

Модел за развитие на волейболни умения чрез игри

A model for developing volleyball skills through games

Hristo Nikolov

South-West University "Neofit Rilski". Blagoevgrad. BULGARIA.
Faculty of Public Health and Sports. Sports Department.

Received on 10 November, 2024.

Accepted on 05 December, 2024.

Published on 30 December, 2024.

Abstract:

The main idea that is considered in the report is the development of a model for the development of the basic technical-tactical skills within the volleyball training. The project includes four main parts, game format, basics, skills and tactics, which will enable the players to form and develop the basic sports technical and tactical skills.

Keywords: model, skills, training, volleyball

Въведение

Волейболът е спортна игра с вариативен характер, която изисква изпълнението на сложни двигателни действия както във времето, така и в пространството. Многообразието от движения ангажира целия опорно-двигателен апарат и стимулира мисловната дейност. Предимствата при овладяването на волейболната техника и тактика се състоят в създаването на положителен емоционален заряд у спортуващите на фона на игровата обстановка.

Волейболната игра се осъществява посредством взаимодействия между състезателите от отбора с помощта на технико-тактически действия под активното игрово противодействие от противниковия отбор. В основата на игровите действия на всеки състезател по време на игра лежат елементите от техниката на волейбола – подаване, забиване, начални удари, блокада и техните разновидности. Ефективността на действията на състезателите е в зависимост от това, до каква степен правилно са заучени отделните елементи на техниката и как се прилагат по време на игра. Изпълнението на отделните елементи от техниката се характеризират с мигновено докосване до топката, бързи реакции, резки придвижвания на малко пространство, многобройни отскоци на необходимата за конкретния случай височина от мястото или след кратък разбег, приземявания и плонжове. Извършват се голям брой ударни движения с максимална или точно дозирана сила (Зертман 2006, Хенри & Коркоран 2006, Бийл 2011, Томова & Дончева & Стефанов 2014).

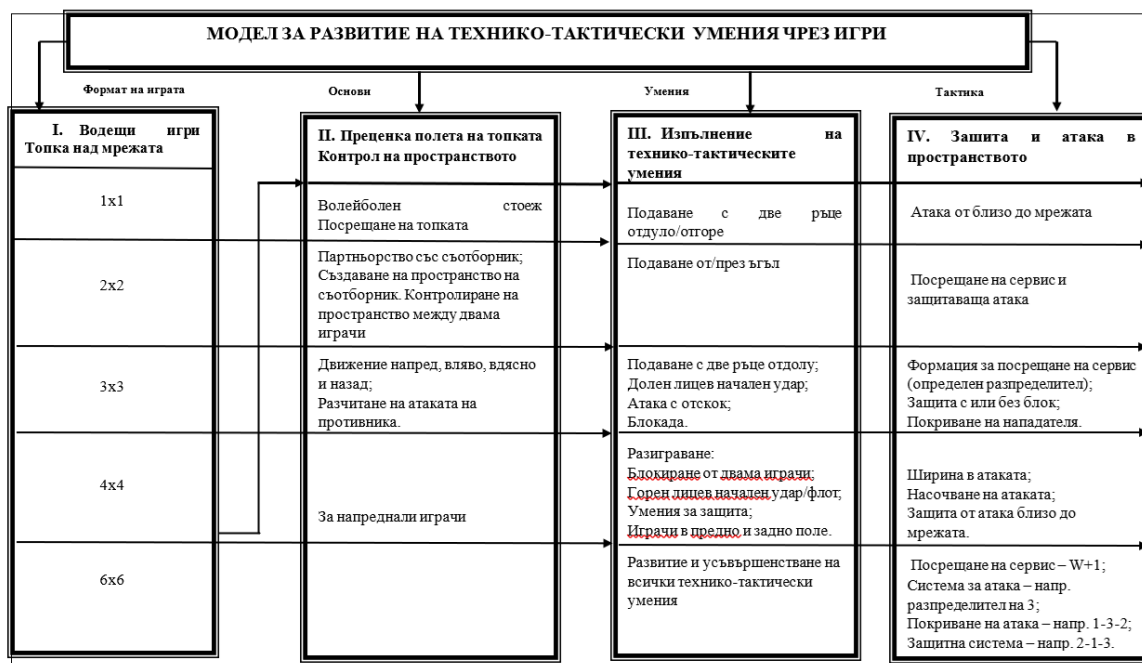
Съвременните темпове на развитие на волейболната игра налагат тенденции за непрекъснато усъвършенстване на спортно-педагогическия процес. Тенденция в самата техника и тактика на нападението е осигуряването в максимална степен на бързина и внезапност, изненада в организирането и осъществяването на атаката. Пред защитата е поставена друг тип задача – скоростно да анализира параметрите на организиране на противниковата атака и да организира защитните си действия (блокада, подсигуриране и игра в задна защита) адекватно на игровата ситуация.

