 8 минут (метод среднесрочных интервалов) и от 8 до 15 минут (метод долгосрочных интервалов). При подходе, ориентированном на интенсивность, можно выделить метод экстенсивных интервалов с низкой и средней интенсивностью и метод интенсивных интервалов с относительно высокой интенсивностью. Для игрока в пляжный волейбол имеет смысл отрабатывать базовую и специальную выносливость по последовательному методу с мячом или без мяча в ходе периода общей подготовки.

Интервальные методы с мячом или без мяча особенно хороши в тех случаях, когда психологические качества игрока, особенно его психологическая устойчивость, нуждаются в дополнительном развитии.

Для этой цели можно настоятельно рекомендовать силовые игры с нагрузками выше соревновательного уровня и сокращенными перерывами для отдыха. Такие игры следует включать в еженедельный график с таким расчетом, чтобы следующий день или, по крайней мере, утро следующего дня, были свободными.

## 11.5 ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

В этой главе приведены рекомендации по годовому планированию (глава 11.1) тренировок для развития силы, особенно в связи с недельными и месячными графиками для соответствующего периода тренировки. Необходимо недвусмысленно подчеркнуть одно различие между традиционным и пляжным волейболом, оказывающее заметное влияние на выбор методов и, соответственно, цели силовой тренировки.

В традиционном волейболе силовая тренировка, помимо развития всех качеств, связанных со скоростью/силой, преследует особую цель развития реактивной силы игрока, т.е. таких качеств, как умение использовать при выполнении прыжка упругость мышц и рефлекс на уровне нейронов во время сокращения мышц, которым предшествует удлинение/растягивание конкретной мышцы, так называемый, цикл мускульного растяжения-сокращения.

Напротив, игрок в пляжный волейбол ограничивает свою силовую тренировку методами, служащими для увеличения силы/скорости, исключительно развитием максимальной и импульсной силы и вовсе не занимается развитием реактивной силы. Истоки этого существенного различия в построении силовых тренировок коренятся в том факте, что все прыжковые и беговые движения в данном виде спорта происходят на мягкой песчаной площадке. Поэтому кратчайший контакт с поверхностью – продолжительностью порядка 200 миллисекунд – необходимый для активации реактивных силовых способностей, просто не может быть осуществлен. Это различие является принципиальным и приводит к тому, что игрок-«классик», не слишком много играющий в пляжный волейбол, должен во время СП пляжного волейбола делать специальные упражнения, направленные на сохранение его реактивной силы. Поэтому ему необходимо три раза в неделю выполнять такие упражнения, как выпрыгивания за счет усилия голеностопного сустава, шаги прыжками, бег прыжками и/или прыжки с возвышения. Подобные тренировки всегда нужно проводить на твердой поверхности, чувствуя себя полностью отдохнувшим.

**Профилактическая функциональная тренировка** для развития силы важна и для игрока-«классика», однако для игрока в пляжный волейбол она является насущной необходимостью по следующим причинам:

- а) ему требуются очень хорошо сформированные, сбалансированные, и сильные мышечные группы, так как он должен очень быстро перемещаться по мягкой податливой поверхности;
- б) кроме того, высокий уровень силы поможет ему поддерживать равновесие как во время движений, так и во время периодов отдыха. Равновесие – одна из наиболее важных составляющих координации для игрока в пляжный волейбол;

- в) функциональное укрепление брюшных и спинных мышц является главным базисом силовых тренировок игрока в пляжный волейбол.

В тренировке для развития силы всегда должны соблюдаться следующие принципы:

- обязательное выполнение общей, а также определяемой тематикой занятия разминки! Во время периода общей подготовки интенсивность (нагрузки) тренировок должна увеличиваться постепенно;
- правильная техника в каждом упражнении силовой тренировки – важнейшее обязательное требование при занятиях с более тяжелыми отягощениями;
- сила мышц, стабилизирующих позвоночник (брюшных и спинных) является ограничивающим фактором в каждом упражнении. Этот критерий не зависит от степени развития мышечной группы, которая непосредственно задействована в соответствующем упражнении. В результате каждый игрок должен ежедневно укреплять мускулатуру тела при помощи функциональных упражнений;
- игрок в пляжный волейбол, в отличие от «классика», может уделять меньше внимания развитию икроножных мышц в пользу мышц бедра, особенно четырехглавой мышцы;
- в тренировку для развития силы всегда должны включаться упражнения-антагонисты, помогающие избежать мышечного дисбаланса и порождаемых им неверных и вредных положений тела. В конце каждой тренировки необходимо выполнять упражнения для разминки тех мышечных групп, которые только что подвергались нагрузке, чтобы избежать сокращения мускулов, так называемой остаточной контрактуры;
- упражнения, по возможности, должны выполняться в манере игры или имитировать соревнования;
- типичные движения пляжного волейбола должны выполняться после тренировки с отягощениями;
- односторонних нагрузок, особенно при слабых кистях, локтевых и голеностопных суставов, нужно по возможности избегать;
- балансирующие движения, особенно такие, в которых участвует позвоночник (т.е. требующих искривления позвоночника вперед и в стороны) необходимо точно контролировать и стараться избегать их. Если такие движения происходят, упражнение должно быть прервано немедленно;
- в ситуациях, когда нагрузка составляет порядка 80 % максимальной силы следует сознательно избегать «сдавленного» дыхания;
- тренировки целесообразно проводить с партнером, чтобы иметь возможность помогать друг другу в выполнении технически трудных упражнений;

- каждое новое упражнение необходимо досконально изучить и на первых порах выполнять с низкой интенсивностью;
- следует соблюдать принцип прогрессивного увеличения нагрузок.

Следовательно, каждые две недели необходимо проводить контроль уровня выполнения упражнений с использованием достоверного и доступного метода чтобы определить силовой уровень игрока;

- индивидуальный контроль за ходом тренировок является важнейшим предварительным условием оптимизации работы над развитием силы;
- если избранный метод силовой тренировки больше не ведет к увеличению максимальной силы, необходимо изменение методов;
- следует отдавать свободным отягощениям предпочтение перед тренажерами – при их помощи в работу включается большее количество мышечных групп и элементов одной мышечной группы.

Ниже приводится описание **методов тренировки для развития силы, полезных для игрока в пляжный волейбол**, базирующееся на публикациях BUHRLE (1985) и SCHMIDTBLEICHER (1987). Дополнительно будут рассмотрены также методы, предложенные MARTIN и др. (1991). Эти методы используют так называемый пороговый уровень действия мускулатуры спортсмена для определения тренировочной нагрузки. В отличие от других упомянутых методов, эффективность этих методов пока еще требует доказательств.

	Стандартный метод I (постоянные нагрузки)	Стандартный метод II (прогрессивно увеличивающиеся нагрузки)	Метод бодибилдинга I (экстенсивный)	Метод бодибилдинга II (интенсивный)
Скорость	Быстро	Быстро	Медленно	Быстро
Нагрузка (интенсивность)	80 %	70-80-85-90 %	60-70 %	85-95 %
Повторения	8-10	12-10-7-5	15-20	8-5
Серии	3-5	1-2-3-4	3-5	3-5
Продолжительность перерывов	> 3 мин.	> 3 мин.	> 2 мин.	> 3 мин.

Табл. 16. Методы многократных субмаксимальных напряжений для увеличения объема мышц  
(Источники: BUHRLE 1985, стр. 96; SCHMIDTBLEICHER 1987, стр. 368; MARTIN и другие, 1991, стр. 128)

Методы многократных субмаксимальных напряжений (табл. 16) прежде всего направлены на увеличение объема мышц. Развитием координации работы отдельных мышц нужно заниматься особо. В отличие от методов, использующих максимальные нагрузки, тренировка по методам субмаксимальных нагрузок может проводиться, когда спортсмен находится уже в состоянии утомления, после другого тренировочного занятия.

- При использовании **стандартного метода I** выполняются 3-5 серий упражнений по 8-10 повторений с нагрузками в 80 % диагностированной максимальной концентрической силы. Перерывы между сериями должны составлять, по меньшей мере, 3 мин.
- **Стандартный метод II** уже является смешанным методом, а принцип, на котором он основан, схож с пирамидой. Первые серии из 12 повторений выполняются с интенсивностью 70 %, вторые – по 10 повторений с интенсивностью 80 %, третьи – по 7 повторений с нагрузкой 85 % и последние серии – по 5 повторений с интенсивностью 90 %. Перерывы продолжаются, по меньшей мере, 3 мин. Следует снова подчеркнуть необходимость для этого метода, как и для других, участия партнера (помощника), который страховал бы спортсмена от чреватых травмами изгибов.
- **Метод бодибилдинга I** с 3-5 сериями по 15-20 повторений с нагрузкой в 60-70 % ведет к чрезвычайно сильному утомлению спортсмена. Это может быть связано с более короткими перерывами, что приводит к «чрезмерной» эксплуатации мускулатуры.
- Тренировка по **методу бодибилдинга II** тоже приводит к чрезвычайно сильному переутомлению. Причина этого может заключаться в большом количестве повторений (8-5) с очень высокой интенсивностью - 85-95 %. При использовании этого метода достаточно выполнять по 3-5 серий с перерывами, по меньшей мере, 3 мин.

Если требуется при помощи метода максимальных напряжений **улучшить компоненты, зависящие от силы-скорости (стартовое усилие, взрывная и максимальная сила) – они являются наиболее важными для игрока в пляжный волейбол** – наипервейшим предварительным условием окажется увеличение максимального взрывного усилия. Необходимо подчеркнуть, что увеличение силы-скорости может быть осуществлено намного эффективнее при помощи методов максимальных (взрывных) напряжений, нежели при использовании традиционных «методов силы-скорости», наподобие многократных упражнений с легкими отягощениями. Кроме того, необходимое развитие силы-скорости через усовершенствование специфической внутримышечной координации может быть достигнуто в ходе периода специальной подготовки и СП при помощи:

- а) иного содержания тренировки (тренировка скорости/координации; см. главу 11.2),

	Квази- максималь- ные напряжения	Максимально - концентри- ческие напряжения	Концентри- ческие - эксцентри- ческие напряжения	Метод на основе принципа порогового уровня действия мускулатуры
Скорость	Максимально быстро			
Характер выполнения	Взрывной			
Нагрузка	90-95-97-100 %	100 %	70-90 %	55-60 %
Повторения	3-1-1 1+1	1	6-8	6-8
Серии	1-2-3 4+5	5	3-5	3-5
Перерывы между повторениями	10 секунд	-	10 секунд	10 секунд
Перерывы между сериями	> 4 мин.	> 4 мин.	> 4 мин.	> 4 мин.

Табл. 17. Методы максимальных напряжений для усовершенствования внутримышечной координации  
((Источники: BUHRLE 1985, стр. 98; SCHMIDTBLEICHER 1987, стр. 368; MARTIN и другие, 1991, стр. 130)

- б) выбора для тренировок силовых упражнений, специфических для данного вида спорта.

Упражнения по **методам максимальных напряжений** (табл. 17) должны выполняться после продолжительной разминки, так как они направлены, прежде всего, на развитие взрывной силы и более эффективное использование доступной мышечной массы. (усовершенствование преднамеренной активации) Эффект, достигающийся при помощи таких тренировок является результатом адаптации нейронов. Спортсмен должен проводить тренировки, чувствуя себя полностью восстановившимся. Кроме того, каждое повторение должно быть выполнено с максимальной волевой концентрацией и импульсным напряжением взрывной стартовой силы.

- Тренировка для развития силы вообще, но в особенности провидимая с высокими нагрузками (90-100 % максимальной силы) и свободными отягощениями, требует хорошего развития мускулатуры тела. Поэтому такие занятия можно рекомендовать только профессиональным спортсменам, имеющим опыт силовой тренировки и хорошо тренированные мышцы брюшного пресса и спины.

Тренировки с большими – более 90 % максимальной (концентрической) силы – нагрузками ведут лишь к сравнительно скромному увеличению

объема мышц. Зато увеличение силы достигается без значительного увеличения мускульной массы, т.е. без заметного **возрастания веса тела**, что является идеальным вариантом для игрока в пляжный волейбол.

