

## Рецензия

На методическую разработку «Тактика игры в волейбол»,  
разработанную тренером-преподавателем  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа Белоглинского района»  
Даниловым Романом Васильевичем

Представленная к рецензии методическая разработка «Тактика игры в волейбол» составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 987, является методическим пособием и основой для разработки и реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» организацией, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется к использованию в спортивных школах и образовательных организациях дополнительного образования для организации и планирования учебно-тренировочной работы по тактической подготовке, повышении её качества и скорости ведения игры.

Данная методическая разработка рассчитана на волейболистов начиная с 9 лет, с момента их участия в соревнованиях на полях стандартных размеров.


В методической разработке представлены особенности игровых взаимодействий волейболистов на различных участках волейбольной площадки в зависимости от применяющейся тактики нападения и защиты.

Главной особенностью методической разработки является преемственность изучаемого материала, непосредственно связанного с развитием волейбола как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни занимающихся. Имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы, составлена методически грамотно, все требования выдержаны в полном объеме, содержит титульный лист, введение, основную часть, литературу.

Таким образом, методическая разработка «Тактика игры в волейбол» актуальна и может быть рекомендована для использования тренерами-преподавателями ДЮСШ и учителями физической культуры при организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «волейбол».

Директор МКУ  
«ИМЦ Белоглинского района»



  
А. Д. Чертова

«30» августа 2024 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Белоглинского района»

Методическая разработка  
*«Тактика игры в волейбол»*

Данилов Роман Васильевич,

тренер-преподаватель

МБУ ДО «СШ Белоглинского района»

с. Белая Глина, 2024 г.

## Содержание

I.	Введение	3
II.	Тактика игры в нападении	4
	2.1 Командные тактические действия	4
	2.2 Групповые тактические действия	6
	2.3 Индивидуальные тактические действия	9
III.	Тактика игры в защите	10
	3.1 Командные тактические действия	10
	3.2 Групповые тактические действия	13
	3.3 Индивидуальные тактические действия	15
IV.	Список литературы	17

## **Введение.**

Волейбол - это один из наиболее сложных видов спорта по техническим действиям. Для овладения всеми элементами техники и тактики игры в волейбол, игрокам нужна сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, ловкость, скоростная реакция. Деятельность игроков определены в соответствии с индивидуальными способностями и интересами команды. Во время игры в волейбол создаются возможности для проявления физических и волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других качеств личности. Поэтому волейбол включен в программы для физической культуры для учреждений общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования.

Данная работа содержит теоретические и практические материалы по методическим основам обучения и совершенствования тактики игры в волейбол.

### **Тактика игры в волейбол.**

#### **Характеристика тактики.**

**Тактика игры в волейбол** - это целесообразное использование техники игры и организация действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Чёткая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков и их расстановкой на площадке (с учётом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности).

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков: по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надёжными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа - это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокой надёжностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в её сложных ситуациях.

С целью равномерного распределения сил в команде её комплектуют

по определённым принципам. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы.

## **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

В тактику нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развёртывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

### **Командные тактические действия**

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трём направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приёма мяча.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 18). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих (рис. 19).

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6 (рис. 20).



