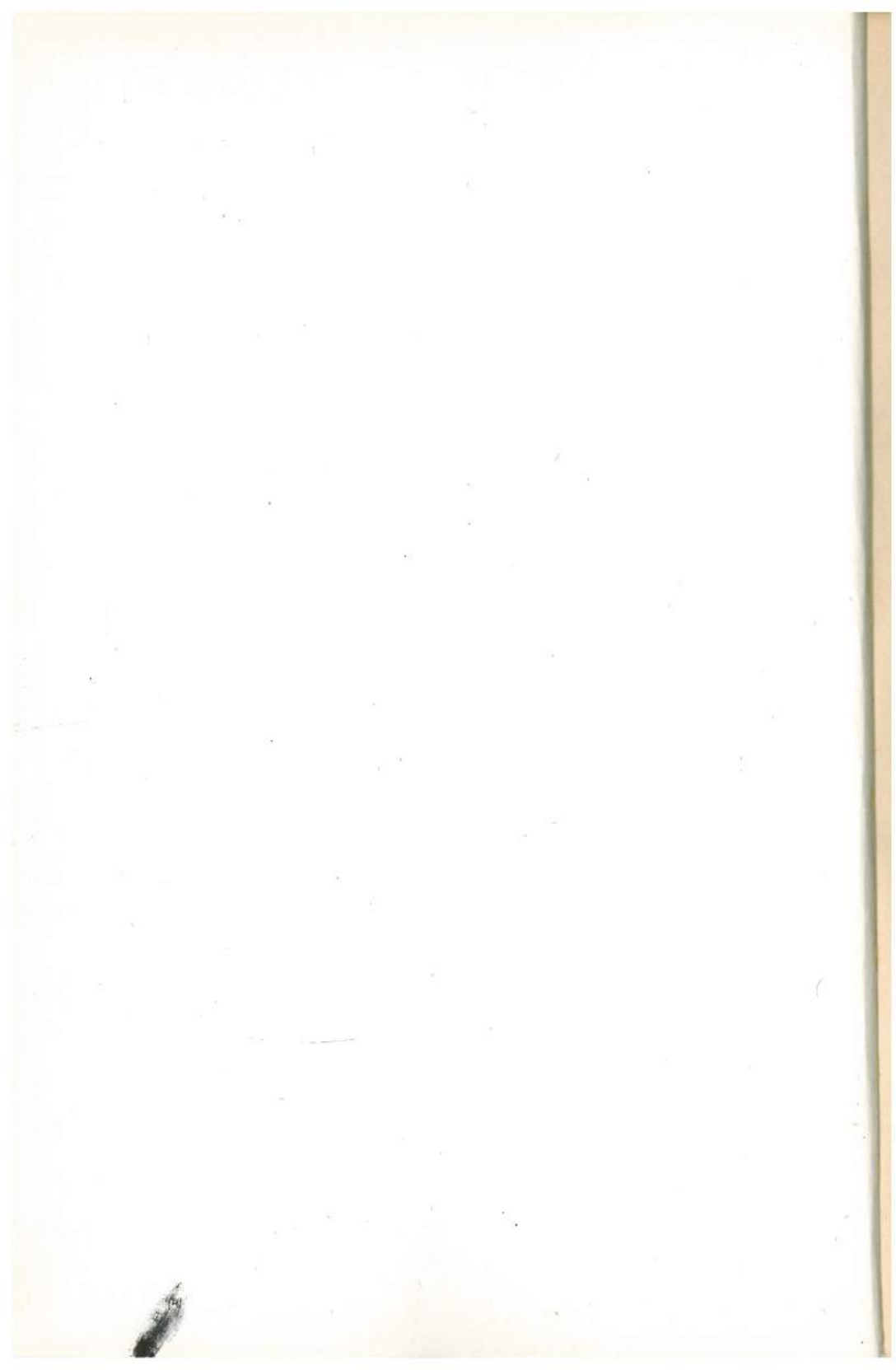
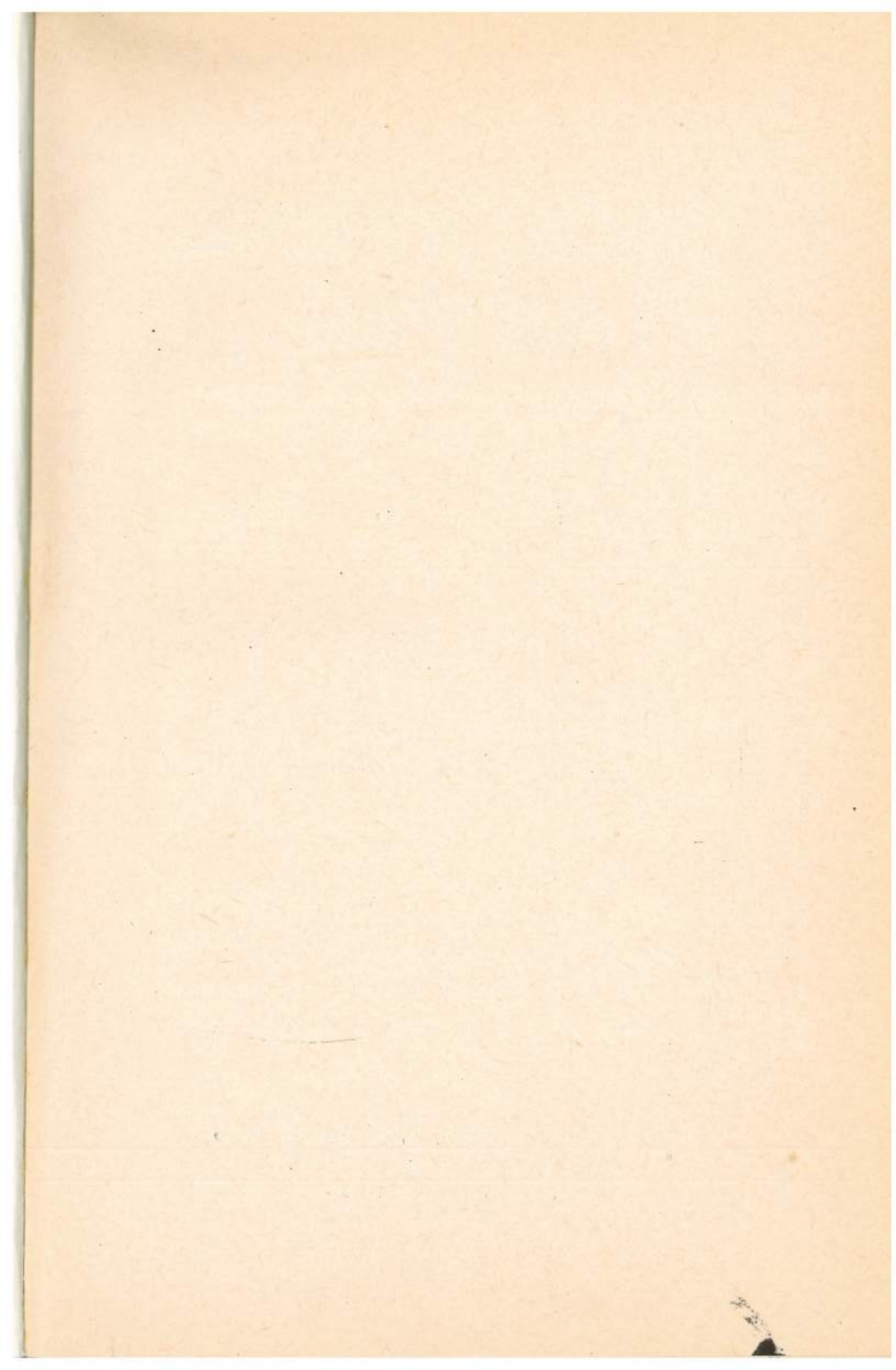


СПОРТИВНЫЕ

*игры*

II





# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

под редакцией  
М.С.КОЗЛОВА

*Допущен Центральным Советом Союза  
спортивных обществ и организаций СССР  
в качестве учебника  
для институтов физической культуры*

*Государственное Издательство  
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”  
Москва · 1959*

Б 59-84  
63

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ТОМ ВТОРОЙ

БАСКЕТБОЛ  
ВОЛЕЙБОЛ  
ТЕННИС  
ГОРОДКИ  
РУЧНОЙ МЯЧ  
11:11, 7:7

Государственное Издательство  
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ  
Москва 1959

1959/12  
15

В составлении II тома принимали участие авторы:  
С. П. Белиц-Гейман (III глава), В. А. Голомазов  
(II глава), М. С. Козлов (редактор), А. А. Соколов  
(IV глава, разделы «Городки», «Ручной мяч  
II : 11»), П. М. Цетлин (I глава), М. П. Южно  
(IV глава, раздел «Ручной мяч 7 : 7»).

59-149711

Государственная  
БИБЛИОТЕКА  
СССР  
им. В. И. Ленина

149709

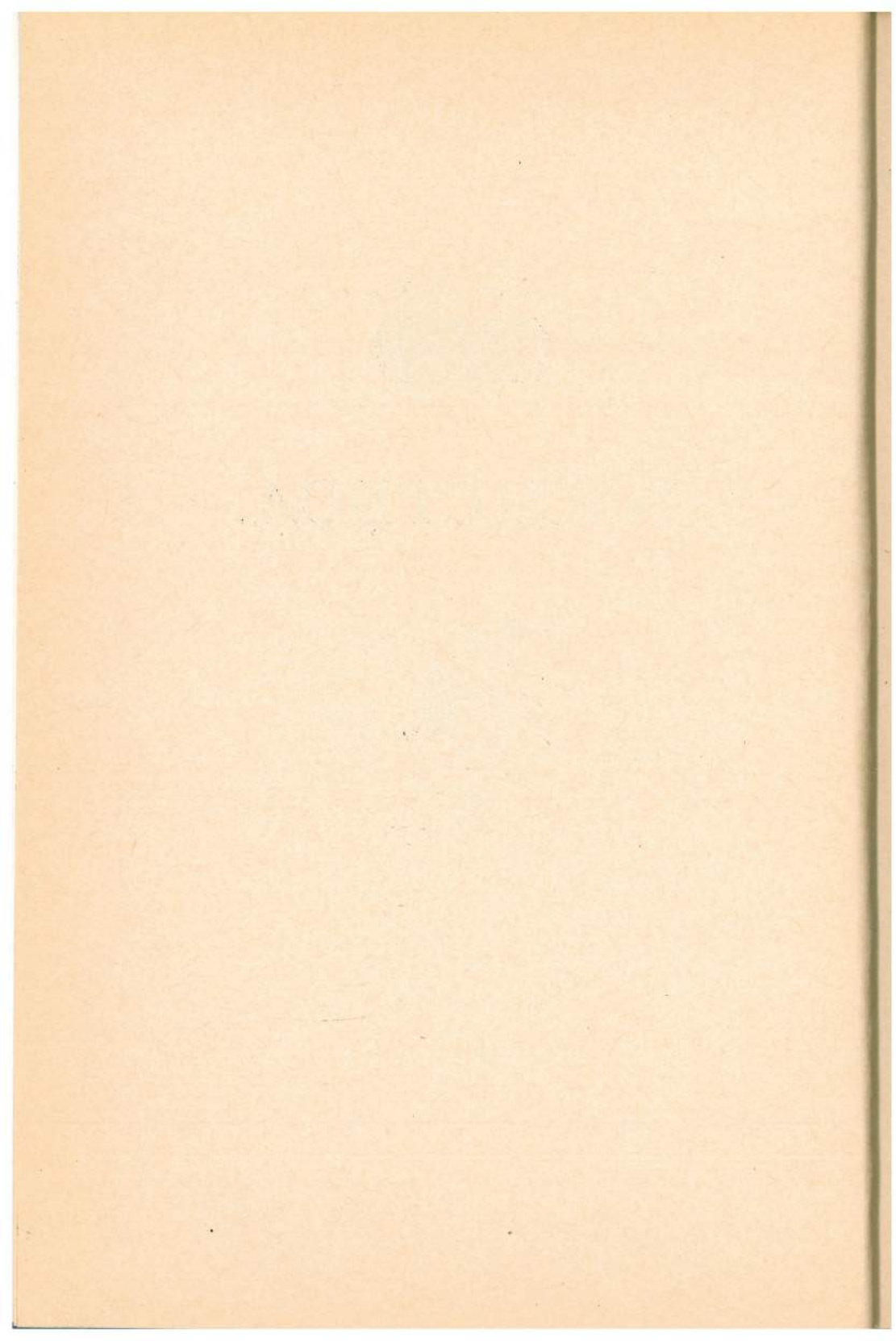
59  
ПОЛУЧЕНО  
314

ГЛАВА



# БАСКЕТБОЛ.







## 1. СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Игра в баскетбол заключается в том, что каждая из двух соревнующихся команд стремится забросить мяч возможно большее количество раз в корзину противника и в то же время препятствует забрасыванию мяча в свою корзину.

Для занятий и соревнований по баскетболу нужна ровная прямоугольная площадка (рис. 1).

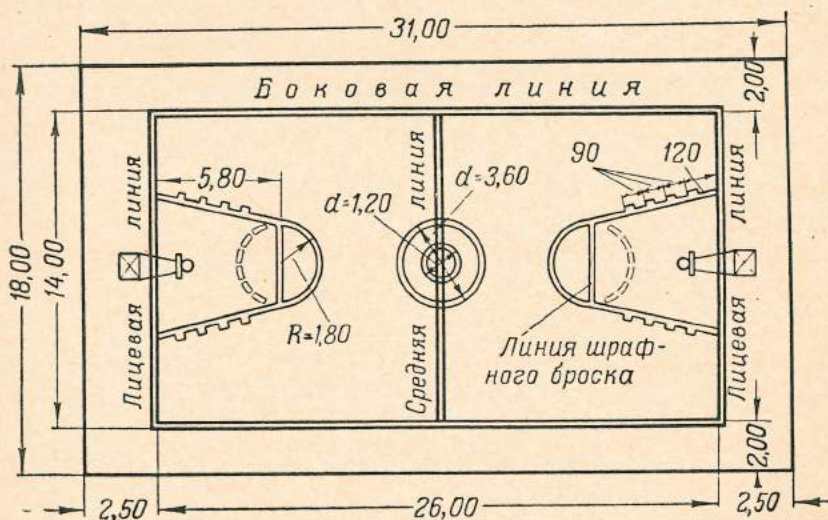


Рис. 1. План баскетбольной площадки

На середине обеих лицевых линий площадки устанавливаются специальные стойки, на которых укрепляются щиты с металлическими кольцами и веревочными сетками. Кольцо вместе с сеткой называется корзиной.

Каждая команда может состоять из 12 игроков, но непосредственно в игре на площадке принимают участие 5 человек.

Игра начинается после подбрасывания мяча судьей в центре площадки между двумя игроками разных команд. Команда, овладевшая мячом, стремится рядом передач вывести одного из своих партнеров в удобное положение для завершающего броска в корзину. За попадание мяча с игры засчитывается 2 очка.

За всякую ошибку, связанную с техникой владения мячом, один из игроков противоположной команды вбрасывает мяч из-за боковой линии площадки. За грубую игру провинившемуся игроку записывается в протокол соревнования персональная ошибка. Если бросающий игрок в результате допущенной по отношению к нему грубости промахнулся, то он получает право на штрафной бросок. За попадание мяча со штрафного броска засчитывается 1 очко.

Соревнование выигрывает та из команд, которая наберет большее количество очков.

Наиболее характерной чертой баскетбола является непрерывное чередование игровых положений, при которых команды переходят от нападения к защите и наоборот. Это делает игру особенно интересной и привлекает огромное число участников. По неполным данным, в 1958 г. организованно занимающихся баскетболом было больше 800 тысяч человек.

В баскетболе много сложных приемов техники и разнообразных тактических комбинаций. Для овладения всем этим материалом от занимающихся требуется много времени и старания.

Занятия баскетболом содействуют всестороннему развитию молодежи и вырабатывают у них важные моральные и волевые качества.

## II. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ ИГРЫ

Играть в баскетбол в нашей стране начали в 1906 г., в этом году спортивное общество «Маяк» в Петербурге организовало первую команду. Однако в условиях царской России баскетбол не получил массового развития. За все время, вплоть до 1917 г., в Петербурге насчитывалось всего несколько команд. Проведение соревнований ограничивалось, в основном, первенством общества «Маяк».

В журнале «Русский спорт» № 20 за 1919 г. дается описание первого в истории советского баскетбола соревнования — между 2-м петроградским спортивным клубом и баскетбольной лигой. Оно состоялось 25 мая 1919 г. в Петрограде, в день годовщины Всевобуча, и закончилось победой команды баскетбольной лиги со счетом 2 : 0. По результату встречи можно судить, что представляла собой игра того времени.

В 1922 г. баскетбол вводится как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях — в Главной военной школе

физического образования трудящихся и в Окружной школе инструкторов спорта и допризывной подготовки имени Ленина, а с 1924 г. и в Московском институте физической культуры. Окончившие учебные заведения стали первыми пропагандистами баскетбола в различных городах страны. Особенно быстрое распространение получил баскетбол благодаря деятельности окружных управлений Всебуча. Начиная с 1920 г., баскетбол входит в программы физкультурных праздников. Так, на Московской губернской олимпиаде в Подольске и на Уральской олимпиаде в Екатеринбурге (ныне Свердловск) проводились соревнования по баскетболу.

В следующем, 1921 г. в баскетбол играют уже в Средней Азии. На II среднеазиатской спартакиаде в Ташкенте соревновались женские команды. В Петрограде проводилось первенство города с участием нескольких команд.

Отсутствие единых правил затрудняло проведение междугородных соревнований, что значительно тормозило развитие игры. Даже в одном и том же городе — Москве — играли по-разному. Для обеспечения возможности проведения первенства вузов было созвано совещание преподавателей по баскетболу, на котором были обсуждены и приняты правила игры, обязательные для московских вузов. Для того чтобы иметь представление о баскетболе первых лет, достаточно ознакомиться с несколькими пунктами вновь принятых правил: размер площадки  $60 \times 30$  м; корзины прикреплялись к переносным стойкам без щитов; состав команды одиннадцать человек. Вполне понятно, что с такими правилами игра представляла нечто среднее между баскетболом и ручным мячом.

Важным этапом в развитии баскетбола был 1922 г., когда московская баскетбольная лига, возглавляемая С. В. Сысоевым, впервые провела первенство Москвы и Московской губернии, в котором приняло участие 39 мужских и женских команд. Победили московские команды общества любителей лыжного спорта (ОЛЛС).

В следующем, 1923 г. Высший совет физической культуры выпустил официальные правила, обязательные для всех организаций. Единые правила позволили встречаться между собой командам разных городов и республик.

В 1923 г. проведено первое первенство СССР по баскетболу.

В 1923—1928 гг. начала создаваться советская школа игры. Этот период характеризуется исканием лучших методов подготовки команд, новых технических приемов и форм ведения игры.

В то время было принято деление игроков команды на двух защитников, центрального и двух нападающих, причем защитники и нападающие, в свою очередь, делились на правых и левых. В зависимости от места игрока в команде определялись и его функции: защитники держали нападающих противника, а центральной игрок — центрального.

Преобладали передачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой сбоку. Основным броском в корзину считался бросок двумя руками снизу. Большинство бросков и передач мяча выполнялось из статического положения. Все вместе взятое создавало известное однообразие в игре.

В 1928 г. состоялась всесоюзная спартакиада, на которой было проведено III первенство СССР по баскетболу. Гостями спартакиады были мужские и женские баскетбольные команды Рабочей федерации Франции, которые, проиграв свои первые встречи команд Закавказской республики, выбыли из дальнейших соревнований. Несколькими месяцами раньше мужская команда советорслужующих Москвы выезжала в Латвию для встречи с командой Латвийского рабочего союза. Спустя два месяца команда латышей посетила Москву. Из пяти проведенных встреч между москвичами и латышской командой четыре раза победили москвичи. Первые встречи с командами зарубежных рабочих организаций показали полное преимущество советских команд.

Последующий период до 1938 г. характерен дальнейшим развитием баскетбола. С каждым годом увеличивались количество и масштаб соревнований. С 1934 г. проведение первенства СССР стало ежегодным.

Большим событием для баскетболистов нашей страны явилась поездка женской сборной команды, составленной из игроков Москвы и Ленинграда, в 1935 г. во Францию. Советская команда дважды выиграла с крупным счетом у команд рабочих спортивных клубов. Последняя игра состоялась против сборной команды Франции и также закончилась победой нашей команды со счетом 60 : 11. Возвращаясь на родину через Бельгию, команда СССР провела в г. Льеже встречу с командой Рабочего союза, в которой советские баскетболистки победили со счетом 73 : 15.

В 1936 г. были созданы добровольные спортивные общества профсоюзов. Это важное мероприятие стимулировало организацию команд непосредственно на предприятиях, в учреждениях и вузах. Среди команд — участниц всесоюзных соревнований появились команды предприятий: «Красной зари», маслозавода № 9 и многих других производственных коллективов. ВЦСПС впервые в этом году провел свое первенство для команд коллективов, чем оно отличалось от первенства страны, где играли сборные команды городов. Это мероприятие значительно повысило интерес к баскетболу в профсоюзных организациях. Первенство, разыгранное по системе с выбыванием, привлекло 71 команду.

В 1936 г. было положено начало проведению традиционных матчей между сборными командами городов. Постепенно количество городов-участников возросло с 4 до 6, потом до 8, до 10, а в дальнейшем эти соревнования стали всесоюзными.

Все ощутимее становятся результаты большой работы, про-

водимой с детскими командами на протяжении 1936—1937 гг. Клубные команды добровольных спортивных обществ начали пополняться молодежью.

В связи с перестройкой всего физкультурного движения по производственному принципу VII первенство СССР 1937 г. проводилось по-новому. Вместо сборных команд городов играли команды ДСО. От 28 городов выступали 42 мужские и 32 женские команды. Игры проводились по системе с выбыванием. Выезд сильнейших команд в различные города для предварительных игр содействовал популяризации баскетбола на местах. Финальные игры между 4 командами по круговой системе проводились в Москве.

С каждым годом игра становится все более разнообразной. Находят свое применение новые технические приемы: бросок в корзину двумя руками от груди, финты и ряд других. На базе разносторонней техники развивается сложная тактика команд. Коллективные действия приобретают характер преобладающей формы игры.

Сильнейшими командами этого периода были по преимуществу сборные Москвы и Ленинграда. Они и делили между собой первенства страны, с редким постоянством чередуясь в победах то мужской, то женской команд.

Организованные при институтах физической культуры школы тренеров начали выпускать специалистов, подготовленных из баскетболистов-практиков. Их работа в скором времени дала ощутимые результаты.

Годы 1939—1941 внесли много нового и прогрессивного в баскетбол. Прежде всего следует указать на введение в 1941 г. новых правил, во многом совпадавших с международными. Новые правила повлекли за собой изменения в технике, тактике, что нашло свое отражение и в учебно-тренировочных занятиях. В коллективах физической культуры усилилась воспитательная работа с игроками.

В 1940 г. в дружную семью братских советских республик влились молодые республики Латвии, Литвы и Эстонии. Баскетбол в этих республиках находился на высоком уровне развития, и, что особенно важно, команды Прибалтики имели опыт международных встреч.

С каждым годом удельный вес баскетбола в системе физического воспитания возрастает все больше.

Заметно усиливается учебно-методическая работа по баскетболу.

Улучшение учебной работы привело к тому, что новые технические приемы, как, например, повороты для ухода от противника, финты в различные моменты игры, броски мяча в корзину одной рукой с прыжком и другие, нашли массовое при-

менение. Тактика игры стала более разнообразной и продуманной. Ряд команд начал применять тщательно разработанные комбинации. Наряду с ростом спортивного уровня команд значительно увеличилось число занимающихся. На 1 января 1941 г. в физкультурных организациях страны насчитывалось больше 82 тысяч баскетболистов и имелось до 5 тысяч баскетбольных площадок.

В 1942—1943 гг. соревнования по баскетболу устраивались лишь в отдельных городах, находившихся в тыловых районах, и преимущественно среди женских команд. Баскетбол занимал большое место в физической подготовке войсковых резервов.

Уже в летнем сезоне 1944 г. отдельные ведомства и организации — ВЦСПС, «Динамо», «Спартак», Военно-Воздушные Силы и другие — развернули в больших масштабах учебно-тренировочные занятия по баскетболу и провели свои всесоюзные соревнования. В Тбилиси было разыграно XI первенство СССР.

Первым крупным соревнованием по баскетболу в 1945 г. явилась встреча сборных команд 8 городов, проведенная в закрытом помещении в Каунасе. Эти игры собирали ежедневно невиданное для баскетбола количество зрителей — до 10 тысяч человек и показали, что в годы войны техника и тактика баскетбола не претерпели упадка. Наоборот, появились и получили дальнейшее развитие такие приемы, как ловля с полутскока, бросок в корзину одной рукой от плеча в прыжке и с поворотом, повороты на опорной ноге, повышающие маневренность игроков, и др. Бросок двумя руками от груди стал преобладающим, вытеснив бросок снизу.

В тактике нападения ясно определились две системы: быстрый прорыв (команды Москвы и Ленинграда) и позиционное нападение с завершением атаки через центрального игрока (команды Каунаса, Тбилиси, Таллина и Кутаиси). Встречи команд с разнообразной техникой и тактикой игры послужили хорошей школой и многое дали участникам матча. Во время матча были проведены специальные наблюдения за бросками с игры и штрафными.

Опубликование результатов наблюдений способствовало творческому росту тренеров. Многие из них стали более критически, чем раньше, относиться к неоправданным броскам, вести дневники, записи встреч, улучшили учебно-воспитательную работу со своими учениками. В июле 1946 г. московские команды — женская Авиационного института (МАИ) и мужская спортивного общества «Строитель» — выезжали во Францию, где встретились с сильнейшими французскими командами.

Советские баскетболисты, совершив поездку по 6 городам Франции, вышли победителями во всех встречах. В общем итоге команда МАИ выиграла со счетом 459 : 100, а «Строитель» — 375 : 166. Поездка во Францию показала, что советские баскетболисты, освоив новые правила и современные приемы игры, достигли международного класса.

После окончания Отечественной войны начали расширяться международные спортивные связи. Всесоюзная баскетбольная секция в 1947 г. одной из первых среди советских спортивных организаций была принята в члены Международной баскетбольной федерации (ФИБА). Таким образом, баскетболисты СССР получили возможность участвовать в любых соревнованиях, устраиваемых ФИБА. Впервые составленная сборная мужская команда страны после месячной подготовки выехала в Прагу для участия в V первенстве Европы. Кроме советской команды, съехались команды 12 других европейских стран и команда Египта.

Баскетболисты Советского Союза последовательно одержали убедительные победы над командами Югославии — 50 : 11, Венгрии — 62 : 33, Болгарии — 55 : 24, Египта — 46 : 32, Польши — 36 : 18 и в финальной игре встретились с чемпионом Европы 1946 г. — командой Чехословакии. Спортсмены СССР выиграли решающую встречу со счетом 56 : 37 и таким образом завоевали звание чемпионов Европы.

После этих соревнований советским судьям впервые было присвоено звание судей международной категории.

Так 1947 г. положил начало встречам советских баскетболистов в официальных соревнованиях с сильнейшими зарубежными командами. Надо отметить, что на протяжении последующих пяти лет советские баскетболисты не имели ни одного поражения в международных соревнованиях.

Товарищеские встречи наших команд с зарубежными чередовались с участием в соревнованиях на первенство Европы и в олимпийских играх. Команды СССР побывали в Польше, Китайской Народной Республике, Италии и многих других странах. Не ограничиваясь только соревнованиями, наши игроки и тренеры проводили со спортсменами других стран беседы, доклады и совместные тренировки, передавали свой опыт и знания новым друзьям.