- **Метод квази-максимальных напряжений также выполняется по** принципу пирамиды. Первые серии упражнений проводятся с 90 % интенсивностью по 3 повторения. Вторая, третья и четвертая, серия соответственно, с 95 %, 97 % и 100 % интенсивностью по одному повторению. В пятой серии к 100 % нагрузке добавляется 1 килограмм.
- **Метод максимальных концентрических напряжений** (5 серий по одному повторению каждая со 100 % нагрузкой) приведет к оптимальному тренировочному эффекту лишь в том случае, если максимальная сила определяется перед каждой тренировкой.
- Упражнения по **методу концентрических-эксцентрических максимальных напряжений** могут выполняться сходно с движениями пляжного волейбола в смысле последовательности движений. Свободный падающий вес (штанга) плавно «подхватывается» и немедленно ускоряется с максимальной взрывной силой. Нагрузка в этом случае составляет 70-90 %, выполняются 3-5 серий по 6-8 повторений каждый.
- Для определения интенсивности нагрузки **метод, основанный на принципе порогового уровня действия мускулатуры**, ориентируется на максимальный силовой импульс силы, возможный при нагрузке порядка 60-70 % концентрической максимальной силы. Этот метод сочетает в себе методы максимальных и субмаксимальных напряжений, являя собой, таким образом, компромисс, который преследует цель добиться улучшения способности преднамеренной активации одновременно с совершенствованием координации работы мышц и увеличением их размеров. Это достигается при помощи более высоких скоростей выполнения движений чем те, которые практикуются при «нормальных» тренировках на совершенствование межмышечной координации.

В период общей подготовки следует провести, по меньшей мере, 4 силовых тренировки, и еще 3 – в период специальной подготовки. Рекомендуются следующие методы:

- в первые четыре недели активно используется метод бодибилдинга I;
- в следующие четыре недели – стандартные методы I и II.

Объем тренировок должен сохраняться очень насыщенным, примерно по 4-5 серий. Стандартный метод II («пирамида») особенно рекомендуется в конце общего ПП, чтобы тем самым упростить переход к более тяжелым нагрузкам и тренировкам на внутримышечную координацию в ходе специального ПП.

Метод «пирамиды» или метод квази-максимальных напряжений используются в первые четыре недели периода специальной подго-

товки. В следующие четыре недели интенсивность будет увеличена до 90 % – 100 %, путем использования метода максимальных концентрических или максимальных концентрических-эксцентрических напряжений.

При переходе от периода специальной подготовки к СП количество тренировочных занятий может быть уменьшено до двух в неделю. Количество серий упражнений тоже следует уменьшить, однако интенсивность будет даже еще больше увеличиваться. Это делается согласно требованиям метода максимальных напряжений. Далее нагрузки будут удерживаться на максимальном уровне.

На протяжении всего СП игрок должен, в основном, использовать методы, направленные на совершенствование внутримышечной координации. Переход к методам субмаксимальных напряжений, преследующим увеличение объема мускулатуры, рекомендуется лишь в тех случаях, когда в СП возникают относительно продолжительные перерывы из-за травм или предусмотренные предварительным планом.

В данном руководстве намеренно не приводится описание конкретных упражнений для развития силы. С одной стороны, это сделано по причинам ограниченного объема издания, а с другой – потому что существует достаточно обширная литература по силовым тренировкам, описывающая многочисленные комплексы упражнений, и для читателя не составит труда разыскать эти описания в общих и специальных спортивных изданиях.

## 12 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Руководствуясь этими принципами, игрок и тренер получают возможность организовать процесс тренировки во всех его аспектах таким образом, чтобы он соответствовал требованиям, определяемым спецификой игры в пляжный волейбол. Данные принципы относятся непосредственно к тренировке и тесно связаны с построением упражнений и последовательности учебных действий, описанных в главах 5, 6 и 7. Говоря в общем, следует отметить, что тренировка должна быть построена и организована согласно структуре и требованиям, определяемым особенностями конкретной спортивной дисциплины.

Структурный анализ пляжного волейбола (см. главу 3) показывает, что метод повторений (там же) является вполне пригодным для обучения техническим приемам, освоения командной и индивидуальной тактики. И все же метод повторений считается не слишком пригодным для отработки техники, так как она должна происходить в соревновательной ситуации и соответствовать техническим/тактическим действиям в условиях соревнований.

## 12.1 ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

1. На протяжении восстановительного периода и периода общей подготовки каждый волейболист-«классик» должен пользоваться теми выгодами, которые пляжный волейбол может предоставить для его основной игры.

2. При проведении тренировок следует принимать во внимание погодные условия. Так, тренировку не следует отменять из-за умеренного дождя.
3. То же самое относится к тренировкам на различных песчаных поверхностях.
4. Игрокам низкого и среднего уровня мастерства следует в определенной степени пренебречь развитием своих атлетических качеств, отдавая предпочтение совершенствованию техники, индивидуальной и командной тактики.
5. В ходе тренировок следует особо следить за тем, чтобы каждый игрок всегда действовал, по большей части, на «своей» стороне площадки.
6. Игрок в пляжный волейбол, да же если он и не выступает в роли блокирующего на соревнованиях, должен, однако, интенсивно тренировать блок. Это позволит свести к минимуму его единственную слабость как игрока в пляжный волейбол.
7. Профессионалам. Всегда тренируйтесь вместе с игроками самого высокого уровня мастерства, самыми сильными партнерами, какие в данный момент доступны вам в качестве партнеров по тренировкам.
8. Игрокам среднего и низкого уровней мастерства. Всегда тренируйтесь вместе с игроками несколько более высокого уровня игры.
9. Игрок в пляжный волейбол, которому никогда или почти никогда не приходится действовать в роли защитника в зоне, должен, тем не менее, интенсивно тренироваться в этом качестве, чтобы минимизировать свою единственную слабость как игрока в пляжный волейбол.

## 12.2 ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ РАЗМИНКИ С МЯЧОМ

Разминка с мячом должна предпочтительно состоять из упражнений, которые послужат для подготовки игроков к конкретной предстоящей тренировке с учетом ее направленности и особенностей. Чем меньше предполагается время тренировки или ее объем, тем большее время следует

уделить разминке без мяча за пределами площадки до начала тренировки. Это даст возможность на самом деле начать тренировку непосредственно с разминки с мячом.

#### **Разминка для двух человек**

1. Игроки располагаются перпендикулярно или по диагонали к сетке и играют, выполняя все действия по приему мяча и защите по направлению к сетке.
2. Расположение игроков должно часто меняться, чтобы дать возможность обоим игрокам освоиться с силой и направлением ветра и солнечным светом.
3. Сначала игроки выполняют нападающие удары точно и мягко, чтобы можно было использовать и осуществлять различные защитные действия. Игрок, действующий в качестве защитника, должен принимать мяч в пределах досягаемости таким образом, чтобы иметь возможность самому поймать его. После этого он выполняет нападающий удар. Этот вид разминки помогает игрокам в необходимой степени осваивать контроль за мячом.
4. Далее игроки переходят к более сильным и столь же точным нападающим ударам, направленным так, чтобы партнер не испытывал трудностей при их приеме, т.е. адресовать их недалеко от партнера. Это помогает привыкать к надлежащему выбору и осуществлению технико-тактических приемов для различных ситуаций.
5. Затем следует разминка без ловли мяча. На этом этапе разминки игроку у сетки приходится часто прыгать. Это, конечно, делает необходимым регулярную смену позиций игрока у сетки и защитника.
6. В качестве переходной формы рекомендуются игры *друг с другом* на маленькой площадке. Они подходят для разминки, т.к. игроки могут тренировать действия и отдельные движения относительно сетки в ситуации, более сходной с реальной игрой.

#### **Разминка на сетке**

1. Атаку следует всегда выполнять не прямо сразу. Это означает, что до нападающего действия должно быть выполнено действие по приему мяча, что точно соответствует ситуации атаки в пляжном волейболе.
2. При выполнении атак следует учитывать перемещения, которые игроки обычно выполняют в подобных ситуациях во время реальных игр. Нападающий перед осуществлением атаки выполняет прием мяча примерно в 7 м от сетки. Исходные позиции для нападающих ударов, расположенные близко к сетке (в пределах 3 м) и обычные для традиционного волейбола, непригодны для пляжного волейбола!

3. В ходе тренировки каждый игрок в пляжный волейбол должен выполнить более 80 % всех нападающих ударов со своей обычной «нападающей» стороны.
4. Когда есть возможность участия в тренировке более двух игроков, следует проводить нападающие удары против блока (если это возможно).
5. Даже при выполнении атак во время разминки следует обращать внимание на соблюдение правил относительно касания сетки.

#### **Разминка перед соревнованиями**

При проведении разминки перед соревнованиями необходимо учитывать следующие положения.

1. В разминку в обязательном порядке должны входить подача и ее прием. Сначала подачи следует выполнять точно, чтобы партнер быстро включился в ситуацию приема подачи. Затем игроки переходят к подачам в стиле, сходном с реальным. Включение в разминку ситуации подачи/приема настоятельно рекомендуется каждому игроку. Ее следует имитировать на каждой стороне площадки и настолько часто, насколько возможно.
2. В ходе турнира разминка без мяча и с мячом должна осуществляться перед каждой игрой. Если у игроков имеются очевидные признаки утомления или если перерывы между матчами оказываются очень короткими, то нагрузку (продолжительность) разминки следует уменьшить. В этом случае основную разминку можно сократить в пользу разминки с мячом.
3. Команда/тренер должна внимательно следить за ходом событий на турнире, чтобы иметь возможность заблаговременно определить приближение начала матча, в котором предстоит участвовать команде, еще до официального объявления. Это единственный способ получить достаточно времени для разминки - по меньшей мере 15 минут – до объявления директора турнира.
4. Почти во всем мире принято объявлять о предстоящем матче за 10-15 минут до первого свистка данной игры. После этого для разминки у сетки остается три минуты, в том случае, если до того можно было воспользоваться другой площадкой. В ином случае для разминки остается пять минут. По правилам АВП для разминки у сетки предоставляется 15 минут.
5. По правилам ФИВБ и других неамериканских организаций разминка без мяча должна проводиться за 10-15 минут до объявления о предстоящем матче. Разминка с мячом должна начаться одновременно с объявлением о матче и проводиться, предпочтительно, на указанной для игры площадке или любой другой доступной площадке.

**США:** профессионалы действуют точно так же. Однако они, в любом случае, получают для разминки доступ к предназначенной для их матча площадке.

6. Разминка должна проводиться следующим образом:

- = > Разминка без мяча (бег, растягивания, небольшая нагрузка на главные мышечные группы, ускорения, прыжки и т.д.)
- = > Разминка с мячом по диагонали к сетке с частой сменой позиций.
- = > Легкие удары с вращением; защитник принимает мяч таким образом, чтобы иметь возможность самостоятельно поймать его. После этого он выполняет нападающий удар.
- = > Сходно с предыдущим упражнением, но теперь с более сильными ударами.
- = > Сходно с предыдущим упражнением, но теперь нападающие удары направляются по всей зоне защиты: высокие, укороченные, в стороны и т.д.
- = > Разминка без ловли мяча. На этой стадии разминки главной целью является надлежащее выполнение технических приемов защиты в определенных ситуациях.
- = > Непрямые атаки (до нападающего действия должно быть выполнено действие по приему мяча ). На данном этапе разминки следует обращать внимание на то, чтобы перемещение игрока соответствовало реальным условиям игры. Игроки выполняют нападающие удары только со своих «коронных» сторон площадки.
- = > Выполнение, по меньшей мере, 10 подач и приемов со всех точек подачи и с использованием всех технических приемов ее выполнения.

## 12.3 ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ТРЕНИРОВКИ

1. В ходе одного занятия должно использоваться лишь несколько форм тренировки. Следует рассматривать все игровые ситуации, но применительно только к одному или, максимум, к двум главным аспектам.
2. Все формы должны быть проиграны вплоть до их финального разрешения!
3. При любой форме тренировки мяч, уходящий в аут, нельзя принимать или пасуть.
4. Практически никакие нарушения правил нельзя сознательно или подсознательно игнорировать. Это относится также к тренировке с использованием антенн сетки.

5. Чем большее количество мячей удастся использовать, тем больше предшествующих и последующих движений из соответствующей последовательности действий должно быть выполнено в манере, имитирующей реальный матч. Если в распоряжении тренирующихся имеется ограниченное количество мячей (или только один мяч), игроки должны концентрироваться на выполнении основного действия или же того действия, которое они в данное время отрабатывают. Предшествующие и последующие действия могут имитироваться путем набрасывания и ловли мяча.
6. На практике следует учитывать, что в отношении физических требований и нагрузок все игры на маленькой площадке, особенно игры друг с другом, *превосходят* реальную игровую нагрузку.
7. Игра без мяча должна всегда учитываться и осуществляться при всех формах тренировки.