Рис. 18

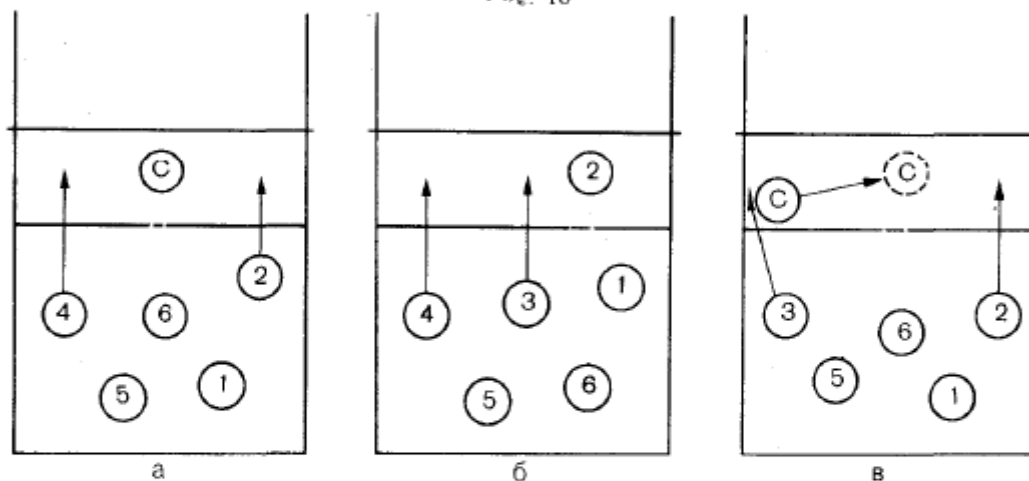
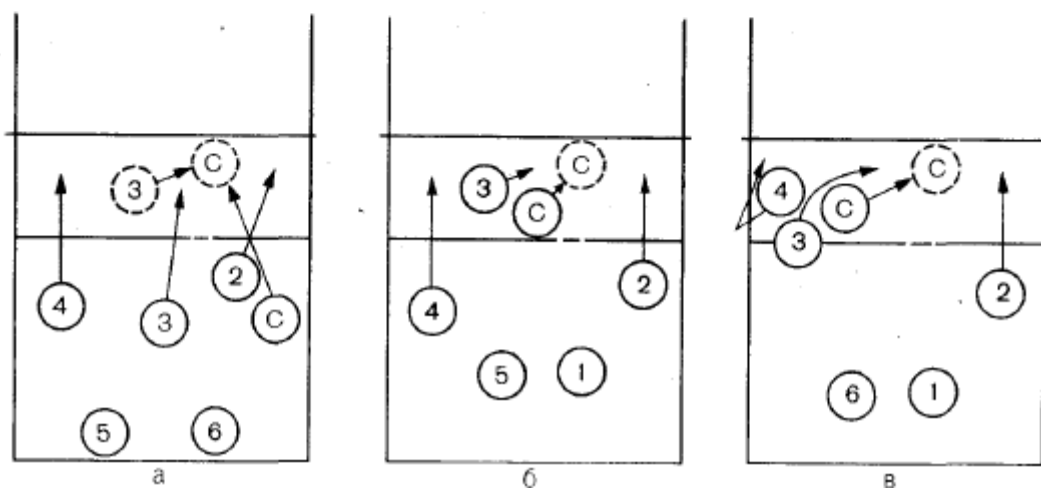


Рис. 19



Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий (рис. 21). Однако его применение сопряжено с большой трудностью выполнения приёма-передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он применяется, как правило, в тех случаях, когда соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

## Групповые тактические действия

Групповые тактические действия -это взаимодействие двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

- а) между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии;
- б) то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);
- в) принимающих подачу и нападающий удар с нападающими;
- г) нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определённых тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением.

Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передаёт его в зону 4 или 2 (за голову) . Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (см. рис. 19). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлёте и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2. Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне- в) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определёнными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