Мужские и женские сборные команды СССР являются постоянными участниками всемирных студенческих игр и международных фестивалей молодежи.

В 1948 г. был изменен принцип розыгрыша первенства страны. Каждой республике, Москве и Ленинграду было предоставлено место в финальных соревнованиях. Кроме того, к участию в финале допускались 6 сильнейших команд. В результате претенденты на первенство выявлялись среди сотен команд, а в финале выступало по 24 мужских и женских команды.

Еще более массовым видом соревнований явился учрежденный в 1949 г. Кубок СССР. В этих соревнованиях ежегодно принимали участие тысячи команд. Таким образом, стало традиционным проведение трех всесоюзных соревнований: зимних соревнований, первенства и кубка страны. Общее количество занимающихся баскетболом превысило 500 тысяч человек.

Вместе с количественным ростом занимающихся повышается их идейно-политический и культурный уровень, что характеризуется активизацией их деятельности в баскетбольных секциях, судейских коллегиях, выступлениях в печати и с докладами на собраниях молодежи.

Среди баскетболистов усиливается тяга к серьезной спортивной учебе. Тренеры-практики пополняют свое образование на семинарах и курсах. Всесоюзные и республиканские тренерские сборы стали неотъемлемой частью системы повышения знаний и опыта преподавателей и тренеров по баскетболу.

С неизменным успехом выступает сборная женская команда СССР в традиционных соревнованиях на первенствах Европы, проводимых один раз в два года. Начиная с 1950 г. и по 1958 г. она в четырех первенствах добивалась золотых медалей, а в V заняла второе место. Мужская сборная команда СССР трижды подряд завоевывала почетное звание чемпиона Европы. В 1955 г. победила венгерская команда, в то время как команда СССР осталась лишь на третьем месте. Но уже в следующем первенстве, 1957 г. советская команда снова вернула себе звание сильнейшей команды Европы. XI первенство 1959 г. снова выиграли советские баскетболисты.

По отзывам всех участников соревнований — игроков, тренеров и судей — наиболее организованно прошли первенства Европы в 1952 и 1953 гг. в Москве.

Советские судьи и организаторы показали высокую культуру проведения соревнований.

Хорошо показала себя команда баскетболистов СССР на XV Всемирных олимпийских играх 1952 г. в Хельсинки. Советские баскетболисты одержали победы над сильными командами Бразилии, Уругвая, Чили, оставили далеко позади себя все европейские команды и, завоевав второе место, были награждены серебряными медалями.

Непрерывное искание лучших форм и методов проведения соревнований на первенство СССР привело в последние годы к новой организации. Сильнейшие 10 команд страны составили группу «А», в которой и разыгрывалось звание чемпиона. Лучшие команды из группы «Б» явились резервом, пополняющим группу «А». В 1957 г. количество команд группы «А» достигло 12, и, в отличие от прежних лет, соревнования проводились не в одном месте одновременно, а в разных городах, в несколько этапов. Такая система розыгрыша заставила команды вести углубленную учебно-тренировочную работу на протяжении длительного времени.

1956 г. явился юбилейным для отечественного баскетбола. В этот год отмечалось 50 лет существования баскетбола в нашей стране. В том же году состоялись два крупнейших спортивных события мира. В Москве проведена Спартакиада народов СССР,



которая выявила десятки тысяч способных спортсменов в различных видах спорта, и в том числе в баскетболе. Вторым событием явились XVI Олимпийские игры. В борьбе с лучшими командами мира в далеком Мельбурне советские баскетболисты вторично показали, что после команды США они являются самыми сильными. Следующий, 1957 г. имел также важное значение для дальнейшего развития баскетбола. У всех участников и многочисленных зрителей навсегда останутся в памяти баскетбольные турниры на III студенческих играх и на VI Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве. Этими соревнованиями отмечалось 25-летие со дня организации ФИБА.

ФИБА вынесла решение об изменении с 1957 г. правил игры. Наиболее существенные изменения касались двух моментов: увеличилась «трехсекундная зона», что значительно изменило и затруднило игру центровых; ограничилось время владения мячом в передовой зоне—30 сек. Последнее правило значительно изменило характер игры, сделав ее более быстрой и насыщенной, острой спортивной борьбой.

В 1957 г. проводилось очередное первенство мира для женских команд в Бразилии. Наша сборная команда впервые выступала в таких соревнованиях. Проиграв в решающей встрече 3 очка команде США и выиграв все остальные соревнования, команда СССР завоевала второе место.

В 1958 г. ФИБА организовала розыгрыш кубка Европы для мужских команд. Первым обладателем этого приза стала армейская команда Риги. В следующем году рижане завоевали кубок Европы вторично.

В 1959 г. мужская сборная СССР впервые участвовала в первенстве мира. Выиграв все финальные встречи, советская команда получила право называться чемпионом мира. Однако руководители ФИБА решили иначе. Из-за того, что команда СССР отказалась встречаться с командой Тайваня, незаконно занявшей место Китайской Народной Республики, ее лишили звания чемпиона.

Советский баскетбол создавался не одним человеком или группой лиц. Наш современный баскетбол является плодом творческого труда игроков, преподавателей, тренеров и судей. Больше всего способствовали созданию советской школы баскетбола сами игроки, перенимавшие один от другого игровой опыт и передававшие все ценное и прогрессивное более молодым игрокам.

Ведущие тренеры нашей страны не имеют секретов друг от друга. В печати, а также на специальных семинарах и сборах они широко обмениваются знаниями и опытом. Тренерские советы совместно разрабатывают организационные и методические вопросы. Нет сомнения в том, что дальнейшая совместная работа тренеров, судей, игроков и всех творчески работающих на поприще баскетбола приведет к более массовому развитию игры и еще более высоким и стабильным результатам сборных команд СССР.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника баскетбола включает в себя следующие основные приемы: передвижения, повороты с мячом, ловлю мяча, передачи, ведение, броски мяча в корзину, выбивание и вырывание мяча.

Многие приемы сочетаются с финтами, при которых игрок, начав какое-либо движение, не доводит его до конца, а заменяет другим. Эти действия используются для введения противника в заблуждение относительно своих намерений. Когда финт удастся, игрок получает лучшую возможность для передачи, броска в корзину или для обхода противника.

Каждый финт состоит из различных, соединенных между собой и сопровождающихся мимикой лица движений рук, туловища, ног и головы. Они могут выполняться на месте и в движении, без мяча и с мячом. Чем естественней и проще выполняется финт, тем легче ввести в заблуждение противника.

Техника игры разделяется на технику нападения и технику защиты.

#### ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

##### *Передвижения*

Передвижение осуществляется шагом, прыжками и бегом. Бег может быть по прямой линии, с изменением направления и скорости, с остановками и с поворотами.

Всякое передвижение можно начинать с любой ноги и выполнять в любую сторону.

**Свободный бег и рывок.** Особенность бега баскетболиста заключается в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно начинаться с пятки или одновременно всей ступней. После отталкивания нога сильно сгибается в колене и выносится вперед. Руки, согнутые под прямым углом, двигаются, не отдаляясь от туловища, в темп бега; туловище немного наклонено вперед; голова приподнята.

Для рывка первые 3—4 шага должны быть короткими и очень резкими, с постановкой ноги с носка.

**Остановка.** Для внезапной остановки применяются два приема: прыжком и двумя шагами. В первом случае делается небольшой прыжок по ходу движения игрока, причем, оттолкнувшись одной ногой, игрок откидывает в воздухе туловище назад и приземляется одновременно на обе ноги, приседая и отклоняясь назад. Во втором случае в момент остановки игрок делает удлиненный шаг, выставляя ногу с пятки и одновременно откидывая туловище назад; затем делается второй, более короткий шаг, но тяжесть тела остается на сильно согнутой опорной ноге.

**Обход противника с помощью поворота** (рис. 2). В большинстве случаев бегущего игрока встречает противник. Чтобы его обойти,

применяется поворот. Двигаясь прямо на противника, игрок внезапно останавливается непосредственно перед ним на согнутых ногах. Вслед за тем без всякой задержки он поворачивается по

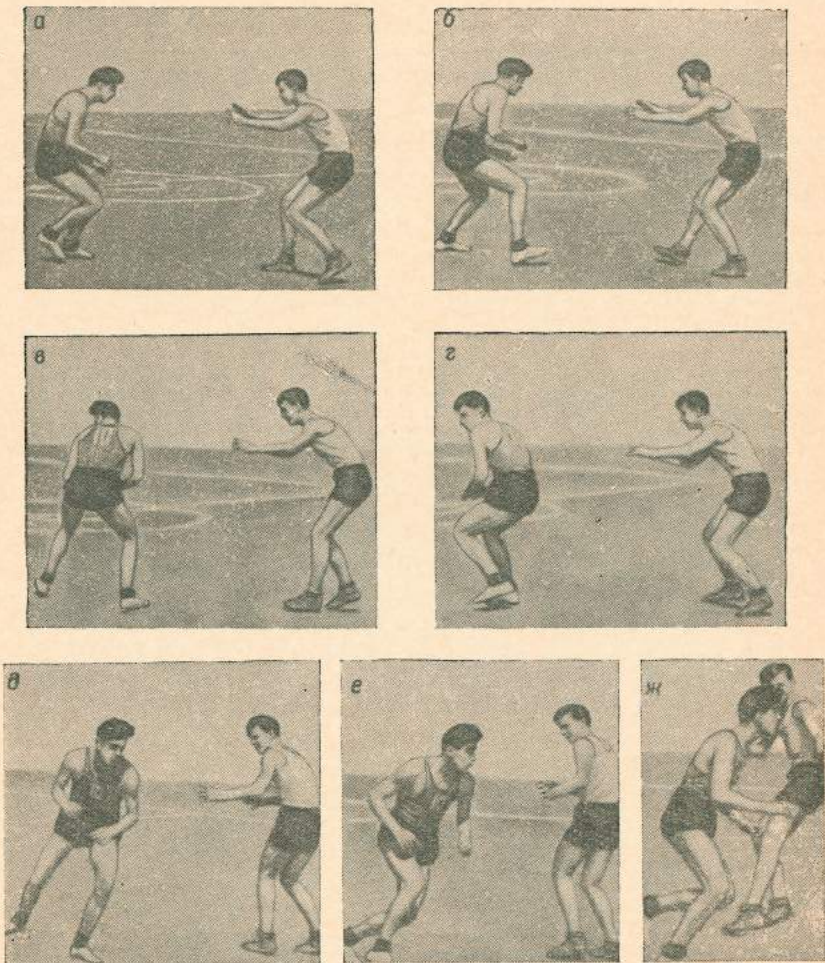


Рис. 2. Обход противника с помощью поворота

ходу своего движения на впереди стоящей ноге. Для сохранения равновесия туловище наклоняется вперед. Закончив поворот, игрок оказывается уже справа от противника и может беспрепятственно пробежать мимо него.

Обход противника с помощью финта без мяча (рис. 3). Когда нападающий игрок почти вплотную сближается с держащим его противником, он выставляет левую ногу вперед-влево и туда же смотрит, показывая этим, что собирается пройти с левой стороны.

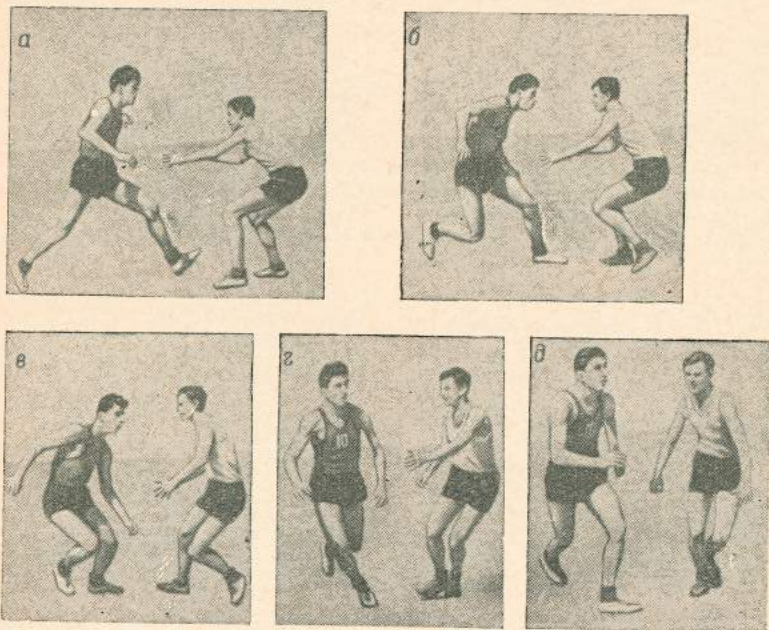


Рис. 3. Обход противника с помощью финта без мяча

Затем опорная нога сильно сгибается, и туловище резко откидывается вправо. Это дает возможность сделать очередной шаг уже вправо-вперед. Противник, ожидающий обхода слева, не успевает переместиться, и это позволяет нападающему игроку пройти с другой стороны.

### *Повороты и вышагивание с мячом*

Поворотом называется такой прием, при котором игрок с мячом в руках поворачивается на одной ноге, не отрывая ее от площадки и перемещая другую ногу в любом направлении.

Применяется поворот в тех случаях, когда противник препятствует игроку с мячом начать ведение, передать или бросить мяч в корзину. Поворот можно делать в любую сторону, причем угол поворота достигает 180 и больше градусов. Все зависит от того,

что собирается предпринять игрок и какова окружающая обстановка. Если игрок овладел мячом до ведения, то, сделав поворот, он может предпринять любые действия. Если же игрок использовал ведение, то после поворота ведение исключается и остается только передача или бросок.

По направлению повороты могут быть назад или вперед. Определяется это движением свободной ноги. Если первоначальное движение ноги направлено назад, то и поворот будет назад, и, наоборот, при движении ноги носком вперед поворот окажется также вперед.

Кроме того, разновидностью поворота является вышагивание, при котором игрок переставляет одну ногу в любом направлении, не отрывая от площадки другую.

Если игрок овладел мячом стоя на месте или приземлился после прыжка одновременно на обе ноги, то при выполнении поворота опорной может служить любая из ног, независимо от их расположения. В этом случае поворот выполняется с учетом того, как лучше укрыть мяч от противника.

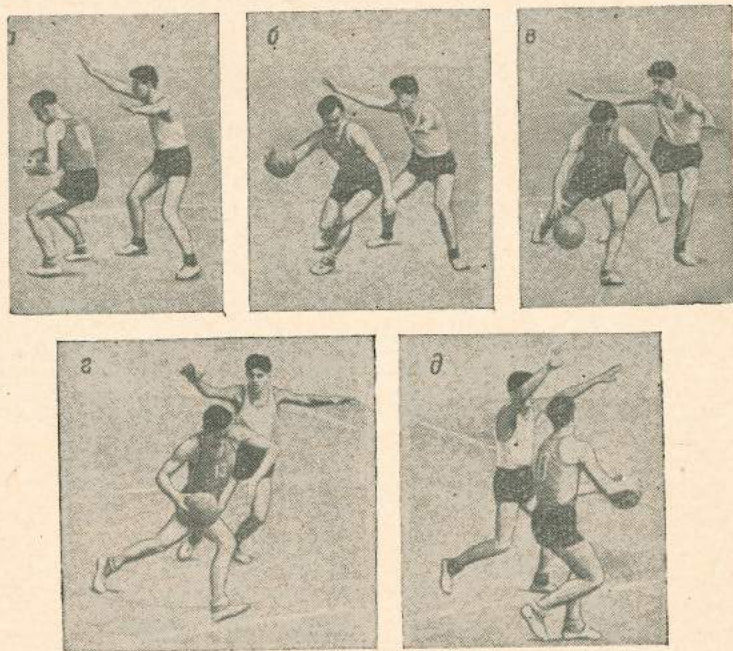


Рис. 4. Поворот на правой ноге назад

Если мяч получен в движении, то после остановки игрок может сделать поворот, используя в качестве опорной ту ногу, которой он первой коснулся площадки.

При всех поворотах следует держать мяч возможно ближе к туловищу, чтобы противник не мог его выбить.

Если в результате поворота игроку не удалось избежать поехи противника, то он может сделать поворот в обратном направлении, что позволит ему освободиться от противника.

С этой же целью применяются повороты в сочетании с финтами.

Успешность поворота зависит главным образом от внезапности и быстроты действий игрока.

**Поворот на правой ноге назад** (рис. 4). В исходном положении игрок находится спиной к противнику. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, мяч держится у пояса. С начала поворота правая нога поднимается на носок, сгибается в колене еще больше, и на нее передается тяжесть тела; туловище вместе с руками поворачивается влево-назад. Повернув голову и определив расположение противника, игрок выставляет левую ногу по ходу своего движения, переложив мяч в правую руку. С первым шагом, загородив мяч туловищем, игрок переходит на ведение и, обходя противника, готовится к броску в корзину. Чем более круто повернется игрок, не отклоняясь в сторону, тем больше у него возможностей обойти противника. При недостаточно крутом повороте происходит потеря во времени и удлиняется расстояние, в результате чего противник успевает снова атаковать игрока с мячом.

**Поворот на правой ноге вперед** (рис. 5). Игрок овладел мячом до ведения, опорной является правая нога. В данном положении можно применить поворот и вперед, и назад, однако выбор направления поворота определяется расположением игроков друг к другу. Поворот вперед является более целесообразным по трем причинам: 1) защитник действует пассивно, не пытаясь отобрать мяч; 2) делая поворот, нападающий все время видит своего противника; 3) поворот вперед короче, поэтому его можно быстрее выполнить.

Резко отталкиваясь левой ногой, игрок поворачивается на носке и с наклоном передает тяжесть тела на сильно согнутую правую ногу. Мяч держится вплотную к туловищу. Заканчивая поворот, игрок делает шаг левой ногой и, переложив мяч в правую руку, переходит на ведение. С последующим шагом игрок обходит противника, загородивая своим туловищем мяч.

Когда повороты выполняются в непосредственной близости от противника, необходимо придерживаться следующих указаний: в начале поворота обязательно укрывать мяч туловищем и очень крепко держать его руками, предотвращая выбивание; для ускорения поворота выполнять его на носке опорной ноги, резко отталкиваясь противоположной ногой; поворачиваясь, не отходить в сторону от противника, чтобы двигаться кратчайшим путем в нужном направлении; перекладывать мяч на ту руку, которая находится дальше от противника.

**Вышагивание** (рис. 6). Этот прием применяется с целью подготовки игрока к дальнейшим действиям. Если игрок получил мяч до ведения, то с помощью вышагивания он может обойти противника. Если же игрок остановился после ведения, то у него остается возможность только передачи или броска в корзину.

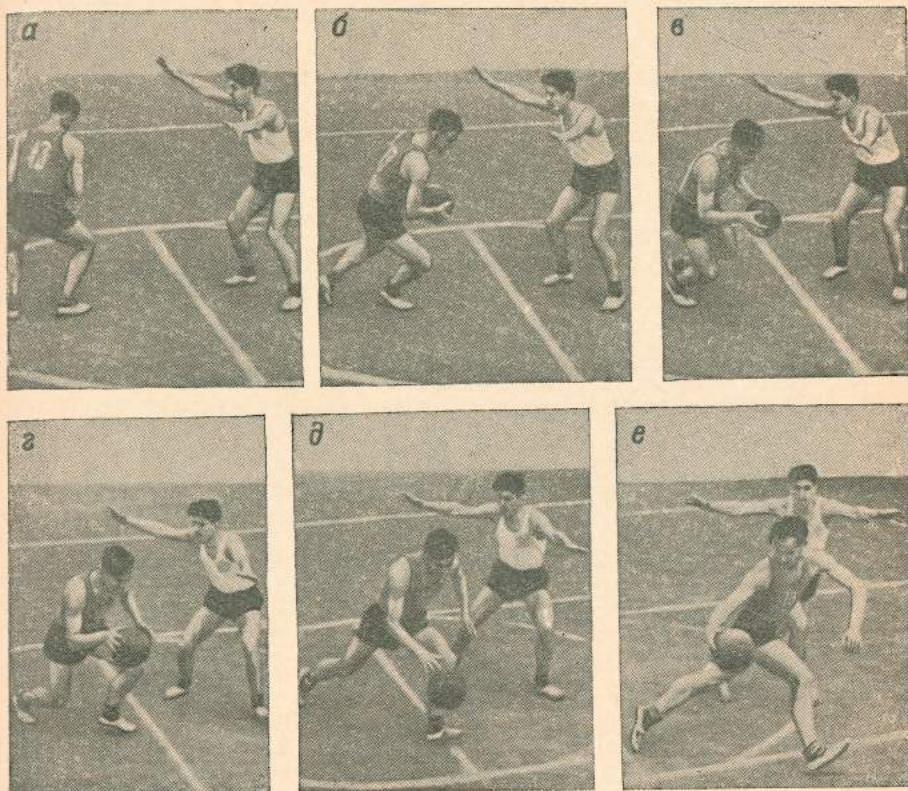


Рис. 5. Поворот на правой ноге вперед

На рис. 6 действия игрока направлены к тому, чтобы обойти противника. Для этого он делает шаг правой ногой вперед.

Встретив на своем пути противника, он вынужден сделать шаг назад (рис. 6, г, д). В дальнейшем вышагивание можно повторить, держа противника все время в напряжении, и, воспользовавшись удобным моментом, перейти на ведение.

Вышагивание используется также перед броском в корзину. В этом случае действия игрока начинаются не с попытки пройти, а с подготовки броска в корзину. При этом опорная нога должна

быть сзади. Если противник помешает броску, то нога, находящаяся впереди, приставляется к опорной, и ступни оказываются почти на одном уровне. Возможно, этого окажется недостаточно, чтобы отдалиться от противника; тогда свободная нога отстав-

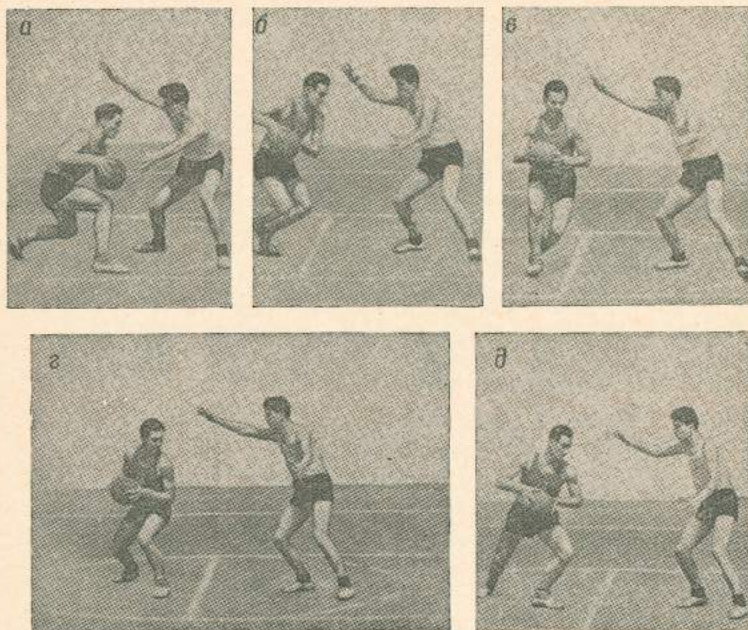


Рис. 6. Вышагивание

ляется еще назад, благодаря чему расстояние между нападающим и противником увеличивается настолько, что появляется возможность для прицельного броска.

### *Ловля мяча*

В процессе игры приходится ловить мяч, летящий выше игрока, на уровне его туловища или ног, а также после отскока и катящийся по площадке. Во всех случаях при ловле мяча необходимо придерживаться следующего: 1) по возможности не напрягаться; 2) помнить, что ловля является исходным положением для передачи, ведения, броска или другого действия; 3) смотреть на мяч до тех пор, пока он не соприкоснется с пальцами; 4) сохранять устойчивое положение, когда можно овладеть мячом без прыжка, как до ловли, так и после нее.



**Ловля мяча двумя руками на уровне груди (рис. 7).** Чтобы поймать мяч, летящий на уровне груди, игрок принимает устойчивое положение: правой (левой) ногой делается небольшой шаг в направлении полета мяча, руки, не напрягаясь, вытягиваются вперед обязательно на одном уровне, пальцы свободно разведены и направлены в сторону мяча вперед-вверх, большие пальцы почти рядом, игрок кистями как бы загораживает лицо от мяча.

В момент, предшествующий касанию мяча пальцами, руки начинают сгибаться, затем кисти поворачиваются в сторону мизинцев, и пальцы охватывают мяч. Руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, и одновременно опускаются плечи. Дальнейшее сгибание рук и опускание локтей как бы «втягивает» мяч и тем самым «гасит» силу полета. Вместе с втягивающим движением



Рис. 7. Ловля мяча двумя руками на уровне груди

рук игрок приседает. Благодаря этим движениям, когда они хорошо согласованы, мяч не сразу останавливается, встречаясь с руками, а некоторое время продолжает движение с постепенным замедлением. Этим предотвращается отскок мяча от рук.

В конечном положении руки согнуты под прямым углом и мяч снижен до уровня груди; тяжесть тела равномерно распределена на обеих согнутых ногах. Такое положение игрока является исходным для любого последующего действия.

Если мяч летит выше головы, то руки поднимаются вверх-перед и кисти раскрываются еще больше; расстояние между большими пальцами обеих рук не должно превышать 5 см. Остальные пальцы свободно разведены. В тот момент, когда мяч касается пальцев, кисти поворачиваются внутрь, сближаются и, опускаясь вниз, притягивают мяч к груди.

**Ловля мяча двумя руками с полутскока (рис. 8).** Стараясь захватить мяч возможно раньше, игрок устремляется вниз, делая большой шаг правой (левой) ногой вперед и сильно ее сгибая. Туловище наклоняется вперед к ноге. Руки опускаются вниз на ширину плеч. К мячу руки подводятся с внешних сторон. Захватив мяч

сразу после его отскока, игрок начинает выпрямляться, подтягивая к себе мяч. Выпрямившись и приняв устойчивое положение с мячом около груди, игрок готов к ведению, передаче и другим действиям.

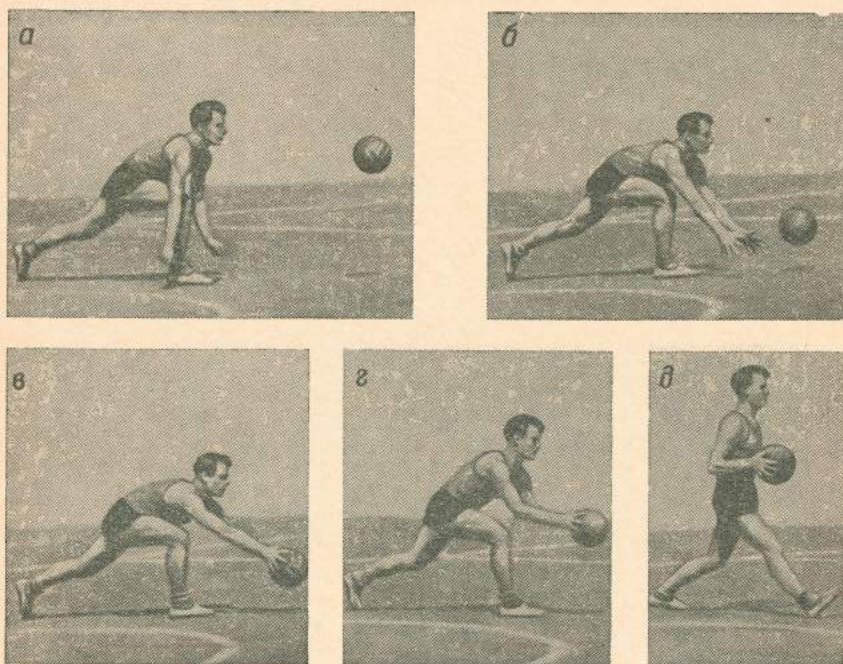


Рис. 8. Ловля мяча двумя руками с полуотскока

Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой (рис. 9). Навстречу мячу вытягивается полусогнутая рука с разведенными пальцами. Как только мяч коснется пальцев, рука, сгибаясь, отводится назад, как бы продолжая полет мяча. Этому движению способствует поворот туловища вправо. Когда мяч приближается к туловищу, он подхватывается левой рукой.