#### **Количество игроков, занятых в тренировке**

1. Когда в тренировке участвуют пять или больше игроков, отработка индивидуальной и командной тактики должна всегда выполняться против соперника. Это означает, что, например, освоение подачи или атаки всегда сочетается с одновременным обучением приему мяча и защитным действиям.
2. Четыре игрока могут рассматриваться как хорошее количество для тренировки, поскольку в этом случае требуется меньшее количество мячей.
3. Тренировка с тремя игроками также позволяет добиться хорошей имитации и отработки большинства игровых ситуаций.
4. Тренировка при участии двух человек рекомендуется для совершенствования техники. Однако для такого занятия требуется несколько мячей.
5. Некоторые технические приемы можно осваивать и при участии одного игрока. В этом случае для эффективного проведения тренировки существенное значение имеет наличие нескольких мячей.
6. Традиционные методы, такие, как выполнение нападающих ударов по мишени, полезны только при тренировке с участием одного игрока.

#### **Обучение технике и индивидуальной тактике**

1. В период специальной подготовки и соревновательного сезона подачи на тренировках, посвященных этому элементу игры, следует выполнять рискованно. Подачи всегда должны выполняться так же, как и в реальной игре. В это время рекомендуются формы тренировки, требующие известного нервного напряжения.

2. В период специальной подготовки и соревновательного сезона тренировка защитных действий всегда должна сочетаться с тренировкой блокирующего игрока. Если есть возможность, следует добавлять в ситуацию построение атаки от обороны при помощи набрасывания второго мяча.
3. Чтобы постоянно подчеркивать особую роль отработки индивидуальной тактики принимающего и защитника мяч, который был отбит сразу на сторону соперника, можно засчитывать как ошибку.
4. В играх друг с другом, направленных на совершенствование техники, перерывы в игре следует намеренно удлинять.
5. В профессиональном пляжном волейболе коррекцию выполнения технических приемов следует проводить только в подготовительный период. Для игроков низкого и среднего уровня, не стремящихся к какой-либо периодизации, коррекцию техники можно вводить на любой стадии процесса тренировки.
6. Прежде чем приступать к освоению индивидуальной и командной тактики, необходимо развить физическую силу игрока. По мере этого его игровые недостатки начнут постепенно уменьшаться.
7. При обучении технике нужно обращать внимание на различные игровые ситуации. Поэтому скорость движения и действий должна отрабатываться вместе с их точностью.

#### **Обучение командной тактике**

1. При любой форме тренировки нельзя пренебрегать связью между пасующим и нападающим при помощи голосовых подсказок и между блокирующим и защитником площадки при помощи условных жестов или, тем более, игнорировать ее.
2. При построении и отработке стратегии и контрстратегии другие игроки выполняют вспомогательные функции, моделируя взятые из предварительных наблюдений действия тех или иных вероятных соперников.

## **12.4 ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА**

Планирование и проведение тренировок и даже применение их результатов могут быть очень позитивными, но все же неэффективными, поскольку формы обучения не используют состояния психологического стресса, присутствующего на реальных соревнованиях. Факторы, изло-

женные в главе 3, посвященной структурному анализу, играют решающую роль в пляжном волейболе. Поэтому в ходе тренировок **всегда** следует учитывать приведенные ниже критерии и требования.

1. Комплекс или игровые формы всегда должны включать в себя требование к спортсмену выбрать соответствующий образ действий. Подающий игрок, например, должен вынудить принимающего игрока перемещаться. В данном случае результатом явится контроль над своими действиями.
2. Первые передачи должны направляться в специальные зоны.
3. Учебная форма или отдельное движение должны повторяться до тех пор, пока не будут выполняться правильно и/или эффективно.
4. Необходимо вести запись качества действий игрока во время тренировочного занятия.
5. Нужно стремиться создать более интенсивный уровень психологического стресса, чем на соревнованиях.
6. Тренировочная форма повторяется до тех пор, пока не будет сделана одна, три или пять ошибок или же пока не будет достигнуто требуемое количество успешных действий.

#### **Разновидности игровых форм**

1. Хорошо сыгранная команда играет против команды, участники которой не привыкли играть вместе. Вторая команда будет иметь с начала игры преимущество в счете (0:5/0:10 – **игры с гандикапом**).
2. Непродолжительные матчи, в ходе которых требуется сравнять счет. Команда начинает матч с преимуществом, например, в три очка, т.е. 13:10.
3. Непродолжительные матчи, в ходе которых нужно в течение обусловленного времени сравнять счет. Одна из команд начинает игру с преимуществом, например, в 3 очка, а игровое время назначается в одну минуту.
4. Тренировочные игры с короткими партиями до тех пор, пока одна из команд не достигнет преимущества в 3-4 очка. В этом случае партии заканчиваются при счете, например, 3:0, 5:0 и т.д.
5. Тренировочные матчи в турнирном формате, где каждая из команд получает определенную фору в счете соответственно ее силе. Такая возможность всегда должна учитываться, поскольку часто случается так, что несколько команд примерно одного уровня мастерства тренируются в одном и том же месте. Самая сильная команда начинает тренировочный турнир, например, с 0 очков, вторая – с 3 очками, третья – с 5 очками и т.д.

6. Тренировочные матчи, имитирующие определенный турнирный формат.
7. Тренировочные матчи в турнирном формате с прогрессивным начислением очков. Это означает, что подающая команда получит одно очко за первое успешное действие, два за следующее и т.д.
8. Матчи «на победителя» с короткими партиями.
9. Если имеются более двух площадок, то победитель на площадке А остается на месте. Победитель площадки Б переходит на площадку А и играет с победителем А. Проигравший матч на площадке А должен бросить вызов победителю на площадке следующего, более низкого уровня и т.д.
10. Соревнование с тремя или большим количеством команд по турнирному формату с краткосрочными партиями. Победитель партии всегда остается на площадке. Победителем соревнования объявляется команда, которой первой удастся выиграть 5 или 3 партии подряд.
11. Тренировочные матчи в турнирном формате, где «большое очко» присуждается только за 2, а затем 3 выигранных очка подряд.
12. Матчи по правилам тай-брейка.
13. Матчи с добавочным временем.
14. Матчи в турнирном формате с подсчетом набранных очков.
15. Создание критических ситуаций в матчах:
  - предоставление одной из команд форы в счете,
  - матч, начинающийся со счета 18:18,
  - матч, начинающийся со счета 20:19 с лимитом игрового времени 50, 30 и 10 секунд.
16. Одно очко за каждую успешную атаку от обороны, 2 очка в том случае, если обороняющаяся команда действовала после своей подачи.
17. Лишение команды двух очков за ошибку. Например, ошибка при подаче повлечет за собой лишение команды 2 очков.
18. Тренировочный матч в любом турнирном формате или же «на победителя». Победитель или более сильная команда всегда играют на «плохой» стороне.
19. Дополнительные требования. Такие как изменение высоты сетки, размера площадки или мячей.
20. Создание неравных исходных условий. Например, тактическая подача/подача в прыжке с расстояния 5-6 м от сетки.
21. Сознательная провокация игроков несправедливой интерпретацией правил, строгостью судейства и т.д.

22. Матчи, в которых тренер произвольно и без какого-либо предварительного объявления:

- требует начать партию с начала,
- объявляет новый счет в партии,
- определяет следующее очко как решающее.

#### **Поощрительные и/или карательные меры**

Многое из вышеупомянутого, равно как и приведенные ниже принципы, содействует достижению желательного уровня игры при помощи введения в процесс тренировки поощрений/штрафов.

1. Желательный уровень игровых действий игрока достигается при помощи положительных поощрений.
2. Для контроля за действиями игроков вводятся четко сформулированные требования, невыполнение которых влечет за собой санкции.
3. Обещание материальной награды, например премии и т.д.
4. Наказание одного игрока в случае ошибки/неудачных действий посредством дополнительных заданий, типа прыжков для блокирования, перемещений, отжиманий от пола и т.д.
5. Создание чрезвычайно напряженной технико-тактической ситуации. Например: тренировка не будет закончена до тех пор, пока не будет выполнено подряд 10 идеальных приемов или 5 успешных подач.
6. Наказание всей команды в случае ошибки одного игрока.
7. Наказание игрока/команды, ответственного/неответственного за ошибку.
8. В играх друг с другом: наказание всех игроков, если один из них допустил ошибку.
9. Матчи, в которых победители назначают штраф проигравшим или проигравшие получают заранее определенное наказание.
10. Отмена обещанной награды, если намеченная цель тренировочной игры не была достигнута.

В заключение следует указать, что многие из вышеупомянутых санкций могут применяться к игрокам любого уровня мастерства. Однако некоторые из них должны применяться исключительно на профессиональном уровне пляжного волейбола, и лишь очень немногие применимы исключительно на международном уровне. Структура пляжного волейбола требует высокой степени психологической устойчивости от всех игроков. Поэтому тренировка должна мотивировать, активизировать и мобилизовать игроков, но, наряду с этим, специально создавать напряженные ситуации, которые затем необходимо анализировать. Каждый профессионал

должен владеть техникой нервной регуляции (расслабления), чтобы успешнее преодолевать стрессовые ситуации и более эффективно готовиться к предстоящим соревнованиям. Очень важно уметь преодолевать психологические состояния, которые могли бы привести к снижению уровня игрового мастерства. Такие, например, как предстартовая тревога (перевозбуждение) или апатия в начале игры (чрезмерная расслабленность) и развивать «оптимальный боевой дух» (или лучше сказать: готовность). Спортсмен должен научиться поддерживать должный уровень мотивации на высоком уровне на всем протяжении долгого турнира. Очень важным фактором является также умение грамотно использовать перерывы. Например день отдыха после турнира.

## 12.5 ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРА

Как было отмечено выше, игроки в пляжный волейбол, главным образом, тренируются самостоятельно. В настоящее время лишь очень немногие игроки работают с тренером, как это происходит, например, в профессиональном теннисе. Приведенные ниже объяснения направлены на то, чтобы доказать, что в ближайшем будущем сборные команды по пляжному волейболу, профессиональные команды и игроки не смогут добиваться серьезных успехов без руководства тренировками лица со стороны. Опыт практически всех видов спорта наглядно подтверждает, что в отношении заключения контракта с персональным тренером главным является вовсе не денежный вопрос. Тренер в пляжном волейболе должен не только иметь необходимые технические познания и качества, но также быть способным выполнять вспомогательные функции для успешного осуществления тренировочных занятий. Как и в теннисе, обучающихся должно быть не больше четырех человек. Это не означает, что тренерская самореализация должна быть самым важным условием тренерской работы. Намного более важными являются следующие задачи:

- разработка планов и графиков тренировок,
- контроль за поддержанием соотношения между нагрузкой и расслаблением на уровне, соответствующем реальному игровому,
- анализ ошибок и организация соответствующей корректирующей работы.

Тренер должен быть способен правильно оценивать и регистрировать действия игроков не только в ходе соревнований, но также и во время тренировок. Он должен анализировать эти наблюдения, чтобы находить адекватные методы управления тренировочным процессом. По мере возможности он должен также уметь объективно наблюдать за действиями соперника во время матча, чтобы затем оптимизировать тренировочную работу со своей командой (см. главу 9). Он должен также знать сильные и слабые

стороны как можно большего количества игроков соответствующего уровня мастерства и постоянно обновлять свои познания. Для этого требуется, прежде всего, предварительный анализ матчей возможных соперников друг против друга, чтобы можно было использовать эти данные для предстоящих матчей. Наблюдение за соперником вскоре должно стать одной из главных обязанностей тренеров, поскольку «пляжные команды» из двух игроков, регулярно или постоянно играющих вместе, стали уже распространенным явлением и, как ожидается, в ближайшее время по-настоящему войдут в обычай во всем мире. Тренер команды пляжного волейбола всегда должен соблюдать следующие принципы:

#### **Отношение к игрокам во время тренировки**

1. Взаимное уважение и доверие в отношениях между тренером и игроком – наиболее существенное условие успешного сотрудничества.
2. Игрок (игроки) должен всегда находиться полностью в курсе дела относительно содержания и цели каждого тренировочного занятия.
3. Пространных объяснений нужно избегать!
4. Указания должны быть конкретными – никаких сослагательных наклонений!
5. Замечания, сделанные игроками, нужно принимать всерьез и обсуждать как можно скорее, в зависимости от степени их важности. Это особенно важно, если замечания были негативными или касались взаимоотношений с партнером!
6. Организационная процедура и планы занятий как годовые, так и недельные и ежедневные, а также график участия в соревнованиях, должны быть согласованы как можно раньше. То же самое относится к соглашениям по поводу вероятных целей сезона в начале тренировочного года.
7. Тренер должен быть способен видеть разницу между игроком как носителем спортивного мастерства, с одной стороны, и человеком, обладающим индивидуальностью, с другой стороны.
8. Тренер должен иметь в виду, что пляжный волейбол это *игра ошибок*. Поэтому он должен очень точно различать в ходе тренировки «допустимые» и «недопустимые» ошибки.