Целта е да се разработи и апробира модел за развитие на технико-тактически умения от волейболната игра.

Преподаването на тактически идеи е неразделна част от запознаването и развитието на волейбола с начинаещи. Дори когато играете игри 1 v 1, е важно да стимулирате тактическата информираност, като задавате и намирате решения за въпроси като „Къде е най-добре да атакувате?“ И „Къде е най-добре да застанете, за да имате най-добрия шанс за защита на съда?“ Първата част на този отдел разглежда принципите, които са в основата на отбраната, атаката и екипната работа. Втората част очертава модел за развитие на волейбол чрез игра на малки страни.

Въпреки че най-разпространената форма на волейбол е 5x1, счита се, че за да се развият технико-тактическите умения е да се използват мини игри. Игрите мини волейбол и супер мини волей са разработени специално за деца между девет/десет и тринадесет/четиринадесет години. Схема № 1 обобщава този модел. Форматът, използван в този модел, свързва уменията и тактиките с правилата на играта и се препоръчва този метод да се използва, тъй като осигурява постепенно „подаване“ на умения, тактики и правила, които се виждат в подходящ контекст.

Схема 1.



Формат на играта – 1 срещу 1

Размер на полето: От 4м x 2м до 6м x 3м, в зависимост от възраст и способности на състезателите.

Височина на мрежата: Между 0,5м и 1м по-висока от височината на достигане на най-високите състезатели.

Варианти:

- 1) Разрешен произволен брой подавания;
- 2) Разрешени са максимум три подавания;
- 3) Разрешени са максимум два подавания.

Точкуване: Една точка за всяка грешка. Състезателя спечелил точка изпълнява сервис. Играта може да бъде ограничена във време – например за 5 минути или точки, до 11 точки.

Правила – топка „вътре“, топка „аут“, докосването на мрежата при сервиране е грешка.

Формат на играта 2 срещу 2

Размер на полето: от 6м х 3м до 8м х 4м, в зависимост от възрастта и способностите на състезателите.

Височина на мрежата: Между 0,5 м и 1 м по-висока от височината на достигане на най-високите състезатели.

Първоначално състезателите използват хващане и хвърляне на топката, за да усвоят основните тактически умения след това се преминава само към подавания. Могат да бъдат използвани и следните варианти:

- 1) Неограничен брой подавания;
- 2) Минимум два, максимум три подавания.

Постепенно се увеличава стриктността към подаванията, за да се елиминират всички очевидни хвърляния и хващания на топката.

Точкуване: Печели точка само когато собственият отбор е сервира.

Игра

Правила:

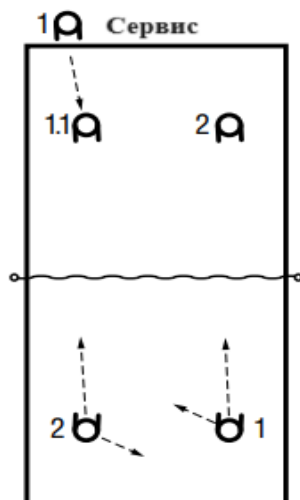
1. Система за точкуване – отборът печели точки само когато сервира;
2. Ротация – отборът се извършва ротация, когато спечели правото да сервира;
3. Състезателите нямат право да докосват мрежата или да пресичат централната линия. (фиг.)