Ловля катящегося мяча двумя руками. Если мяч катится прямо на игрока, то надежнее принимать его двумя руками. Для этого нужно встать на пути мяча; ступни ног немного расставить или одну ногу выдвинуть вперед; приседая по возможности без наклона, руки опустить вниз, ладонями вперед, пальцы несколько развести и согнуть, чтобы получилось углубление, в которое свободно войдет мяч; концы пальцев должны почти касаться площадки. Как только мяч вкатится на пальцы, он подхватывается

кистями; руки, сгибаясь в локтях, подтягивают мяч к туловищу, и игрок выпрямляется.



Рис. 9. Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой

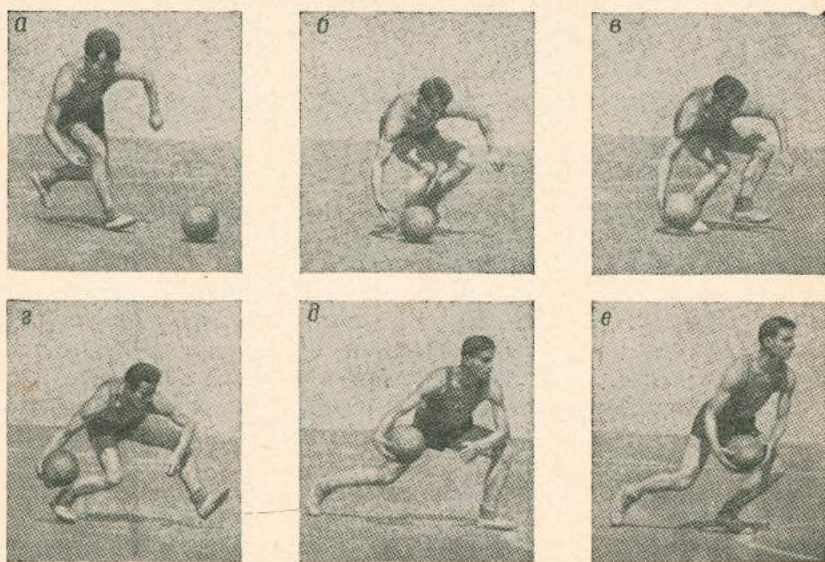


Рис. 10. Ловля катящегося мяча одной рукой в движении

Ловля катящегося мяча одной рукой в движении (рис. 10). Навстречу катящемуся мячу выставляется одноименная нога,

согнутая в колене, и на нее передается тяжесть тела; туловище наклоняется в сторону выставленной ноги; рука вытягивается к мячу с разведенными пальцами. Как только мяч коснется пальцев, он подхватывается кистью. Одновременно с очередным шагом левой ноги игрок начинает выпрямляться. Затем рука подтягивается к туловищу, и мяч подхватывается левой рукой.

Овладев мячом, игрок должен сразу же остановиться, чтобы избежать пробежки, или перейти на ведение.

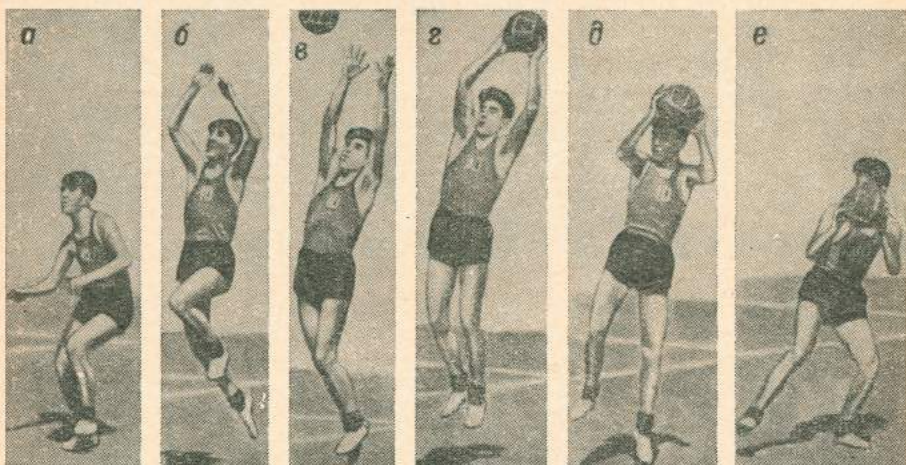


Рис. 11. Ловля мяча двумя руками над головой с прыжком

**Ловля мяча двумя руками над головой с прыжком** (рис. 11). Мяч, летящий выше поднятых рук игрока, можно поймать только подпрыгнув. Для выполнения высокого прыжка необходимо предварительно присесть, опустив руки вниз, чтобы затем сделать ими взмах. Подпрыгнув, нужно руки с разведенными кистями резко вынести вверх. Когда мяч подлетит к игроку, кисти сближаются, обхватывают его, и руки несколько оттягиваются назад. Затем следует мягкое приземление, для чего, еще находясь в воздухе, игрок сгибает ноги; руки, сгибаясь в локтях, подтягивают мяч к туловищу.

Чтобы сохранить равновесие в момент приземления и создать удобное положение для рывка, поворота и других действий, ноги должны быть расставлены шире плеч и согнуты в коленях.

### *Передачи мяча*

Передачей называется такое действие, при котором один игрок направляет мяч другому по воздуху, по площадке или с отскоком от площадки.

Передача двумя руками от груди (рис. 12). Мяч берется двумя руками с широко расставленными пальцами и держится на уровне пояса. Правая (левая) нога выставляется вперед; ноги согнуты в коленях, туловище прямое; пальцы обращены вперед, локти

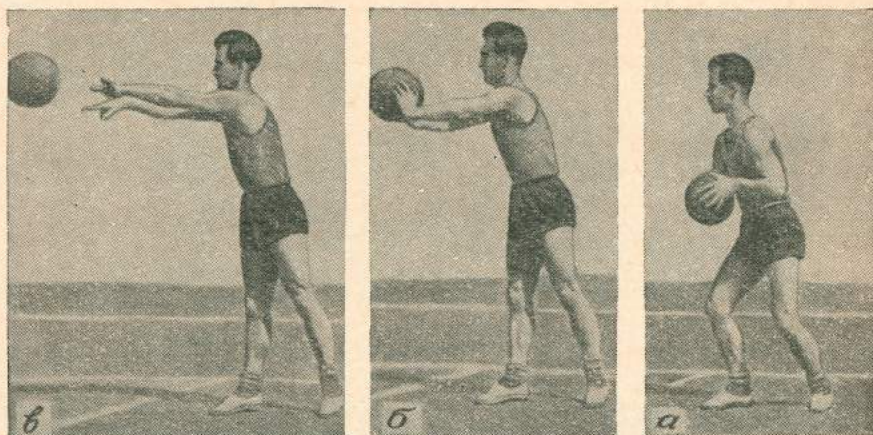


Рис. 12. Передача двумя руками от груди

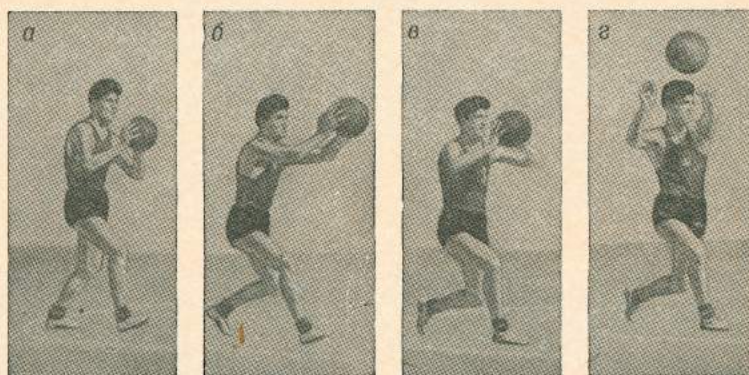


Рис. 13. Передача двумя руками от груди с финтом

опущены. Кругообразным движением рук и кистей мяч подтягивается к груди; пальцы обращены вниз. В момент перед вылетом мяча кисти заканчивают кругообразное движение и составляют с предплечьями прямые углы, пальцы обращены вверх. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей.

Передача двумя руками от груди с финтом (рис. 13). Игрок готовится к передаче от груди и смотрит вперед. Обозначая передачу, он посылает руки вперед и шагает правой ногой. Противник обычно вытягивается или подпрыгивает, чтобы перехватить мяч, тем самым теряя устойчивость. Этим пользуется нападающий



Рис. 14. Передача двумя руками от груди в движении

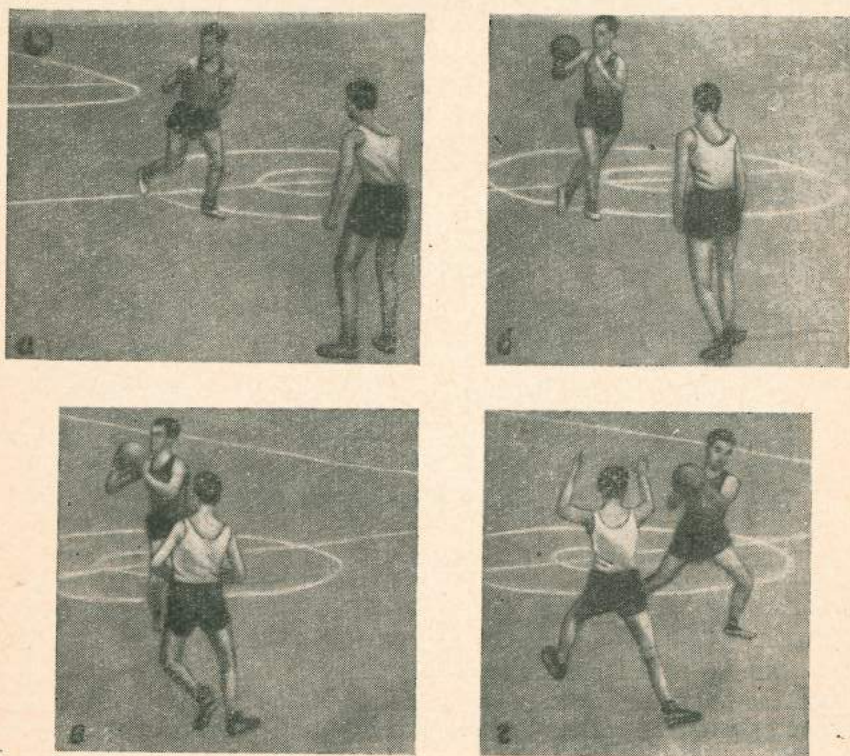


Рис. 15. Траектория полета мяча

игрок, который резким движением сгибает руки и сразу же посылает мяч вправо от себя, где по его расчетам находится свободный партнер. Перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу делает все движение более правдоподобным для противника и способствует удачному проведению приема.

Передача двумя руками от груди часто выполняется в движении (рис. 14). Чтобы избежать пробежки, игрок должен выпустить мяч со вторым шагом. Взяв мяч под правую ногу с шагом левой ногой, руки полностью выпрямляются, и кисти выталкивают мяч.

**Финт на передачу в движении** (рис. 15). Двигаясь вдоль площадки, нападающий игрок поймал мяч с опорой на правую ногу. Чтобы освободиться от встретившего его противника, он обозначает обратную передачу тому же партнеру, в чем участвуют руки и мимика лица. Эти действия должны быть очень правдоподобны, чтобы противник им поверил, тогда он резко бросится на перехват мяча. Нападающий игрок пользуется этим моментом и, поворачи-

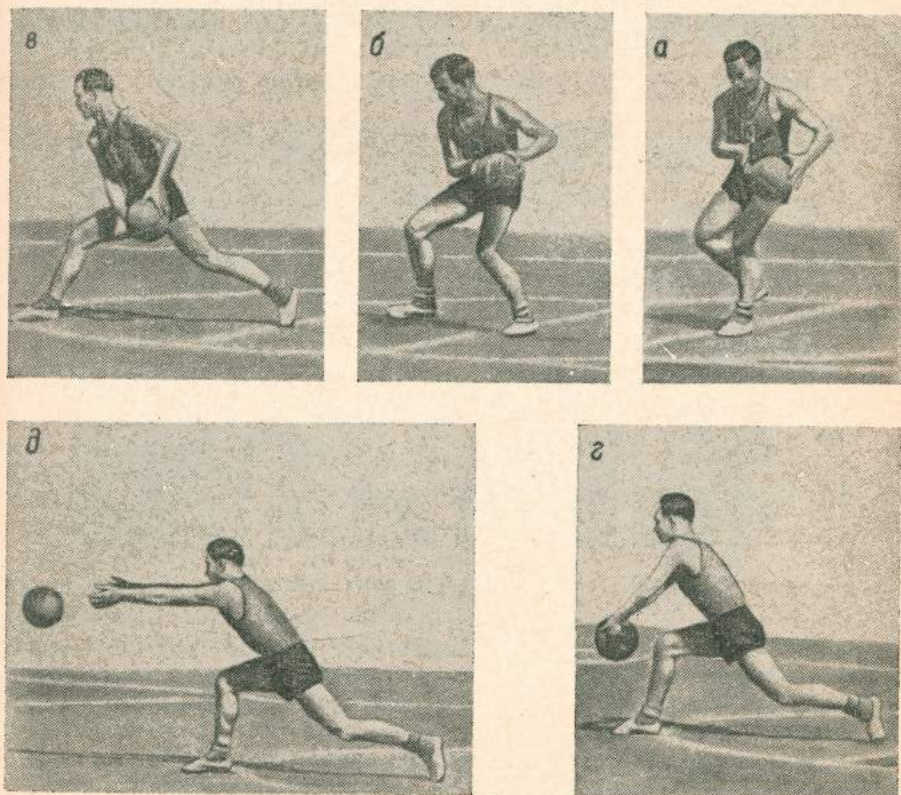


Рис. 16. Передача двумя руками снизу

вая туловище влево, может с ведением пройти мимо противника.

Действия игрока должны быть предельно точными, чтобы избежать пробежки. С первым шагом обозначается передача, со вторым мяч подтягивается к туловищу, которое поворачивается, и вслед за этим мяч должен быть выпущен из рук, до третьего шага.

**Передача двумя руками снизу** (рис. 16). Останавливаясь с опорой на левую ногу, игрок захватывает мяч свободно расставленными пальцами и подтягивает его на уровень пояса. Для передачи с левой стороны игрок поворачивается правым боком вперед. Для замаха руки выпрямляются вниз, туловище наклоняется вперед и правая нога касается площадки. С движением рук вперед туловище поворачивается вправо, и тяжесть тела передается на правую ногу. Мяч выпускается в тот момент, когда руки достигают горизонтального положения. Направление полета мяча определяется движением кистей.

**Передача двумя руками сверху** (рис. 17). Мяч обхватывается слегка расставленными пальцами; согнутыми без напряжения руками он поднимается над головой. Чтобы мяч оказался возможно выше, нужно выпрямиться и подняться на носки. Для передачи мяча руки резким движением посылаются вперед, но главную роль

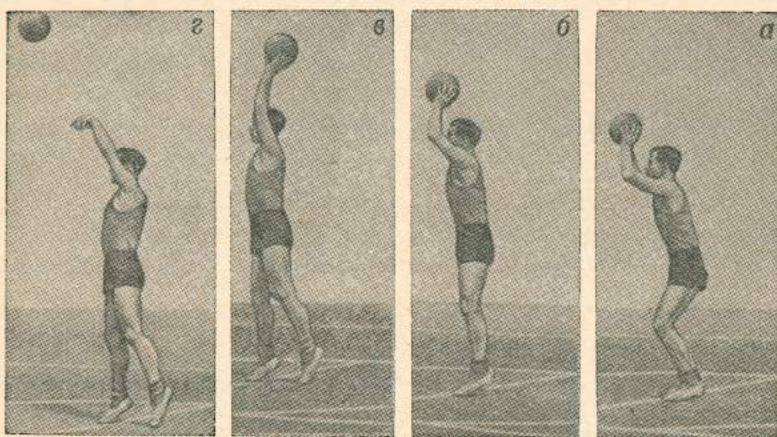


Рис. 17. Передача двумя руками сверху

выполняют кисти, которые, сгибаясь, составляют прямой угол с выпрямленными руками. С целью усиления передачи и сохранения равновесия одновременно с движением рук делается небольшой шаг вперед.

Для передачи с прыжком (рис. 18) следует присесть, затем подпрыгнуть, используя взмах рук, и поднять мяч над головой. Находясь в высшей точке, игрок резко посылает руки вперед, и кисти



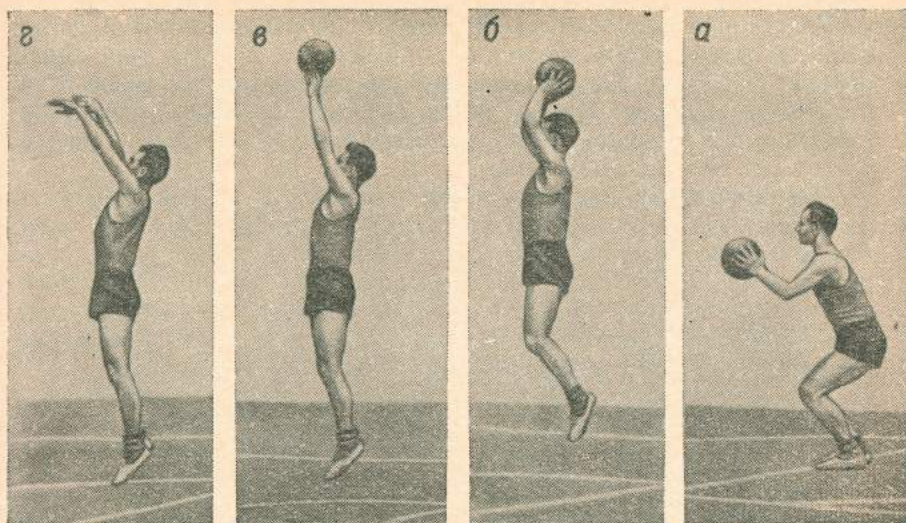


Рис. 18. Передача двумя руками сверху с прыжком

направляют полет мяча. Передача еще более усложняется, если игрок после прыжка, находясь в воздухе, поворачивается и выпускает мяч до приземления.

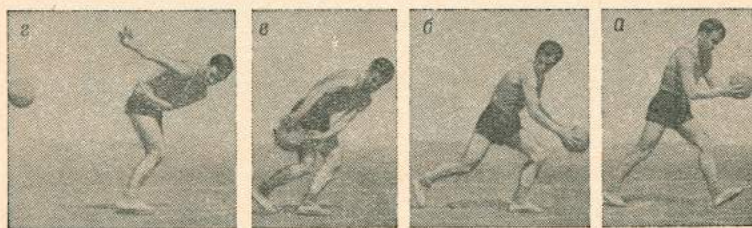


Рис. 19. Передача двумя руками снизу назад

**Передача двумя руками снизу назад** (рис. 19). Мяч берется расставленными пальцами так же, как для передачи от груди. Туловище наклоняется вперед к выставленной ноге. Взгляд направлен вперед. Постепенное выпрямление рук создает впечатление, будто мяч должен вылететь вперед. Далее руки опускаются вниз, и тяжесть тела целиком передается на левую ногу. Продолжая движение по дуге, руки отводятся назад, и кисти на уровне бедра, резко сгибаясь, выталкивают мяч. После вылета мяча руки еще некоторое время следуют в том же направлении, а игрок уже движется, оторвав от площадки правую ногу.

Траектория полета мяча зависит от движения кистей и пальцев. Чем позже раскрываются кисти, тем выше полетит мяч и на оборот. Обе руки должны действовать одновременно, иначе мяч полетит в сторону. Всеми своими действиями игрок стремится скрыть момент вылета мяча; поэтому данную передачу можно отнести к скрытым передачам.

**Передача одной рукой от плеча** (рис. 20). В исходном положении туловище повернуто вполборота к партнеру, согнутые ноги расставлены примерно на ширину плеч. Для замаха руки отводятся к правому плечу так, чтобы локти не поднимались, ноги одновременно еще больше сгибаются, и туловище поворачивается. Затем мяч перекладывается на кисть правой руки. Это положение характерно для быстрой передачи на короткое расстояние.

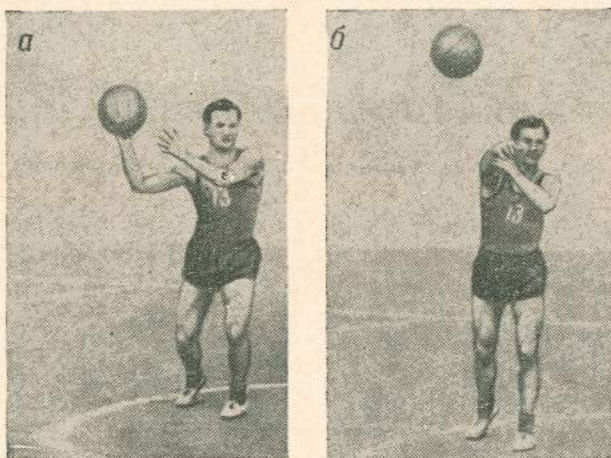


Рис. 20. Передача одной рукой от плеча

Эту передачу часто сочетают с финтом. Начало замаха и последующие движения руки с мячом выполняются, как и в обычной передаче. При этом противник, как правило, поднимает руки в направлении предполагаемой передачи или даже подпрыгивает. В момент, предшествующий вылету мяча, игрок быстро выносит другую руку и подхватывает мяч, после чего представляется возможность передать мяч под руками противника, через него или начать ведение.

В основном, финты на передачу используются во время игры, однако они могут применяться и при вбрасывании мяча из-за границ площадки.

**Передача одной рукой над плечом.** Эта передача похожа на предыдущую, но рука заносит мяч над плечом. Увеличение рычага позволяет посылать мяч сильнее и дальше. После ведения или ловли

мяча на бегу передача над плечом обычно применяется с прыжком (рис. 21).

Мяч захватывается с широким шагом правой ноги, затем делается более короткий шаг левой ногой. При отталкивании от площадки правая нога, согнутая в колене, подтягивается вверх, что

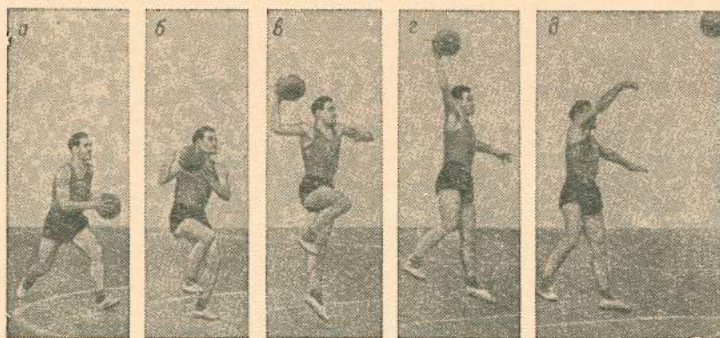


Рис. 21. Передача одной рукой над плечом с прыжком

способствует более высокому взлету, а руки подтягивают мяч к плечу. Подпрыгнув, игрок оставляет мяч в одной руке и заносит его над плечом, поворачиваясь вместе с тем в сторону замаха. В высшей точке взлета игрок опускает колени и с поворотом туловища в сторону передачи стремительно посылает руку вперед.

**Передача одной рукой снизу (рис. 22).** При отведении прямой руки для замаха назад мяч прижимается согнутой кистью к пред-

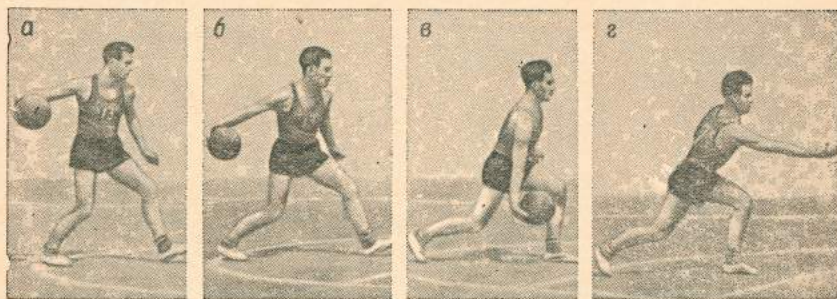


Рис. 22. Передача одной рукой снизу

плечью. Тяжесть тела находится на согнутой в колене правой ноге, левая нога выставляется вперед. Туловище повернуто вполборота к партнеру и слегка наклонено вперед. Одновременно с поступательным движением руки вперед-вниз, проносящей мяч мимо бедра, туловище поворачивается влево, и тяжесть тела передается на левую ногу. Затем вытянутая до предела рука с мячом выно-

сится вперед. Туловище наклоняется к выставленной ноге. Перед вылетом кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч.

**Передача одной рукой снизу назад** (рис. 23). Перед передачей мяч держится, как при большинстве других приемов передачи, согнутыми руками перед собой. Начальным движением является вынос рук с мячом вперед и наклон туловища к выставленной вперед правой ноге. Этим действием создается впечатление передачи мяча вперед. Затем руки быстро опускаются вниз, и мяч поворачивается вниз так, чтобы кисть левой руки находилась на передней

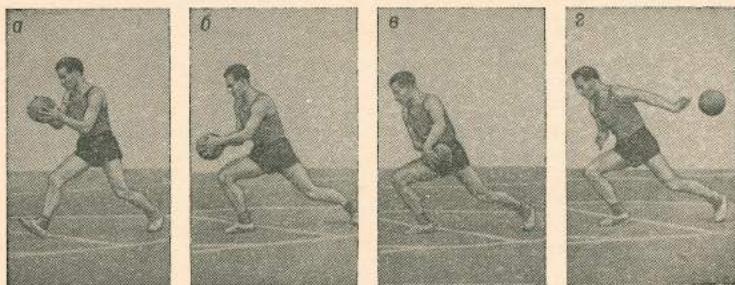


Рис. 23. Передача одной рукой снизу назад

стороне мяча, в то время как правой рукой мяч только поддерживается. Тяжесть тела целиком передается на правую ногу. Левая рука, повернутая локтем назад, пронесится без остановки мимо левой ноги, удерживая мяч кистью. Одновременно с наклоном вперед рука полностью выпрямляется. Высота полета мяча

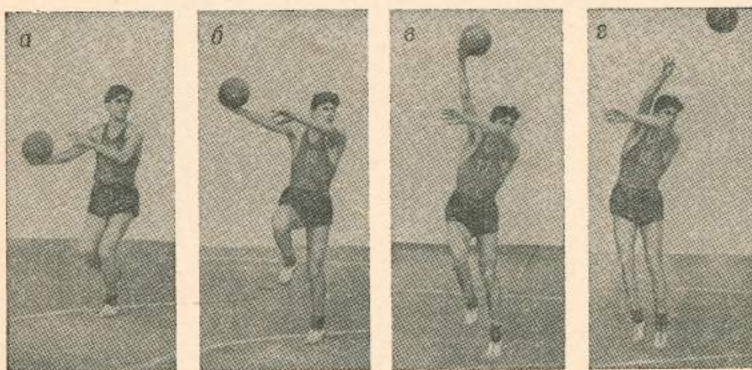


Рис. 24. Передача одной рукой над головой в прыжке

регулируется кистью и пальцами. Чем выше нужно поднять мяч, тем позже раскрывается кисть.

**Передача одной рукой над головой.** Эта передача используется для того, чтобы перебросить мяч через противника. Игрок поворачивается боком к противнику и круговым движением поднимает руку с мячом вверх. Мяч выпускается над головой.