#### **Планирование и проведение тренировочного процесса**

1. Тренер анализирует тренировочную нагрузку, особенно в связи с построением микроцикла, назначая каждое упражнение на более высоком уровне интенсивности в упрощенной форме:
  - выше уровня матча = более высокая интенсивность чем в матче,

- на уровне матча = интенсивность матча,
  - ниже уровня матча = более низкая интенсивность чем в матче.
2. Техничко-тактические, равно как и психо-физические тренировки должны проводиться в стиле, сходном с реальными соревнованиями.
  3. При всех условиях тренировочное занятие должно быть подготовлено, а впоследствии полностью проанализировано. Вся эта работа должна выполняться в письменной форме, чтобы можно было впоследствии контролировать планирование тренировки. Время от времени необходимо проводить контроль уровня мастерства игроков.
  4. Беседы с игроками могут дать ключ к определению уровня их психо-физического напряжения и тем самым вносить необходимые модификации в планы тренировочной работы.
  5. Тренер должен придавать особое значение развитию связи между блокирующим и защитником с помощью сигналов и между нападающим и пасующим – с помощью подсказок. Если это возможно, он должен менять сигналы/подсказки во время тренировки, а также в ходе соревнований.
  6. В том случае, если тренер выполняет вспомогательные функции во время тренировки, он должен сам провести продуманную разминку!

Принципы стратегии обороны и атаки, изложенные в главе 8, должны соблюдаться при тренировке в ходе соревнований. В настоящее время, правда, у профессионалов присутствие тренера на соревнованиях не разрешается, как и в теннисе, однако национальные ассоциации, по всей вероятности, вскоре разрешат тренерам оказывать помощь игрокам во время соревнований. Однако правила ФИВБ, которыми руководствуется большинство национальных федераций, пока что не дали никаких определенных рекомендаций относительно участия тренеров в соревнованиях. Поэтому каждому игроку пляжного волейбола, играющему вне сферы АВП, можно рекомендовать считать, что присутствие тренера разрешается. (В п. 4.1.3 Официальных правил пляжного волейбола ВФВ, подготовленных на основе перевода Официальных правил пляжного волейбола ФИВБ и действующих с 2001 г. говорится: «На официальных соревнованиях ФИВБ и ВФВ присутствие тренера во время матча не допускается» - прим. перевод.). Следовательно, ключом к успешной тренировке можно считать ряд приведенных далее принципов.

#### **Тренерское руководство**

1. Тренер должен систематически готовиться к руководству действиями команды перед каждым турниром и отдельным матчем соревнования. Этот относится не только к игре с первым из соперников, но также и с любым другим потенциальным соперникам в ходе турнира.

2. Тренер должен быть в состоянии предвидеть стратегию, которую изберет соперник, и в соответствии с этим вносить изменения в свои собственные стратегические разработки.
3. Разработанная стратегия, базирующаяся на анализе действий соперника, должна быть совершенно понятна игрокам, чтобы они были в состоянии осуществлять ее с полной эффективностью.
4. Тренерское руководство должно осуществляться индивидуально. Знание сильных и слабых сторон каждого игрока по отдельности является единственным способом добиться от любого из них адекватных действий. То же самое касается факторов, влияющих на психологическое состояние игроков, работать с которыми почти всегда необходимо особо учитывая *личностные характеристики* конкретного спортсмена.
5. При подготовке команды к игре со следующим соперником требуется развить оборонительную стратегию, а лишь *затем* стратегию атаки.
6. Одной из главных обязанностей тренера является планирование со всей возможной точностью хода турнирного дня (см. главу 13).
7. Стратегию, которую нужно использовать против следующего соперника, следует разъяснять игрокам непосредственно перед началом турнира и каждого отдельного матча. В каждом случае должна добавляться также информация о погодных условиях, должностных лицах матча и турнира, о поведении зрителей и т.д.
8. Тренер должен стремиться в пределах своих возможностей максимально использовать все эти факторы, при этом действуя исключительно в рамках правил.
9. Например, информацию по поводу блокирующих действий собственной команды, *можно* сообщать громко, чтобы ее могли слышать игроки команды соперника, т.к. часто случается, что подобное поведение их раздражает.
10. Тренер должен требовать предоставления тайм-аута как можно раньше, не позже, чем после трех последовательно проигранных очков. Он имеет право на два тайм-аута (как и в традиционном волейболе), но без возможности замены игрока. Перерывы тренер должен использовать следующим образом:
  - оказать положительное воздействие на игроков. Перечисление их ошибок абсолютно недопустимо, так как игроки давно уже сами «пережевывают» эти ошибки;
  - сделать до двух сообщений каждому игроку. Они должны быть короткими, походить на инструкции и быть повторены, по меньшей мере, один раз;

- во время собственных перерывов нужно себя вести точно так же, как и во время тайм-аутов, которые берет соперник;
  - активизация игроков и повышение их настроения является важной частью любого тайм-аута, поэтому этими факторами нельзя пренебрегать.
11. Так как замены в пляжном волейболе не разрешаются, тайм-ауты принимают на себя часть функций, ради которых проводится замена игроков:
    - дать игроку, испытывающему нервную и физическую перегрузку, возможность расслабиться,
    - остановить порыв соперника,
    - прервать успешный цикл подач соперника,
    - успокоить возбужденного/расстроенного игрока.
  12. Детальный анализ матчей после турнира - одна из главных обязанностей тренера. Послематчевый экспресс-анализ, как и анализ всего турнира, служит основой для аналитических бесед с игроками.
  13. Экспресс-анализ последнего матча во время турнира должен всегда выполняться с позитивных позиций и быть нацеленным на следующий матч.
  14. Тренировка действий в условиях тай-брейка во время тренировочного процесса может осуществляться лишь ограниченно:
    - Раньше брать тайм-ауты!
    - Как можно полнее использовать каждый перерыв!
    - Возлагать большую ответственность за действия в защите/атаке на более психологически крепкого игрока!
    - Оказывать давление на игрока соперника, испытывающего в данный момент психологическую слабость!
  15. Тренер должен всегда помнить, что он один несет ответственность за осмысление матча и избранные методики и формы тренировки.

#### **Вспомогательные элементы тренерской работы**

1. Каждая тренировка, каждый отборочный матч и каждая игра во время тренировочного процесса являются также тренировкой для самого тренера в смысле его поведения в ходе соревнований.
2. Условием хорошей тренерской работы является самонаблюдение, которое дает возможность в случае необходимости внести поправки в собственное поведение и деятельность.
3. Тренер должен также освоить методы расслабления, чтобы лучше справляться с собственными психологическими нагрузками.

4. Тренер всегда должен быть готов к общению со средствами информации. Необходимо тщательно взвешивать каждое слово, прежде чем высказываться, чтобы предвидеть эффект от своих заявлений.
5. Помимо всего прочего, он должен держаться доброжелательно по отношению к зрителям, чтобы настроить их на симпатию к своей команде.
6. До начала матча тренер должен провести выдержанный в доброжелательных и позитивных тонах разговор с судьями.

В заключение напомним, что со специальными элементами тренировки, такими как стратегия подачи, блока и зонной защиты, а также действиями тренера в условиях тай-брейка можно ознакомиться в главе 8.

## 12.6 ПРИНЦИПЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ИГРОКОВ

Необходимым условием для успешного сотрудничества двух игроков в команде пляжного волейбола являются доверительные и дружеские отношения. Поэтому абсолютно необходимо обратить внимание на следующие рекомендации:

- Воздерживайтесь от отрицательных комментариев по адресу партнера во время матча. Это в особой степени относится к жестам!
- Каждое высказывание, обращенное к партнеру, всегда должно иметь положительный характер и относиться к следующему действию/ситуации матча, но никогда – к предыдущей ошибке.
- Во время турнира критика должна быть только и исключительно конструктивной, т. е. заключаться в поиске или даже в предложении решения.
- Не следует вести во время турнира продолжительные беседы с партнером, которые не относились бы к следующему сопернику. Последние два пункта относятся также и к общению с тренером.
- Ободряющие обращение к партнеру будет иметь отрицательные результаты – вызовет у него раздражение – если будет произведено игроком после собственного успешного действия или же будет носить покровительственную окраску, выставляя, таким образом, партнера перед зрителями как «более слабого» игрока.
- Требования, советы или указания, относящиеся к тактическим аспектам, будут всегда иметь «отрицательный» характер.
- Игрок должен научиться переключать на себя агрессивные проявления со стороны соперника, нацеленные непосредственно на его партнера.

Можно предложить для предматчевой разминки следующие меры, настраивающие на позитивное игровое сотрудничество и взаимную поддержку:

- взаимный контроль за верным уровнем тонуса – игроки должны быть не слишком расслабленными, но при этом не слишком сильно волноваться. Разогрев во время разминки не должен быть слишком активным. Данные меры сработают только в том случае, если между игроками имеется полное согласие относительно целей турнира и всего сезона;
- при выполнении атак на разминке необходимо следить за тем, как партнер осуществляет нападающие удары, вплоть до успешного завершения атаки, чтобы исключить случайный просмотр ошибок и в каждом случае иметь только успешный опыт;
- во время предматчевой отработки ситуации подачи/приема необходимо внимательно следить за тем, чтобы степень трудности подачи увеличивалась постепенно, а рискованность подачи не превышала уровня, *подобного* соревновательному. Цель подобных ограничений – дать возможность принимающему привыкнуть к подачам и вселить в него уверенность.
- ошибок подачи необходимо абсолютно избегать!



Фото 86а. Отношения с партнером должны быть хорошими!



Фото 86б. Участие тренера станет в будущем решающим элементом пляжного волейбола!

## 13 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Помимо воплощения в жизнь уже рассмотренных принципов тренировки, а также советов по поводу планирования тренировочного процесса, изложенных в главе 8, от профессионала пляжного волейбола требуется умение приспособить свою подготовку, ее формы и вспомогательные процессы к специфическим условиям соревнований по пляжному волейболу. Имеются в виду 15-25 турниров, проходящих каждый уик-энд, главным образом, при сильной жаре под ярким солнцем, участие в каждом из которых требует продолжительного переезда, в результате чего возникают поясные перепады времени, и т.д.

Каждому игроку в пляжный волейбол требуются различные меры для подготовки к соревнованиям, настроив на определенный образ жизни и поведения во время турниров. Эти меры служат для того, чтобы оптимизировать и поддерживать психофизическое состояние спортсмена и уровень его игрового мастерства.

К числу этих мер относятся:

- а) питание;
- б) потребление и баланс жидкостей;
- в) предотвращение заболеваний/проблем, связанных с действием солнца и/или жары;
- г) точное планирование спокойных переездов в места проведения турниров и обратно. В расчет должно приниматься также время, необходимое для подготовки к играм и первого отдыха;
- д) психофизическое расслабление.

К пункту а). Высокие физические нагрузки во время тренировок и соревнований, особенно на профессиональном уровне, ведут в командных видах спорта к необыкновенно высокому расходу энергии. Это легко объяснить с учетом того, что игроки затрачивают на тренировки по 4-6 часов в день и проводят до десяти матчей на жаре во время турнира в уик-энд. Для оптимального удовлетворения потребностей в энергии, особенно в ходе турниров, рекомендуется следовать приведенным ниже советам.