Състезателите трябва:

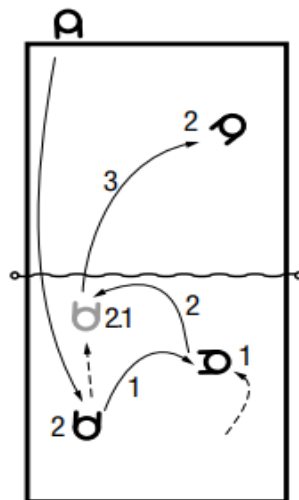
- да са наясно със своя партньор, да бъдете готов да преследва лошо подаване;
- да са наясно с опонентите си. Да насочват топката в празно пространство или между двамата състезатели;
- да викат за топката всеки път, когато е тяхна „моя“;
- да помогне на съотборника си, като се премести в зона рано и извика „към мен“;
- да помогне на съотборника си, като извикате топката „аут“;
- да подадат висока топка към съотборника си;
- да насочат остра топка към опонентите си.

Тактика:

Фиг. 1 Основни позиции и посрещане на сервис



Фиг. 2 Три докосвания за атака



Формат на играта 3 x 3 – Мини волейбол

Условия за игра

Размер на полето: от 8м x 4м до 12м x 6м, в зависимост от способностите на състезателите и наличната маркировка на корта.

Височина на мрежата: до височината на върха на пръста на най-високия състезател.

В тази фаза се въвеждат подавания с две ръце отдолу, забиване и блокиране.

Целта е минимизиране на грешки при обработката на топката, за да се затвърдят и подобрят основни спортно-технически умения.

Минимум две подавания, максимум три подавания. (Това гарантира, че състезателите подават на съотборниците и спира да се играе волейболен тенис).

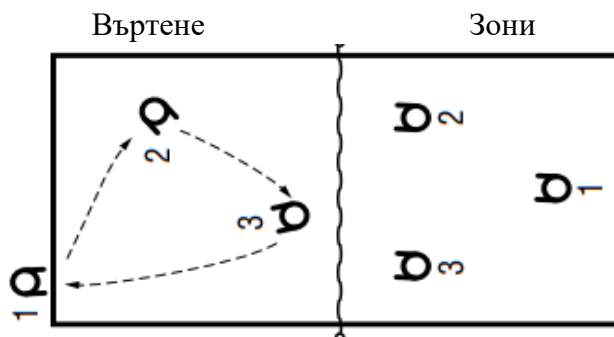
Правила:

1. Състезателят, който изпълнява сервис няма право да блокира или забива;
2. Блокирането не се брои като един от трите докосвания;
3. Състезателят изпълнява сервис зад основната линия от дясната страна на полето;
4. Грешките на мрежата и централната линия се прилагат стриктно;
5. Само сервиращият отбор може да спечели точка. Отбор печели гейм, когато достигне петнадесет точки с преднина от две точки, например 15-13. Ако резултатът достигне 14-14, тогава 16-14, 17-15 печели. Ако резултатът е равен на 16-16, тогава 17-16 печели. Играе се 2 от 3 гейма.

Тактика

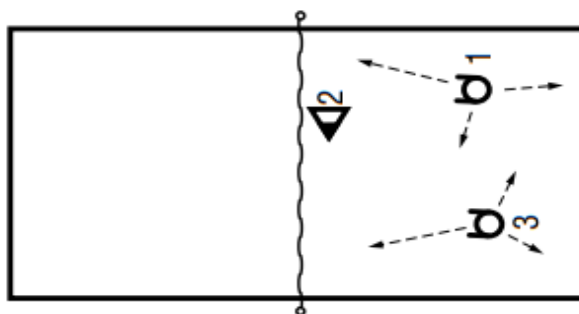
Има три зони. Състезателите се въртят по посока на часовниковата стрелка, когато спечелят правото да сервират. (Фиг. 3)