Сложнее передать в прыжке (рис. 24). Выполняется передача следующим образом: приседая на левой ноге, игрок отводит руку в сторону; мяч лежит на ладони и прижимается пальцами к предплечью. Одновременно с прыжком правая рука движется по дуге вверх до вертикального положения, а левая, согнутая в локте, поддерживает равновесие. Когда мяч оказывается над головой, рука сгибается в локте, и кисть посылает мяч в нужном направлении.

**Передача с отскоком мяча от площадки.** Угол отскока мяча от площадки во многом зависит от направления и интенсивности его вращения. При поступательном вращении мяч отскакивает резко вперед, а при обратном вращении отскок более пологий и низкий. Более часто передача с отскоком выполняется двумя руками, реже одной.

### Ведение мяча

Ведение мяча осуществляется последовательными касаниями к нему рукой с одновременным продвижением игрока (рис. 25).

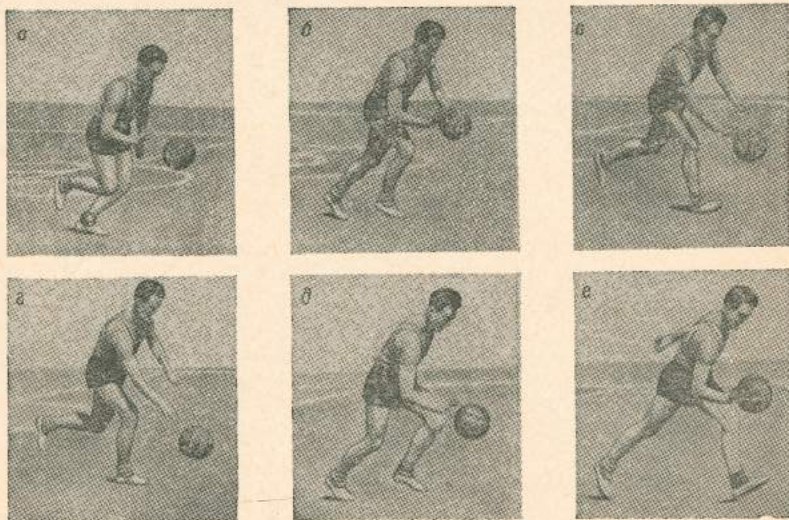


Рис 25. Ведение мяча

Игрок встречает отскочивший от площадки мяч согнутой в локте рукой. Кисть со свободно разведенными пальцами касается поверхности мяча, обращенной к игроку, и как бы втягивает мяч. Затем толчкообразным движением кисти и пальцев мяч направляется

вниз-вперед. При очередном отскоке мяча действия игрока повторяются, но опорной является уже другая нога. Таким образом, одним из основных условий, определяющих правильное ведение, является ритмичное чередование шагов и движения руки. Это условие относится только к начинающим.

Движения кисти и предплечья должны быть мягкими и выполняться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. Ноги следует сгибать: этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для удобства продвижения.

Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч отражается от площадки. Чем выше отскок и больше внешний угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяч.

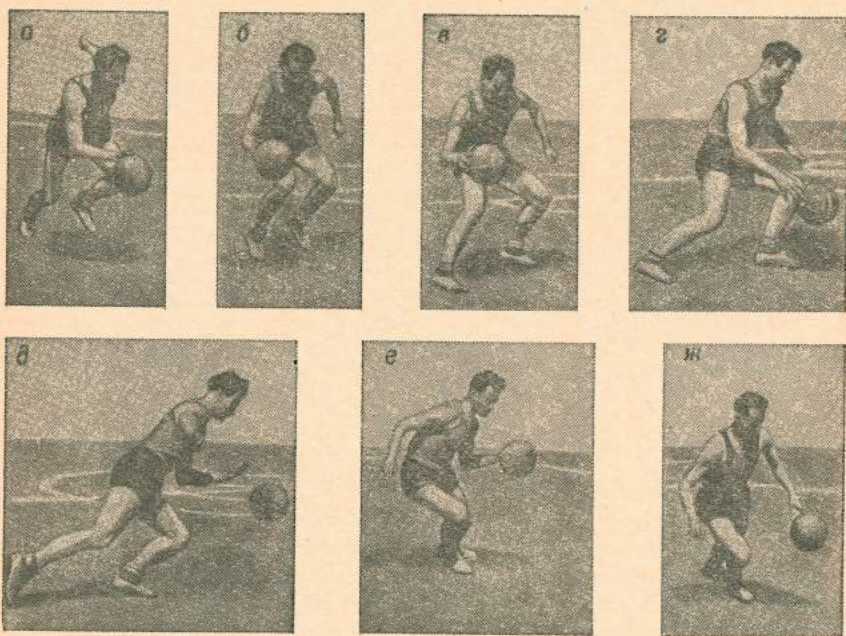


Рис. 26. Ведение с изменением направления

Ведение с изменением направления (рис. 26). Чтобы изменить направление, не снижая скорости бега, надо сильно сгибать ноги и одновременно передавать тяжесть тела с опорной ноги на противоположную ногу.

Для поворота влево игрок накладывает кисть правой руки на мяч с правой стороны и посылает мяч влево; одновременно с этим туловище отклоняется влево. Изменив направление, игрок ведет мяч уже левой рукой.

Для поворота вправо рука должна касаться мяча с левой стороны и далее выпрямляться в направлении поворота.

Ведение с изменением высоты отскока (рис. 27). Ведущий низко нагибается и снижает мяч почти к площадке. Он делает два-три

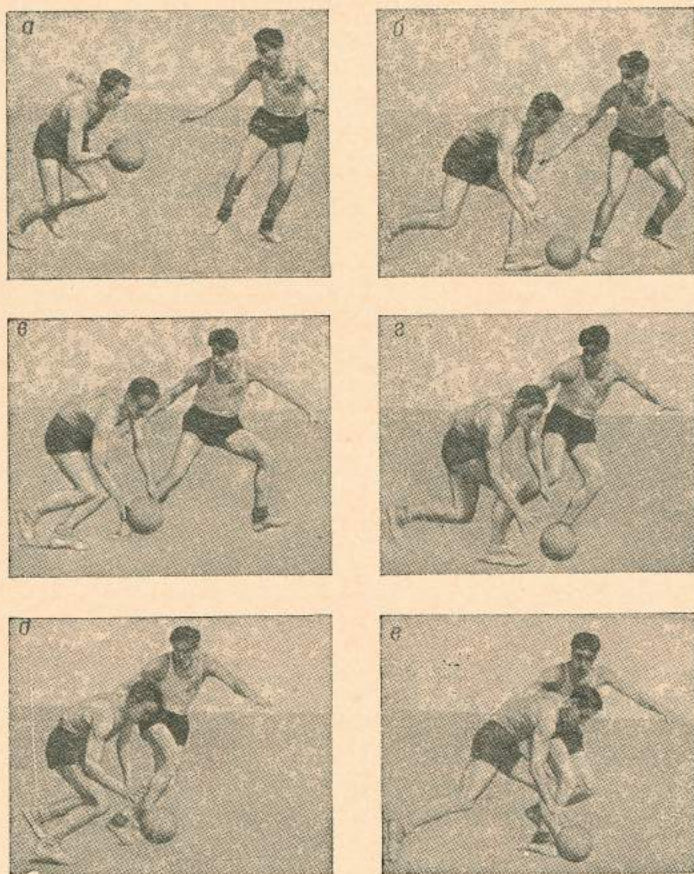


Рис. 27. Ведение с изменением высоты отскока

очень быстрых и коротких толчка по мячу, отскакивающему всего на несколько сантиметров. В отличие от обычного ведения, при котором отскакивающий мяч встречается согнутой рукой, в данном приеме рука почти полностью выпрямлена, и мяч толкается, в основном, кистью.

**Ведение без зрительного контроля** (рис. 28). Такое ведение выполняется при среднем отскоке мяча, что обеспечивает лучшее владение им. Толчки мяча, производимые, в основном, кистью, должны быть очень мягкими и равномерными. Ведение применяется обычно на короткое расстояние в несколько шагов или даже совсем без продвижения.

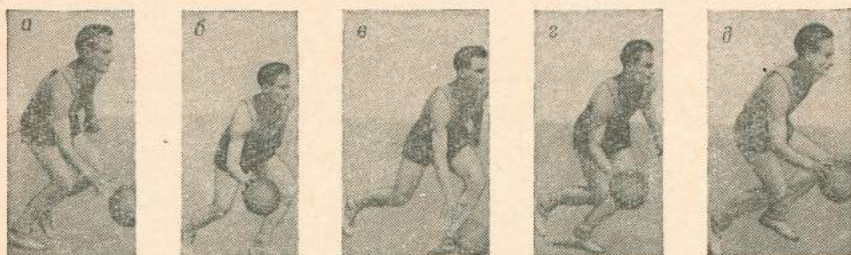


Рис. 28. Ведение без зрительного контроля

**Обводка противника с помощью финта с места** (рис. 29). Чтобы освободить себе путь, игрок готовится начать движение влево. Для этого он делает шаг вперед-влево, но не передает полностью

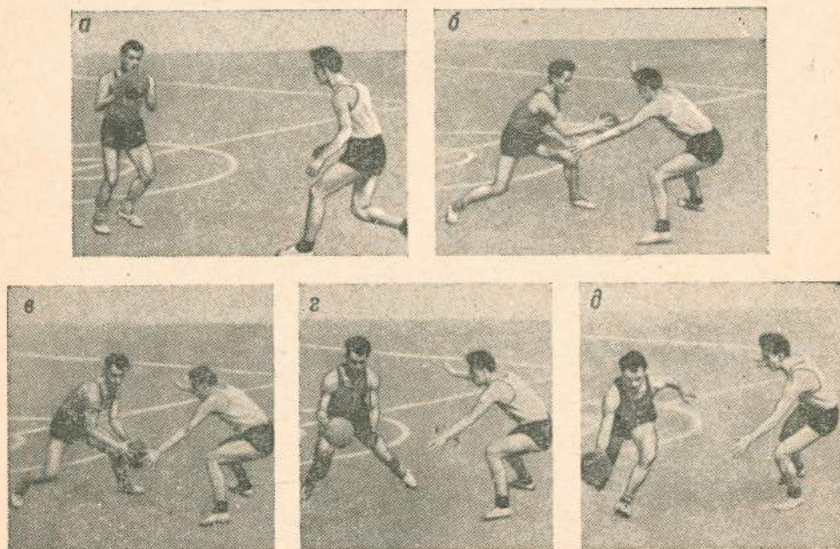


Рис. 29. Обводка противника с помощью финта с места

тяжесть тела на выставленную ногу. В том же направлении вытягиваются руки с мячом. Когда противник реагирует на это дви-



жение, следует резко оттолкнуться выставленной ногой и, не отрывая носка, повернуться на правой ноге. С шагом левой ногой вперед-вправо игрок переходит на ведение с обходом противника. Чтобы не нарушить правил игры, мяч следует выпустить до того, как опорная нога оторвется от площадки. Направление первого движения ноги определяется как расположением защитника, так и тактическими соображениями нападающего. При этом же исходном положении нападающего, если бы защитник стоял неподвижно, можно было бы первое движение сделать левой ногой вперед-вправо, с тем чтобы обойти противника с левой стороны.

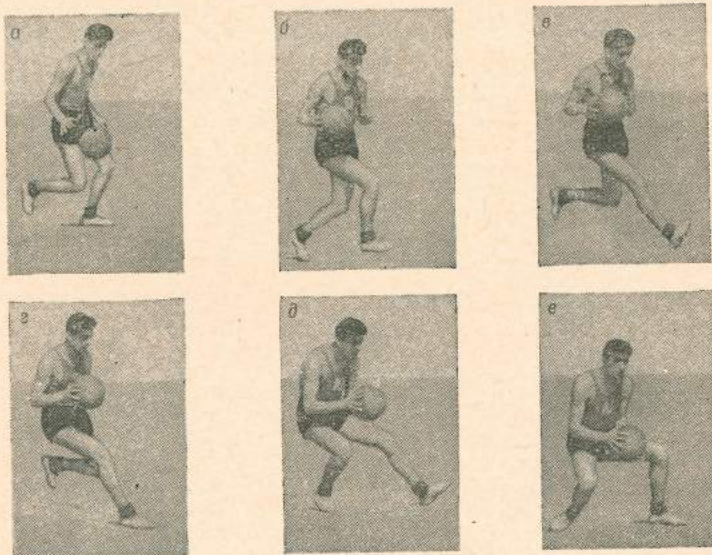


Рис. 30. Остановка двумя шагами после ведения

В тех случаях, когда ведение не заканчивается передачей или броском в корзину, важно уметь уверенно останавливаться. Чаще всего остановки выполняются двумя шагами (рис. 30). Для этого игрок отталкивается от площадки левой ногой и, овладев мячом, делает широкий стопорящий шаг правой ногой, одновременно откидывая туловище назад. Затем опорная нога сильно сгибается, а выставленная со вторым шагом левая нога окончательно прекращает движение вперед. Далее тяжесть тела равномерно распределяется на обеих ногах.

### **Броски мяча в корзину**

Точность бросков в корзину зависит от целого ряда причин: от технически правильного и постоянно одинакового выполнения

броска, от вращения, траектории полета мяча и других факторов. Умение учесть все это обеспечивает высокую точность попаданий.

**Вращение мяча.** Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В некоторых случаях, когда бросок выполняется толчкообразным движением, вращение почти исключается. Знание игроками влияния вращения на полет мяча позволяет им повысить точность бросков.

В большинстве случаев мяч при бросках получает вращение вокруг горизонтальной оси, в сторону, противоположную своему полету, или, как принято называть, «обратное вращение».

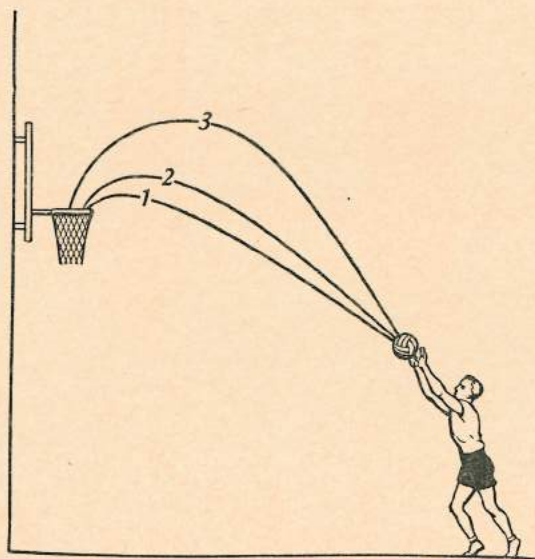


Рис. 31. Основные виды траекторий

Обратное вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему более отвесное снижение. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, срезается и падает в корзину. При полете без вращения или с поступательным вращением мяч может отскочить от кольца. То же происходит при ударе мяча о щит.

**Траектория полета мяча.** Путь мяча от точки вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 31 показаны основные виды траекторий. На рис. 32 заштрихована площадь кольца, закрытая для доступа мяча при различных траекториях полета.

Первая траектория самая короткая, но, несмотря на это, она невыгодна, так как слишком пологая: мяч входит в корзину, имея почти горизонтальное направление полета, вследствие чего больше половины кольца закрыто для мяча передней частью обода.

Вторая траектория более навесная, благодаря чему мяч легче попадает в корзину. Правда, при этом путь мяча увеличивается, что отражается на точности попадания.

Третья траектория самая навесная. Мяч падает почти отвесно, вследствие чего для него открыта большая часть кольца. Однако точность попадания снижается вследствие значительного увеличения пути мяча.

Из краткой характеристики траекторий полета мяча видно, что наиболее благоприятной является вторая (средняя); поэтому в большинстве случаев целесообразно бросать мяч именно с такой траекторией полета.

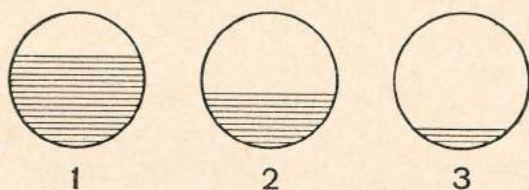


Рис. 32. Площадь кольца (заштрихована), закрытая для доступа мяча при различных траекториях полета

**Значение ориентиров.** Если игрок находится в нескольких метрах от стойки, против щита или под углом к нему не меньше  $45^\circ$ , то выгоднее бросать мяч непосредственно в корзину (рис. 33), стремясь перебросить его через передний край корзины, на который необходимо смотреть при броске. Передний край корзины является лучшим ориентиром, так как находится всегда на одной высоте и ясно виден.

В результате бросков с постоянной точкой прицеливания повышается меткость. Находящийся сзади корзины щит служит хорошим фоном.

Когда игрок оказывается к щиту под углом меньше  $45^\circ$ , то ориентировка на корзину ухудшается, так как щит уже теряет значение фона, и тогда целесообразно бросать с отражением от щита. В зависимости от угла, под которым происходит бросок, точка касания мячом щита всегда меняется, что усложняет расчет броска. Однако лучшим ориентиром в данном случае является верхний угол малого прямоугольника, нанесенного на щите. При крайнем боковом положении игрока (меньше  $10^\circ$ ) использовать щит уже нельзя и, несмотря на трудность ориентировки, следует бросать прямо в корзину. В непосредственной близости от щита

(2—3 м) выгоднее бросать с отскоком от щита, особенно находясь в движении. Неточность броска корректируется мягким ударом о щит, благодаря чему легче попасть в корзину. Однако необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности игроков и в соответствующих случаях допускать отклонения от приведенных указаний.

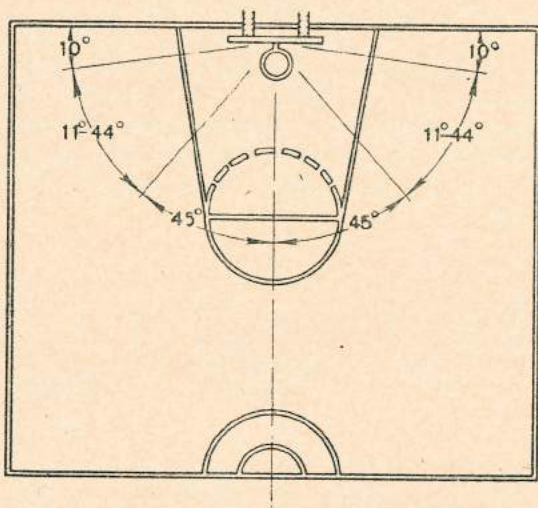


Рис. 33. Использование щита при бросках в корзину

**Сосредоточенность и расслабление.** К каждому броску следует относиться ответственно. Для этого необходимо сосредоточиться. Но вместе с тем важно, чтобы сосредоточенность не сковывала игрока. Если бросать напряженно, то мяч, как правило, будет не долетать до корзины или лететь с очень пологой траекторией.

В заключительный момент каждого броска игрок всегда должен расслабляться. Особенно важно, чтобы расслаблялись кисти и пальцы. Благодаря расслаблению достигается плавность полета мяча, что способствует точности броска. Если мяч проходит в корзину не чисто, задевает кольцо, то при плавном полете он срывается от обода или ударяется в противоположный край обода и в обоих случаях попадает в корзину. При резком броске, если мяч попадает в ту же часть обода, он в большинстве случаев отлетает за пределы корзины.

**Бросок двумя руками снизу с вращением мяча (рис. 34).** Прицеливаясь, игрок приседает. Ноги расставляются на ширину плеч, носки немного развернуты. Тяжесть тела распределяется равно-

мерно на обеих ногах. Мяч обхватывается свободно расставленными пальцами. Чтобы придать мячу обратное вращение, кисти поворачиваются внутрь, находясь под углом к предплечью. Руки без напряжения опущены вниз, мяч находится между коленей. Взгляд устремлен на передний край корзины. Приседание является замахом, после чего игрок выпрямляется и выносит руки вперед. Некоторое время кисти остаются опущенными вниз. Когда руки подняты до высоты плеч, кистями придается мячу обратное вращение и одновременно с этим мяч выпускается с кончиков паль-

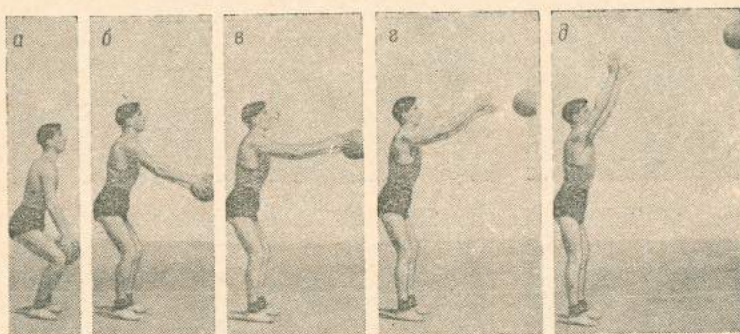


Рис. 34. Бросок двумя руками снизу с вращением мяча

цев, причем руки продолжают двигаться вверх. Продолжая выпрямлять ноги, игрок занимает конечное положение, при котором руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх, но все это делается без напряжения, что особенно важно для точности броска.

Основой успеха в этом броске является стабильное положение игрока и умение вовремя выпустить мяч, сопровождая его полет руками. Этот прием применяется почти исключительно при штрафных бросках.

**Бросок двумя руками снизу без вращения мяча** (рис. 35). В этом броске мяч берется снизу и держится перед собой. Замахом является более глубокое приседание и опускание прямых рук вниз между коленей. От падения мяч удерживается согнутыми пальцами. Выпрямляясь, игрок начинает выносить руки вперед. Когда руки достигают горизонтального положения, кисти выпрямляются и мяч скатывается с кончиков пальцев. Мяч вылетает почти без вращения или с очень слабым поступательным вращением, которое практически не влияет на полет. Заканчивая бросок, игрок продолжает сопровождать мяч руками, одновременно полностью выпрямляя ноги и туловище.

В данном броске точность попадания обеспечивается тем, что с момента исходного положения и до вылета мяча игрок не сгибает рук.

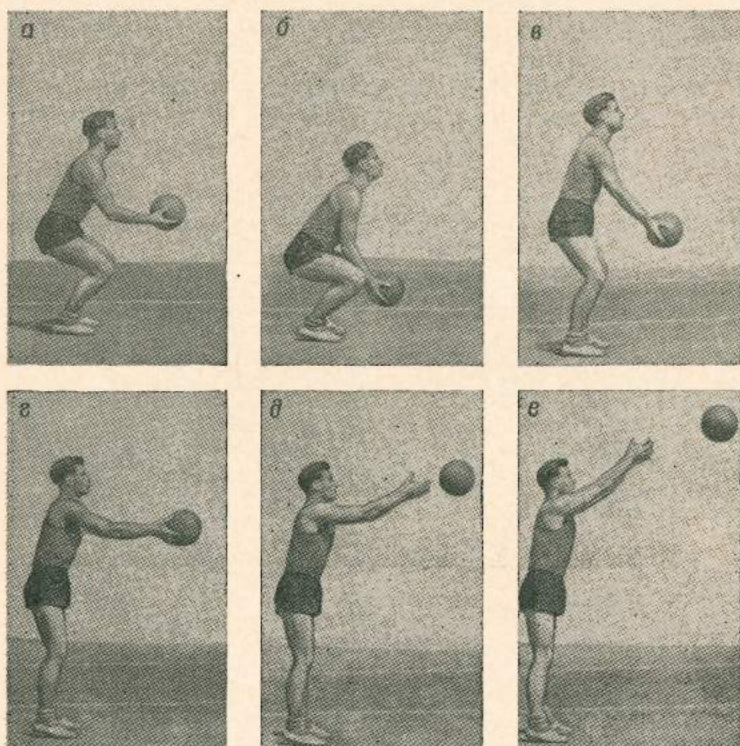


Рис. 35. Бросок двумя руками снизу без вращения мяча

**Бросок двумя руками снизу в движении** (рис. 36). Игрок с шагом правой ногой овладевает мячом, руки удерживает справа, загоразживая туловищем мяч от противника. Затем следует широкий шаг левой ногой, и мяч подтягивается к туловищу. После этого игрок подпрыгивает и, сгруппировавшись в воздухе, пролетает под руками противника, все время укрывая мяч туловищем. Миновав противника, игрок максимально вытягивается, чтобы приблизиться к щиту, и на исходе полета мягким движением кистей выпускает мяч из рук. Мяч следует направлять в щит, благодаря чему достигается большая точность попадания.



Рис. 36. Бросок двумя руками снизу в движении

Чтобы увеличить продвижение с мячом в руках, применяют подскок (рис. 37). С этой целью игрок во время ведения отталкивается правой ногой и сильно прыгает вперед; уже находясь в воздухе, он овладевает мячом. Приземление происходит также на правую ногу. Потом делается второй шаг левой ногой, и, подпрыгнув, игрок бросает мяч в корзину.

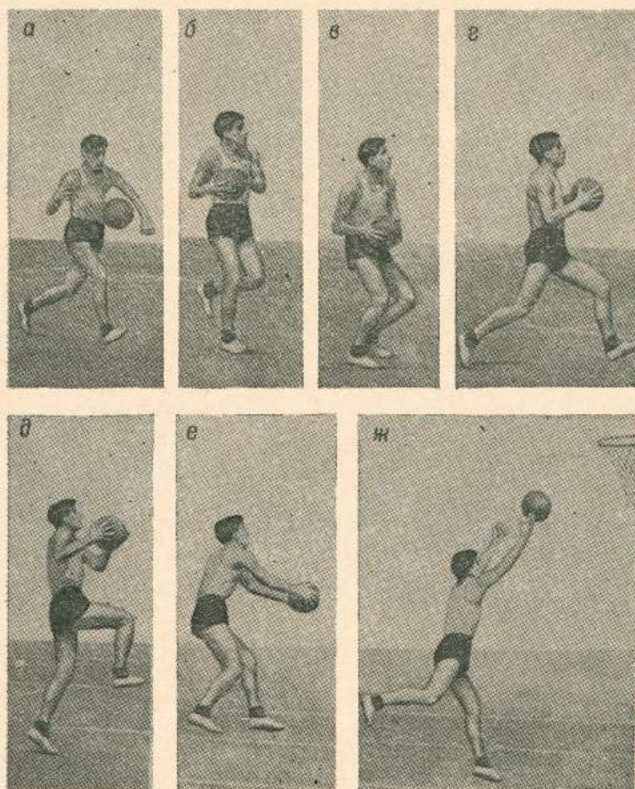


Рис. 37. Бросок двумя руками снизу в движении с подскоком

Прыжок (или подскок) с правой ноги на правую значительно увеличивает продвижение по сравнению с обычным шагом. Мяч надо захватывать обязательно в то время, когда игрок находится в воздухе. Если мяч взять до подскока, то получается пробежка.

**Бросок двумя руками от груди без вращения мяча (рис. 38).** Данный прием применяется наиболее часто как при бросках с игры, так и при штрафных бросках. Мяч обхватывается расставленными пальцами ближе к его внутренней стороне, большие паль-



цы почти сходятся. Мяч держится на уровне лица. Нужно следить за тем, чтобы мяч держался преимущественно пальцами. Одна нога отставляется немного назад, что придает лучшую устойчивость; взгляд устремлен на корзину. Замахом служит небольшое приседание. Бросок происходит за счет полного выпрямления рук и опорной ноги (или обеих ног), причем это нужно делать не рывком, а мягко и без напряжения. Мяч следует выпускать с кончиков пальцев. Чтобы добиться постоянства в движениях, руки должны сопровождать мяч после его вылета.