- Профессиональному игроку в пляжный волейбол с интенсивным комплексом ежедневных повседневных тренировок рекомендуется следующий состав питания: углеводы 55-65 %, жир 25-30 % и белок 10-15 %.

- Следует выбирать сложные углеводы с высоким уровнем содержания таких нутриентов, как витамины, минералы и микроэлементы. Например, таких продуктов как чисто мучные изделия, мюсли и им подобные, конфеты, а также слабоалкогольные напитки, содержащие слишком много сахара, нужно избегать.

Поскольку в ходе турнира в уик-энд ожидаются большие и продолжительные нагрузки, накануне следует позаботиться о создании в организме запаса углеводов.

Для этого лучше всего подходят макаронные изделия (никаких жирных соусов, предпочтительно чисто мучные макароны). Полезным может оказаться метод питания, известный под названием «загрузка углеводов». Принципы и детали этого метода питания можно найти в соответствующей специальной литературе.

- В день соревнований следует за 3-4 часа до турнира принять завтрак, который состоял бы из легко перевариваемых богатых углеводами продуктов.
- В ходе игрового дня игрок, независимо от чувства голода, должен удовлетворять высокую потребность в энергии, часто принимая маленькие порции очень хорошо усваиваемой пищи, которая также должна быть богатой углеводами.
- Очень хорошо годятся нектислые фрукты, например, дыни (их дополнительным достоинством является большое количество воды), **бананы** или прессованные мюсли, а также углеводосодержащие напитки или фруктовые соки.
- Потребление пищи должно быть организовано таким образом, чтобы игрок получал углеводы в начале более длительных перерывов (более часа), а не между двумя идущими один за другим матчами. Непосредственно после каждого матча игрок должен выпивать 250 мл жидкости, обогащенной глюкозой низкой концентрации (< 10 %).
- Вечером турнирного дня запас энергии необходимо снова восполнить при помощи пищи, богатой углеводами (макаронная вечеринка!).
- Даже спустя 1-2 дня после соревнований игрок должен продолжать компенсировать затраты энергии при помощи макаронных изделий, овощей, фруктов и т.д.

Более подробные разъяснения относительно оптимальных количеств жиров, белков, минералов, микроэлементов и т.д. оказались бы слишком пространными для этой главы, и поэтому читателям рекомендуется обратиться к соответствующей специальной литературе.

К пункту б). Даже среди профессионалов во время каждого сезона происходят случаи необъяснимых, на первый взгляд, резких спадов в игре, мышечные спазмы и обмороки, связанные с обезвоживанием организма,

приводящему к потере сознания и даже тепловым ударам. Поэтому игрок должен учесть ряд рекомендаций, связанных с потреблением жидкости.

- Игрок в пляжный волейбол должен безукоризненно регулировать потребление жидкости и соблюдать установленную норму даже в дни, когда нет соревнований. Он должен принимать такое количество воды, чтобы восполнить ее потери, исключить снижение игровых способностей и не подвергать риску здоровье. Установить потребность в воде можно без труда путем сравнения веса тела игрока до и после тренировки. Разница должна быть ликвидирована путем приема жидкости. (**Совет:** ежедневно выпивайте 1,8 литра слабогазированной воды или воды с яблочным соком, а также не менее 150-250 мл жидкости через каждые 20 мин. тренировки).
- **Независимо от чувства жажды**, игрок в пляжный волейбол должен выпивать **во время матчей** следующее количество жидкостей:
  - при нормальной температуре воздуха ( $< 20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) - 0,5 - 0,7 литра в час.
  - при типичных условиях турнира по пляжному волейболу – яркое солнце и т.п. – не менее 1 литра в час!
- Выбор напитка определяется, в основном, личным вкусом, однако от напитков с высоким содержанием сахара следует отказаться. Рекомендуются электролитические напитки, вода, минеральная вода/смеси соков (см. также «Совет»).

К пункту в). В пляжном волейболе спортсменам часто приходится подолгу находиться под интенсивным **солнечным освещением**. Эти условия требуют принятия соответствующих профилактических мер против возможного ущерба здоровью, например, солнечного ожога, теплового удара, повреждения глаз или рака кожи.

- Все перечисленные выше опасности, особенно общепризнанный сегодня высокий риск заболевания раком кожи, делают ношение футболок и головных уборов едва ли не обязательными для игрока в пляжный волейбол! Это относится к каждому дню тренировок и соревнований!
- Следует использовать солнечный экран (по крайней мере, защитный фактор 15)!
- Профессиональный игрок в пляжный волейбол должен регулярно (ежемесячно) проходить медицинскую проверку на предмет обнаружения первых признаков рака кожи!
- Солнечные очки с большим диапазоном экранирования (без дужки на переносице) и со 100 % защитой от ультрафиолетовых лучей не только защищают глаза, но также в значительной степени облегчают игру против невысоко стоящего солнца или прием «свеч». Следовательно, игрок высокого уровня обязан носить такие очки!

- Во время перерывов в ходе турнирных или учебных матчей **игрок должен находиться в тени!**
- Игрок в пляжный волейбол должен носить носки, чтобы застраховать себя от ожогов и боли в ногах, причиной которой может явиться **горячий песок**.

К пункту г). Учитывая необходимость дальних переездов к месту проведения турнира и обратно, волейболист, особенно профессиональный игрок, должен руководствоваться приведенными ниже рекомендациями (см. главу 11.1.1):

- Используйте для переезда утро пятницы. Вид транспорта следует выбирать, исходя из того, чтобы поездка оказалась неустойчивой, и можно было во второй половине дня или вечером провести тренировку, чтобы расслабиться и привыкнуть к местным условиям. Это означает, для примера, что:
  - переезды менее 300 км можно совершать на автомобиле или, лучше, на поезде;
  - для переездов более 300 км лучше воспользоваться самолетом.
- В том случае, если игрокам для участия в турнире нужно преодолеть несколько часовых поясов, приехать на место нужно за несколько дней, чтобы избежать негативного влияния на физическое и психологическое состояние разницы во времени. В подобных случаях можно взять за ориентир следующие примеры:
  - разница во времени составляет десять часов – прибыть на место нужно за пять дней до начала турнира;
  - разница во времени составляет четыре часа – за два дня.

К пункту д). Как и любой высококлассный спортсмен, игрок в пляжный волейбол должен обращать внимание на:

- быстрое восстановление после тренировки и соревнований, а также во время перерывов в ходе турнира,
- излечение возможных травм и реабилитацию после них;
- использование не только физических, но также и психологических методов расслабления.

В данном контексте особую важность получает функциональная гимнастика (методы, направленные на растягивание и расслабление мышц); все виды лечебной физкультуры, а также методы умственно-психологической регуляции (см. главу 12.4), имеют специальную значимость. Можно рекомендовать ряд конкретных мер, особенно для высококвалифицированного игрока в пляжный волейбол.

- В перерывах между турнирными играми находитесь в тени!

- Проводите массаж всего тела или его частей после интенсивных тренировочных занятий и турниров.
- Расслабляйте мышцы в перерывах между матчами турнира при помощи функционального расслабления и/или массажа (мягкий поглаживающий массаж).
- Используйте профилактические лечебные меры (например, прикладывание льда) во время перерывов в матче.



Фото 87



Фото 88

## 14 СЛОВАРЬ И ПОЯСНЕНИЯ

### 14.1 СЛОВАРЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Приведенные ниже технические термины пляжного волейбола имеют интернациональное распространение. Используемые в книге термины, имеющие точное определение в англо-американской волейбольной терминологии, здесь не рассматриваются.

«Angle!» («Угол!») – подсказка пасующего нападающему. Рекомендует нападающему выполнять удар по диагонали.

«Cut!» («Режь!») – подсказка пасующего нападающему. Означает, что наилучшим способом атаки является удар по диагонали.

Выстрел (Shoot) – перебивание мяча на площадку соперника с использованием «томагавка» (см. ниже).

Добавочное время (Sudden death) – в случае равного счета после окончания основного времени назначается добавочное время. В этом случае победителем матча оказывается команда, которая выигрывает следующее очко.

ЕВРОПЕЙСКАЯ КОНФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА (ЕКВ) - CONFEDERATION EUROPEENNE DE VOLLEYBALL (CEV)

Круговая система (Round-robin format) – формат проведения турниров, при котором каждая из команд играет со всеми остальными (см. также: Формат «дробовик»).

«Линия!» («Line!») – подсказка пасующего нападающему. Означает, что наилучшим направлением для атаки является удар по линии.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА (ФИВБ) - FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL (FIVB)

Неоцененный (Unrated) – игрок, еще не достигший включения в таблицу рейтинга.

Новичок (Novice) – игрок, не имеющий рейтинговой оценки.

Переход подачи (Sideout) – право на подачу получает другая команда.

«Песок!» («Sand!») – обращение игрока к судье, когда ему требуется перерыв, чтобы отряхнуть песок с тела.

«Пляжный» прием мяча (Beach-dig) – оборонительное действие с использованием раскрытых ладоней против прямых нападающих ударов на уровне выше или ниже головы.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ (АВП) - ASSOCIATION VOLLEYBALL PROFESSIONALS (AVP) – организует в США турнирные серии по пляжному волейболу профессиональных волейболистов-мужчин.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЖЕНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА, ВПВА – (WOMEN'S PROFESSIONAL VOLLEYBALL ASSOCIATION, WPVA) – организует в США турнирные серии по пляжному волейболу профессиональных волейболисток-женщин.

Прямой нападающий удар (Hard-driven ball) – выполненный с большой силой удар, при котором мяч летит по прямой траектории. После такого удара обороняющийся имеет право на кратковременную задержку мяча.

Разорванный блок (Split block, spread block) - попытка блока, при выполнении которого игрок выпрыгивает с широко расставленными руками.

Резаный удар (Cut shot) – диагонально направленный нападающий удар с вращением или обводящий удар.

«Свеча» (Skyball) – высокая подача.

«Семейная ссора» (Husband and wife serve) - подача, адресованная в точку, находящуюся на примерно равном расстоянии между принимающими игроками. Рассчитана на то, что между ними может возникнуть непонимание.

«Томагавк» - технический защитный прием игры сверху двумя руками, используемый против обводящих ударов.

«Тычок» (Knuckler) – технический защитный прием, при котором удар по мячу, идущему выше головы, выполняется средними суставами пальцев.

Удар (Shot) – тактическая (обводящая) атака. К этому разряду относятся все нападающие удары, имеющие дугообразную траекторию. Например, все обманные атаки и удары с вращением.

Формат «дробовик» (Shot-gun format) - восемь команд играют в группе по круговой системе (каждый с каждым). Каждая партия играет до десяти очков. Команды, занявшие второе и третье места, играют в полуфинале. Победитель этого матча играет против команды, которая заняла в групповом турнире первое место. В финале играет одна партия до одиннадцати очков.

Система с выбыванием после двух поражений (Double-elimination-format) – формат турнира, при котором, в отличие от формата с выбыванием, команда должна потерпеть два поражения, чтобы выбыть из дальнейшего розыгрыша.

Формат с выбыванием (Single-elimination format) – формат проведения турниров, при котором команда выбывает из розыгрыша после первого же поражения (кубковая или олимпийская система).



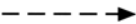


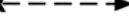








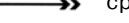



Часы игрового времени (Rally-clock) - часы, измеряющие эффективное игровое время.

«Через!» («Over!») – подсказка, имеющая два значения:

1. Сообщение о том, что вторая передача выполняется через сетку на половину соперника.

2. Сообщение о том, что игрок переходит через плоскость сетки во время атаки.

