**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Холмовская детско-юношеская спортивная школа» Холм-Жирковского района Смоленской области**

**Доклад: «Организация обороны команды: блокирование, защитные действия»**

**Подготовил:** тренер-преподаватель Фроленков Олег Николаевич

Пгт. Холм-Жирковский, март 2021г.

**«Организация обороны команды: блокирование, защитные действия»**

**1. Введение. Понятие тактики, общие принципы тактики**

В современном волейболе защитные действия являются одним и из самых сложных, но очень важных разделов подготовки волейболистов. С учетом нынешней тенденции сильнейших волейбольных команд мира в атлетическом и силовом волейболе, в частности мощного нападения и силовой подачи, к защитникам и к защитным действиям команд предъявляются очень высокие требования.

Измерения показывают, что волейбольный мяч после удара нападающего летит в среднем со скоростью 25 м в секунду, если эту скорость соотнести к волейбольной площадке, то получится, что мяч, пробитый в край сетки, достигнет лицевой линии, что находится на расстоянии 9 м за какие-либо 0,3 с. А как обстоит дело с реакцией волейболиста?

Время реагирования на момент движения мяча в мышечном движении составляет 0,304 с. (У новичков 0,35 - 0,4 у.е.). Таким образом, выполнить защитные действия, следя за ним с момента удара, фактически невозможно.

В связи с этим для того, чтобы противостоять нападению, команды подают четко организованный составленный защитный комплекс (взаимодействие блокирующих и защитников), также формы и методы ведения спортивной борьбы, тактику. Тактика спортивного противоборства в узком смысле – это выбор рационального решения при различных игровых ситуациях.

Слово «тактика» происходит от древнегреческого слова, означающего «приведение в порядок». Тактика имеет свои формы, средства и методы. Ее форму составляют тактические действия, используемые отдельными игроками, группой игроков и всей командой.

Тактическая деятельность осуществляется в процессе использования техники игры, которая выступает в роли средства тактики.

Системное использование различных тактических средств образует методы, с помощью которых решаются тактические задачи. К ним относят различные способы организации командных действий, тактические системы и их варианты, которые целесообразно используются в ходе соревнования. Основное назначение тактических систем заключается в составлении индивидуальных и групповых тактических действий для их оптимизации в конкретных условиях спортивной борьбы.

Внутреннюю структуру системы составляют определенная расстановка игроков и распределение игровых функций. Выбранная расстановка предопределяет характер взаимодействия между игроками. Тактическая система игры – высшая форма организации действий играющих, цель ее – подчинить действия одного интересам всей команды.

Использование системы обеспечивает наиболее эффективную форму проявления тактической деятельности – организованные действия коллектива. Эффективность таких действий зависит от умения использовать принципы тактики, в которых выбраны основные требования к играющим. К общим принципам относятся:

1. Предвидение действий соперника, обеспечивающее возможность опережения а, следовательно, разрушение его замысла. В основе предвидения лежит так называемое рефлексивное мышление, когда игрок планирует деятельность и за себя и за своего противника, особенно существенная роль опережение в защите.

2. Своевременность действий – это главное условие их эффективности. Задержка или опережение во времени пусть даже минимальные означают проигрыш пространства.

3. Уменьшение числа своих ошибок. Любая игра кишит ошибками, которые делят на свои и вынужденные. Собственные ошибки игрок допускает или по невнимательности, или в силу неумения. Такие ошибки постоянно присутствуют в игре. Чем больше их доля в общем количестве ошибок, тем меньше шансы получить победу.

4. Постоянное взаимодействие и взаимопомощь. Этот принцип можно назвать законом командной игры. Только взаимодействие игроков обеспечивает преимущество над соперником одинаково сильным, но неорганизованным. Признак коллективизма требует взаимопомощи игроков, что дает чувство единства и общности действий.