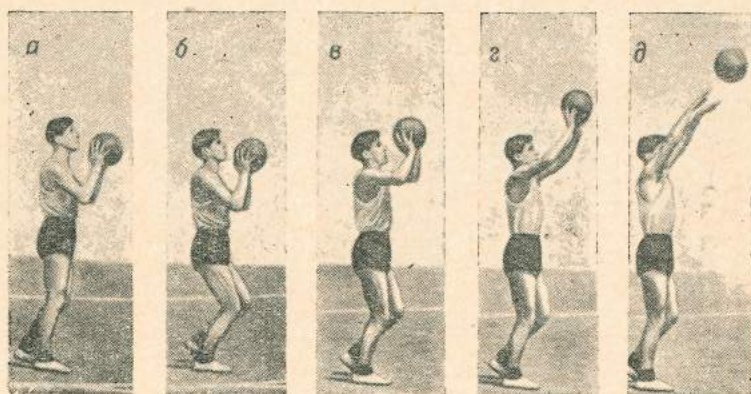


Рис. 38. Бросок двумя руками от груди без вращения мяча

Для точности броска очень важно одновременное движение обеих рук: если одна рука хотя бы немного опередит другую, то мяч неизбежно отклонится в сторону.

Многие игроки пользуются бросками с вращением мяча. Вращение мячу придается кругообразным движением рук и кистей при замахе и пальцами в момент вылета мяча. При броске с вращением мяч посылается с меньшей траекторией, чем при броске без вращения, где требуется высокая траектория полета.

Оба приема имеют свои положительные стороны и недостатки.

Бросок без вращения более точен, потому что движения рук проще, следовательно, легче добиться постоянства. Но, поскольку мяч летит без вращения, малейшее его отклонение в сторону ведет к тому, что он, коснувшись кольца, отлетает в сторону.

Во втором случае труднее добиться точности из-за добавочного движения рук и кистей, которое не может быть всегда одинаковым. Этот недостаток компенсируется вращением мяча. Как было уже сказано раньше, если вращающийся мяч коснется кольца или щита, он почти всегда срезается в корзину.

Нельзя требовать, чтобы все игроки бросали одинаково. Практика показывает, что можно добиться высоких результатов попаданий любым из описанных приемов, важно только, чтобы каждый прием выполнялся технически правильно.

Лучший результат в бросках от груди достигается с расстояния до 7—8 м, когда игрок находится в устойчивом положении. Поэтому перед броском необходимо всегда стремиться занять правильную стойку.

Чтобы бросить мяч в корзину с более далекого расстояния, бросок выполняется с прыжком. При этом все движения игрока аналогичны броску без прыжка, но присед делается значительно глубже. Бросая с прыжком, многие игроки добиваются попаданий с расстояния 10—12 м. Кроме того, при бросках с прыжком мяч труднее перехватывается противником.

**Бросок двумя руками сверху.** Этот бросок можно выполнять: стоя на месте, с прыжком, а также с прыжком и поворотом.

Техника броска с места сходна с передачей сверху, за исключением заключительного движения пальцами. При броске пальцы вытягиваются более вертикально, чем при передаче, и мяч посылается с навесной траекторией.

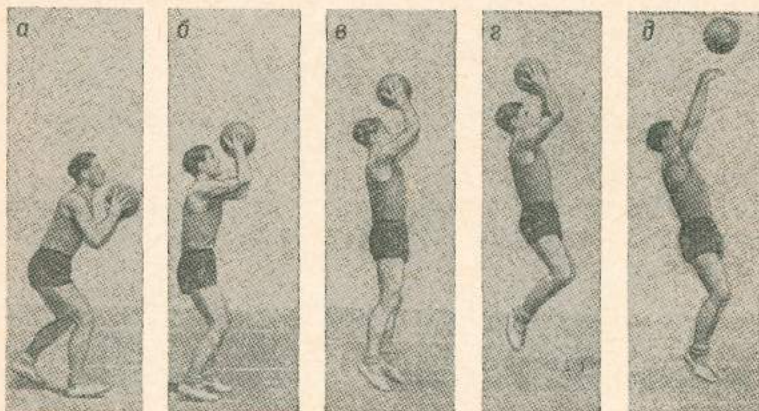


Рис. 39. Бросок двумя руками сверху в прыжке

Более сложным является бросок в прыжке (рис. 39). Мяч держат перед собой так же, как при броске от груди. Затем к опорной правой ноге подставляется левая, обе ноги согнуты в коленях, руки поднимают мяч к голове. Резко отталкиваясь двумя ногами, игрок замахивается и, чтобы дольше продержаться в воздухе, сгибает ноги. Находясь в высшей точке полета, игрок посылает руки вперед-вверх, пальцами направляя мяч в корзину.

**Бросок одной рукой от плеча** (рис. 40). Среди бросков одной рукой этот прием наиболее распространен. Бросок может выполняться в различных положениях игрока как с места, так и в движении. Наиболее простым является бросок с места из-под корзины с отражением от щита или с небольшого расстояния. При замахе мяч поворачивается на четверть оборота вправо и пере-

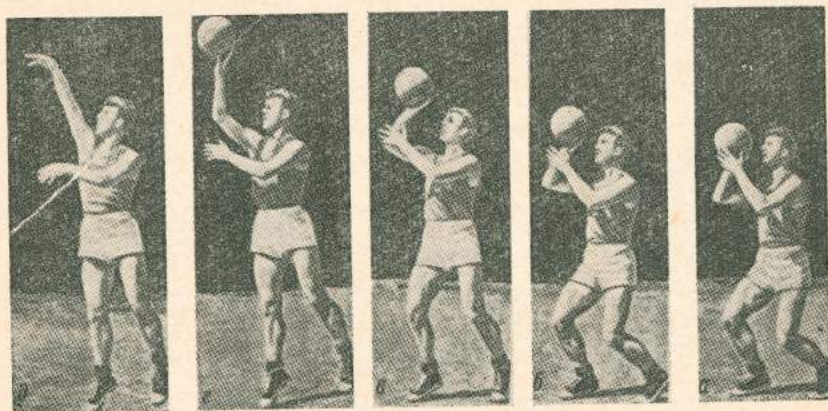


Рис. 40. Бросок одной рукой от плеча

кладывается на правую руку, в то время как левая рука поддерживает его снизу. Правая рука сгибается в локте настолько, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении и служило опорой для мяча. Правая нога выдвигается на ступню вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обеих ногах. Примерно на уровне головы мяч целиком остается на правой руке, которая безостановочно вытягивается вперед-вверх. В темп движения руки выпрямляются и ноги. Мяч должен отделиться от кончиков пальцев. В заключение броска кисть мягко сгибается, как бы повисая, тем самым направляется полет мяча.

Можно бросать одной рукой и иначе. Мяч сразу кладется на повернутую кисть правой руки, которая, сгибаясь в локте, заносится над плечом. Замахом служит приседание с незначительным опусканием плеча. Затем игрок выпрямляет ноги и руку с мячом. Последующие действия такие же, как и в предыдущем приеме. Этот прием практикуется при штрафных и дальних бросках, если вблизи нет противника.

Бросок одной рукой от плеча часто выполняется и в прыжке. Подпрыгивание увеличивает силу броска, что позволяет бросать издали, а также перебрасывать мяч через руки противника.

Бросок в прыжке после ведения (рис. 41). Чаще других бросков в игре применяется бросок одной рукой от плеча после ведения.

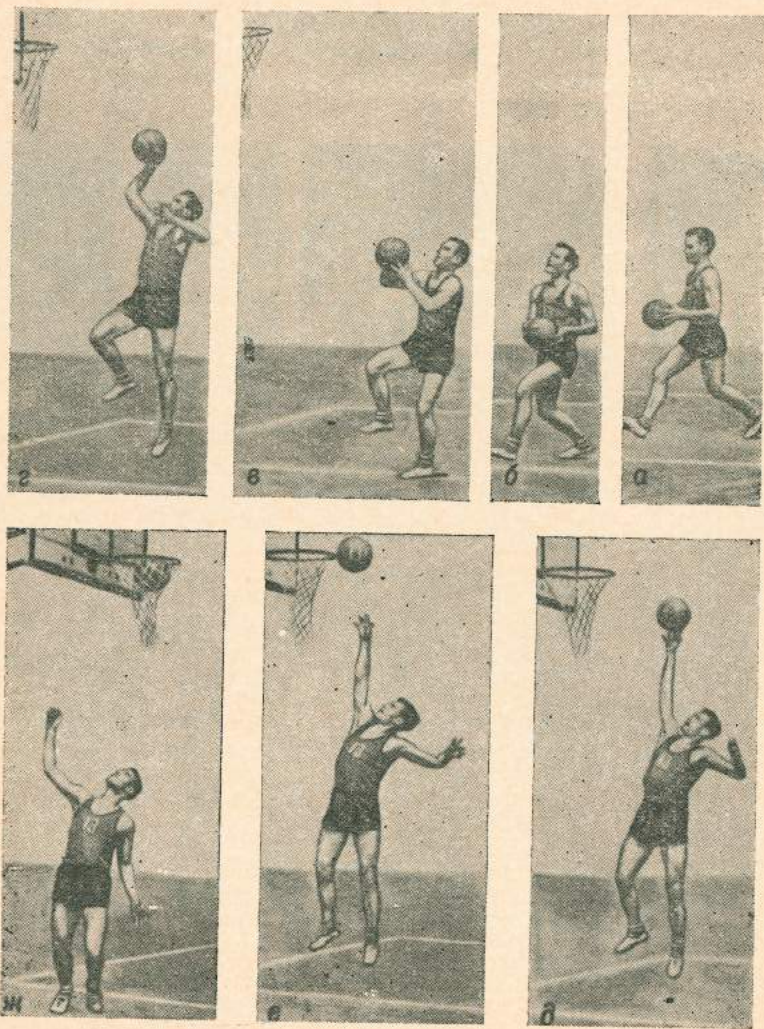


Рис. 41. Бросок в прыжке после ведения

При этом броске необходимо руководствоваться следующим обязательным условием: если мяч взят с первым шагом под правую ногу, то бросать нужно правой рукой и наоборот. При односторон-

них действиях координация движений нарушается и броски теряют точность.

Первый шаг, при котором захватывается мяч, должен быть обязательно растянутым, задерживающим продвижение игрока вперед, для чего ступня выставляется с пятки. Второй шаг левой ногой делается, наоборот, максимально коротким, обеспечивающим прыжок только вверх, а не вперед; к этому же направлено отклонение туловища назад. Одновременно со вторым шагом мяч притягивается к туловищу. При отталкивании от площадки мяч заносится над плечом и перекладывается на повернутую кисть правой руки. Оторвавшись от площадки, игрок начинает вытягивать правую руку. Для увеличения прыжка подтягивается правая нога, согнутая в колене. В высшей точке прыжка рука и туловище совершенно выпрямляются, максимально приближая мяч к корзине; поднятое при взлете колено опускается, и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев. Точность броска обеспечивается главным образом пальцами, поэтому необходимо, чтобы мяч вылетал с кончиков пальцев. Сила инерции игрока в прыжке не должна отражаться на броске, только тогда бросок будет точным. Важно также, чтобы прыжок делался вверх, а не вперед. При вертикальном прыжке легче попасть в корзину, так как движение игрока в воздухе замедляется и он приближается к корзине. С большей точностью мяч попадает в корзину после отражения от щита. Поэтому, когда представляется возможность, надо бросать так, чтобы мяч пролетал возможно ближе к боковой части кольца, поднимаясь на 25—30 см над кольцом, и мягко ударялся в щит.

При броске с отражением от щита с прямого разбега мяч следует направлять через кольцо резким движением. Нужно так рассчитать бросок, чтобы, отскакивая от щита, мяч не задевал стержня, а непосредственно отражался в корзину.

После броска следует приземляться на согнутые ноги непосредственно под корзиной и следить за мячом, чтобы быть готовым снова овладеть им в случае промаха.

Когда игроку не удастся подвести мяч для броска с отскоком от щита, следует бросать непосредственно в корзину. Такой бросок лучше удается с прямого разбега; при этом следует учесть, что в силу инерции игрока, полученной от разбега и прыжка, он продолжает в воздухе двигаться вперед; то же происходит и с мячом. Поэтому руку следует вытягивать точно вверх и толкать мяч вертикально.

**Бросок с прыжком и поворотом (с прохода)** (рис. 42). Игрок овладевает мячом после ведения или ловли с шагом правой ногой, находясь левым боком к щиту. С шагом левой ногой начинается поворот туловища влево, и мяч подтягивается к груди. В момент отталкивания от площадки продолжается поворот туловища, и мяч заносится над плечом. Закончив полностью поворот, игрок выпрям-

ляет руку и толчком кисти и пальцев направляет мяч в корзину. Приземляться следует точно под корзиной, правым боком к щиту, обязательно на обе ноги. Выполнение указанных условий обеспечивает точность броска и сохранение равновесия как в воздухе, так и в момент приземления.

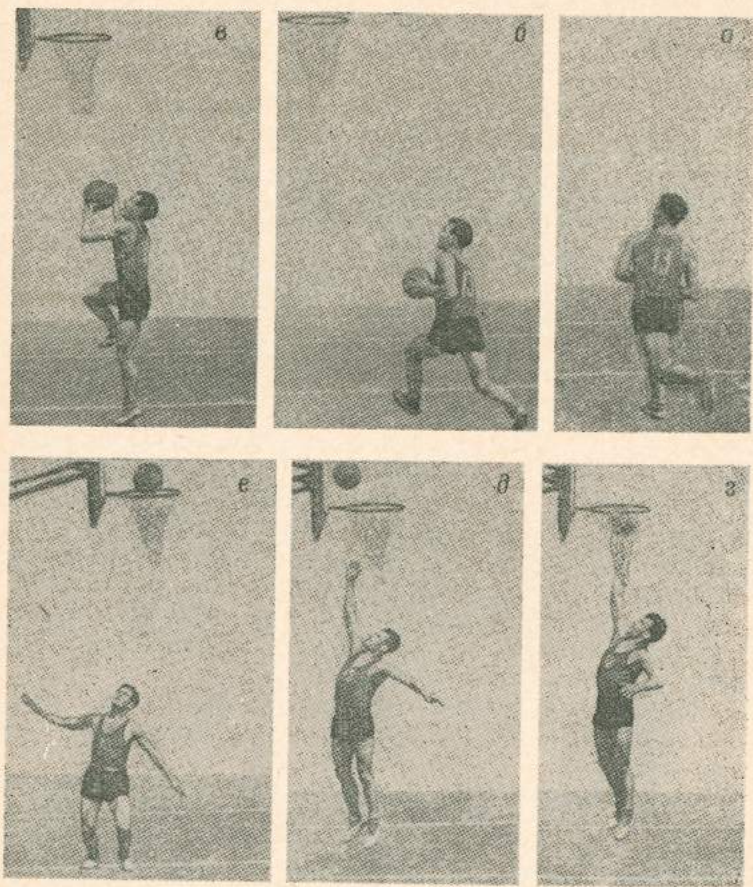


Рис. 42. Бросок с прыжком и поворотом (с прохода)

Из сравнения первого и последнего кадров рисунка видно, что с момента овладения мячом до приземления игрок повернулся на  $180^\circ$ . Чтобы такой поворот получался, следует обращать особое внимание на поворот ступни к щиту при выставлении левой ноги. Если ступня будет направлена по ходу первоначального движения, то после отталкивания от площадки игрока отнесет в сторону

от щита и точность броска значительно снизится. При броске с прохода игрок может выбегать под самыми различными углами к щиту, вплоть до выбегания вдоль лицевой линии. Во всех бросках с прохода особенно важно умело использовать щит для отскока мяча.

**Бросок одной рукой над головой** (рис. 43). Перед броском игрок поворачивается левым боком к щиту, приседая на левой ноге. Мяч удерживается кистью и предплечьем; вторая рука, после того как перестает удерживать мяч, на протяжении всего броска помогает сохранять равновесие. Голова поворачивается к корзине.

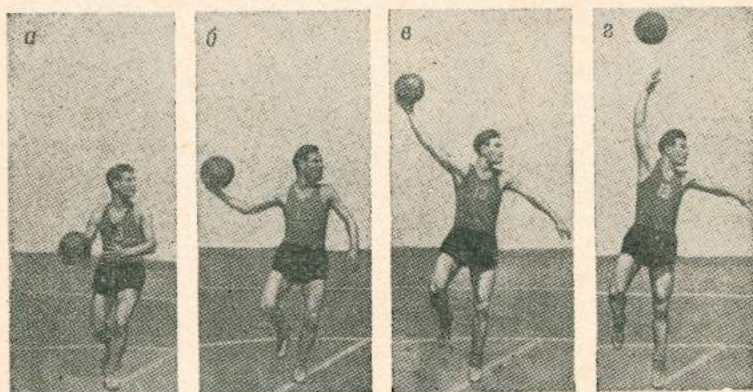


Рис. 43. Бросок одной рукой над головой

Бросок начинается с отведения руки с мячом от туловища и перенесения опоры целиком на левую ногу. Продолжая дугообразное движение почти прямой рукой, игрок, освободив правую ногу, подтягивает колено вверх. Чтобы выпустить мяч в наиболее высокой точке, игрок поднимается на носок, выпрямляет туловище и поднимает прямую руку к голове. Над головой рука мягко сгибается в локте, и движением кисти и пальцев мяч направляется в корзину.

Этот бросок весьма результативен с расстояния 2—3 м от щита, особенно в сочетании с поворотами и финтами.

Чтобы избежать помехи противника, бросок над головой можно выполнять в прыжке.

В зависимости от угла, под которым находится игрок к щиту, бросок можно непосредственно в корзину или с отражением от щита.

Преимущество данного броска перед другими заключается в том, что противнику почти невозможно перехватить мяч.

Область штрафного броска является наиболее результативным местом площадки для прицельных бросков. Поэтому в этой части

площадки защитники легко поддаются на финты, обозначающие бросок. Сочетая броски с финтами, возможно осуществить проходы под щит, откуда попадания более точны.

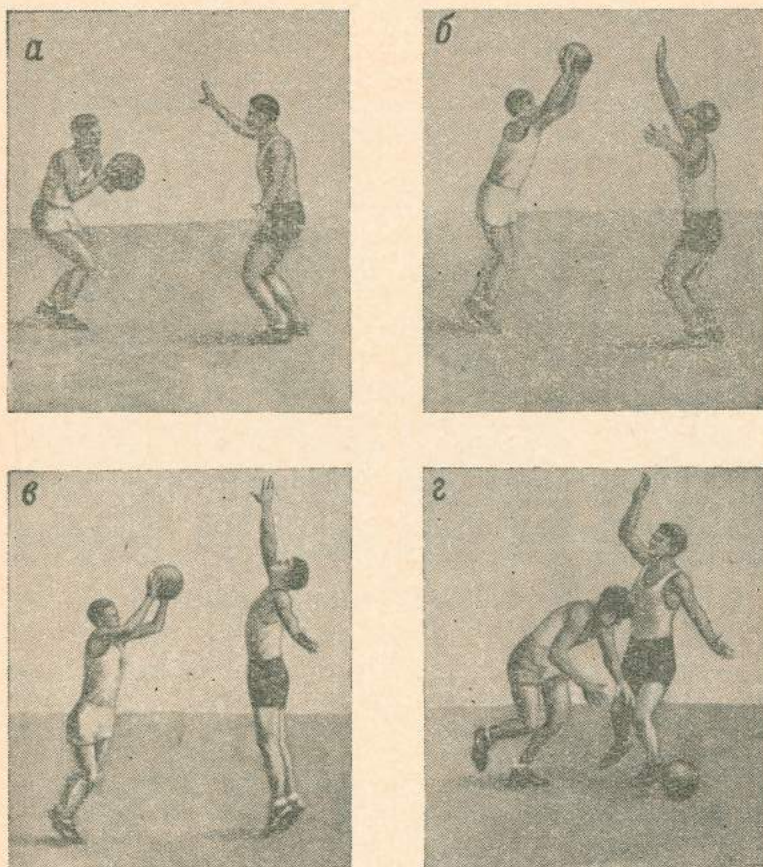


Рис. 44. Финт на бросок от груди

**Финт на бросок от груди** (рис. 44). Нападающий игрок, стоя перед противником, обозначает бросок двумя руками от груди. Для этого он посылает руки с мячом вверх. Противник, чтобы помешать броску, подпрыгивает с поднятыми руками. Воспользовавшись этим, нападающий быстро опускает мяч вниз и, закрывая его туловищем, переходит на ведение. Когда нападающий начинает ведение, противник обычно приземляется. Поэтому, для страховки мяча надо начинать ведение дальней от противника ру-



кой. Полученное позиционное преимущество нападающий игрок должен немедленно использовать, проходя вплотную к противнику и стремясь оставить его у себя за спиной. При обходе противника по дуге полученное преимущество теряется, и защитник может вновь закрыть нападающего.

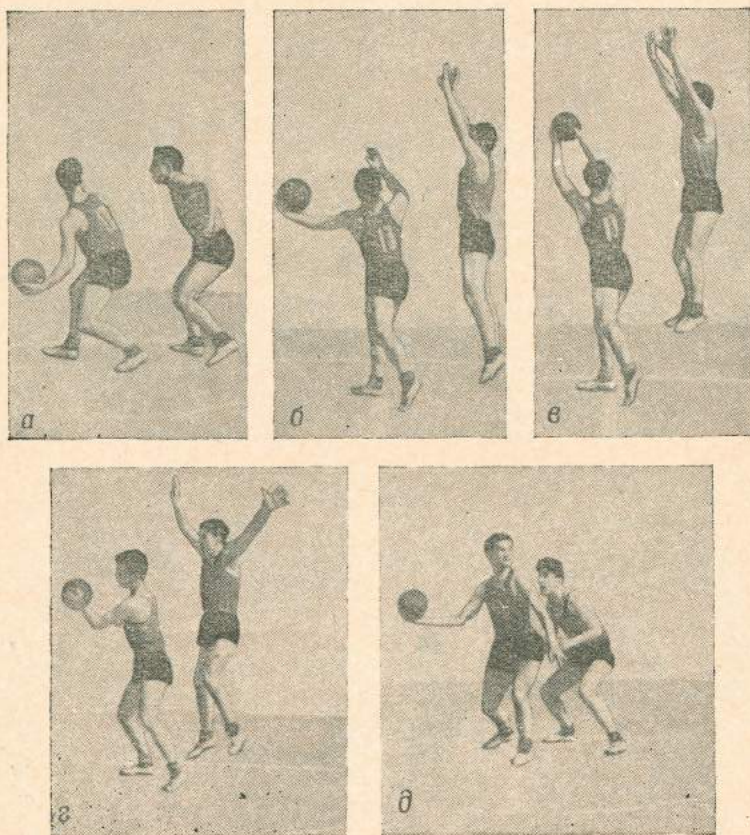


Рис. 45. Финт на бросок одной рукой над головой

Финт на бросок одной рукой над головой (рис. 45). Находясь спиной к щиту, нападающий готовится к броску левой рукой над головой. Начальными движениями он не должен выдать своих истинных намерений. Когда рука достигает горизонтального положения, голова и туловище поворачиваются к противнику и ноги выпрямляются. Все это создает впечатление, что мяч вылетает, и заставляет противника подпрыгивать. Над головой мяч подхва-

тывается правой рукой, и игрок резко поворачивается в обратном направлении, оставляя мяч на кисти правой руки. Используя поворот как замах, игрок может выпустить мяч над головой. Защитник обычно запаздывает с повторным прыжком и поэтому практически не мешает броску.

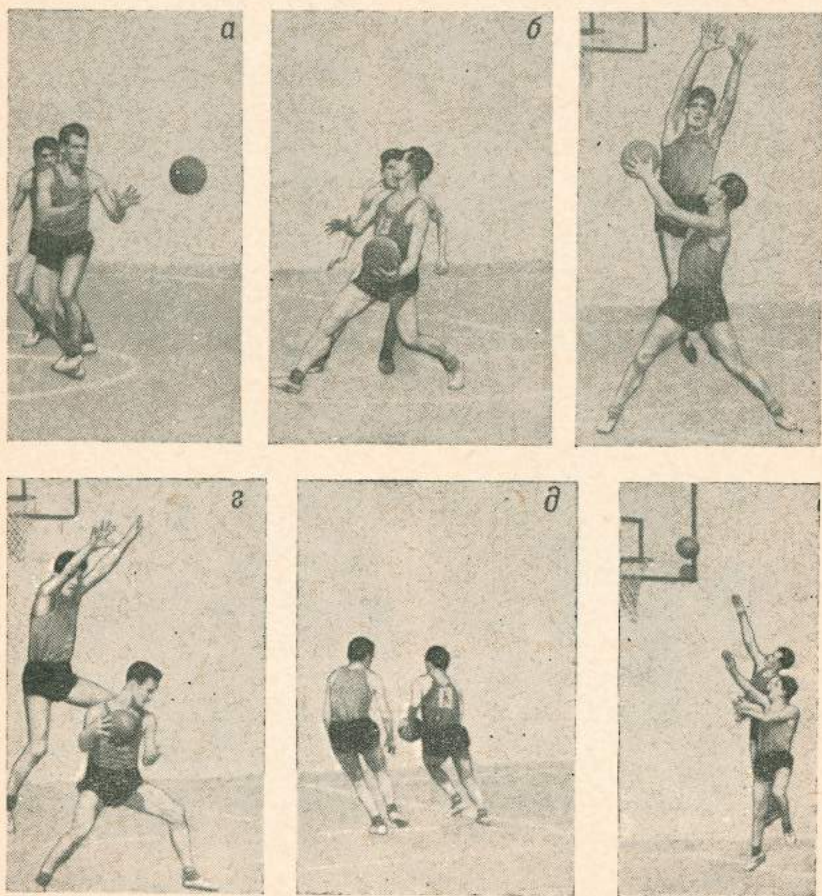


Рис. 46. Фант на бросок с последующим ведением

Чтобы этот прием хорошо получался, надо научиться бросать правой и левой рукой, тогда финты можно проводить в любую сторону. Защитники, опасаясь попаданий, стремятся накрыть мяч сверху, для чего подпрыгивают, тем самым создавая благоприятные условия для проведения приема.

Бросок может выполняться также и с прыжком. Правда, такой бросок менее точен, но в этом случае мяч оказывается почти недосягаемым для противника.

Данный прием должен быть на вооружении каждого центрального игрока. Если бросок происходит под углом к щиту, то можно бросать с отражением от щита.

**Финт на бросок с последующим ведением** (рис. 46). Игрок, который овладел мячом до ведения, располагает большой свободой действий, потому что он может не только бросать в корзину, но и вести. Такого игрока защитнику труднее держать, поэтому, излишне напрягаясь, он допускает ошибки. Поймав мяч, игрок сразу обозначает бросок над головой. Вслед за тем, резко повернувшись на левой ноге, игрок направляет мяч вниз-вперед и после короткого рывка, с одним-двумя касаниями площадки, бросает мяч в корзину. На рисунке хорошо видно, как после прыжка защитник отстал и не мог предотвратить броска из-под щита.

**Двойной финт на бросок** (рис. 47). Так называется прием, при котором действия, обозначающие бросок или передачу, следуют дважды одно за другим, без перерыва. Целесообразность этого приема определяется действиями противника.

На рис. 47 (кадр а) нападающий обозначил бросок справа. Противник реагировал на это тем, что поднял руки, т. е. занял правильное защитное положение. Нападающий тут же с поворотом перевел мяч в другую сторону, на что защитник ответил прыжком. Дальнейшие действия нападающего игрока сходны с предыдущим приемом: оторвавшись от защитника, игрок заканчивает свой выход к щиту броском в корзину. При выходе слева от щита выгоднее бросать левой рукой, для чего нужно захватывать мяч с шагом левой ногой.

**Повторный финт на бросок** (рис. 48). Этот сложный прием состоит из целого комплекса различных действий. Повторным он называется потому, что финт повторяется два раза с перерывом, во время которого игрок ведет мяч. Необходимость повторного финта появляется в тех случаях, когда первая попытка не дала желаемого результата и, чтобы освободиться от противника, приходится делать повторную попытку.