Фиг. 3

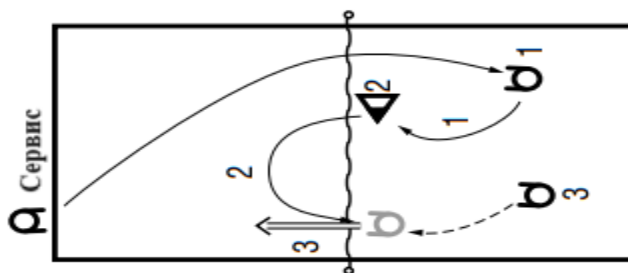


Формат за посрещане на сервис: състезател 2 изпълнява функцията на разпределите, който стои до мрежата, а състезатели 1 и 3 посрещат сервиса (фиг. 4).

Фиг. 4

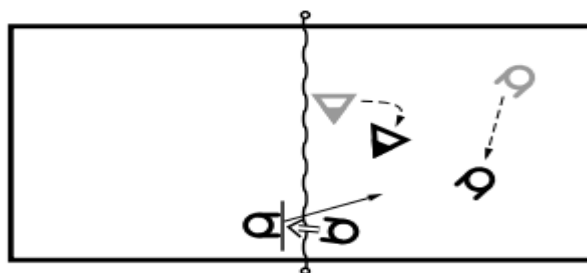


Волейболна игра с три докосвания – посрещане, разпределяне, атака (фиг. 5).
Фиг. 5



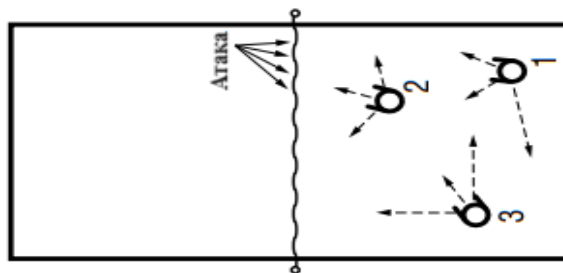
Покриване на състезателя, който изпълнява нападението, за да се вземе топката, ако тя отскочи обратно в полето от блока (фиг. 6).

Фиг. 6



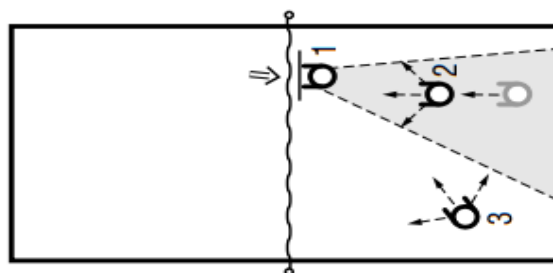
Защита без блок. Състезател 2 покрива срещу късата атака, състезатели 1 и 3 покриват задното поле.

Фиг. 7



Защита с един блокиращ. Да се използва само срещу силен нападател (фиг. 8).

Фиг. 8



Формат на играта 4 срещу 4

Размер на полето: 14м x 7м;

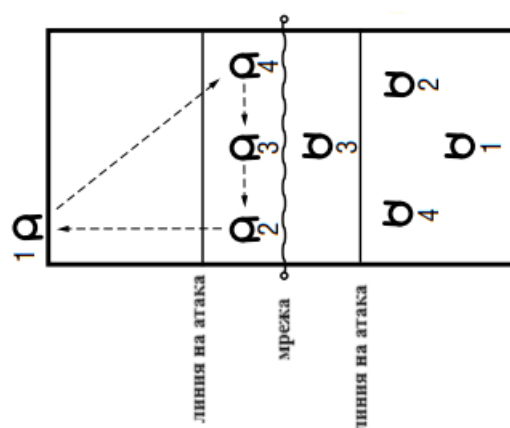
Височина на мрежата: 2,10 метра.

На два метра от мрежата има линия за атака. Състезателят от задно не може да подава топката в предната линия на атаката.

Тактика

Има четири полеви зони. Състезател 1 е в задно поле. Състезатели 2, 3 и 4 играят в предно поле.