14.2 УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	Направление бега		Разбег нападающего
	Полет мяча: вторая передача, подача, атака (прямой удар)		Тактический удар
	Верхняя вторая передача		Передача снизу
	Игрок		Активный блок
	Игрок с мячом		Пассивный блок
	Пасующий («трое на трое», «четыре на четыре»)		Разорванный блок
	Блокирующий		Игрок после перемены позиции
Направление/сила ветра			средний
			слабый
			сильный

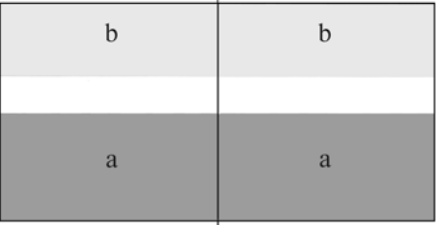


Рис. 61  
 $a=8 \times 4 \text{ м}$   
 $b=8 \times 3 \text{ м}$

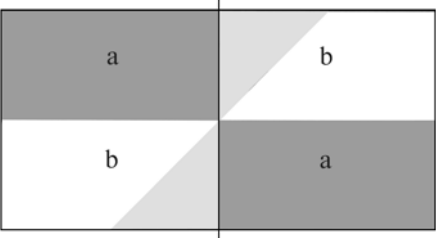


Рис. 62  
 $a=8 \times 4 \text{ м}$  с диагональным расположением зон  
 $b=$  сверхдиагональное расположение зон

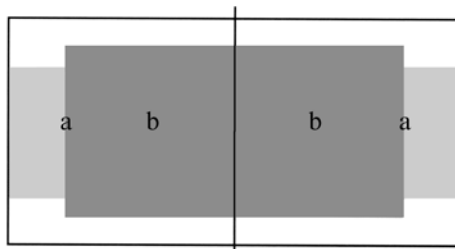


Рис. 63  
 $a = 6 \times 8 \text{ м}$   
 $b = 6,5 \times 6,5 \text{ м}$

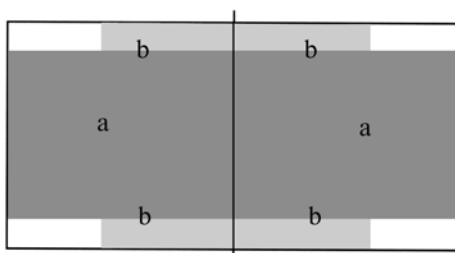


Рис. 64  
 $a = 6,5 \times 8 \text{ м}$   
 $b = 8 \times 5 \text{ м}$

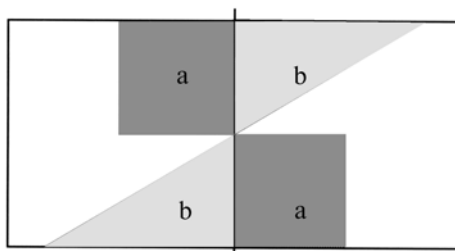


Рис. 65  
 $a = 4 \times 4 \text{ м}$   
 $b = \text{диагональное расположение зон}$



Рис. 66

## ПРИЗЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

### Женщины

#### 1996 г.

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 1. Ж.Сильва/С.Пиреш     | Бразилия  |
| 2. А.Самуэль/М.Родригеш | Бразилия  |
| 3. Н.Кук/К.-Э.Поттхерст | Австралия |

#### 2000 г.

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 1. Н.Кук/К.-Э.Поттхерст | Австралия |
| 2. А.Беар/Ш.Беде        | Бразилия  |
| 3. С.Пиреш/А.Самуэль    | Бразилия  |

### Мужчины

#### 1996 г.

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. К.Кирай/К.Стеффес | США    |
| 2. М.Додд/М.Уитмарч  | США    |
| 3. Д.Чайльд/М.Хизе   | Канада |

#### 2000 г.

- |                               |          |
|-------------------------------|----------|
| 1. Д.Блэнтон/Э.Фоноимоана     | США      |
| 2. Ж.Нобрега/Р.да Коста       | Бразилия |
| 3. Й.Ахман/А.Хагер            | Германия |
| ...9-16. С.Ермишин/М.Кушнерев | Россия   |

## ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

### Женщины

#### 1992 г.

- |                     |          |
|---------------------|----------|
| 1. К.Кирби/Н.Рено   | США      |
| 2. Л.Каррильо/Э.Рок | Бразилия |

#### 1993 г.

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 1. К.Кирби/Н.Рено       | США      |
| 2. А.Самуэль/М.Родригеш | Бразилия |
| 3. Ж.Сильва/К.Сильва    | Бразилия |

#### 1997 г.

- |  |          |
|--|----------|
| 1. С.Пиреш/Ж.Сильва                              | Бразилия |
| 2. Л.Арс/Х.Макпик                                | США      |
| 3-4. А.Беар/Ш.Беде (Бразилия),<br>К.Кирби/Н.Рено | (США)    |

#### 1999 г.

- |                      |          |
|----------------------|----------|
| 1. А.Беар/Ш.Беде     | Бразилия |
| 2. Б.Девис/Д.Джордан | США      |
| 3. Э.Масакаян/Э.Янг  | США      |

**2001 г.**

1. А. Беар/Ш. Беде
2. С. Пиреш/Минейро
3. Е. Челбова/С. Дошудилова

Бразилия  
Бразилия  
Чехия

**2003 г.**

1. М.Мэй/К.Уолш
2. А.Беар/Ш.Беде
3. Н.Кук/Н.Сандерсон

США  
Бразилия  
Австралия

**Мужчины****1987 г.**

1. С.Смит/Р.Стоклос
2. К.Кирай/П.Пауэрс
3. Р.далл Зотто, Ж.Монтанаро

США  
США  
Бразилия

**1989 г.**

1. К.Кирай/П.Пауэрс
2. Б.Райзман/Л.Америкко
3. Р.далл Зотто, Ж.Монтанаро

США  
Бразилия  
Бразилия

**1989 г.**

1. С.Смит/Р.Стоклос
2. А.Эдиньо/Тинокко
3. М.Додд/Т.Ховлэнд
- ... 17. В.Тикас/М.Нийнэмяги

США  
Бразилия  
США  
СССР

**1997 г.**

1. Г.Маркеш/Р.де Соуза
2. К.Семэн/М.Уитмарч
- 3-4. П.Азеведо/П.да Коста (Бразилия),  
Д.Блэнтон/К.Стеффес
- ... 17-32. Д.Карасев/М.Поспелов
- Д.Арешкин/В.Костюков, Р.Даянов/М.Кушнерев,  
О.Киселев/С.Колесник
- выступали в квалификационных соревнованиях.

Бразилия  
США  
(США)  
Россия  
(Россия)

**1999 г.**

1. Ж.Лойола/Э.Рего
2. М.Ласига/П.Ласига
3. Г.Маркеш/Р.де Соуза
- ... 17-24. С.Ермишин/М.Кушнерев
- ... 25-32. Д.Карасев/С.Сайфулин

Бразилия  
Швейцария  
Бразилия  
Россия  
Россия

**2001 г.**

1. М.Барацетти/М. Конде
2. Ж.Лойола/Р.да Коста
3. Й.Кьемеруд/В.Хойдален
- ... 9-16. М.Кушнерев/С.Ермишин,  
П.Зайцев/Д.Карасев

Аргентина  
Бразилия  
Норвегия  
Россия

**2003 г.**

1. Р. да Коста/Э.Рего
2. Метцджер/Холдрен
3. Б.Исфран/М.Араужо
- ... 17-32. Р.Аркаев/Д.Барсук

Бразилия  
США  
Бразилия  
Россия

## ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ ЕВРОПЫ

**1993 г.**

### Мужчины

1. Ж.-Ф.Жодар/К.Пениго	Франция
2. Я.Квалхейм/Б.Маасейде	Норвегия
3. А.Гьюрги/Д.Лекуалье	Италия
...13-16. Руслан Жбанков/Дмитрий Кувичка	Россия

**1994 г.**

### Женщины

1. Б.Бюхлер/Д.Муш	Германия
2. М.Гудкова/Д.Шторкова	Чехия
3. К.Парензан/Л.Перротта	Италия
...5. Наталья Белоусова/Мария Копылова	Россия

### Мужчины

(по командному рейтингу после пяти этапов)

1. Норвегия
2. Франция
3. Испания

...9-10. Россия (Владимир Буралев/Михаил Буралев, Жбанков/Дмитрий Кувичка, Борис Лупачев/Сергей Молчанов, Геннадий Черемисов/Рушан Даянов)

**1995 г.**

### Женщины

1. Б.Паэтов/К.Боргер	Германия
2. М.Бернштейн/Р.Хестада	Норвегия
3. Б.Бюхлер/Д.Муш	Германия

### Мужчины

(по рейтингу после пяти этапов)

1. М.Клок/М.ван дер Куйп	Нидерланды
2. М.Джаворонок/В.Фикар	Чехия
3. П.Антонини/Д.Лекуалье	Италия
...10. Борис Лупачев/Сергей Молчанов	Россия
...12. Рушан Даянов/Дмитрий Карасев	Россия

**1996 г.**

### Женщины

1. С.Дошудилова/Е.Челбова	Чехия
2. Б.Бюхлер/Д.Муш	Германия

3. Л.Брускина/А.-М.Солацци  
...9-12.Наталья Аболмасова/  
Татьяна Макарова

Италия

Россия

### Мужчины

1. М.Палинек/М.Пакоста  
2. Й.Ахман/А.Хагер  
3. Н.Григоло/А.Гьюрги  
...13-16. Рушан Даянов/Сергей Ермишин,  
Дмитрий Карасев/Максим Пospelов

Чехия  
Германия  
Италия

(Россия)

1997 г.

### Женщины

1.Л.Брускини/А.-М.Солацци  
2. Д..Гателли/Л.Перротта  
3. С.Дошудилова/Е.Челбова  
...9-12. Виктория Полякова/Надежда Зорина

Италия

Италия

Чехия

Россия

### Мужчины

1. Й.-А.Кьемперуд/В.Хойдален  
2. Я.Квалхейм/Б.Маасейде  
3. М.Ласига/П.Ласига

Норвегия

Норвегия

Швейцария

1998 г.

### Женщины

1. С.Дошудилова/Е.Челбова  
2. Д.Шон-Кадийк/Р.Кадийк  
3. Л.Брускини/А.-М.Солацци  
...13-16. Анна Воронова/Екатерина Воронова

Чехия

Нидерланды

Италия

Россия

### Мужчины

1. М.Ласига/П.Ласига  
2. Я.Квалхейм/Б.Маасейде  
3. Й.-А.Кьемперуд/В.Хойдален  
...5-6. Дмитрий Карасев/Михаил Кушнерев  
...9-12.Олег Киселев/Сергей Колесник

Швейцария

Норвегия

Норвегия

Россия

Россия

1999 г.

### Женщины

1. Л.Брускини/А.-М.Солацци  
2. Прауэрман/С.Ригу

Италия

Франция

3. С.Дошудилова/Е.Челбова	Чехия
...7-8. Анна Боброва/Ольга Матвеева	Россия

### Мужчины

1.М.Ласига/П.Ласига	Швейцария
2. К.Босма/Ф.Диез	Испания
3. Я.Квалхейм/Б.Маасейде	Норвегия
...5-6. Дмитрий Карасев/Сергей Сайфулин	Россия
...9-12. Сергей Ермишин/Михаил Кушнерев	Россия

2000 г.

### Женщины

1. Л.Брускини/А.-М.Солацци	Италия
2. Я.Волмер/Д.Муш	Германия
3. Д.Шоон-Кадийк/Р.Кадийк	Нидерланды
...25-30. Юлия Степанова/Ирина Пантюхова	Россия

### Мужчины

1. М.Ласига/П.Ласига	Швейцария
2. М.Эггер/С.Хейер	Швейцария
3. Й.-А.Кьемперуд/В.Хойдален	Норвегия
4. Дмитрий Карасев/Сергей Сайфулин	Россия
...9-12. Сергей Ермишин/Михаил Кушнерев	Россия

2001 г.

### Женщины

1. Э.Сфири/В.Карадасиу	Греция
2. Н.Бенуа/С.Кюн	Швейцария
3. А.Ахман/Шмидт	Германия
...17-24. Анна Воронова/Екатерина Воронова	Россия

### Мужчины

1. М.Эггер/С.Хейер	Швейцария
2. М.Ласига/П.Ласига	Швейцария
3. Й.-А.Хойдален/В.Кьемперуд	Норвегия
... 9-12. Сергей Ермишин/Михаил Кушнерев	Россия
...17-24. Дмитрий Карасев/Олег Киселев	Россия

2002 г.