На рис. 48 (кадр а) нападающий обозначает бросок. Защитник, вытягиваясь, препятствует броску, но не подпрыгивает; поэтому, когда нападающий с поворотом повел к щиту, защитник снова оказался на месте (кадр б). Повторный финт на бросок привел к нужным последствиям: защитник, уверенный в броске из-под корзины, не выдержал и подпрыгнул (кадр в). Далее нападающий должен воспользоваться тем броском, который получается у него более точно. Сделав поворот на правой ноге, он может бросить левой рукой над головой (кадр г). Продолжив поворот, он настолько отдаляется от противника, что появляется возмож-

ность бросить двумя руками снизу (кадр ж). Не останавливаясь, игрок поворачивается лицом к щиту, заносит мяч к голове и, отталкиваясь двумя ногами, подпрыгивает. Мяч выпускается в воз-

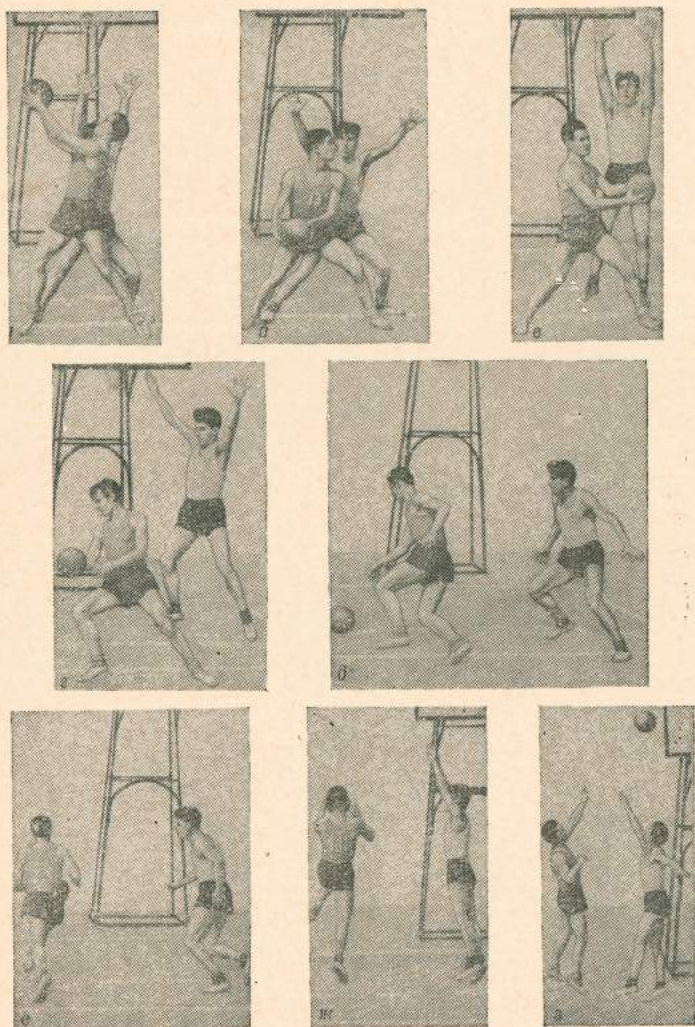


Рис. 47. Двойной финт на бросок

духе без всякой помехи противника. Из сравнения кадров «д» и «и» видно, что с момента остановки до броска в корзину игрок повернулся на  $360^\circ$ .

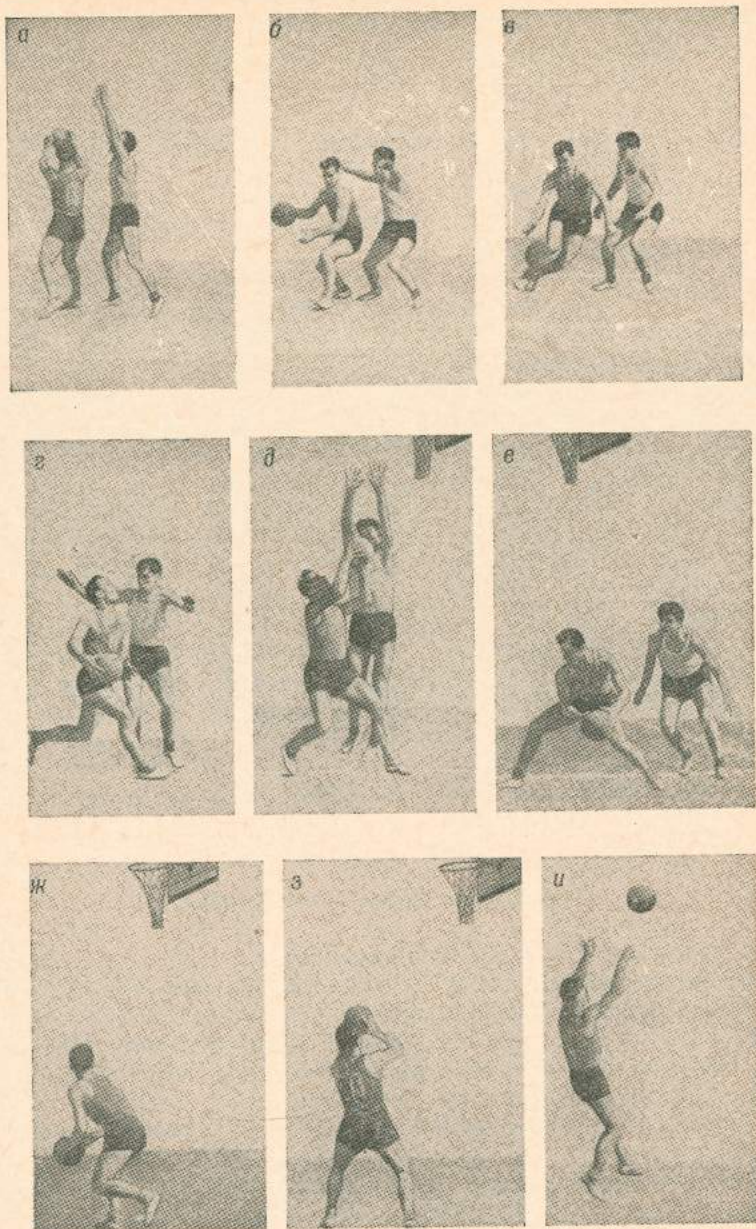


Рис. 48. Повторный финт на бросок

В случаях, когда даже повторные финты не обеспечивают возможности броска в корзину, надо без задержки передавать мяч.

### *Выбивание при начальном и спорном броске*

В процессе соревнований каждому из игроков приходится участвовать в розыгрыше спорного броска, а центровым игрокам, кроме того, начинать игру.

При выполнении прыжка и выбивании мяча игрок располагается в малом кругу так, чтобы не касаться линий. Ноги расставляются примерно на ширину плеч, руки опущены, взгляд направлен на мяч, находящийся в руках судьи.

Когда судья протягивает руку между игроками, надо согнуть ноги до положения полуприседа, не отрывая пяток, и с небольшим наклоном вперед отвести руки немного назад. Вслед за подбрасыванием мяча вверх игрок перекатом ступней с пятки на носок резко отталкивается от площадки, выпрямляя ноги и туловище. Взлету игрока содействует взмах руками. Рука, которой игрок намерен ударить мяч, вытягивается до отказа и в высшей точке взлета коротким движением концами пальцев наносит удар в нужном направлении. Успех приема во многом зависит от его своевременности. Прыжок раньше времени или с опозданием уменьшает возможности игрока. Если у игрока нет преимущества в росте перед противником, то он кончиками плотно сжатых пальцев посылает мяч вверх, после чего уже второй удар наносится кистью. Важно не только первым коснуться мяча, но и направить его своему партнеру; поэтому еще до прыжка выбивающий игрок должен определить направление удара.

### *Добивание мяча в корзину*

Добивание мяча в корзину применяется в тех случаях, когда мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Преимущество добивания перед броском с прыжком заключается в выигрыше времени и в том, что игрок овладевает мячом в высшей точке, придавая ему нужное направление. В зависимости от обстановки, в которой происходит добивание, можно касаться мяча одной или двумя руками, а также посылать мяч коротким ударом или броском.

Добивание двумя руками (рис. 49). Во всех случаях бросков в корзину каждый игрок, находящийся у щита, должен быть готов к тому, чтобы подпрыгнуть для овладения мячом. При неожиданном отскоке чаще всего приходится отталкиваться двумя ногами, но с разбегу более высокий прыжок достигается толчком одной

ноги. Во всех случаях важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, без продвижения вперед.

Если игрок рассчитывает выпрыгнуть выше противника или нападающий находится к мячу ближе, то самым надежным приемом является добивание двумя руками с проводкой мяча. Для этого одновременно с резким толчком ногами игрок выносит руки вверх с расставленными пальцами. Коснувшись мяча и согнув немного руки, игрок подтягивает ноги, задерживаясь в воздухе долю секунды, что является подготовкой к броску, после чего выпрямляет

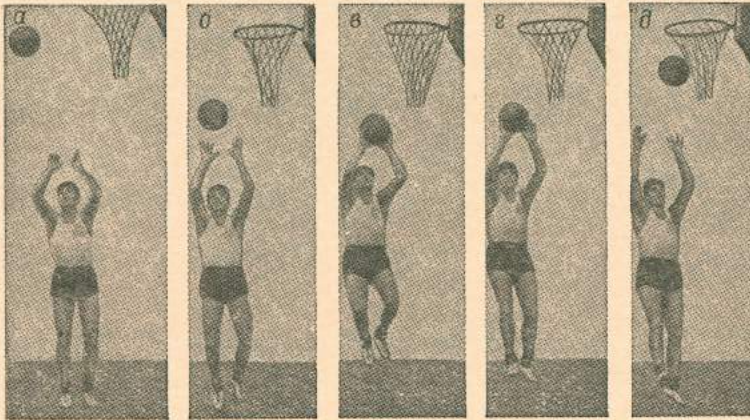


Рис. 49. Добивание двумя руками

руки и выталкивает мяч пальцами непосредственно в корзину или с отскоком от щита. Игрок должен все время следить за полетом мяча и быть готовым в случае промаха к повторному добиванию.

Если добивание происходит в тот момент, когда противник также подпрыгнул и может овладеть мячом, то следует наносить короткий удар концами пальцев.

**Добивание одной рукой** (рис. 50). Добивание одной рукой менее точно, чем двумя, так как уменьшается площадь соприкосновения руки с мячом, особенно если мяч попадает на край кисти. Однако при добивании одной рукой удастся еще выше выпрыгнуть, следовательно сокращается расстояние от мяча до корзины. Особенно выгоден этот прием для игроков высокого роста или хорошо прыгающих.

Подпрыгнув и поймав мяч на раскрытую кисть, игрок сгибает немного руку и тут же выпрямляет ее вместе с пальцами. Когда

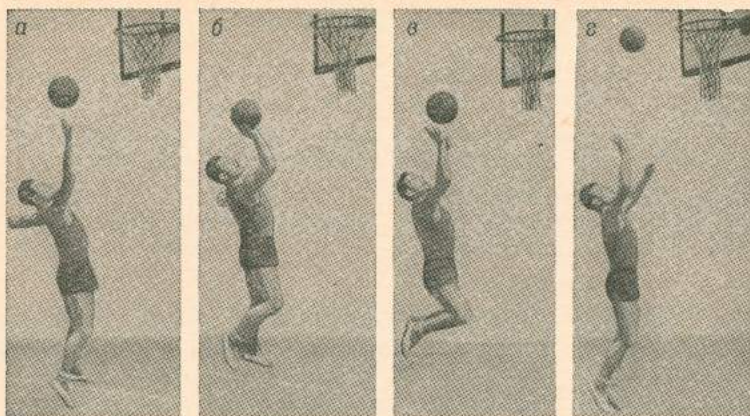


Рис. 50. Добивание одной рукой

мяч находится совсем близко к корзине или противник угрожает отбить мяч, то выгоднее посылать мяч коротким толчком кисти или концами пальцев без задержки.

### *Овладение мячом при отскоках от щита противника*

Чтобы овладеть мячом под щитом противника после броска в корзину, необходимо предварительно наблюдать за полетом мяча и расположением партнеров и противников. После того как игрок примет решение о направлении отскока и о возможности для него овладеть мячом, он быстро передвигается в нужном направлении и, используя разбег, отталкивается в тот момент, когда мяч отскакивает от кольца или щита.

Взмах руками содействует взлету и одновременно обеспечивает овладение мячом.

Если игрок не может добить мяч в корзину, то, овладев мячом, он приземляется и затем выполняет бросок в корзину, передачу или переходит на ведение мяча.

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

### *Защитные стойки*

Защитной стойкой называется такое положение игрока, которое в данных условиях обеспечивает ему лучшую возможность для противодействия противнику и для собственного передвижения.

Стойка с выставленной вперед ногой (рис. 51, а). Эта стойка применяется против игрока, имеющего право на ведение. Такой



игрок опасен потому, что он может не только бросить в корзину с места, но и пройти с мячом под щит. Чтобы предупредить оба эти возможных случая, защитник располагается точно перед противником на согнутых ногах. Выставленная вперед нога позволяет



Рис. 51. Держание игрока с мячом, находящегося лицом к защитнику

сближаться с противником, когда он готовится к броску. Одна рука, как правило, вытягивается вверх-вперед, страхуя возможный бросок в корзину, а другая выставляется в сторону-вниз, чтобы помешать ведению.

**Стойка со ступнями на одной линии** (рис. 51, б). Если противник не угрожает броском в корзину, то защитник встает против него так: ноги сильно сгибаются и ставятся на одной линии, туловище наклоняется вперед, руки разводятся в стороны-вниз. В такой стойке защитнику легко передвигаться в стороны или отступить назад, противодействуя проходу противника.

### *Передвижения*

Защитник всегда должен сохранять равновесие и быть готовым к передвижению в любом направлении, для чего ему необходимо держаться на согнутых ногах. Особенность передвижения защитника заключается в том, что чаще всего ему приходится двигаться боком в стороны или назад. Для такого продвижения лучшим является приставной скользящий шаг, при котором ступни ног переставляются над самой поверхностью площадки.

**Передвижение в сторону** (рис. 52). Направление движения защитника (в темной майке, № 13) целиком зависит от действия нападающего. Нападающий движется влево, поэтому и защитник следует туда же. Чтобы успевать за своим противником, защитник должен продвигаться в том же темпе. Если принять кадр

а за исходный, то видно, как на последующих кадрах каждый из игроков сделал по 3 шага. Только благодаря правильному

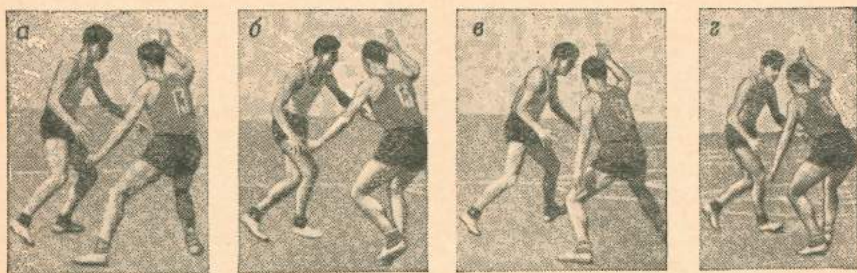


Рис. 52. Передвижение в сторону

передвижению защитника ему удалось не упустить противника. Ноги защитника должны быть непрерывно согнуты, как пружина, даже в те моменты, когда левая нога приставляется к пра-

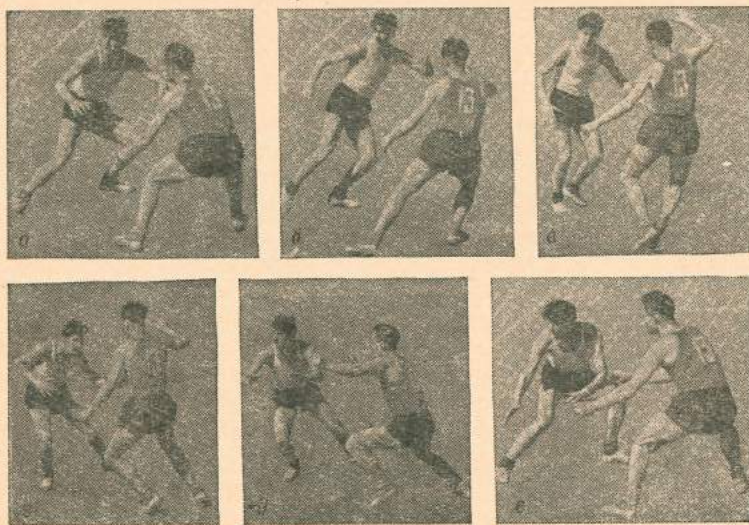


Рис. 53. Передвижение с переменной направления

вой. Благодаря этому игрок не тратит время на поднятие и опускание туловища, а главное, он может в любой момент остановиться и изменить направление.

Существует сравнение, что действия защитника подобны зеркальному изображению. Это образное сравнение подтверждается рис. 53. На каждом кадре зафиксированы различные моменты

передвижения обоих игроков, причем видно, как совпадают движения их ног, наклон туловища, остановка и движение в обратном направлении.

**Рывок, поворот, остановка.** Чтобы защитник всегда был на месте и мог активно противодействовать противнику, он должен начинать движение своевременно и быстро. Такие действия называются рывком, и их можно сравнить со стартом в беге на короткую дистанцию.

Обычно защитнику мало приходится двигаться в одном направлении, а все время изменять направление движения, двигаясь в стороны, назад или вперед. Защитник должен уметь уверенно останавливаться.

Передвижение спиной вперед, особенно на короткое расстояние, также выполняется приставными шагами.

Каждый раз после остановки или при перемене направления первый шаг делается той ногой, в сторону которой предстоит двигаться. Во всех случаях одна нога должна представляться к другой. Ошибкой будет, если толчковая нога переставляется за опорную. Такое перекрещивание ног снижает скорость, уменьшает маневренность игрока и часто вызывает падение.

### *Противодействие*

Основная игра в защите сводится к противодействию противника в их передвижении без мяча или с мячом, к перехватыванию, выбиванию и вырыванию мяча и к противодействию при бросках в корзину.

**Держание игрока без мяча.** Защищающийся игрок должен всегда быть лицом к противнику, которого он держит, и располагаться между ним и своим щитом в устойчивом положении. Такого игрока значительно труднее обвести или обыграть с помощью финта, чем игрока, передвигающегося на прямых ногах. Действия защитника зависят от игрока, которого он держит, и направлены к тому, чтобы затруднить ему передвижение без мяча и препятствовать игре с мячом. Однако, следя внимательно за своим подопечным, защитник должен держать в поле зрения и других игроков противника, а главное, видеть мяч. Это облегчит ему успешное выполнение защитных функций.

Защитник располагается, согласно правилам игры, в 90 см от противника и внимательно следит за его действиями

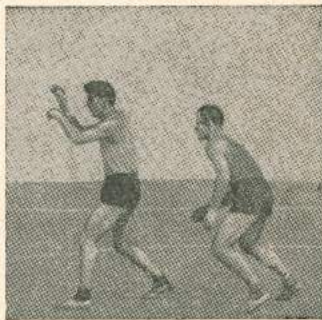


Рис. 54. Держание игрока без мяча

(рис. 54). Получит ли нападающий мяч или переменит свое место, защитник подготовлен к тому, чтобы неотступно следовать за ним. На рис. 54 защитник действует активно, сближаясь с противником, который готовится поймать переданный ему мяч. Благодаря своевременному сближению защитник сможет выйти для перехвата мяча, а если это не удастся, то попытаться выбить или вырвать мяч из рук противника.

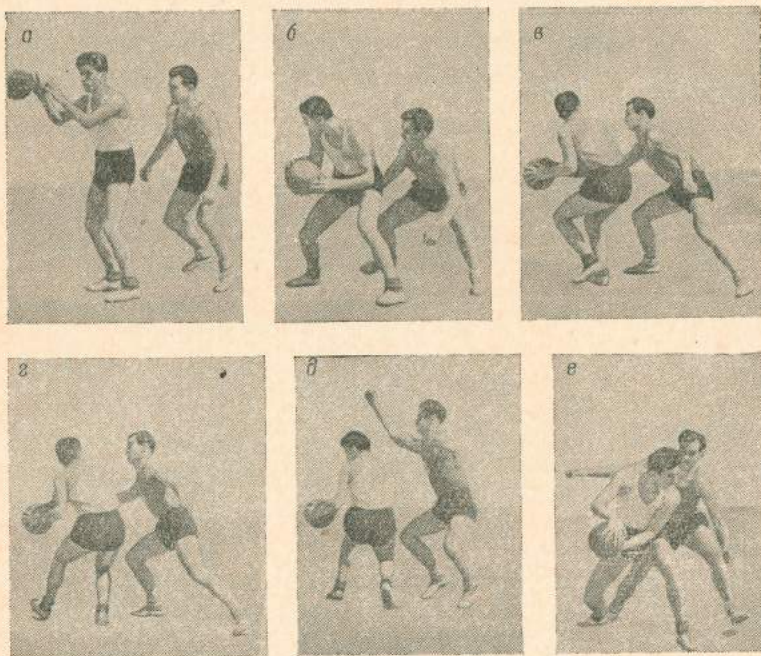


Рис. 55. Держание игрока с мячом, находящегося спиной к защитнику

**Держание игрока с мячом (рис. 55).** Как держать игрока с мячом, зависит от того, вел он уже мяч или нет. К игроку, остановившемуся после ведения, можно приблизиться вплотную, зная, что он не может перейти вторично на ведение. В этом случае все внимание защитника концентрируется на том, чтобы помешать броску в корзину, а если возможно, то и овладеть мячом. Если игрок не вел, то надо находиться от него немного дальше.

На все попытки игрока пройти с мячом или бросить в корзину надо отвечать соответствующими защитными действиями. Особенно энергичные попытки пройти к щиту делает игрок в том случае,

если он находится спиной к корзине. Его расположение ограничивает возможность броска в корзину, поэтому он вынужден применить ряд поворотов и финтов, чтобы ввести в заблуждение противника.

Прежде всего защитник не должен допускать, чтобы противник с ним соприкасался, так как нападающему легче ориентироваться, когда какой-либо частью тела он касается защитника. Располагаясь примерно на шаг от противника, защитнику следует нагибаться и выставлять руку в сторону возможного прохода или переступать вместе с противником.

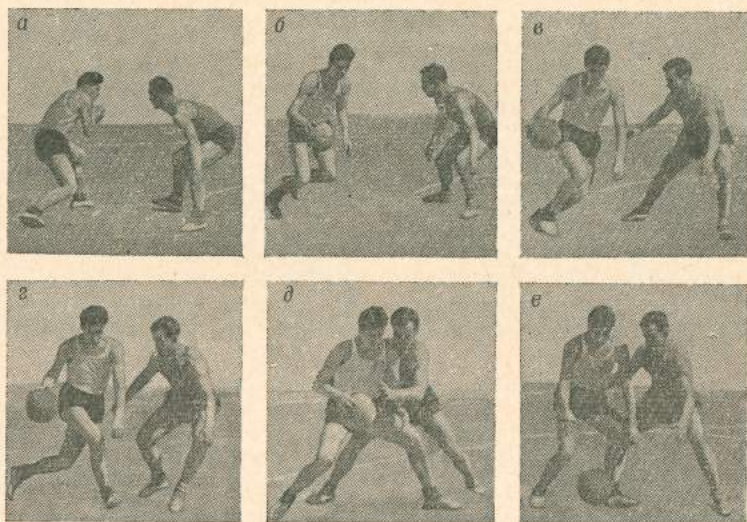


Рис. 56. Выбивание мяча при ведении

Успех действий игрока в защите определяется быстротой реакции, выдержкой и осмотрительностью.

**Противодействие ведению.** При пассивной игре действия защитника сводятся к тому, чтобы не дать себя обвести. Для этого защитник должен отступать от нападающего, загромождая своим туловищем и руками путь к корзине.

От защитников требуется активная игра, для чего надо смело вступать в борьбу за мяч, применяя выбивание или отбирание.

**Выбивание при ведении** (рис. 56). Если противник начинает ведение с места, то защитнику надо успеть своевременно отступить спиной вперед или боком, обязательно приставными шагами, а ближайшей к мячу рукой стараться выбить мяч.

Когда приходится встречать противника, который уже движется, то за несколько шагов до его приближения защитник также должен начать передвигаться, иначе он ничего не сможет сделать.

Грубой ошибкой защитника является попытка овладеть мячом стоя на месте. Как правило, это приводит к персональному замечанию.

**Отбирание с переходом на ведение — перенимание** (рис. 57). Отступая от противника, который ведет мяч, как обычно приставными шагами, защитник должен так рассчитать свои движения, чтобы сделать рывок к мячу в тот момент, когда он посылается вниз (рис. 57, б). Это позволит защитнику ударить мяч в момент

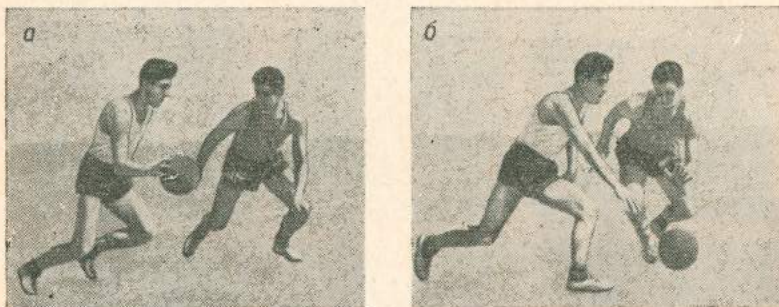


Рис. 57. Отбирание с переходом на ведение—перенимание

его отскока от площадки, когда он находится в воздухе. Вслед за первым ударом по мячу защитник переходит на ведение, как бы перенимая мяч.

Перенимание применяется и в других случаях. Защитник догоняет противника с мячом и, выбрав удобный момент, перенимает мяч.

Во всех случаях действия защитника должны быть быстрыми и решительными. Нужно быть осторожным, чтобы не толкнуть и не ударить по руке противника.

**Противодействие передачам.** Защитник должен стремиться к быстрейшему овладению мячом во всех случаях. Для этого надо уметь вырывать и выбивать мяч из рук противника или перехватывать мяч при передачах.

**Вырывание мяча двумя руками.** Чтобы успешнее вырвать мяч, следует захватить его возможно глубже, после чего резко рвануть к себе. Для преодоления сопротивления противника рывок нужно выполнять с поворотом туловища, так как это увеличивает силу рывка; получается как бы «выкручивание» мяча.

**Выбивание мяча одной рукой сверху.** Выбивание сверху применяется обычно в тех случаях, когда противник поднимает руки

с мячом. Движения защитника должны быть короткими и резкими. Удар наносится кистью со сжатыми пальцами.

**Выбивание мяча одной рукой снизу.** Этот прием хорошо удается, когда противник опускает руки с мячом, особенно после прыжка. Для этого следует подвести руку под мяч снизу. Пальцы при этом плотно сжимаются, и кисть поворачивается тыльной стороной или выставляется ребро ладони. Защитник должен знать, что выбивать мяч кулаком запрещается правилами.