В волейболе организация защитных действий команды осуществляется по двум направлениям: блокирование сильных нападающих игроков и прием мяча после подачи, обманных и нападающих ударов. Задача играющих – не допустить падения мяча на своей площадке и создать возможность для контратакующих действий.

Основу командной тактики составляет определенное расположение всех шести игроков в момент нападения противника. С этой целью применяются такие расстановки игроков или системы «двух защитников" (2-2-2), «трех защитников» (2-1-3), а также смешанная система защиты, где варьируются расстановки. При выборе одной из этих расстановок выходят из возможности своих игроков, умении блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии, а также учитывать особенности игры.

**2. Система «двух защитников» (2-2-2)**

Основное преимущество этой системы заключается в простоте организации защитных действий команды в равномерном расположении игроков на площадке, надежном прикрытии угловых зон (1 и 5). Выдвижение вперед игрока зоны 6 усиливает страховку блокирующих, улучшает взаимодействие с ними и с игроком, не участвующих в блоке, а также обеспечивает наилучшие условия для перехода от обороны к нападению. Распределение функций и размещения остальных игроков на площадке определяется действиями противника.

Рассмотрим типовые положения, возникающие при использовании этой расстановки:

1. Противник атакует и с зоны 4. В этом случае игроки 3 и 2 организовуют групповой блок, закрывают основное направление удара. Игрок зоны 4 смещается от сетки к линии нападения для приема нападающих ударов в косом направлении.

Основной защитник в зоне 5 смещается из угла в незащищенную блоком зону и должен быть готов к приему нападающих ударов по диагонали площадки и мячей, которые отскочит ли от рук блокирующего.

Защитник в зоне 1 действует в узком коридоре у боковой линии. Передвигаясь вперед, он готовится к приему нападающих ударов по линии и с переводом в первую зону. Игрок зоны 6 смещается к месту атаки, занимает позицию за блокирующими и обеспечивает страховку.

2. Нападающий удар по ходу проводится из зоны 2. Двойной блок осуществляют игроки зоны 3 и 4, другие игроки располагаются на площадке и действуют, как в предыдущем варианте.

3. Нападающий удар по линии выполняется с зоны 4. Направление удара закрывается блокирующими с зон 3 и 2. Игрок не участвует в блоке (в зоне 4), смещается ближе к центру площадки и готов к приему нападающих ударов перекладом влево или обманных ударов в эту зону. Игрок зоны 1 располагается в закрытой блоком зоне и готов к приему мячей, которые отскочили от рук блокирующих. Игрок зоны 5 перемещается вправо-вперед для приема нападающих ударов по диагонали площадки. Страховку обеспечивает игрок зоны 6, который смещается к боковой линии и занимает позицию по блоку.

Система «двух защитников» оправдывает себя в командах, которые имеют хорошо налаженные блокировки, способные нейтрализовать сильные нападающие удары. Система страховки блокирующих игроком зоны 6 обеспечивает успешное в противодействие команде, которая применяет различные нападающие частые ложные удары по блоку. Активную роль здесь должен выполнять и игрок первой линии, не участвует и в блокировании. Такой вариант страховки позволяет активизировать контратакующие действия команды. Для этого роль страхующего в зоне 6 поручается основному пасующему игроку, который более эффективно обеспечивает решение основной задачи и имеет возможность удобно осуществлять выход к сетке для второй передачи в момент соответствующих действий в атаке. К недостаткам системы относится уязвимость 6 зоны вблизи лицевой линии. Атаки противника в этом направлении с далеких от сетки передач часто достигают цели.

**3. Система «трех защитников» (2-1-3)**

Эта система с вытянутым к лицевой линии игроком зоны 6 появилась как результат необходимости противодействовать, возросшей мощи высокорослых нападающих, которые умеют атаковать выше блока. Характерной особенностью системы является наличие на задней линии трех игроков защиты. Такое расположение улучшает прием сильных нападающих ударов, однако, страховка блокирующих и центра площадки становится менее результативной.