### Женщины

1. Д.Гателли/Л.Перотта	Италия
2. Р.Кадийк/М.Леенстра	Нидерланды
3. Е.Челбова/С.Новакова	Чехия

## Мужчины

1.М.Дикманн/Й.Реккерманн	Германия
2.М.Ласига/П.Ласига	Швейцария
3.Й.-А.Кьемперуд/В.Хойдален	Норвегия
...9-12. Павел Зайцев/Дмитрий Карасев	Россия
...17-23.Михаил Кушнерев/Сергей Сайфулин	Россия

**2003 г.**

## Женщины

1. С.Рол/О.Рау	Германия
2. А.Ахман/Я.Волмер	Германия
3. Д.Гателли/Л.Перротта	Италия
...5-8. Надежда Зорина/Ольга Филина	Россия
Мужчины	
1. Н.Бергер/К.Допплер	Австрия
2. М.Дикманн/Й.Реккерманн	Германия
3. М.Эггер/С.Хейер	Швейцария
4. Роман Аркаев/Дмитрий Барсук	Россия
...19-24. Алексей Вербов/Антон Куликовский	Россия
...29-35. Павел Зайцев/Дмитрий Карасев	Россия
...29-35. Михаил Кушнерев/Сергей Сайфулин	Россия

## ПРИЗЕРЫ ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ ПО БИЧ-ВОЛЕЮ

**1993 г., Сестрорецк**

### Женщины

1. Наталья Белоусова/Марина Копылова	Санкт-Петербург
2. Елена Сущинская/Ольга Толмачева	Екатеринбург
3. Ольга Лобойко/Валентина Павленко	Москва

### Мужчины

1. Руслан Жбанков/Дмитрий Кувичка	Санкт-Петербург
2. Дмитрий Арешкин/Александр Разин	Москва
3. Игорь Гордеев/Олег Рыкунин	Москва

**1994 г., Сестрорецк**

### Женщины

1. Наталья Белоусова/Марина Копылова	Санкт-Петербург
2. Татьяна Колесникова/Татьяна Тетерина	Санкт-Петербург
3. Виктория Полякова/Татьяна Романовская	Москва

### Мужчины

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1. Рушан Даянов/Геннадий Черемисов | Красногорск |
| 2. Дмитрий Карасев/Сергей Орлов    | Красногорск |
| 3. Борис Лупачев/Сергей Молчанов   | Москва      |

**1995 г., Чеховский р-н Московской обл.**

### Женщины

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. Татьяна Макарова/Татьяна Романовская | Москва          |
| 2. Галина Лысикова/Наталья Серянина     | Московская обл. |
| 3. Юлия Степанова/Анжела Фоменко        | Санкт-Петербург |

### Мужчины

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1. Сергей Колесник/Сергей Орлов    | Красногорск |
| 2. Илья Бунарев/Михаил Кушнерев    | Красногорск |
| 3. Дмитрий Арешкин/Александр Разин | Москва      |

**1996 г., Санкт-Петербург**

### Женщины

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Надежда Зорина/Виктория Полякова    | Москва          |
| 2. Галина Лысикова/Наталья Серянина    | Московская обл. |
| 3. Наталья Абалмасова/Татьяна Макарова | Москва          |

### Мужчины

Финал не проводился.

**1997 г., Москва**

### Женщины

- |                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1. Надежда Зорина/Виктория Полякова | Москва          |
| 2. Анна Воронова/Екатерина Воронова | Санкт-Петербург |
| 3. Анна Боброва/Ольга Матвеева      | Санкт-Петербург |

### Мужчины

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Олег Киселев/Сергей Колесник    | Красногорск                     |
| 2. Михаил Кушнерев/Сергей Сайфулин | Красногорск/<br>Санкт-Петербург |
| 3. Михаил Буралев/Александр Разин  | Москва                          |

**1998 г., Сосновый Бор**

**Женщины**

- |                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| 1. Анна Боброва/Ольга Матвеева       | Санкт-Петербург |
| 2. Ирина Пантюхова/Юлия Степанова    | Санкт-Петербург |
| 3. Виктория Полякова/Ирина Ядровская | Москва          |

**Мужчины**

- |                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| 1. Олег Киселев/Сергей Колесник      | Красногорск     |
| 2. Михаил Буралев/Александр Яременко | Красногорск     |
| 3. Павел Забужаев/Денис Радзимовский | Санкт-Петербург |

**1999 г., Москва**

**Женщины**

- |                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1. Ирина Пантюхова/Юлия Степанова   | Санкт-Петербург |
| 2. Анна Воронова/Екатерина Воронова | Санкт-Петербург |
| 3. Юлия Бакурова/Наталья Серянина   | Московская обл. |

**Мужчины**

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Дмитрий Карасев/Михаил Кушнерев | Красногорск                     |
| 2. Павел Зайцев/Андрей Кожин       | Москва                          |
| 3. Павел Забужаев/Олег Киселев     | Санкт-Петербург/<br>Красногорск |

**2000 г., Москва**

**Женщины**

- |                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| 1. Анна Воронова/Екатерина Воронова | Санкт-Петербург |
| 2. Юлия Степанова/Ирина Пантюхова   | Санкт-Петербург |
| 3. Елена Новичихина/Анна Морозова   | Сосновый Бор    |

**Мужчины**

- |                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. Михаил Буралев/Андрей Шапкин     | Москва    |
| 2. Дмитрий Барсук/Владимир Костюков | Краснодар |
| 3. Павел Абрамов/Рушан Даянов       | Москва    |

**2001 г., Анапа**

**Женщины**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. Анна Боброва/Анна Морозова           | Санкт-Петербург |
| 2. Анна Радькова/Валентина Самарина     | Московская обл. |
| 3. Елена Новичихина/Татьяна Подшивалова | Сосновый Бор    |

## Мужчины

- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Дмитрий Барсук/Алексей Тарантин | Краснодар/Москва |
| 2. Роман Аркаев/Дмитрий Астафьев   | Норильск/Москва  |
| 3. Александр Моисеев/Юрий Чухненко | Санкт-Петербург  |

**2002 г., Анапа**

## Женщины

- |  |                     |
|--|---------------------|
| 1. Наталья Урядова (Серянина)/Ольга Филина | Московская обл.     |
| 2. Анна Боброва/Анна Морозова              | Санкт-Петербург     |
| 3. Виктория Демирчова/Елена Новичихина     | Москва/Сосновый Бор |

## Мужчины

- |                                       |                  |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. Роман Аркаев/Павел Карпунин        | Норильск/Москва  |
| 2. Дмитрий Барсук/Денис Тененбаум     | Краснодар/Москва |
| 3. Дмитрий Астафьев/Антон Куликовский | Москва           |

**2003 г., Смоленск**

## Женщины

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Анна Боброва/Наталья Урядова     | Санкт-Петербург/<br>Московская обл. |
| 2. Надежда Зорина/Ольга Филина      | Москва/<br>Московская обл.          |
| 3. Анна Морозова/Александра Ширяева | Санкт-Петербург                     |

## Мужчины

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1. Михаил Кушнерев/Сергей Сайфулин | Москва/<br>Санкт-Петербург |
| 2. Павел Зайцев/Дмитрий Карасев    | Москва/<br>Красногорск     |
| 3. Роман Аркаев/Дмитрий Барсук     | Норильск/Краснодар         |

## Алфавитный указатель

### А

АВП 17, 27, 262  
Американская лига пляжного волейбола 23  
Анализ правил 185  
Ассоциация волейбола 26  
Ассоциация пляжного волейбола Калифорнии 23  
Атака  
    качество 132  
    комбинированная 54, 116  
    местоположение 132  
    на два счета 115  
    нападающий удар со вращением 32, 43, 133, 139  
    обводящий удар 47, 58, 133  
    обманная 47, 115, 133, 141  
    обманная пасующего 33, 123  
    подготовка 52, 67, 116, 143  
    прямой нападающий удар 13, 145, 233  
    резанный удар 140  
    стратегия 228  
    страховка 41, 118, 136, 161, 181  
    техника 43, 132, 138  
    точность 145  
    тычок 147, 150  
    удар 43, 134  
    удар открытой ладонью 52  
    удар по линии 140  
    управляемая кистью 133  
Аэробно-анаэробный порог 277

### Б

Безадресный мяч 42  
Блок 147  
    агрессивный 159  
    зонный 44, 50  
    ложный 43  
    одиночный 43, 116  
    пассивный 179  
    против обводящих ударов 179  
    специализация 54  
    страховка 41, 181  
Блок и защитные действия 53, 58  
Блокирующий  
    привычки 249

Бодибилдинга, метод 282  
Боевой дух 184  
«Большое очко» 101, 153, 207, 294  
Бросок вперед 77  
Быстрый нападающий 54, 55

### В

Вандевеге, Брук 60, 260  
Взаимопонимание 13, 49, 112, 119, 145, 158, 167, 234, 292  
Взрывная сила 266  
Внешние условия 14, 45, 213  
Внимание 136  
Внутримышечная координация 265  
Вогельсанг, Боб 61  
Восстановительный период 254, 265, 287  
ВПВА 22, 270  
Встречный ветер 83, 214, 224  
Вторая передача  
    боковая 32, 42, 115  
    в падении на колени 124, 126  
    в прыжке 115  
    из глубины площадки 44, 117  
    качество 119  
    место выполнения 68, 79, 144  
    над головой 42, 67  
    назад 117  
    одной рукой 42, 120, 124  
    сверху 32, 124, 144  
    снизу 42, 46, 117, 123, 126, 145  
Выносливость 35  
Выстрел 307  
Высший национальный уровень игры 48

### Г

Годовое планирование 262  
Грегори, Кэти 22, 254

### Д

Двойной финал 33  
Действия на бегу 13, 34  
Динамичность 135, 168, 228

Добавочное время 27, 33, 39, 220, 294, 308  
Додд, Майк 20, 255  
Додд, Пэтти 22, 256  
Дуэль 178

## Е

Европейские профессионалы 271  
ЕКВ 23

## Ж

Жесткий блок 175, 199  
Жидкости 303

## З

Зартман, Пэт 258  
Защита 36, 44, 181  
Защитник 36, 146, 210  
привычки 249  
Зонный блок 159, 229, 237

## И

«Игра для игроков в пляжный волейбол»  
106, 109, 113  
Игры  
друг против друга 9  
Игры на маленькой площадке 9, 11, 294  
Игры с гандикапом 293  
Импульсная скорость 276  
Индивидуальная тактика  
63, 86, 119, 132, 171, 181, 229  
Индивидуальные тактические факторы 136  
Интервальный метод 277  
Исходная позиция 159, 183, 229, 239  
Исходное положение 73, 85, 197

## К

Карильо, Линда 257  
Квалификационные турниры 265  
Кибри, Кэролайн 21  
Кирай, Карч 258  
Комплекс 1 116  
Комплекс 2 116, 178  
Контратака 167, 183, 203  
Контроль мяча 194  
Контрстратегия 212, 223, 234, 241, 292  
Концепции стратегий 229  
Координация движений 36, 266  
Крайний нападающий 57  
Круговая система 27

## Л

"Леденец на палочке", подача 90  
"Леденец на палочке", подача в прыжке 92  
Ли, Грэг 17  
Линия 136, 308  
Ловящий блок 179  
Ложный блок 170, 175, 179, 229, 234  
Любительская волейбольная ассоциация 23

## М

Максимальная сила 36, 265  
"Манхэттан-бич", турнир 17  
Международный уровень игрового мастерства 7  
Метод квази-максимальных напряжений 285  
Метод концентрических-эксцентрических  
максимальных 285  
Метод максимальных напряжений 285  
Метод многократных субмаксимальных  
напряжений 255  
Метод пирамиды 259  
Метод повторений 275, 286  
Метод силовой выносливости 256  
Методы Тренировки для развития силы 280  
Микроцикл 263, 273, 297  
Мировые серии ФИВБ 13, 25

## Н

"На победителя" игры 294  
Наблюдение 80, 122  
Наблюдение за игрой 246  
Наблюдение за игроками 82, 233, 240, 296  
защитником 249  
подающим 245  
принимающим 246  
Направление блокирования 163  
Научные основы тренировки 262  
Невынужденные ошибки 46  
Низкий уровень игрового мастерства 46  
"Никого" 136  
Нина Мэттайес 22  
Новичок 308

## О

Обводящие удары 233  
Обманные движения 204  
Оборонительное расположение 161  
Объем мышц 255, 265  
Одиночная тактика приема 223  
Оздоровительный пляжный волейбол 59