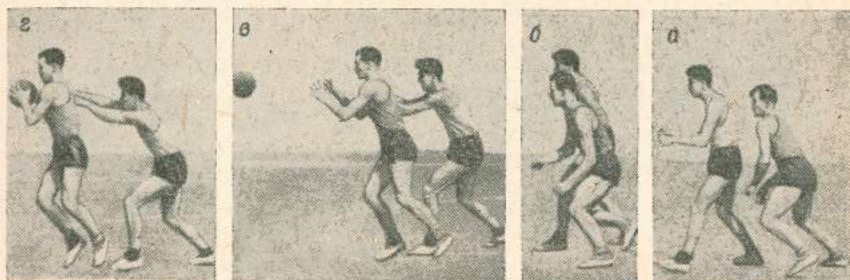


Рис. 58. Перехватывание встречного мяча

**Перехват мяча.** Чтобы перехватить мяч, который летит навстречу противнику, нужно находиться непосредственно за ним. Успех перехвата зависит от своевременности и быстроты действий. В мо-

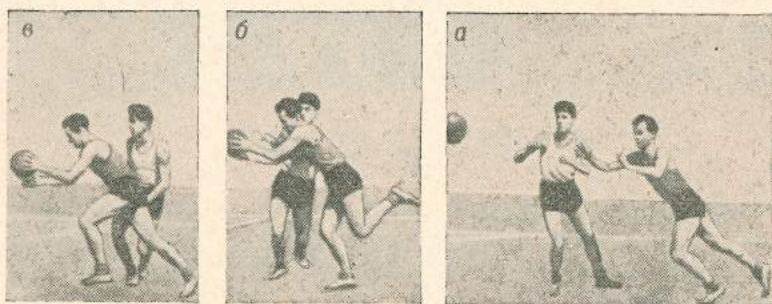


Рис. 59. Перехватывание поперечного мяча

мент вылета мяча из рук противника, защитник резко вырывается вперед и, оказавшись перед нападающим, ловит мяч (рис. 58). Перехват поперечного мяча труднее потому, что нападающий видит защитника и, следовательно, более осторожен. В этом случае рывок делается позже, в тот момент, когда мяч уже подлетает к противнику (рис. 59). Чтобы избежать пробежки, защитник переходит на ведение.

**Финт для перехватывания мяча** (рис. 60). В тот момент, когда мячом готовится овладеть нападающий игрок, к нему приближается защитник. Как только мяч попал к нападающему, защитник своими движениями обозначает попытку помешать продвижению игрока. Для этого он делает шаг в его сторону и протягивает руки.

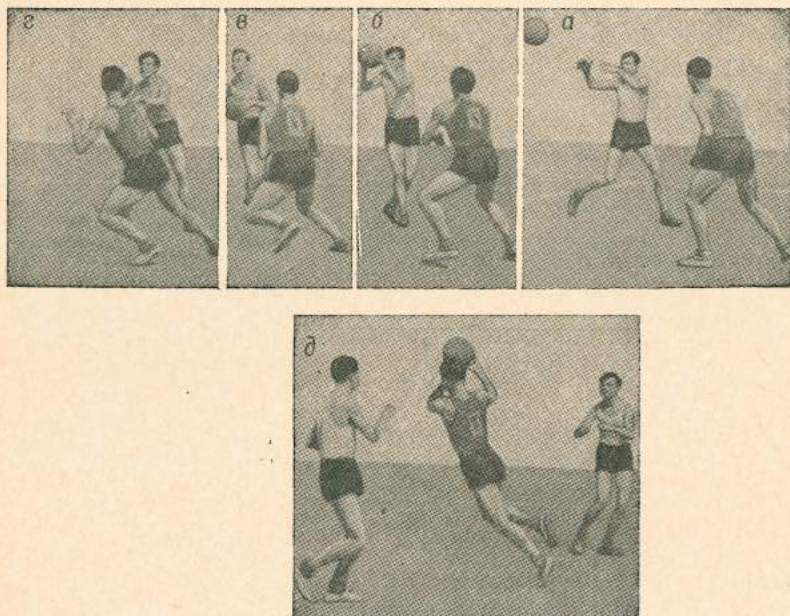


Рис. 60. Финт для перехватывания мяча

Такое поведение защитника привело к тому, что нападающий игрок решил передать мяч обратно. Защитник был к этому готов: после первого шага в сторону игрока он тут же резко оттолкнулся вперед и, сделав рывок, перехватил мяч.

Этот прием применяется главным образом в тех случаях, когда защитник остается один против двух нападающих.

**Противодействие броскам.** Эти приемы являются самыми трудными и вместе с тем решающими в игре защитников. Выбивать мяч можно в различных положениях игрока.

**Выбивание мяча при замахе** (рис. 61). Лучшим для выбивания мяча является такой момент, когда руки с мячом начинают выноситься вверх. В это время мяч уже не укрывается туловищем и находится ближе всего к защитнику (кадр б). Удар наносится открытой кистью руки, коротким движением сверху вниз



(кадры в, г). Одновременно с этим защитник стремится вперед, чтобы овладеть мячом.

**Выбивание мяча при броске** (рис. 62). Одновременно с прыжком нападающего игрока для броска должен подпрыгнуть и защитник. Подпрыгивать нужно точно вверх, чтобы не навалиться на противника. Когда рука защитника оказывается рядом с мячом, ко-

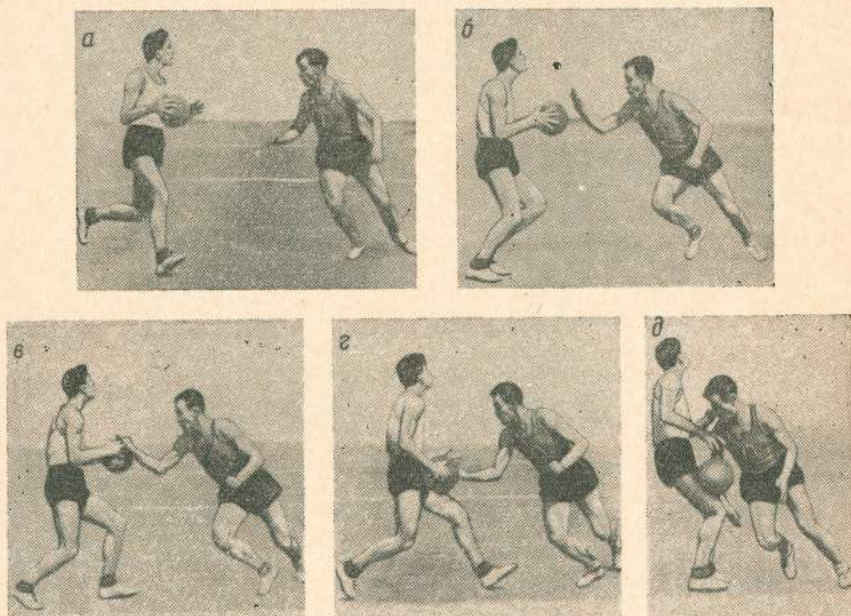


Рис. 61. Выбивание мяча при замахе

ротким движением кисти мяч сбивается с руки противника. Успех обеспечивается быстротой и расчетливостью действий противника.

Защитники, имеющие преимущество перед нападающими в росте или хорошо прыгающие, могут поднять руку выше мяча, тогда согнутая кисть просто накладывается на мяч сверху. Такой прием называется накрыванием.

**Финт при обозначении броска нападающим.** Если нападающий игрок с помощью финта на бросок пытается освободить себе путь под щит, то ему можно ответить также финтом. Как только нападающий обозначит бросок, в направлении мяча вытягивается рука и выставляется нога без переноса на нее тяжести тела. Нападающий, полагая, что он выбил противника из позиции, переходит на ведение. В этот момент и следует сделать попытку овладеть мячом.

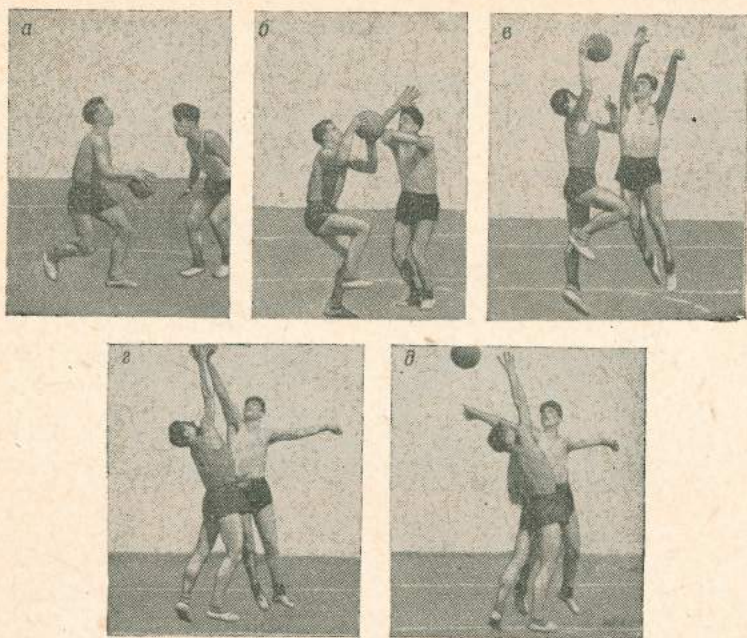


Рис. 62. Выбивание мяча при броске

### *Овладение мячом при отскоке от своего щита*

Для защитника очень важно уверенно овладевать мячом при отскоках под своим щитом. Успех овладения во многом зависит от расчетливости и своевременности действий. Прежде всего нужно не ждать мяча, а идти на мяч, т. е. поворачиваться, делать шаг и прыжок навстречу мячу.

**Овладение мячом в прыжке с места.** Уже в тот момент, когда мяч приближается к корзине, необходимо перемещаться или поворачиваться на месте, с тем чтобы при прыжке оказаться к мячу ближе, чем противник. Прыгая с места, следует отталкиваться двумя ногами. Предварительное приседание с последующим взмахом руками содействует большой высоте взлета.

**Овладение мячом в прыжке с разбегу.** Защитник должен стремиться к тому, чтобы перед прыжком разбежаться. Разбег может быть коротким, хотя бы в 2—3 шага. Разбег обеспечивает более высокий взлет игрока. Отталкиваться нужно обязательно одной ногой, передней частью ступни.

Во всех случаях после овладения мячом защитник должен предохранить мяч от выбивания. В зависимости от обстановки это достигается подтягиванием мяча к туловищу, приземлением с поднятыми вверх руками или переходом на ведение из-под щита.

**Сбрасывание.** Этим термином называют такой прием, когда в высшей точке взлета ударом кисти защитник направляет мяч в сторону своего партнера. Применяется это в тех случаях, когда защитник не уверен в том, что он сумеет захватить мяч двумя руками.

#### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

В борьбе за достижение победы над противником игроки применяют индивидуальные тактические действия, групповые действия (тактические комбинации) и командные тактические действия, т. е. системы игры.

По характеру борьбы противников за достижение победы тактику следует разделить на тактику игры в нападении и тактику игры в защите.

#### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

##### *Индивидуальные тактические действия*

Индивидуальные тактические действия игрока выражаются в выборе места на площадке, ведении мяча, бросках в корзину и непосредственной борьбе с противником.

**Выбор места.** Как только команда овладеет мячом, каждый игрок этой команды должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча. Существуют различные способы отрыва как по технике и скорости передвижения, так и по направлению. Наибольшее распространение получили следующие три направления: встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу (рис. 63, а); выход в сторону, когда передача следует не точно на игрока, а перед ним, т. е. на свободное место (рис. 63, б); выход за противника, непосредственно под щит (рис. 63, в). Первое направление наиболее надежно для овладения мячом, так как

##### *Условные обозначения*

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
|    | Игрок нападения                   |
|    | Игрок нападения с мячом           |
|   | Игрок защиты                      |
|  | Игрок нападения, перебивший место |
|  | Игрок защиты, перебивший место    |
|  | Передача                          |
|  | Передвижение                      |
|  | Ведение                           |
|  | Поворот на месте                  |
|  | Передвижение-поворот              |
|  | Заслон                            |
|  | Бросок в корзину                  |

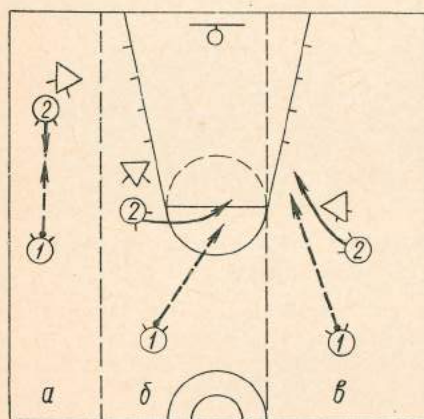


Рис. 63. Выход на свободное место

сокращается расстояние между игроками. Однако, получая мяч, игрок отдаляется от щита и не создает угрозы корзине. При втором направлении игрок получает мяч, двигаясь поперек площадки, что создает условия для обхода противника. Но в этом случае увеличивается опасность потери мяча из-за неточной передачи. Самой трудной является передача при третьем направлении, потому что противник может перехватить мяч. Однако в случае удачной передачи выход игрока заканчивается броском из-под щита.

Выбор направления отрыва зависит от возможностей игрока и создавшейся обстановки.

Отрыв лучше удаётся с помощью следующих приемов: изменения направления, перемены темпа, остановок и применения финтов.

Выход на свободное место должен использоваться не только для приема мяча, но и для того, чтобы отвлечь на себя внимание противника от партнера, владеющего мячом. Такой прием особенно полезен вблизи противника.

**Ведение.** Основным средством индивидуального нападения является ведение. Ведение рекомендуется использовать, когда игрок имеет возможность свободно пройти к щиту, или когда все партнеры закрыты, или для того, чтобы «оттянуть» на себя противника от партнера, которому предполагается сделать передачу.

**Броски в корзину.** Бросать следует из удобного положения, когда можно рассчитывать на попадание или в тех случаях, если бросающий или один из его партнеров имеет возможность поймать мяч от щита. Как правило, игрок должен сопровождать свой бросок выходом к щиту. Самым верным средством освобождения от противника перед броском в корзину являются финты.

**Овладение мячом при отскоках от щита противника.** Игроки должны выработать в себе привычку бороться за мяч при отскоках. Нападающий игрок, особенно сам бросивший в корзину, должен стремиться хотя бы на шаг опередить своих противников. Используя разбег для прыжка, он имеет больше других возможностей овладеть мячом после отражения его от корзины или щита.

Нападающему нужно стараться занять место между щитом и противником. Такая позиция ставит его в более выгодное положение для овладения мячом.

### Групповые действия

Взаимодействия двух и больше игроков относятся к групповым действиям и способствуют организованному нападению. Групповые действия могут быть простые, состоящие из передачи мяча между двумя игроками, и сложные, в которые входят различные перемещения, заслоны, финты и др. Основой групповых действий является передача мяча.

По своему направлению относительно расположения площадки передачи могут быть продольные, поперечные и диагональные. Каждая из них имеет свое назначение, и применяются они в следующих случаях: продольные — для быстрого перевода мяча на большое расстояние; диагональные — с той же целью и при вбрасывании мяча из-за боковых линий; поперечные — для перевода мяча с одного фланга на другой, а также в тех случаях, когда надо задержать мяч, чтобы дать возможность партнерам выйти на свободное место и подготовиться к началу атаки.

Большое распространение получили скрытые передачи. Скрытность передач достигается использованием наиболее подходящих для этого приемов в сочетании с финтами. Благодаря этому часто удается сделать передачу незаметно, что дает команде преимущество. Главным условием скрытых передач является умение игрока своими действиями отвлечь внимание противника от партнера, которому предполагается передать мяч.

Передача требует аккуратности в выполнении. Малейшая небрежность в передаче может оказаться причиной потери мяча со всеми вытекающими из этого последствиями.

### Простые тактические комбинации

Каждая комбинация должна быть направлена на решение определенной частной задачи, неразрывно связанной с общей системой игры. Каждой команде рекомендуется разучить несколько типовых комбинаций, но, поскольку их проведение зависит от действий противника, необходимо иметь различные варианты окончания комбинации.

**Передача в парах.** Эта комбинация является простейшей и применяется начинающими игроками. Два игрока, расположенные в 4—6 шагах один от другого, продвигаются вдоль площадки, передавая мяч друг другу. Наибольшее применение находит данная комбинация в передовой зоне, когда против двух нападающих оказывается один противник.

**Передача в тройках.** В комбинации участвуют 3 игрока, находящиеся на одной линии в 3—5 шагах друг от друга. Продвигаясь вдоль площадки, они передают мяч. Средний игрок может передавать в любую сторону, а крайние — среднему или друг другу.

**Передача треугольником.** Большинство игровых положений сводится к передаче в треугольнике. Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у партнера, ближайšie к нему игроки выбегают вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи между игроками, то получится замкнутый треугольник, отсюда и название комбинации.

### Сложные тактические комбинации с заслонами

Заслон заключается в том, что игрок располагается между своим партнером и держащим его противником, рядом или сзади него, с таким расчетом, чтобы оказаться на пути продвижения противника.

Игрок, для которого ставится заслон, может бросить мяч в корзину или, начав ведение, «оторваться» от противника. Если же заслон поставлен игроку без мяча, то игрок отрывается с тем, чтобы получить мяч, когда окажется свободным. Следовательно, заслоны в равной мере могут ставиться как для игрока с мячом, так и для игрока без мяча.

По своему назначению и расположению игроков заслоны называются: внутренний, наружный, с сопровождением, с последующей атакой, наведение и пересечение. Если два игрока одновременно ставят заслон для своего партнера, то это называют **сдвоенным заслоном**.

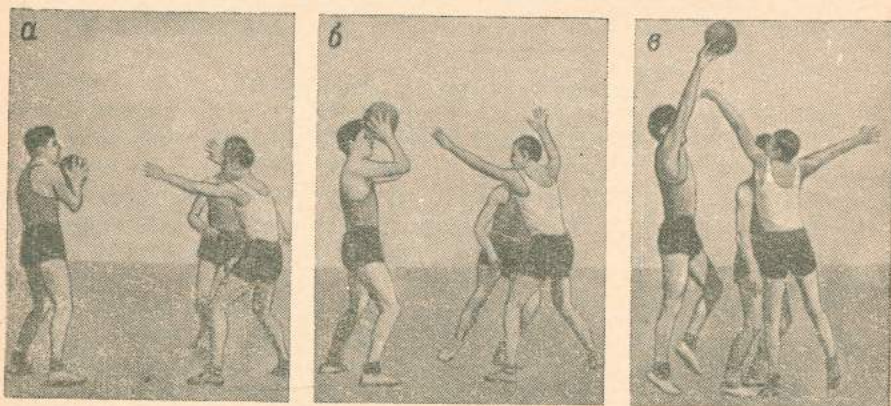


Рис. 64. Внутренний заслон

**Внутренний заслон** (рис. 64). Этот вид заслона сравнительно прост и применяется многими игроками для помощи партнерам при броске в корзину. Получив мяч, игрок готовится к броску,

но защитник ему мешает. На помощь приходит партнер нападающего и встает между игроками, лицом к защитнику. Получившийся заслон используется для броска. Хотя защитник полностью выпрямился, он не мог дотянуться, чтобы перехватить мяч.

**Наружный заслон игроку с мячом** (рис. 65). Заслоняющий игрок должен подходить или подбегать возможно незаметнее. Лучше всего это делать в то время, когда партнер готов поймать мяч. В такой момент защитник обычно концентрирует свое внимание на игроке, которого он держит, и не видит заслоняющего. Остановиться надо на широко расставленных ногах, сбоку от защитника. Туловище наклоняется вперед. Очень важно, чтобы игрок занимал устойчивое положение. Игрок с мячом должен немедленно делать рывок, чтобы использовать заслон. Малейшая задержка с началом ведения приводит к тому, что защитник, увидев или почувствовав заслоняющего, отступает назад, чем ликвидирует заслон. Однако простой остановки сбоку от защитника бывает недостаточно, и для того, чтобы продлить действие заслона, игрок поворачивается по ходу движения партнера, оказываясь спиной к защитнику. В результате своевременного поворота достигается задержка противника еще на некоторое время.



Рис. 65. Наружный заслон игроку с мячом

**Заслон с сопровождением игроку с мячом** (рис. 66). Когда защитник пытается уйти из-под заслона, чтобы остановить продвижение своего подопечного, то этому можно помешать сопровождением. С этой целью ставящий заслон поворачивается и бежит рядом с партнером, как бы сопровождая его. Противник оказы-

вается отрезанным от игрока, которого он держит, и на протяжении нескольких шагов не может к нему приблизиться. Обычно

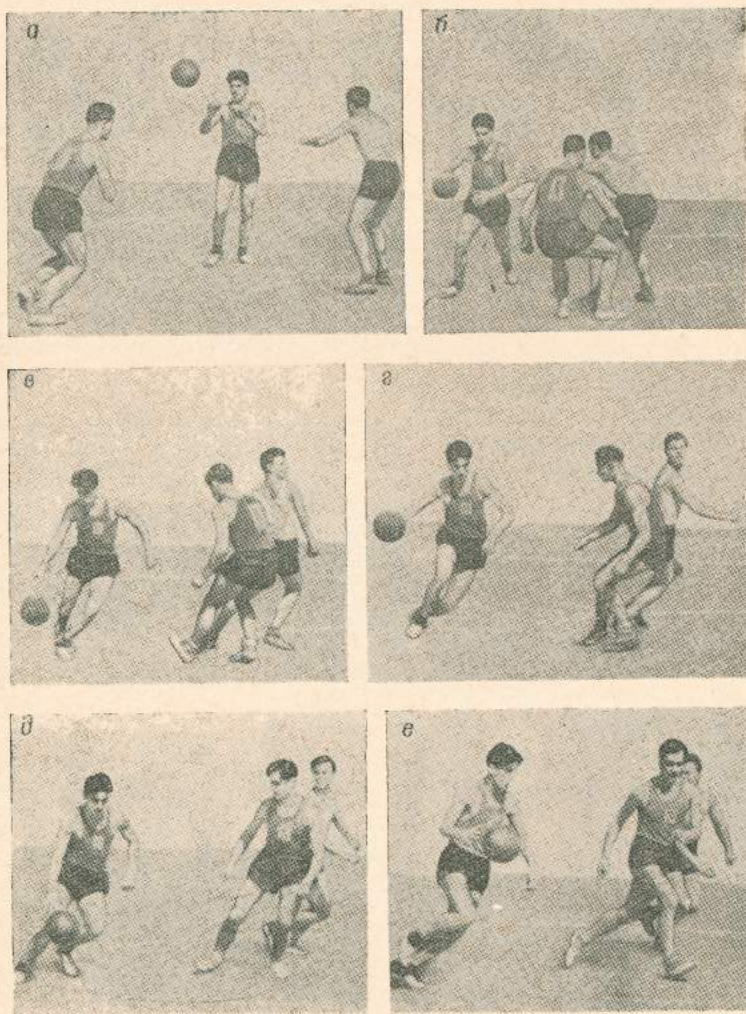


Рис. 66. Заслон с сопровождением игроку с мячом

это бывает достаточным, чтобы закончить выход броском в корзину.

**Наружный заслон игроку без мяча** (рис. 67). При наружном заслоне можно вставать не только сбоку, но и сзади противника.



Чтобы не быть виновником столкновения, игрок, ставящий заслон, должен встать не ближе чем на 90 см к противнику. Нападающий, для которого ставится заслон, сам должен содействовать успеху заслона. Это достигается финтами, обозначающими проход с противоположной стороны, а также тем, чтобы пройти возможно ближе к партнеру, буквально касаясь его плечом.

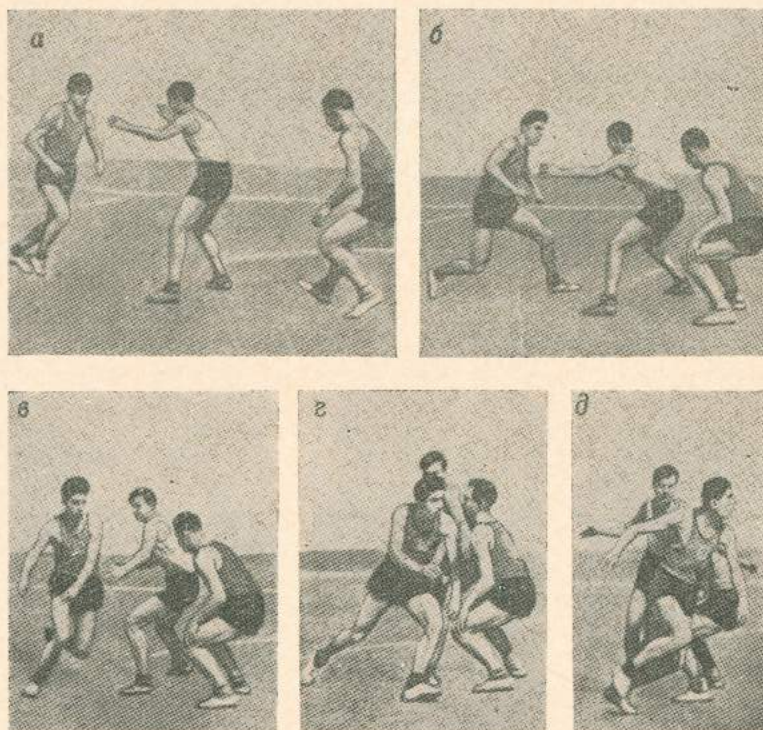


Рис. 67. Наружный заслон игроку без мяча

Заслон с сопровождением игроку без мяча (рис. 68). Принцип данного заслона такой же, как и при заслоне с сопровождением игроку с мячом. На рис. 68 видно, как защитник начал поворот с целью обхода заслоняющего. На это заслоняющий ответил также поворотом с последующим сопровождением. Когда защитнику, наконец, удалось обойти мешавшего ему игрока, было уже поздно, он не сумел помешать броску в корзину.

Одновременно с заслоном игрок обязан следить не только за противником, но и за партнером, особенно если тот с мячом, так

как в случае неудавшегося заслона ему может быть сделана передача.

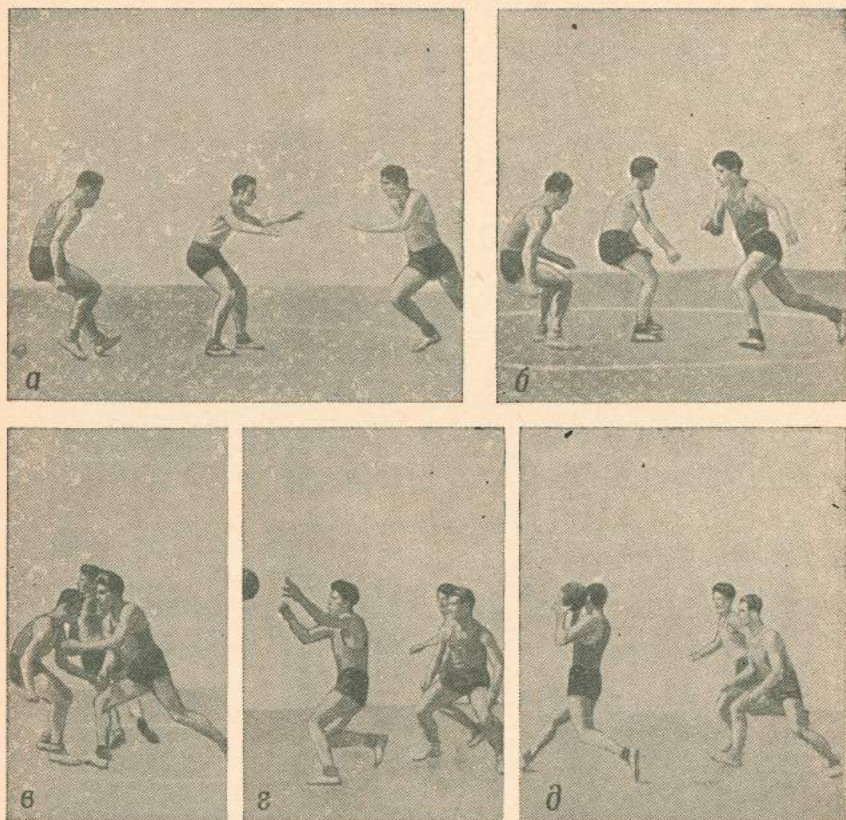


Рис. 68. Заслон с сопровождением игроку без мяча

**Пересечение.** Во всех описанных выше заслонах один из партнеров стоял на месте, дожидаясь помощи. При получении мяча его инициатива могла выражаться в том, что он применял повороты или финты до постановки заслона. Смысл пересечения заключается совершенно в другом. Оба нападающих должны двигаться навстречу друг другу (рис. 69, кадр *a*), стремясь к тому, чтобы держащие их противники столкнулись между собой. Когда этот замысел удастся, то один из нападающих имеет возможность оторваться от держащего его игрока (кадр *б*). Чаще всего пересечение применяется в тех случаях, когда противники держат очень

плотно, а также при вбрасывании мяча из-за лицевой линии в передовой зоне.