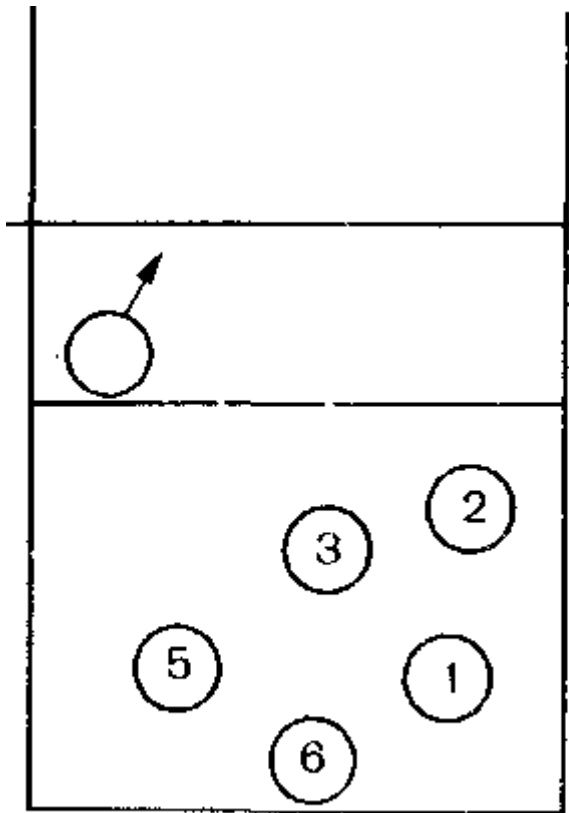


Рис. 21

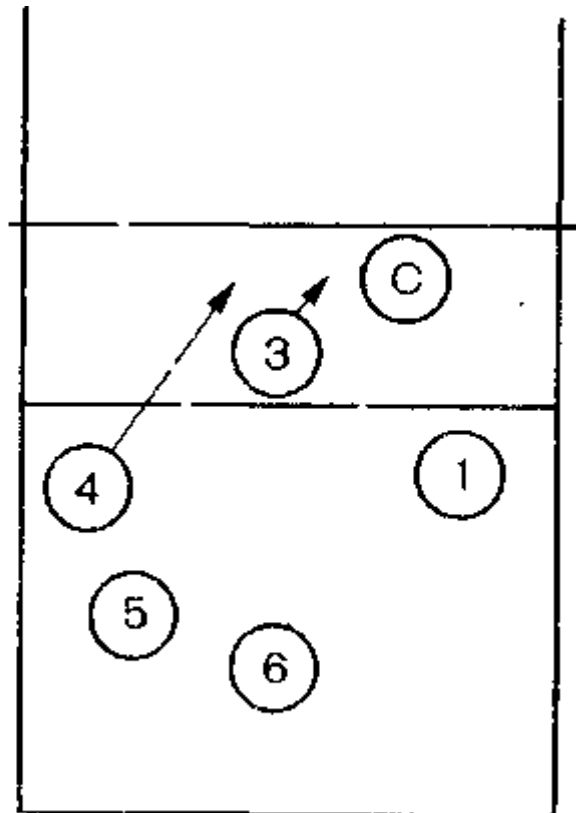
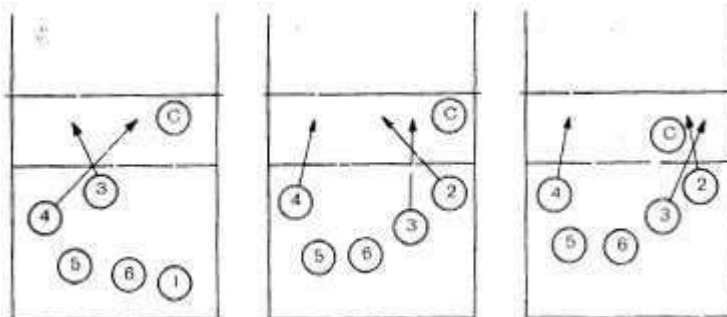


Рис. 22

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 22). Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлёте), что зависит от нападающего. Передача следует игроку зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершить атаку без противодействия блокирующих. По договорённости между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.



Если приём мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон» (рис. 23). В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега



таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предьявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или её имитации с низкой (короткой, на взлёте) передачи (рис. 24). Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнёра, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3 (рис. 25, а), а его партнёр, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 25, б), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приёмом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действия соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приёма-передачи (рис. 26, а) или с откидки (рис. 26, б).

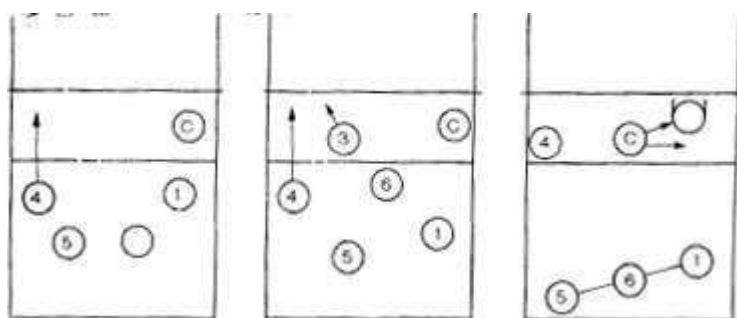


Рис. 25

## Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игроков - это частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнёров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приёма и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабо блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приёма мяча и тактического плана игры;
- б) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперёд; за голову после имитации передачи вперёд; вперёд после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приёма;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- б) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приёма места площадки.

При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- б) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперник)

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

### Командные тактические действия

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приёма подачи, приёма атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

При приёме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию (см. рис. 19, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приёма подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;
- возможность подач навстречу выходу связующего.

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приёме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 — атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 19, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приёмом подачи, то он может оттянуться и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 20, а, а из зоны 6 — на рисунке 20, б. Несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 20, в). Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).