Олимпийские игры 8, 259  
Опалински-Харрер, Джэнис 258  
Основная скорость 276

## П

Первая передача  
идеальная 68, 79  
перед собой 74  
сбоку 64, 78  
техника 74  
Переход на половину соперника 31  
Переход подачи 31, 308  
Периодизация 263  
Периоды тренировки 262  
Питание 303  
Планирующая подача 80, 90, 219  
Планирующая подача в прыжке 93  
"Плохая сторона" 214  
Пляжный волейбол  
"один на один" с постоянным пасующим 11  
"трое на трое" 12, 51  
"четыре на четыре" 12, 55  
"шесть на шесть" 59  
"Пляжный" прием 41, 181, 185, 189  
Пляжный штат 17  
Подача 80  
место выполнения 212  
направление 213  
"свеча" 48, 64  
стратегия 83, 89, 114, 212  
тактическая 48  
техника 87, 213  
Подача в прыжке 41, 80, 92, 218  
Подача на соревнованиях 88  
Подача с вращением 90  
Подающий, привычки 225  
Подготовительный период 255, 265  
Подсказки 123, 135  
Полутный ветер 83, 217, 224  
Пороговый уровень действия мускулатуры 285  
Порядок выполнения подач 31, 56  
Посев 28  
Последовательность действий 249, 291  
Постепенный подход 276  
Постоянные пики 263  
Правила пляжного волейбола 26  
Предвидение 11, 37, 80, 163  
Прием подачи 63, 147  
2 человека 63  
расположение 52, 57, 64, 221

стратегия 222  
техника 42

Принципы тренировки 286  
Пробежка для отдыха 267  
Прыжковые движения 13, 38  
Психологическая сила 136  
Психологическая сопротивляемость 38  
Психологическая устойчивость 39  
Психологический стресс 39, 72  
Психофизическое расслабление 303  
пяти или большего количества игроков 112

## Р

Равновесие 36, 72, 84, 276  
Разведка 81  
Различия в правилах 27  
Разминка 287  
нападающая 288  
с мячом 288  
Разорванный блок 163, 178, 229  
Рак кожи 306  
Растягивание 278  
Расчет времени 67, 118, 124  
Реактивная сила 36, 273, 280  
Реакция 36  
«Режь!» 308  
Резанный удар 308  
Результат розыгрыша очка 27  
Рейтинговая система 14  
Рис, Габриэлла 51  
Рок, Анжела 22

## С

С выбыванием, формат 308  
Самостраховка 239, 250  
"Свеча"  
80, 95, 102, 111, 218, 219, 224, 309  
Селзник, Джон 15  
«Семейная ссора» 309  
Серия женских турниров 23  
Сигналы руками 46, 172  
Силва, Джеки 22  
Силовая игра 207, 279  
Силовая скорость 36, 266  
Сильва, Джеки 258  
Система с выбыванием после двух поражений 27, 308  
Система свывыванием после двух поражений 35  
Систематическое наблюдение за игрой 212

Систематическое наблюдение за игроками 212  
 Скорость 35  
 Смит, Синджин 20  
 Солнечные лучи 305  
 Солнцезащитные очки 305  
 Соревновательный период 254, 264, 269  
 Специализация 13, 33, 44, 159, 161  
 Средний уровень игрового мастерства 48  
 Стандартный метод 283  
 Стартовое расположение 159  
 Стеффес, Кент 21, 258  
 Стивенсон, Джон 256  
 Стокрос, Рэнди 20  
 Стратегия 212  
 Стратегия взаимопонимания 172  
 Стратегия второй передачи 228  
 Стратегия защиты 157, 171, 222  
 Структура игры 10  
 Структурный анализ 14, 27, 33

## Т

Тай-брейк 27  
 Тайм-аут 299  
 Тактика затяжки времени 227  
 Тактика ускорения хода игры 227  
 Тактическая подача 218  
 Тактический план 163  
 Техника блокирования 175  
 Техника защитных действий 185  
 Техника психологического расслабления 72  
 Тиммонс, Стив 259  
 «Томагавк» 44, 181, 191, 309  
 Тренерская работа 296, 299  
 Тренировка выносливости  
 14, 256, 266, 269, 276  
 Тренировка для развития силы  
 255, 266, 268, 280  
 Тренировка координации движений  
 267, 269, 275  
 Тренировка при участии  
 двух игроков 11, 103, 144, 198, 291  
 одного игрока 11, 101  
 пяти или большего количества игроков  
 153, 207  
 трех игроков 11, 106, 147, 202  
 четырех игроков 11, 109, 150, 206  
 Тренировка скорости 266, 270, 276  
 Тренировка техники 267, 270, 291  
 Тренировочные игры 269  
 «Тычок» 309

## У

Угол 136, 308  
 Удар 309  
 Удар открытой ладонью 140  
 Умственные способности 14, 35, 80  
 Универсализм 13  
 Упражнения 154, 209

## Ф

Фактор, ограничивающий качество игры 280  
 Факторы, определяющие качество игры 45  
 Фартлек 277  
 Федерация волейбола Германии 26, 34  
 ФИВБ 13, 25, 27, 34, 298, 308  
 Физическая нагрузка 14, 34, 37, 267  
 Физическая сверхнагрузка 45, 160, 208  
 Физическая сопротивляемость 38  
 Физические способности 263  
 Физические требования 34, 87  
 фон Хаген, Боб 60  
 Формат "дробовик" 27, 309

## Х

Ховлэнд, Тим 20, 255  
 Хорошая сторона 214

## Ц

Центральный блокирующий 59  
 «Цыплячье крылышко» 193

## Ч

Часы игрового времени 28, 37, 81, 86, 309  
 Чемберлен, Уилт 60  
 Чемпионат мира 17  
 Чемпионаты Европы по пляжному волейболу 24  
 «Через!» 309

## Ш

Шпионы 232

## Э

Экран 234

## Ю

Юные игроки 46

## Содержание

<b>Часть 1: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>7</b>
<b>1. КОНЦЕПЦИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ, .....</b>	<b>7</b>
<b>ПРИНЯТАЯ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>2. ИСТОРИЯ .....</b>	<b>14</b>
2.1 Развитие игры до 1976 г. ....	14
2.2 Пляжный волейбол как профессиональный спорт в США .....	17
2.3 Мировые серии ФИВБ и дальнейшее развитие пляжного волейбола во всем мире .....	23
2.4 Пляжный волейбол в Германии .....	25
<b>3 СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ .....</b>	<b>26</b>
3.1 Различия в правилах между пляжным волейболом и традиционным волейболом .....	26
3.2 Структура игры .....	33
3.2.1 Физические требования .....	34
3.2.2 Эмоциональный стресс .....	38
3.2.3 Количественный анализ наиболее распространенных технических приемов .....	40
3.3 Проблемы специализации .....	44
3.4 Факторы, влияющие на качество игровых действий .....	45
3.5 Разновидности пляжного волейбола .....	51
3.5.1 Пляжный волейбол «трое на трое» .....	51
3.5.2 Пляжный волейбол «четыре на четыре» .....	55
4 Пляжный волейбол как оздоровительный спорт .....	59
<b>ЧАСТЬ 2: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>63</b>
<b>5 СИТУАЦИЯ ПОДАЧИ И ПРИЕМА МЯЧА .....</b>	<b>63</b>
5.1 Анализ .....	63
5.2 Позиции игроков при приеме подачи .....	64
5.3 Индивидуальная тактика действий игрока на приеме подачи .....	70
5.3.1 Значение равновесия .....	72
5.3.2 Техника первой передачи .....	74
5.3.3 Освоение индивидуальной тактики выполнения первой передачи .....	79
5.4 Индивидуальная тактика подающего .....	86
5.4.1 Техника подачи .....	90
5.4.2 Ознакомление и обучение подаче «свечой» .....	94
5.5 Избранные формы тренировки .....	100

<b>6</b>	<b>СИТУАЦИЯ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ И АТАКИ .....</b>	<b>114</b>
6.1	Анализ .....	114
6.2	Построение атаки .....	116
6.3	Индивидуальная тактика пасующего в пляжном волейболе .....	119
6.3.1	Техника выполнения второй передачи .....	124
6.3.2	Обзор специфических технических приемов выполнения второй передачи в пляжном волейболе .....	128
<b>6.4</b>	<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА НАПАДАЮЩЕГО ИГРОКА .....</b>	<b>132</b>
6.4.1	Техника нападающих действий .....	138
6.4.2	Обзор специфических технических приемов нападающих действий в пляжном волейболе .....	142
<b>6.5</b>	<b>ИЗБРАННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>144</b>
6.5.1	Специальные формы тренировок .....	154
<b>7</b>	<b>СИТУАЦИЯ БЛОКА И ЗАЩИТЫ .....</b>	<b>157</b>
7.1	Анализ .....	157
7.2	Организация защиты и блокирования .....	159
7.2.1	Основное расположение при обороне .....	160
7.2.2	Основное расположение при защите с блоком .....	162
7.3	Организация атаки из оборонительной ситуации .....	167
<b>7.4</b>	<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА .....</b>	<b>171</b>
7.4.1	Техника блокирования .....	175
<b>7.5</b>	<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ ЗАЩИТНИКА .....</b>	<b>181</b>
7.5.1	Техника защитных действий .....	185
7.5.2	Обзор специфических технических приемов защиты в пляжном волейболе .....	194
7.6	Избранные формы тренировок .....	198
7.7	Специальные виды тренировок .....	209
<b>8</b>	<b>СТРАТЕГИЯ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ .....</b>	<b>212</b>
8.1	Стратегия подачи .....	212
8.1.1	Общие принципы стратегии подачи .....	221
8.2	Стратегия приема подачи .....	222
8.2.1	Общие принципы стратегии приема подач .....	227
8.3	Стратегия второй передачи и атаки .....	228
8.4	Защитная стратегия .....	232
<b>9.</b>	<b>НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОКАМИ В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ .....</b>	<b>240</b>
9.1	Наблюдение за подающим и запись его действий .....	245

9.2	Наблюдение за нападающим и запись его действий .....	246
9.3	Наблюдение за блокирующим игроком и защитником; запись их действий .....	249
<b>ЧАСТЬ 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ .....</b>		<b>254</b>
<b>10.</b>	<b>МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ ПО ПОВОДУ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>254</b>
<b>11.</b>	<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ИГРОКОВ .....</b>	<b>262</b>
11.1	Годовое планирование .....	262
11.1.1	Игроки-профессионалы США .....	263
11.1.2	Европейские профессионалы .....	271
11.1.3	Игроки – «классики» в пляжном волейболе .....	272
11.2	Развитие координации .....	274
11.3	Развитие скоростных качеств .....	275
11.4	Развитие выносливости .....	276
11.5	Тренировка для развития силы .....	280
<b>12</b>	<b>СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ .....</b>	<b>286</b>
12.1	Общие принципы .....	287
12.2	Принципы проведения разминки с мячом .....	287
12.3	Принципы организации и осуществления различных форм тренировки .....	290
12.4	Принципы тренировки в условиях психологического стресса .....	292
12.5	Принципы поведения тренера .....	296
12.6	Принципы взаимоотношений игроков .....	301
<b>13</b>	<b>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....</b>	<b>303</b>
<b>14</b>	<b>СЛОВАРЬ И ПОЯСНЕНИЯ .....</b>	<b>308</b>
14.1	Словарь технических терминов .....	308
14.2	Условные обозначения .....	310
	Указатель .....	321

Н а у ч н о - м е т о д и ч е с к о е   и з д а н и е

Стефан Хёмберг, Атанасиос Папагеоргиу

**ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ.**

**Руководство**

Редактор В. Л. Свиридов

Художник Е. С. Пермяков

Художественный редактор А. Ю. Литвиненко

Компьютерная верстка Ю. С. Павлова

**Телефоны отдела реализации:**

**(095) 755-57-35, 265-80-71**

E-mail: [ter\\_sport@mail.magelan.ru](mailto:ter_sport@mail.magelan.ru)

[www.terrasport.ru](http://www.terrasport.ru)

107078, Москва, а/я 112, издательство «Терра. Спорт»

ЛР № 04276 от 15.03.2001 г.

Гигиеническое заключение на продукцию

№ 77.99.02.953.Д.007293.12.01 от 13.12.2001 г.

Подписано в печать 30.01.2004. Формат 60х90/16.

Гарнитура «Прагматика». Печать офсетная.

Усл. п. л. 20,50. Изд. № 230.

Заказ №

Издательство «Терра-Спорт»

107078, Москва, Рязанский пер., 3, оф. 207

Отпечатано в ООО

типографии «ПОЛИМАГ»

127247, Москва, Дмитровское шоссе, 107