



Тактика,  
Ошибки,  
нарушения  
в волейболе.

# Тактик

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

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





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

В профессиональном переход обязателен, там включаются различные тактики перехода.



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





При исходной позиции на поле следующая расстановка:

Пасующий - в 1 зоне.

Доигровщики - в зонах 2 и 4.

Центральные блокирующие — зона 3.

Диагональный нападающий — в зоне 2 и 5.

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



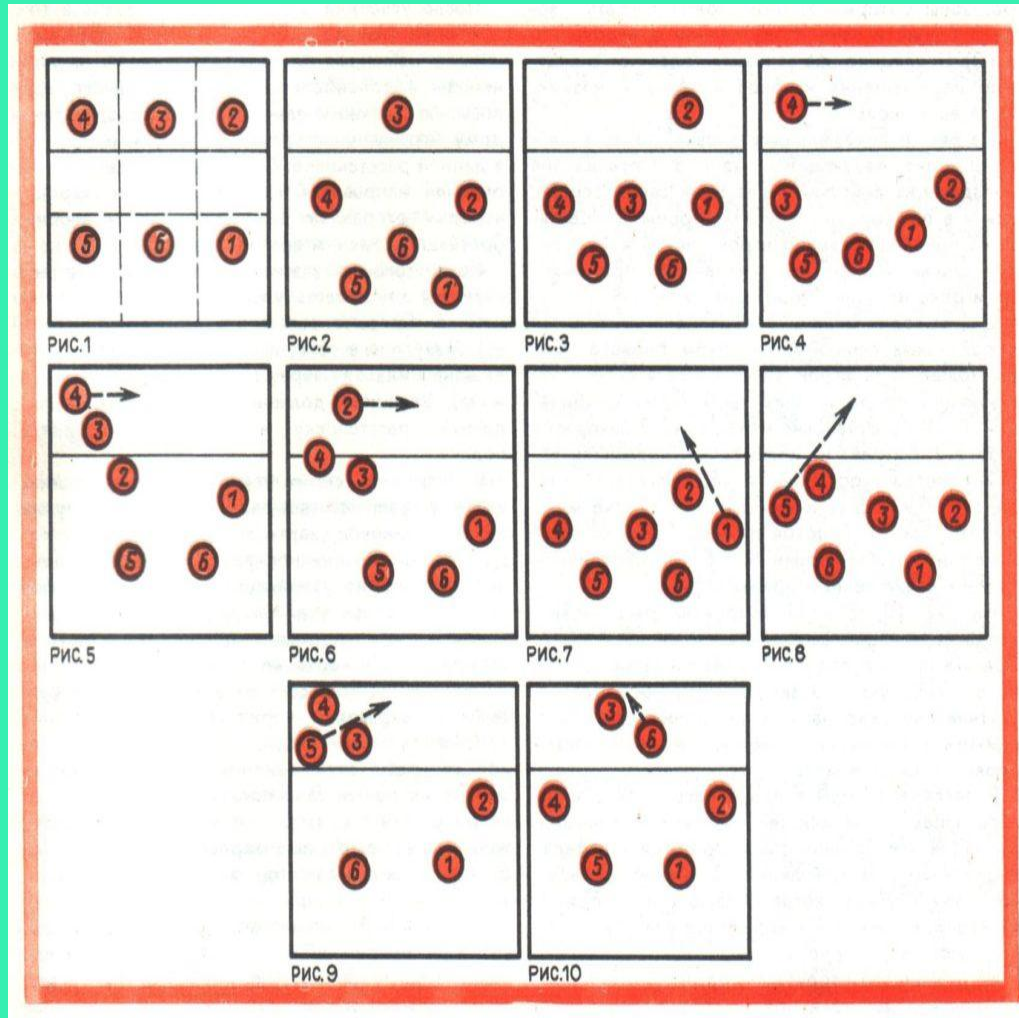
## При подаче

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

## После подачи:

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

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



## При приеме

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

Остальные игроки стоят полукругом.