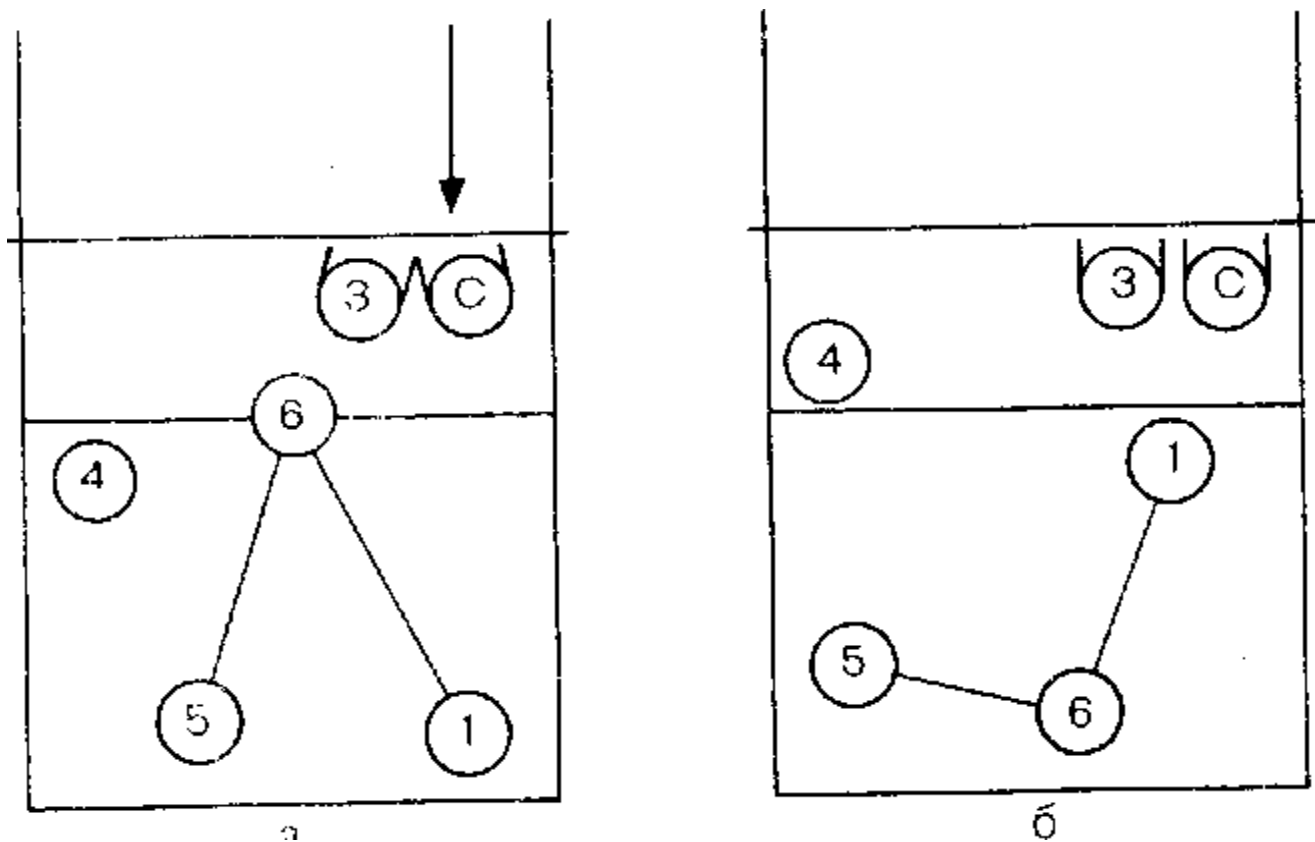


Рис. 28

При приёме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 27); уступом вперёд — при страховке игроком зоны 6 (рис. 28,а) и уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон (рис. 28, б).

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники

оттягиваются дальше к лицевой линии, и, наоборот, к лицевой линии оттягивается игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

В зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действия соперника, но и модифицироваться с учётом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая — применяется на начальном освоении взаимодействия, вторая — при использовании соперником частых обманных ударов за блок, третья — при мощных атакующих действиях соперника. Отсюда понятно, что эффективность защитных действий обуславливается не достоинствами той или иной системы, а умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле наиболее оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Организация страховки атакующего игрока — один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полёта. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