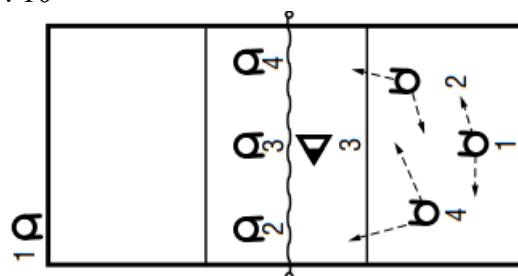
Фиг. 9



Тактика

Формиране на посрещане на начален удар;
 Състезател 3 е определен за разпределител;
 Състезатели 4, 1 и 2 са посрещачи.

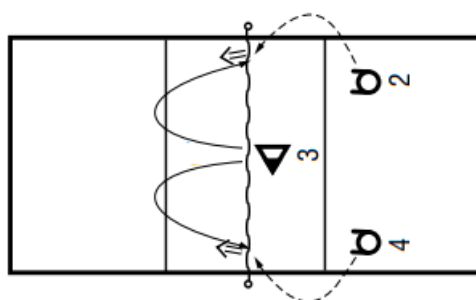
Фиг. 10



Тактика

Разпределителят има две опции за атака да подаде към състезател 2, или към състезател 4.

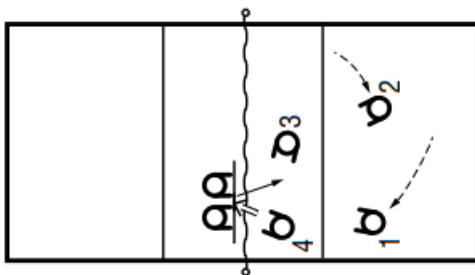
Фиг. 11



Тактика

Формиране на покриване на атака. Атака от състезател 4.

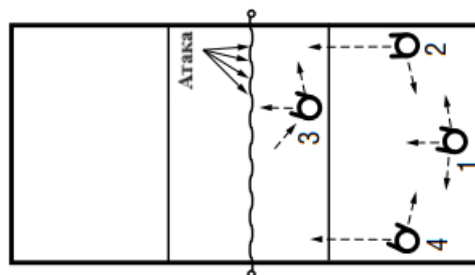
Фиг. 12



Тактика

Защита без блокираци. Състезател 3 покрива предно, състезатели 4, 1 и 2 покриват задно поле.

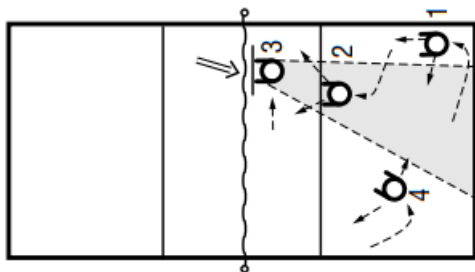
Фиг. 13



Тактика

Защита с един блокиращ. Състезател 2 покрива зоната зад блокиращия. Състезатели 4 и 1 покриват задно поле.

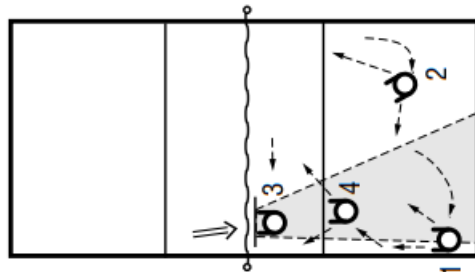
Фиг. 14



Тактика

Защита с два блокиращи. Състезатели 3 и 2 блокират. Състезател 4 покрива задно поле, състезател 1 покрива срещу пусната топка.

Фиг. 15



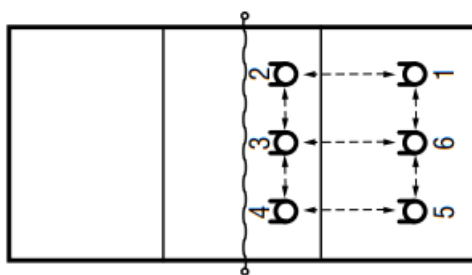
Формат на играта – 6 срещу 6

Размер на полето: 18м x 9м. Около корта 3м свободно пространство.