При этом не должны нарушаться **правила:**

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



# Нарушения

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



**Запрещено касание антенн над сеткой игроком и мячом**



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

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

**Некультурное и оскорбительное поведение также не поощряется.**

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

**Запрещен блок паса.**

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

**Запрещена задержка мяча. Движение должно быть жестким и мгновенным.**

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



# Распространенные ошибки. Ошибки техники



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

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



## **Слишком быстрый набег.**

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

## **Бьющая рука согнута.**

Ошибка часто возникает из-за

движение к мячу и удар по мячу только

Атакующий поздно начинает



согнутой рукой.



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

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

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



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

Чтобы избежать этой ошибки, тренируйтесь не канить мяч вообще прямо по мячу. контролируйте его так, чтобы он находился на расстоянии вытянутой



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

**Выключение после удара.** После нанесения атакующего удара, игрок часто

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





## Ошибки нижнего приема:

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

Встречное движение на мяч, отчего полет мяча непредсказуем.

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

Поддаются прилетевшему мячу и



## Распространенные ошибки верхнего приема:

Прием и отработка мяча ладонями, а не пальцами.

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

Отсутствие работы ногами.

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



**Опаздывание** -игрок задерживается и не успевает прибежать под мяч.

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

**Игрок не разгибает локти, не выпрямляет корпус** при передаче.

**Неправильная форма ковша  
— большие пальцы  
выставлены навстречу мячу.**

**Неправильная стойка**



**Отсутствие должного зрительного контроля за мячом.**

**Локти и предплечья расположены параллельно**



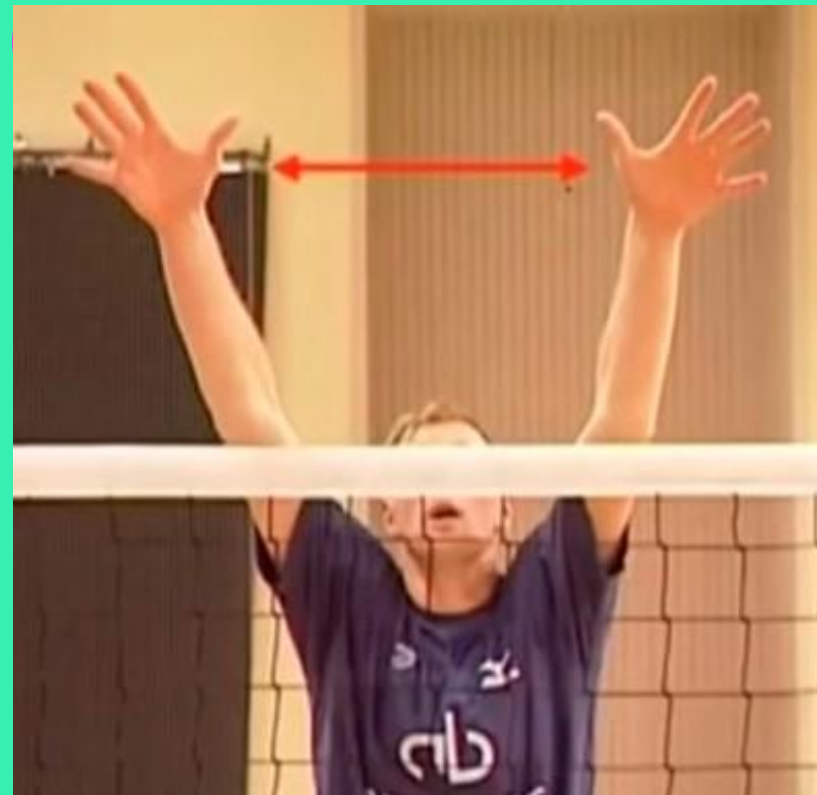
# Распространенные

ошибки блока.

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

Слишком широко разведенные руки, что создает

Кисти на блоке расслаблены, что неэффективно против





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

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

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

**Неудачное время прыжка.**  
Слишком ранний или поздний блок.

**Плохой разворот предплечий и кистей рук:**





## Дополнительно:

Команда, которая начинает матч, определяется при помощи жребия.

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

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





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

Добиться победы позволит предварительное согласование тактики нападения и защиты.

