

Рекомендации к самостоятельному обучению. Выполняя эти упражнения, необходимо научиться:

- регулировать мышечные усилия при приёме мяча, летящего с разной скоростью и с разной траекторией;
- регулировать мышечные усилия при передаче мяча с разной скоростью и по разной траектории его полёта;
- при выполнении упражнений в паре одновременно наблюдать за действиями и движениями своего партнёра и контролировать полёт мяча.

ЗАДАНИЯ

1. Повтори упражнения из игры волейбол, разученные ранее в предыдущих классах.
2. Разучи подводящие упражнения с учащимися своего класса. Наблюдай за техникой выполнения упражнений одноклассниками, выявляй ошибки и помогай их исправлять.
3. При разучивании упражнений используй рекомендации, предложенные в учебнике.

Тактические действия. Для игры волейбол очень важно умение игроков выполнять различные тактические действия. Эти действия направлены на то, чтобы создать игрокам команды соперников затруднительные условия и ситуации, приводящие к ошибкам и нарушениям ими правил игры.

Среди тактических действий, часто используемых волейболистами во время игры, выделяются передача мяча в разные зоны площадки соперника, неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника и усложнённые подачи мяча.

Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Во время подачи мяча игроком атакующей команды один из игроков защищающейся команды располагается возле сетки, лицом к своим игрокам. Другие игроки этой команды стоят лицом к атакующей команде. После приёма мяча игрок защищающейся команды передаёт его своему партнёру, который находится воз-

ле сетки. А тот передаёт мяч на правый или левый фланг другому игроку, который, в свою очередь, передаёт мяч в менее защищённую зону.

Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперников не знают, на какой из флангов будет передан мяч, и поэтому смещаются в центр своей площадки, оставляя недостаточно защищёнными зоны задней линии. Видя эти смещения, игрок атакующей команды направляет мяч в слабо защищённые зоны и тем самым затрудняет правильный приём мяча игрокам команды соперников.

Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Та же самая игровая ситуация, что и в случае передачи мяча в разные зоны площадки соперников. Но игрок, находящийся возле сетки, не передаёт мяч своему игроку, а сам лёгкой передачей неожиданно переводит мяч на площадку соперников.

Хитрость этого тактического действия заключается в том, что игроки команды соперников готовятся к тому, что после приёма игрок передаст мяч своему партнёру, и не ожидают перевода мяча на свою сторону.

Усложнённые подачи мяча. Эти тактические действия осуществляются для того, чтобы затруднить игрокам соперника чёткий приём мяча и вынудить их совершить ошибку при приёме. Подачи усложняются за счёт изменения силы подачи и траектории полёта мяча. Здесь увеличение траектории полёта позволяет подать мяч ближе к сетке, а увеличение силы подачи — ближе к лицевой линии волейбольной площадки.

Хитрость заключается в том, что игроки защищающейся команды ожидают приземления мяча возле сетки и смещаются к ней для совершения своих последующих действий. Или, ожидая сильной подачи, они отходят дальше от сетки и готовятся принимать сильную подачу. Подающий игрок, оценивая действия игроков защищающейся команды, выбирает тот или иной способ выполнения подачи: в первом случае он выполняет сильную подачу, а во втором — с высокой траекторией полёта мяча.