Височина на мрежата: 2,24 м за жени; 2,43м за мъже; под 14 години, 2,17 м; до 15 г. 2,17м за момичета, 2,24 м за момчета; до 16 г., 2,24 м за момичета 2,35 м за момчета до 17г., 2,24м за момичета, 2,43м за момчета.

Правила – Разрешени са два тайм-аута на отбор за гейм и шест смени на отбор. В момента на изпълнение на сервиса, състезателите трябва да са в определен ред – в предната линия състезател 3 трябва да е между 2 и 4 и пред 6. В задно поле състезател 6 трябва да е между 1 и 5 и зад 3. Състезател 2 трябва да е пред 1, а 4 трябва да е в предната част на 5 (Фиг. 16).

Фиг. 16



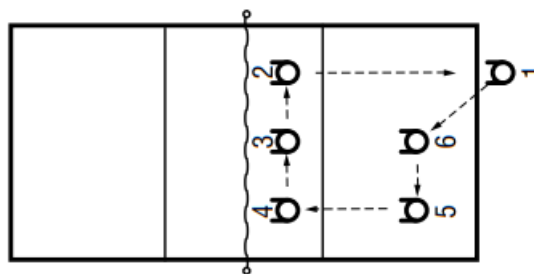
След като бъде изпълнен начален удар, състезателите могат да се движат и да заемат всяка позиция в собственото си поле.

Описана е основна тактическа система, която би била подходяща за въвеждане на играта с шест играча.

Има шест игрални зони. Състезатели 4, 3 и 2 са в предно поле, а 1, 6 и 5 в задно поле. Състезателите от задно поле нямат право да блокират или да атакуват от предната линия на атаката.

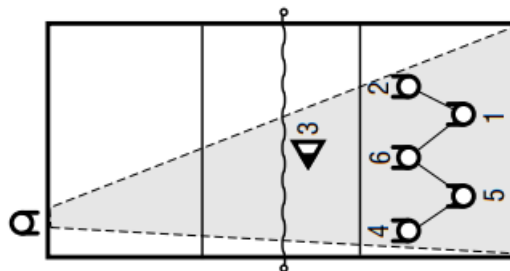
Състезателите сменят своите зони по посока на часовниковата стрелка, когато отборът им спечели правото да изпълнят начален удар.

Фиг. 17



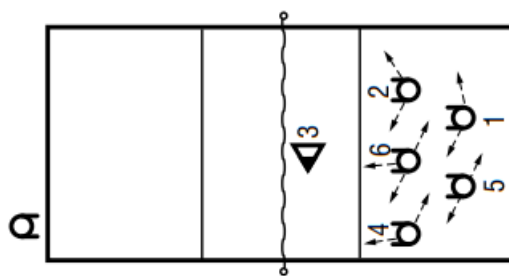
На показаната схема за посрещане на сервис е известна като W + 1 (Фиг. 18). Състезател в зона 3, е определен като разпределител. Другите петима състезателя образуват W, за да покрият полето, за да посрещнат сервиса и да насочат топката към разпределителя.

Фиг. 18



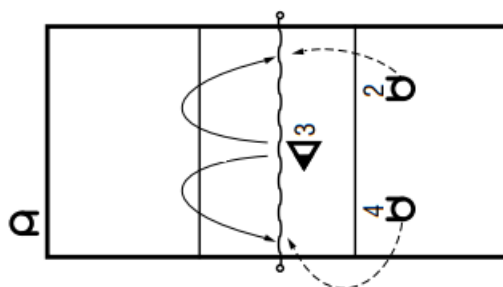
На следващата схема е показан типичен модел на движение, показващ как състезателите се движат един спрямо друг, за да покрият корта (Фиг. 19).

Фиг. 19



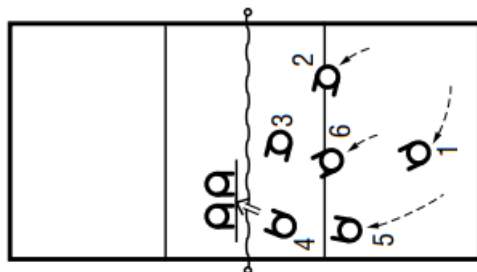
Има две опции за атака на разпределителя. Разпределителят може да насочи своите подаване към някой от двама състезателя от предно поле съответно в зони 2 или 4, за да атакуват.