При этой системе защиты применяются три варианта страховки:

- страховка крайним защитником (и со стороны которого осуществляется атака противника)

- страховка игроком первой линии, который не участвует в блокировании;

- комбинированная страховка, где расположение игроков на площадке и выполнение ими защитных функций диктуется направлением атаки противника и устройством своих блокирующих.

Страховка крайней защитником – основной способ защиты, рассчитанный на тактически подготовленных игроков, которые быстро перемещаются и хорошо ориентируются в обстановке, умеют переключаться от защиты на страховку и обратно, а также успешно взаимодействуют друг с другом на лицевой линии.

При атаке противника команда принимает следующее построение:



1. Нападающий удар производится из зоны 4. Двойной блок организуют игроки зоны 3 и 2.

Игрок зоны 4 смещается к линии нападения для принятия обманных ударов в этом направлении.

Основной защитник в зоне 5 выдвигается вперед и готов к приему нападающих ударов своей зоне. Игрок зоны 6 остается у лицевой линии для приема нападающего удара сверх блока и мячей, которые прошли между руками блокирующих. Одновременно он страхует защитников в зонах 1 и 5. Защитник зоны 1 располагается чуть ближе к сетке отатаке перемещается за блок для организации страховки. Одновременно с этим он выполняет функцию защитника в случаях, когда противник атакует в эту зону. Нападение из зоны 2 заставляет команду перестраивать порядки, действовать в своих игровых зонах и выполнять функции по новой ситуации.

2. При нападающем ударе в зону 1 (с переводом влево) из зоны 4 игрока зоны 4 и 5 располагаются в зонах, не закрытых блоком, и готовых к приему сильных нападающих ударов. Игроки в зонах 1 и 6 остаются в закрытой блоком зоне, смещаясь вправо-влево, обеспечивают прием нападающих ударов мячей, которые прошли между руками и над блоком. Игрок зоны 1 полностью отвечает за страховку блокирующих. Игрок зоны 6 страхует зону 1, при том для ударов с зоны 2 блок организуют игроки 3-й и 4-й зон, остальные взаимодействуют с учетом своего места и выполняют игровые функции.

3. Для нейтрализации сильного нападающего удара в центре сетки организуется тройной блок.



В этом случае защитники на задней линии действуют в осложненных условиях. Крайние защитники занимают позицию у боковой линии в 5-6 м от сетки и готовятся принимать удары в зонах, не защищенных блоком. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов по всей лицевой линии и особенно мячей, направленных в центр площадки между руками блокирующих. Страховку осуществляет один из защитников, который вышел из зоны 1 или 5.

Вариант страховки блокирующих игроков первой линии значительно упрощает взаимодействие команды. Он во многом сходен со страховкой игрока зоны 6, который полностью оставляет свою зону и действует непосредственно за блокирующими. Страховку его зоны берет на себя крайний защитник, со стороны которого осуществляется выход к блокирующим.

В эту же сторону должны сместиться и игрок зоны 6, и второй крайний защитник. Эти перемещения составляют опережения по скорости, но преимущества этого варианта существенны: в обороне здесь постоянно действуют три защитника.

Смешанная система также рассчитана на переключение игроков от приема нападающих ударов и страховки в ходе атаки противника.

Активизация защитных действий достигается путем самострахования блокирующих. Существенная слабость этой системы заключается в оставлении зоны, которая освобождается в центре площадки, которую я не могу прервать при таком расположении защитников.

**4. Групповые взаимодействия на площадке**

Различают следующие взаимодействия: защитников, блокирующих, защитников с блокирующими, блокирующих со страхующими и тех, которые страхуют игроков между собой. Эти взаимодействия внутри и между линиями защищающейся команды, определяются типом и направлением атаки противника, а также избранной системой защиты.

***Взаимодействие защитников.***

Качество приема нападающих ударов определяется умением защитников играть в разных зонах и принимать удары мяча, прошел без блока и за ним. Это требует постоянного внимания, технического мастерства и хорошей согласованности действий.

