

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Введение. подача мяча в пляжном волейболе имеет очень важное значение. От сложности подачи во многом зависит качество приема мяча соперником, которое, в свою очередь, влияет на эффективность паса нападающему игроку и, в конечном итоге, на результативное, атакующих действий. Если учесть, что атакующему игроку в классическом волейболе в большинстве случаев противостоит защищающаяся команда из 6 человек, то становится понятным, что в пляжном волейболе команде из двух игроков (одного блокирующего и одного защитника) противостоят нападающему, получившему отличный пас после отличного приема с подачи, во много раз труднее [1].

Следовательно, команда в пляжном волейболе может успешно выступать лишь тогда, когда ее игроки отлично используют подачу в соответствии со стратегией своей игры и рисунком индивидуальных и командных действий противника.

подача является единственным навыком, где игрок полностью контролирует ситуацию, как в пляжном волейболе, так и в классическом. На подачу не влияют ни противники, ни товарищи по команде.

В пляжном волейболе используют пять разновидностей подач: подача снизу, планирующая подача, крученая подача сверху, силовая подача и планирующая подача в прыжке.

1) подача снизу – методика выполнения.

подача снизу – самая легкая и управляемая подача. Простой механизм выполнения и большая вероятность успеха делают такую подачу незаменимой для юных игроков и новичков в пляжном волейболе. Опытные игроки используют такую подачу, чтобы запустить мяч высоко в небо, откуда он с невероятной скоростью вертикально падает на сторону противников.

2) Планирующая подача – методика выполнения.

В планирующей подаче используют технику подачи сверху без подкручивания или с незначительным подкручиванием, которая очень часто используется в классическом волейболе. подача без вращения начнет планировать и непредсказуемо двигаться с потоком ветра. Планирующий эффект возникает путем жесткого контакта центра мяча и нижней части ладони подающей руки.

3) Крученая подача – методика выполнения.

Крученая подача выполняется также как силовой удар в нападении. Мяч касается всей поверхности руки, запястье резко хлопает по верху мяча. Траектория мяча такая же, как у силовой подачи. Но такая подача гораздо проще в исполнении, поскольку толчок слабее, и тело не отрывается от земли. По этим причинам крученая подача крайне необходима в условиях сильного ветра.

4) Силовая подача – методика выполнения.

Силовая подача в основном используется опытными игроками. Высокая скорость и плоская траектория удара уменьшает время реакции у противников. Уменьшение реакции связано с трудностью перемещения по песку, с изменением траектории из-за ветра и с большой площадью (всего два игрока на площадке). Все это делает такую подачу наиболее эффективной в пляжном волейболе.

5) Планирующая подача в прыжке – методика выполнения.

Планирующая подача в прыжке очень похожа на силовую подачу, если изменить касание мяча, оно такое же, как при планирующей подаче стоя. Существует два основных преимущества: прямая траектория, нежели в планирующей подаче, и второе это то, что противники часто путают такую подачу с силовой подачей.

Стратегии выполнения подач в пляжном волейболе

Ниже приведены примеры стратегий подач, обычно используемых в пляжном волейболе:

- 1) подача рядом с линией, либо на заднюю линию
- 2) подача в линию
- 3) подача на слабого принимающего
- 4) подача на слабого атакующего
- 5) подача на слабого пасующего
- 6) подача "низко" на высокого игрока
- 7) подача прямо на ветер как крученую, так и планирующую подачи
- 8) подача высоко по ветру
- 9) подача на игрока, чья бьющая рука напротив по направлению встречного ветра
- 10) подача высоко, когда соперники лицом к солнцу

Подача и тактика защиты

Стратегия подающей команды заключается в том, чтобы нарушить построение атаки противника за счет тактически правильной и/или мощной подачи, что, в свою очередь существенно повысит шансы на последующую успешную игру в защите.

Ключ к успеху подающей команды - это правильный выбор направления подачи, так как практически всегда принимающий игрок затем выполняет нападающий удар.

Слабости противника в приеме-пасе-ударе должны лучшим образом использоваться подающей командой.

Вот некоторые **советы**:

1. Использование своих сильных сторон:
 - применяй свою самую сильную подачу;
 - место подачи надо выбирать так, чтобы после ее исполнения можно было успеть на блок.
2. Использование слабостей противника:
 - подавай на слабейшего в приеме игрока противника;
 - неожиданно можно "проверить" на приеме и другого игрока, вроде бы с хорошим приемом;
 - подавай на физически более слабого игрока противника (уставшего или несущего основную прыжковую нагрузку).
3. Для защиты в поле весьма важным, помимо скоростных качеств, для предугадывания действий противника и техники обработки мяча является распределением игровых функций пары и взаимодействие партнеров:
 - блокирующий игрок всегда старается закрыть заранее оговоренную зону своей площадки, то есть он не блокирует мяч, а защищает часть поля;
 - защитник должен до последнего момента оставлять в неведении нападающего противника относительно того, какую зону своего поля он будет защищать;
 - в распределении функций блокирующий - игрок в поле мужские пары, как правило, специализированы, в то время как в женских командах оба игрока зачастую выполняют их в равной мере.
4. Для блокирующего игрока важно:
 - занимать правильную исходную позицию, чтобы и успеть на блок и переместиться от сетки в защиту, если этого потребует игровая ситуация. Обычно эта позиция расположена в районе 2 м от сетки;
 - при плохом приеме подачи или при плохой передаче на удар блокирующий игрок должен быстро отойти в поле для выполнения защитных функций;
 - заранее блокирующий должен сигнализировать своему партнеру (рукой, пальцами и т.п.), какую зону он будет закрывать своим блоком;
 - до последнего момента блокирующий должен скрывать от бьющего игрока противника свои действия - будет ли он блокировать или играть в поле как защитник;

- блокирующий должен уметь обманывать противника - показать всем своим видом, что идет на блок, а на самом деле быстро переместиться для защитных действий.

5. Для защитника важно:

- занимать такую стартовую позицию, которая позволяла бы страховать своего бьющего игрока, обрабатывать отскоки от блока и, главное, принимать нападающие удары со стороны противника. Обычно эта позиция находится где-то в районе 5-6 м от сетки, где в случае необходимости защитник может отразить нападающий удар способом "двумя руками сверху" (пляжники называют этот технический прием "томагавк");

- свою окончательную позицию для приема удара защитник определяет только после передачи на удар;

- предварительное решение - где играть в защите - принимается, исходя из своих слабых и сильных сторон, а также знания конкретного соперника [2].

Методические указания:

- при очень сильном ветре не подавать в прыжке;

- выполнять длинные навесные подачи при попутном ветре;

- по возможности варьировать разновидности подач;

- подавать не прямо на игрока, а в сторону от него.

Вывод. Техника выполнения подач в основном идентична таковой в классическом волейболе. В пляжном волейболе подающий игрок должен приспосабливаться к внешним условиям, особенно при выполнении подбрасывания мяча и сохранении равновесия при разбеге и отталкивании. Траектория полета мяча зависит от силы удара, точки соприкосновения с мячом и степени подкручивания мяча.

Литература

1. Волейбол: Учебник для вузов./Под общ.пед. А.В. Беляева, М.В.Савина, - 3-е изд., перераб. И доп.-М.:Физкультура и Спорт, 2006.-376 с.,ил.
2. Методические пособие по обучению игре в волейбол и ее совершенствование./пособие для студентов физических факультетов,2008 – 187 с.