Фиг. 20



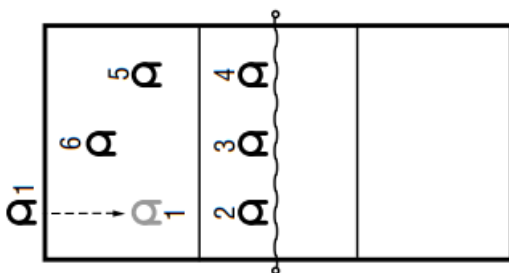
Всички състезатели трябва да се движат, за да покрият нападателя, в случай че топката отскочи от блока и се върне обратно в тяхното поле. Тази конкретна формация за покриване е известна като 1-3-2 (1 = атакуващ 4; 3 = трима близки покриващи 3, 6 и 5, 2 = двама дълбоко покриващи състезателя, 1 и 2).

Фиг. 21



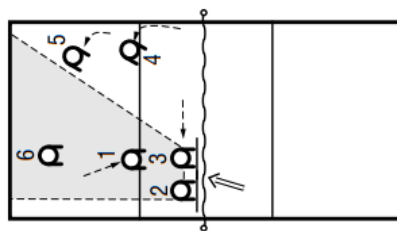
След като даден отбор сервира, от него ще се изисква да се защити срещу атаката на противника. В подготовка те заемат своите защитни позиции. Тримата състезателя от предно поле се подготвят да блокират, започвайки от мрежата, както е показано. Тримата състезателя от задно поле се подготвят да защитават всяка топка, която може да премине покрай или над блока.

Фиг. 22



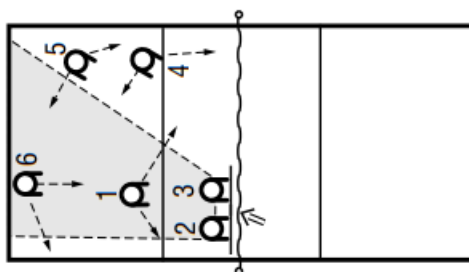
В играта на шестима е нормално да се използват двама блокиращи, за да се опитат да спрат разбиването. Другите състезатели се придвижват, за да покрият останалата част от полето. Фигура 23 показва типична защитна формация срещу атака през зона 2.

Фиг. 23



Състезатели от зона 2 и 3 изграждат блок от двама души. Състезател в зона 1 се придвижва зад блока, за да покрие всяка топка, пусната зад блока. Състезател в зона 6 остава дълбоко зад блока, за да покрие всяка атака, която идва над горната част на блока. Състезатели от зона 4 и 5 се защитават срещу атака в полето. Това може да се опише като защитна система 2-1-3. 2 = блокиращи, 1 = близко покриване, 3 = дълбоко покриващи състезателя.

Фиг. 24



Заклучение

Представения модел дава ясна представа за това как волейболната игра може да бъде въведена чрез модел на игра с малки очертани прости тактики, които могат да се използват в тренировъчния процес по волейбол. Подпомага ефективността и качеството на тренировъчния процес и развитието на основните технико-тактически умения.

References:

1. Tomova, Sn., Doncheva, M., Stefanov, Sv. (2014). Uchebna tetradka po voleybol. Veliko Tarnovo.
2. Beal, D., (2011). Nature of Volleyball as a Team Sport, Chapter III, Coaches Manual.
3. Henry, C., Corcoran, J. (2006). Volleyball: Playing with your Head at any Height.
4. Zertman, S., Zertman, P. (2006). Youth Volleyball: The Guide for Coaches & Parents (Betterway Coaching Kids Series). Betterway Books.
5. http://www.fivb.org/en/Development/cool_volley.asp
6. http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_12.pdf

Corresponding author:

Hristo Nikolov, e-mail: hristo_nikolov@swu.bg
<http://journal.pesk.eu/content/vol7/iss4-art2.pdf>