Для повышения эффективности защиты полезна специализация игроков, а также обмен зонами в ходе игры.

***Взаимодействие блокирующих.***

Основная форма группового блокирования – двойной блок, тактика группового блокирования заключается во взаимодействии основного и вспомогательного блокирующего при организации движимого или зонного блока. Функции основного (центрального) блокирующего прежде всего поручаются игроку зоны 3, вспомогательного – игрокам крайних зон (2 и 4).

Такое распределение обязанностей соответствует тактике медленного розыгрыша мяча и нападения с высоких передач. При скоростной и комбинационной игре сильные блокирующие располагаются в крайних зонах, а в центре сетки действует наиболее подвижный блокирующий, выполняющий обязанности вспомогательного игрока, основной блокирующий отвечает за подготовку блока, закрывая наиболее сильное направление удара (по ходу). Он определяет и момент прыжка, выбирает способ постановки рук и руководит действиями партнера.

Вспомогательный блокирующий составляет свои руки с руками основного блокирующего и закрывает направление возможного перевода, а также отвечает за страховку именно после приземления.

***Взаимодействие защитников с блокирующими.***

Оно заключается в точном соответствии зоны взаимодействия и распределения обязанностей между ними. От этого зависит эффективность защиты на всей глубине площадки. В зависимости от способа блокировки

защитники располагаются в уязвимых для сильных нападающих ударов зонах.

Большое значение придается умению защитника целенаправленно адресовать мяч, который принимается, что позволяет команде усиленно отвечать на контратакующие действия.

Взаимодействие блокирующих со страхующими зависит от выбранной системы защиты, которая определяет расположение и количество страхующих игроков. В большинстве случаев в страховке блокирующих действуют два игрока, один основной (защитник), второй вспомогательный (обычно нападающий), участвующий в блоке.

В момент, когда страховку осуществляют только одним игроком (тройной блок), зона его действия расширяется на всю площадку нападений. В этом случае возникает значение умелой самостраховки блокирующих и правильного взаимодействия со страхующими игроками.

Взаимодействие страхующих имеет место при выполнении большинства защитных действий – в момент приема подачи, нападающих ударов, блокировок. При приеме подачи страхуются игроки, которые не обладают приемом подач. С этой целью закрывается или сужается зона, в которой находится этот игрок. Здесь важно исправить неудачный прием подачи и вернуть его в игру. В момент перехода к сетке страхуется игрок, в зоне которого выполняется нападающий удар. Взаимодействие страхую чих в этом случае зависит от системы защиты и особенно от позиции игрока зоны6. Лучше, когда он действует по блоку. Тогда любой из нападавших страхуется тремя игроками.

Особое место занимает страховка игрока, принимающего нападающий удар. Каждый из его партнеров должен быть готов подстраховать его зону, куда направлен удар противника. Первым смещается в эту зону ближний игрок, чаще других это бывает игрок зоны 6, когда он расположен у лицевой линии, а направление атаки нацеленый на крайних защитников.

***Индивидуальные действия.***

Индивидуальные тактические действия в защите состоят из выбора места, приема подачи и нападающих ударов, блокирующих, страховки и самостраховки блокирующих.

***Выбор места.***

Успех защитных действий зависит прежде всего от правильного, своевременного выбора места и радикального применения приемов защиты. Выбор нужной позиции обусловливается умением наблюдать за действиями противника, расположением своих партнеров на площадке, направления и скоростью полета мяча. Перемещаясь к мячу, игрок должен четко представить зону своего действия, тактические задачи своей команды и возможности ближайших партнеров в защите.

Прием подачи – очень ответственный момент игры, поскольку любая ошибка ведет к проигрышу очка. В то же время качественный прием способствует эффективному нападения команды. Действия игрока прежде всего сводятся к правильному выбору места в принятой расстановке. Игроку важно уметь предвидеть направление, характер и траекторию подачи для своевременного перемещения и подготовительных действий к приему. В то же время его позиция не должна сковывать действия других партнеров.