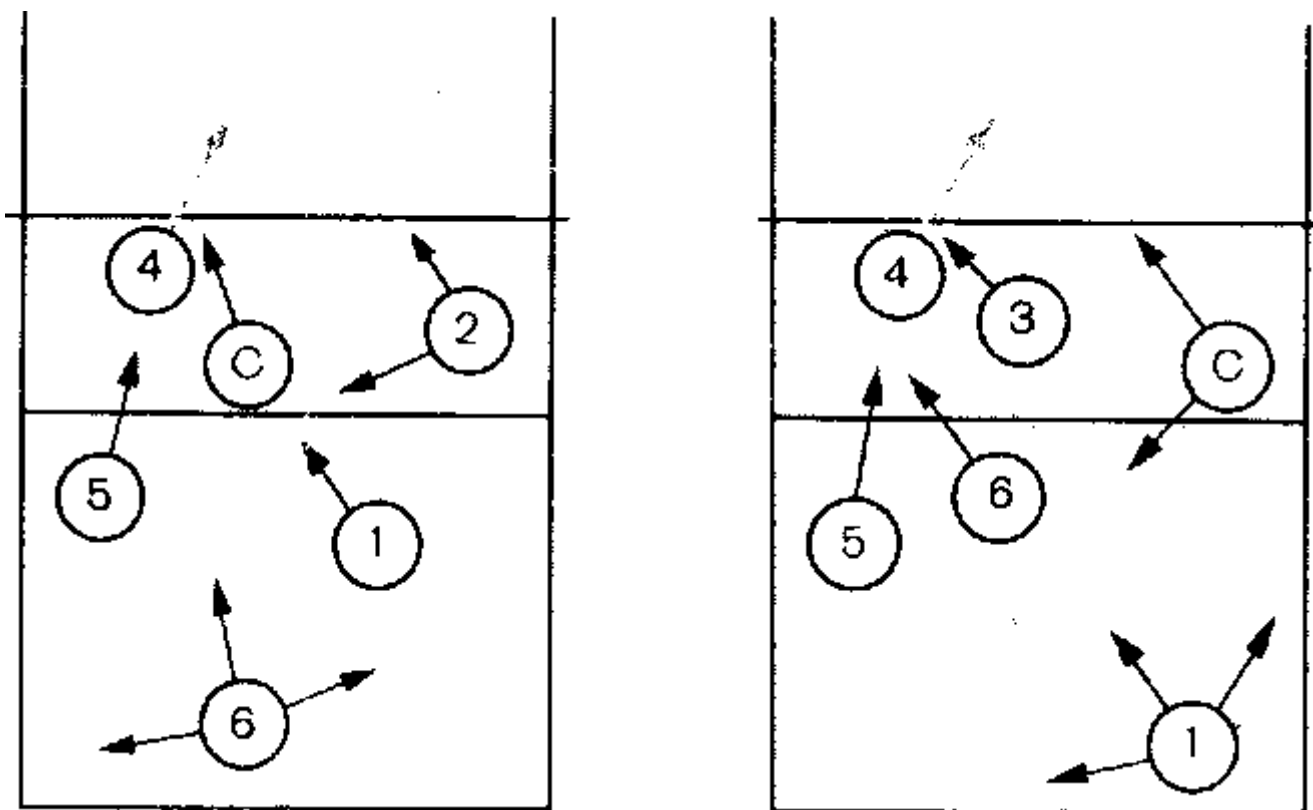


Рис29.

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий (рис. 29, а). Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты).

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 29, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

### **Групповые тактические действия**

**Групповые тактические действия** — это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приёме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую — напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приёме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приёма определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнёров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надёжный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приёме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т.д.

Групповые действия при приёме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учётом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приёма в падении, ему отводится большой и ответственный район действий.

Особую роль при согласовании взаимодействий имеет игровая дисциплина. Казалось бы, что стоит игроку выполнить простую на первый взгляд установку учителя: при косом ударе из скоростных передач не покидать преждевременно боковую линию (между зон 2—1; 4—5)? Между тем в каждом 7 случаях из 10 учащиеся забывают об указании и пытаются разрешить задачу, полагаясь на своё понимание игровых ситуаций (как правило, это преждевременный выход вперёд), которое приводит к рассогласованию взаимодействий с другими игроками.

Ещё пример. Типичной ошибкой при взаимодействии страхующих с блокирующими является их несогласованность при приёме обманных ударов

за блок. Избежать этого можно, если установить, что действия блокирующих (самостраховка) должны осуществляться на расстоянии вытянутой руки.

Чёткость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т. е. ближним к атакующему. Он должен быть определён при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также чётко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

Таким образом, строгое определение функций игроков с учётом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путём предварительной договорённости между игроками и установок учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий.

### **Индивидуальные тактические действия**

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приёме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При приёме подач игрок выбирает место с учётом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчётом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надёжной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперёд более благополучно для приёма мяча, нежели назад.

При приёме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом.

При выборе места для приёма атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:



— передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки,

— передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман,

— передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;

— атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперёд руками для приёма мяча снизу.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удалённых от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара — зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач — одновременно с атакующим, при атаке на взлёте — раньше атакующего. Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно. Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

### **Список литературы**

1. Железняк Ю. Д. — Тактика игры в волейбол // Волейбол в школе. - 1989. Глава 3. Тактика игры в волейбол. С. 24-37
2. Волейбол. Правила соревнований.- М. 1986
3. Пащенко А.Ю., Красникова О.С. - Методические основы обучения техническим приёмам в волейболе / Учебно-методическое пособие. - Издательство НВГУ 2021