***Прием нападающих***–одно из самых сложных игровых действий, требующих от защитника хорошей ориентировки, скорости реакции и перемещений. Вместе с тем защитнику необходимо уметь наблюдать за действиями противника в момент подготовки атаки (при первой и второй передачи на удар). Выбирая место и способ приема, защитник учитывает расположение своих блокирующих, зону, в которой ему нужно действовать и общекомандную задачу.

Выбранная позиция должна позволять ему наблюдать за мячом и действием нападающего вне блока. Решая основную задачу, защитнику всегда нужно помнить о необходимости целенаправленной передачи мяча для успеха атакующих действий своей команды.

***Одиночное блокирование***– наиболее важный момент защиты. Различают два вида блокировки зонный – оборонительный и подвижный-атакующий блок. При зонном блоке обычно закрывается наиболее опасное направление удара.

Подвижный блок ставится против выбранного направления удара. Успех блокировки при обоих вариантах зависит от правильного выбора места, момента прыжка и точной постановки рук. Место скачка определяется по направлению подачи на удар и разгона нападающего по отношению к себе. Момент начала прыжка зависит от характера передачи и его индивидуальных особенностей. Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При высоких и средних передачах на удар скачок блокирующего выполняется позже нападающего.

Если атака ведется с низких и скоростных подач, прыгать следует вместе с нападающим. При ударе с отведенной и сверхвысокой передачи скачок блокирующего производится позже обычного. Постановка рук и положение отведенных кистей имеют решающее значение. Это зависит от направления удара.

Чем выше мастерство блокирующего, тем раньше и точнее угадается зона атаки и нейтрализуется нападающий удар. Самострахование блокирующего – это индивидуальное техническое развитие игрока. При самостраховке блокирующий применяет обманные удары. В момент приземления после блока он должен успеть принять нужную позицию, определить направление приема и передачи мяча.

**5. Общие методы тактики, применяемые в процессе игры.**

**Вывод**

Таким образом, тактическая деятельность осуществляется в процессе использования техники игры, которая выступает в качестве средства техники. К методам тактики относят и такие понятия, как стиль, темп и ритм игры.

Стиль игры, а вернее поведение а игрока на площадке может быть активным, наступательным и пассивным, оборонительным. Игровая активность ставит целью упорядочения действий соперника своим замыслом. Таким образом, « подавить » его, лишить возможности реализовать свой ​​план действий. Пассивный стиль иногда называют выжидательным, он строится в расчете на атаку соперника. Эта тактика редко приносит победу и лишает игру красоты активного соперничества.

Стиль игры обычно диктует и ее темп. Активный стиль ускоряет темп игры, увеличивает динамизм и интенсивность. Пассивный стиль, наоборот, замедляет ее течение, а иногда просто «убивает» игру, особенно когда обе стороны не хотят или не могут взять на себя инициативу. Чтобы заставить противников действовать более активно, в правила некоторых игр включены пункты, ограничивающие возможности ведения пассивной игры (продолжительность контроля мяча т.д.).

Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность соперника, усталость и растерянность соперника, отставание в счете в конце. Замедленный ритм целесообразен, когда противник физически сильнее, в конце игры нужно сохранить разницу в счете или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

Рекомендации, которые были предложены , должны помочь студентам лучше овладеть и усвоить основные принципы раздела «Волейбол» по дисциплине «Физическое воспитание» и умело их применять в практических занятиях .

**6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. «Спортивные игры и методика преподавания» / сост. Ю.И. Портнова. - Москва, 1996. - 320 с.
2. «Волейбол в школе» / сост. А. Фурманов. - Киев, 2001. - 167с .
3. « Волейбол. Специальные упражнения »/ сост. М.П. Пименов. - Ивано-Франковск, 2000. - 196 с.