**Заслон с последующей атакой.** При этом заслоне точно повторяются все действия наружного заслона с последующим поворотом. Он основан на том, что обычно противники ожидают развития атаки со стороны игрока, для которого ставится заслон. Поэтому ослабляется внимание к тому, кто ставит заслон. Этим и пользуются нападающие игроки. Сразу же после заслона делается поворот по ходу движения с последующим рывком под щит. Если партнеры к этому готовы, то своевременная передача мяча игроку, который выполнил заслон, позволит выйти ему под щит для броска в корзину. Тот игрок, для которого якобы ставился заслон, остается на месте или с поворотом уходит в противоположную сторону.

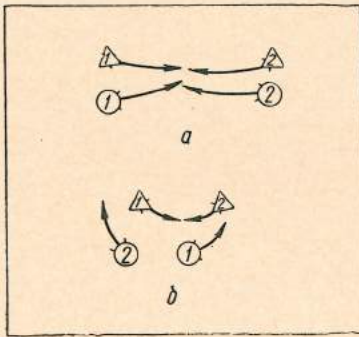


Рис. 69. Пересечение

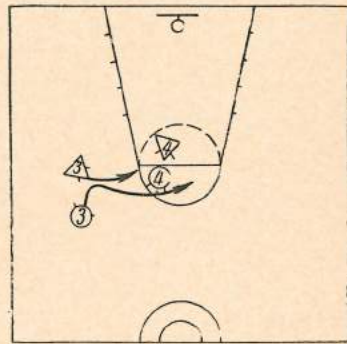


Рис. 70. Наведение

**Наведение** (рис. 70). Этот заслон отличается от всех остальных заслонов тем, что игрок не ждет, когда для него поставят заслон, а сам использует стоящего партнера для наведения на него противника.

Нападающий № 3, которого плотно держит противник, не сумел самостоятельно выйти на свободное место. Тогда он неожиданно изменил направление и пробежал вплотную мимо своего партнера № 4. Преследующий его противник попал под заслон, т. е. был как бы наведен на стоящих двух игроков. В результате наводящего заслона нападающий временно остается без опеки, чем должны немедленно воспользоваться его партнеры, передавая ему мяч. Этот заслон может применить также игрок с мячом в том случае, если он еще не использовал ведение. Следует учесть, что наведение применяется, в основном, при плотном держании.

## Примеры сложных тактических комбинаций

**Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в передовой зоне**

1-й пример (рис. 71, а). Комбинация построена на отвлекающих действиях игроков № 3 и 5, которые выбегают в разных направлениях, в то время как № 2 ставит заслон для № 4. Игрок № 4 после заслона отрывается от противника, и ему следует передача. Если выход не удастся, то нужно передавать одному из трех партнеров, находящемуся в лучшем положении.

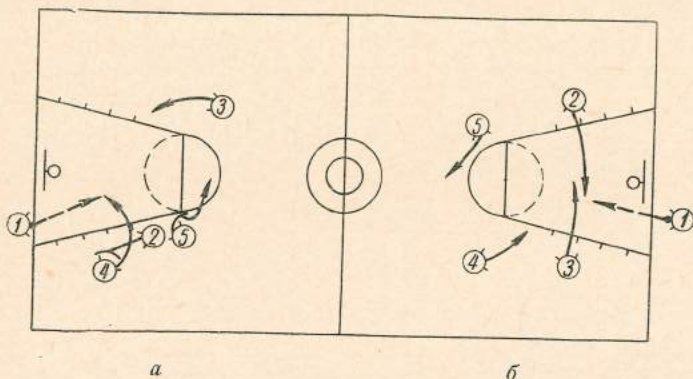


Рис. 71. Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в передовой зоне

2-й пример (рис. 71, б). В этой комбинации основной является пересечение между № 2 и 3, а добавочным — отвлекающее перемещение № 5 и 4. Если пересечение удастся, то передача следует освободившемуся игроку, который сможет бросить из-под щита. В противном случае мяч передается № 4 и 5 для броска издали или других действий.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне (рис. 72).**

Нападающий № 1 ставит заслон защитнику № 2. Получив мяч от № 3, игрок № 2 ведет под щит для броска, а в случае помехи может сделать передачу № 4, который находится в выгодной позиции с другой стороны.

**Расстановка игроков при штрафном броске в корзину противника (рис. 73, а).** Каждый из игроков должен занимать место и действовать в случае промаха исходя из следующей договоренности. На первом месте с обеих сторон щита встают наиболее рослые игроки команды. Их задача — добить отскочивший мяч или направить мяч ударом кисти назад выбегающим туда № 1 и 4. Если это удастся, то каждый из получивших мяч может бросать

в корзину. Игрок № 3 после броска готов поймать мяч, отскочивший в его направлении, и вместе с № 4 должен отступить, если мяч попадет к противникам, которые начнут быструю контратаку.

**Расстановка игроков при штрафном броске в свою корзину** (рис. 73, б). Когда штрафной бросают противники, то перед командой стоят две задачи: во-первых, овладеть мячом в случае промаха; во-вторых, с максимальной быстротой перейти в нападение. В соответствии с этими задачами и надо занимать места и действовать. Под щитом снова встают самые высокие игроки команды. Игрок № 4 страхует отскок мяча к бросающему игроку. Игрок № 3 готовится поймать отбиваемый к нему № 2 мяч и передать его выбегающему на отрыв самому быстрому игроку.

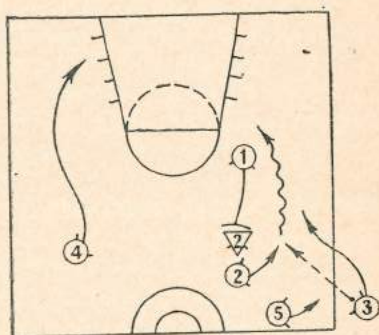


Рис. 72. Вбрасывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне

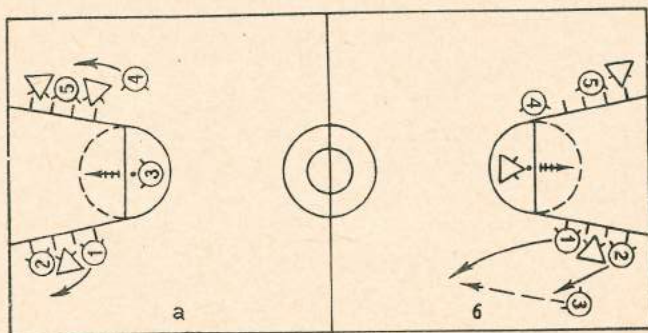


Рис. 73. Расстановка игроков при штрафном броске

В какую бы сторону ни выполнялся штрафной бросок, командам следует помнить, что разученная комбинация может сорваться; поэтому все игроки должны быть подготовлены к самостоятельным действиям.

При описании тактических систем игры приводится несколько комбинаций, заканчивающихся броском в корзину.

### Тактические системы игры

Каждая команда должна умело пользоваться разными системами игры.

Система не является чем-то незыблемым, наоборот, она должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от условий игры и действий команды противника.

Независимо от принятой системы игры в нападении, после того как команда овладела мячом, необходимо придерживаться следующих основных положений:

1. Ни один игрок не должен быть без движения; всякий, сделавший передачу, обязан переменить свое место, чтобы быть готовым к приему мяча, или должен поставить заслон.

2. Передачи должны следовать одна за другой, без задержки; однако быстрота передач не должна отражаться на их точности и целесообразности.

3. Следует избегать нескольких повторных передач между двумя игроками.

4. Передавая мяч в движении, следует стараться не подпрыгивать: на прыжок тратится время, передача с прыжком менее точна, а главное, прыжок обнаруживает начало передачи.

5. Игрока, прорывающегося с мячом к щиту, следует обязательно сопровождать с такой же скоростью сзади или с фланга, чтобы принять от него передачу, если он не сможет сделать бросок.

6. При отскоке мяча от щита игроки ни в коем случае не должны ожидать его снижения стоя на месте; необходимо подпрыгивать, стремясь овладеть мячом в высшей точке.

По характеру игры существуют две системы нападения: быстрый прорыв и позиционное нападение. Каждая из этих систем имеет свои особенности и может быть принята за основу игры команд с определенным составом игроков. При решении частных задач в процессе соревнований применяются некоторые варианты систем и большое количество различных комбинаций.

#### Система быстрого прорыва

Эта система нападения заключается в быстром переходе в передовую зону каждый раз, как команда овладела мячом, с целью создания численного перевеса над противником и обыгрывания его за счет быстрых и решительных действий. Поскольку успех команды при данной системе зависит от быстроты передач и передвижения игроков, предполагается наличие быстрых и подвижных игроков, обладающих точными передачами с обеих рук и быстрой реакцией. Эта система исключает задержку в передачах или применение ведения, кроме тех случаев, когда игрок пытается пройти для броска в корзину.

Наиболее эффективной бывает система быстрый прорыв, когда команда внезапно овладевает мячом. Обычно это происходит в следующих случаях: 1) когда мяч отобран у команды противника на лету; 2) когда мяч вырван или выбит из рук противника; 3) после овладения мячом при его отражении от своего щита.

В указанных случаях нападающая команда имеет большое преимущество перед противником, так как игроки противника находятся в невыгодных условиях. Они расположены далеко от своей корзины и в большинстве случаев спиной к ней. Следовательно, для перехода к защите им необходимо предварительно повернуться кругом, а затем уже двигаться к своей корзине или отступать назад. Кроме того, они начинают движение позже, чем нападающие.

Игроки команды, овладевшей мячом, находятся в лучшем положении, так как обычно они расположены лицом к щиту противника. Поэтому с момента получения мяча они сразу же устремляются вперед, получая за счет быстроты передвижения численное преимущество в передовой зоне. Учитывая эту особенность, команды должны стремиться к применению системы быстрый прорыв, как наиболее активной формы игры.

Успех быстрого прорыва определяется первоначальным рывком и скоростью передвижения каждого игрока, а главным образом, своевременностью первой и последующих передач. Стоит только игроку, овладевшему мячом, ударить его о площадку, сделать лишний поворот или просто задержать мяч на лишнюю долю секунды, как противники сумеют оттянуться в тыловую зону и организовать надежную защиту.

При удачном начале нападения не следует всем игрокам одновременно бросаться к щиту противника. Хотя каждому игроку предоставляется полная инициатива действий, необходимо перемещаться с учетом движения своих партнеров. Следует обязательно соблюдать некоторую ступенчатость, что упорядочит размещение игроков и обеспечит страховку на случай потери мяча и ответных действий противника.

Функции игроков распределяются следующим образом. Наиболее быстрый и подвижный игрок должен отрываться первым. Самый высокий игрок, хорошо прыгающий (обычно это защитник), должен овладеть мячом при отражении от щита. Второй защитник, находящийся чаще всего в зоне корзины, должен принимать первую передачу. Остальные два нападающих могут выбегать в зависимости от создавшегося положения, готовясь для приема второй передачи. Однако в отдельных случаях игры последовательность выхода игроков может измениться, что зависит от расположения игроков в момент перехвата мяча. Если первый нападающий окажется под своим щитом, то, естественно, что отрываться должен тот игрок, который был в этот момент впереди, хотя бы это оказался и защитник.

При отрыве игроки должны начинать движение не тогда, когда партнер овладел мячом, а в момент, когда он только готовится овладеть им. Практически игрок делает первые несколько шагов, смотря перед собой, и только когда уже развита высокая скорость, он оглядывается назад и ловит мяч. Сигнал об отрыве подается с началом движения. Таким образом, в момент получения мяча игроком по крайней мере трое других должны двигаться вперед и в стороны, чтобы была возможность направить передачу в наиболее выгодном направлении. При точном проведении этой системы один из игроков путем минимального количества передач выводится под щит для заключительного броска.

Однако это не всегда удается, так как хотя бы один или два противника успевают вернуться в тыловую зону. Тогда следует нападать, используя численный перевес, т. е. когда два нападающих оказываются против одного противника (2×1) или три против двух (3×2). Эти комбинации достаточно хорошо известны.

Когда команде не удастся создать численный перевес, нападение строится на быстрых перемещениях с использованием наведения и пересечения. При равенстве сил, когда два нападающих оказываются против двух противников или три против трех, у нападающих все же есть ряд преимуществ перед противниками. Во-первых, они владеют инициативой; во-вторых, противники не успевают организоваться для обороны, и, в-третьих, значительно легче добиться успеха, пока в передовой зоне находится только часть игроков противника. Учитывая эти преимущества, нападающие должны стремиться к тому, чтобы завершить нападение до возвращения всех игроков противоположной команды.

### Система позиционного нападения

Эта система нападения заключается в том, что после получения мяча вся команда перемещается в передовую зону, где игроки размещаются в определенных местах. Несколькими передачами мяч переводится через среднюю линию. Нападение может начинаться в любом месте площадки с того момента, как игроки займут определенные позиции. Когда эти предварительные фазы закончены, приступают к заключительному моменту нападения, сообразно принятому плану.

Такая игра, требующая особенной точности передач и взаимодействия игроков для подготовки атаки, присуща командам, игроками которой обладают большой выдержкой. Наибольшее распространение получили следующие варианты данной системы: нападение центровым, нападение серией заслонов и нападение восьмеркой.

**Нападение центровым.** Как обычно при системе позиционного нападения, данный вариант нападения распадается



на три фазы: подготовку, начало и завершение атаки. Каждая из фаз преследует разные цели, поэтому и действия игроков будут все время различны.

**Подготовка атаки.** После овладения мячом под своим щитом или в другом месте площадки нападающие игроки перебегают в передовую зону. Центровой игрок занимает место у линии штрафного броска или сбоку от области штрафного броска, спиной или боком к щиту противника. Его позиция должна быть такой, чтобы он был в состоянии в любой момент принять мяч. Крайние нападающие располагаются около углов площадки вполборота, готовясь выбежать в любом направлении или, так же как и центровой игрок, принять мяч. Оба защитника продвигаются вперед, передавая мяч друг другу или применяя ведение до тех пор, пока ими не будет пересечена средняя линия.

На этом заканчивается первая фаза. Все игроки расположились в соответствии с планом и готовы к началу атаки.

**Н а ч а л о а т а к и.** Задачей игроков во второй фазе является передача мяча центрному игроку, в связи с чем и определяются действия каждого игрока. Следует ряд передач между защитниками и от них к крайним нападающим. Часто приходится перебежать и меняться местами, применять ряд финтов на передачу или проход и всячески скрывать от противника момент предполагаемой передачи центрному игроку. На этой стадии игры очень важно, чтобы каждый игрок следил за положением центрвого и, выбрав удобный момент, передал бы ему мяч. Если мяч передается игроками, стоящими на месте, то он легко перехватывается противниками. Поэтому передавать центрному рекомендуется в движении. Лучше всего передавать мяч на высоте пояса, для чего можно использовать передачу с отскоком от площадки. Выгодными также являются передачи от лицевой линии.

При передаче следует также учитывать положение и характер игры противника, который держит центрвого игрока. Если противник расположен непосредственно за центрвым игроком, то можно передавать прямо на центрвого, не опасаясь перехвата мяча противником. Если противник находится несколько сбоку от центрвого игрока, то нужно передавать мяч с противоположной от него стороны: это облегчает центрному ловлю мяча.

Необходимо учитывать также и расположение партнеров. Основной задачей является передача мяча центрному в такой момент, когда игроки готовы принять участие в дальнейшем развертывании комбинации. В противном случае центрвой может оказаться изолированным и будет вынужден передать мяч обратно. К передаче мяча центрному нужно подходить очень ответственно, поскольку передача обычно происходит при большом сближении игроков и в случае перехвата мяча противником создается серьезная угроза собственной корзине.

Во всех случаях передач мяча центрному заканчивается вторая фаза нападения и по существу начинается непосредственная атака.

**Завершение атаки.** Эта фаза может проводиться по-разному. Наиболее примитивным вариантом является бросок в корзину самим центровым. Целесообразность таких бросков зависит от условий игры и меткости бросков центрвого. Если центровой, получивший мяч в удобной позиции для броска, обладает метким броском и никто из партнеров не выбегает на обратную передачу или противник держит его недостаточно плотно, то центровому следует бросать самому. Периодическими бросками и финтами на

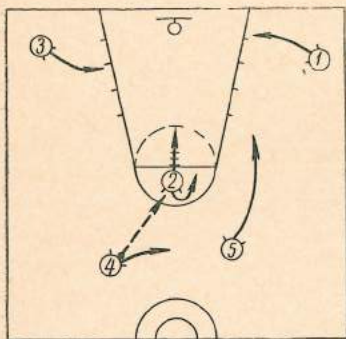


Рис. 74. Нападение центровым

бросок он должен маскировать передачу мяча выбегающим партнерам. Как правило, центровой стремительно сопровождает свой бросок, чтобы в случае промаха снова овладеть мячом. Партнеры также не должны быть безучастными.

На рис. 74 показаны примерные действия каждого игрока. Крайние нападающие приближаются к щиту для овладения мячом после отскока. Защитник № 5 одновременно с передачей центровому пробегает справа от него, готовясь получить мяч, а № 4 остается на страховке сзади. Оба они могут перехватить дальние

отскоки или принять передачу от своих партнеров. Если противник очень плотно держит центрвого и не дает ему сделать бросок, центровой может применять финты, резко повернуться, подвести мяч ближе к щиту и бросить его в корзину. Чтобы легче освободиться от противника, центровой должен непрерывно изменять положение туловища и рук с мячом.

Чем более неожиданными являются передачи и более активно и планомерно перемещаются игроки, тем труднее противникам защищаться.

Если в команде есть два или три игрока, способных выполнять роль центрвого, то они могут в процессе игры подменять друг друга попеременно. Приемы передачи мяча центровому игроку зависят от момента игры и уровня техники. Понятно, что, когда защитник центрвого игрока слабый, передать мяч сравнительно легко. Но чаще приходится маскировать передачу, и только тогда она достигает цели.

Разновидностью нападения центровым является нападение двумя центровыми. В этом случае рядом с линией штрафного броска встают два игрока (или один из них располагается вблизи щита),

каждый из которых выполняет функции центрвого. К описанным ранее вариантам окончания атаки добавляется передача мяча между центровыми игроками и постановка заслона одним центровым другому.

**Нападение серией заслонов.** Этот вариант нападения требует исключительной сыгранности команды. Его успешное проведение зависит главным образом от своевременности передачи. Как только один из игроков начал движение к партнеру для постановки заслона, игрок, у которого находится мяч, должен быть готов сделать передачу этому партнеру в момент его отрыва.

Заслоны являются одним из наиболее эффективных приемов, особенно если они выполняются технически правильно, своевременно и незаметно.

Нападение с заслонами может строиться на личной инициативе игроков, без определенных комбинаций или по ранее разработанной схеме, с учетом использования возможностей каждого из участников. В первом случае каждый из игроков после передачи мяча должен не просто выбегать на свободное место, а идти на заслон партнеру, находящемуся с мячом или без мяча, в зависимости от создавшейся обстановки. Заслон является сигналом для всей команды. Если в результате заслона игрок с мячом сумел оторваться от противника, то все остальные должны так размещаться, чтобы в случае необходимости принять передачу. Если, используя заслон, игрок отрывается от противника без мяча, то ему немедленно нужно передать мяч для броска в корзину.

Более надежно нападение плановое, с определенными системой расстановки игроков, порядком заслонов и направления перебежек. Такое нападение предусматривает следующую последовательность. В первой фазе атаки игроки размещаются определенным образом. Затем в результате заслона игрок отрывается от противника (с мячом или без мяча), и в заключение следуют выход под щит и завершающий бросок.

**Заслон крайним игрокам.**

1-й вариант (рис. 75). Исходное положение команды для атаки похоже на расстановку при нападении центровым. Пока мяч передается между защитниками, центральной игрок перебегает в левый угол и ставит заслон для нападающего № 1. Тот выбегает в область штрафного броска и, получив мяч от № 5, бросает в корзину.

Другое окончание (рис. 76). Приведенная комбина-

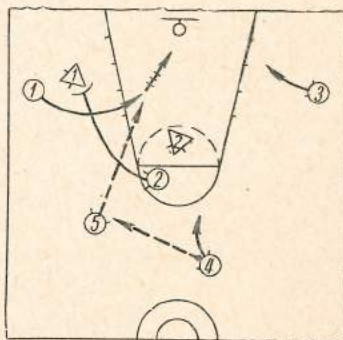


Рис. 75. Заслон крайним игрокам, 1-й вариант

ция не всегда удается, потому что противник № 2 не преследует своего подопечного, а остается под щитом, и, когда там оказывается противник с мячом, он его закрывает. В таком случае комбинация развивается следующим образом: игрок № 1 передает мяч центральному, который ставил для него заслон, а тот уже бросает в корзину. Такое завершение возможно только в том случае, если игрок, ставящий заслон, сразу поворачивается и готов к приему мяча.

### Заслон защитникам

1-й вариант (рис. 77). По числу участвующих игроков в завершающий момент атаки этот вариант получил название

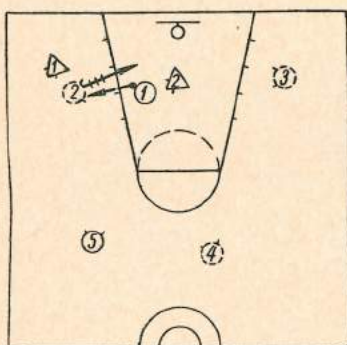


Рис. 76. Заслон крайним игрокам, другое окончание

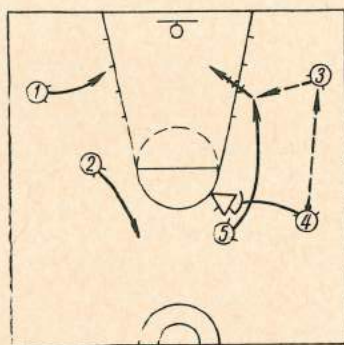


Рис. 77. Заслон защитникам, 1-й вариант

«тройка». После того как игроки разместятся согласно плану в передовой зоне, оба защитника смещаются в ту сторону, где намерено осуществить прорыв. Игрок № 4 направляет мяч вдоль боковой линии к № 3 и ставит заслон партнеру № 5. Игрок № 3 обозначает бросок или проход под щит, действуя очень активно, чтобы полностью овладеть вниманием противника, который его держит. Воспользовавшись заслоном, защитник № 5 выбегает под щит и, получив мяч от № 3, бросает мяч в корзину.

2-й вариант (рис. 78). При той же расстановке, после того как игрок № 4 передал мяч в угол № 3, он сам перебегает в том же направлении. Игрок № 3 передал ему мяч обратно и выбежал на заслон к № 5. Если № 4 сможет, то он бросает мяч в корзину. Если же условий для броска нет, то комбинация завершается передачей мяча от № 4 к № 5, который бросает мяч в корзину.

В обоих вариантах нападения «тройкой» второй игрок после заслона передвигается назад, чтобы прикрыть середину площадки

вместо защитника, а первый нападающий направляется к щиту для борьбы за отскочивший мяч.

Нападение может и должно строиться с любой стороны площадки, чтобы увеличить возможность команды.

Из приведенных примеров видно, что может применяться неограниченное количество вариантов заслонов с целью вывода партнера на свободное место. Следует стремиться к тому, чтобы каждый игрок умел ставить заслон в нужный момент.

**Нападение «восьмеркой».** Данный вариант нападения называется так потому, что все игроки передвигаются в определенном направлении, образуя фигуру, напоминающую цифру 8.

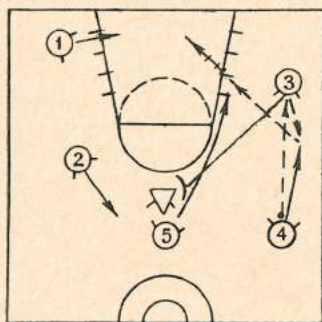


Рис. 78. Заслон защитникам, 2-й вариант

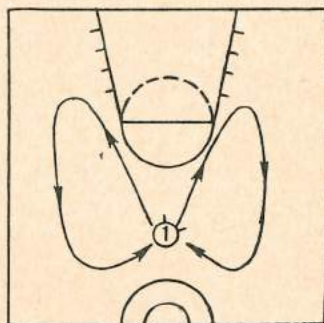


Рис. 79. Нападение «восьмеркой», путь каждого игрока

Первой фазой нападения является переход команды в передовую зону и расположение игроков следующим образом: крайние нападающие или двое других игроков занимают места в углах площадки, один игрок — против штрафного броска, остальные два игрока — у боковых линий.

Во второй фазе атаки все игроки передвигаются в определенной последовательности, не обгоняя один другого, сохраняя взятый интервал и передавая мяч друг другу в середине площадки.

На рис. 79 показан путь игрока № 1; такой же путь проходят и все остальные. Начинать атаку может любой игрок, находящийся в середине площадки, при условии симметричного расположения остальных игроков.

Начало второй фазы (рис. 80). Игрок № 1 передает мяч выбегавшему № 2, а сам устремляется под щит. В это время № 5 перемещается на место № 2, а игроки № 3 и 4 начинают движение, как указано на рисунке.

Продолжение второй фазы (рис. 81). Такое же перемещение происходит на левой стороне площадки: № 2 передает № 4 и вы-

бегают слева от щита, а № 3 перебегает на место № 4. Игрок № 1 начинает движение. Далее игроки перебегают таким же образом. После трех передач и перебежек № 1 снова оказывается в середине и очередную передачу делает уже в левую сторону. После шести перебежек все игроки оказываются в исходном положении. Таким образом, после каждой передачи мяча один из игроков выбегает под щит, и, если он окажется открытым, ему передается мяч для броска в корзину. Если игроки защищающейся команды слишком растянуты к боковым линиям, то получивший мяч может сам провести его и закончить броском. Следовательно, третья, завершающая, фаза атаки может заканчиваться по-разному.

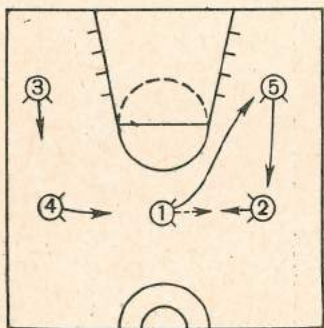


Рис. 80. Нападение «восьмеркой», начало 2-й фазы

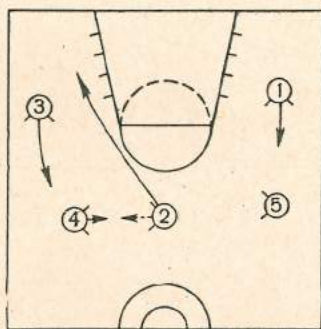


Рис. 81. Нападение «восьмеркой», продолжение 2-й фазы

При данном варианте нападения все пять игроков находятся в равном положении и задачи их одинаковы: 1) соблюдать ритм движения, так как задержка хотя бы на долю секунды нарушает план атаки; 2) своевременно передавать мяч под щит свободному игроку; 3) использовать возможность самому пройти к щиту с мячом; 4) если бросок в корзину не удался и мячом овладел один из партнеров, нужно найти свое место на площадке, чтобы продолжать атаку.

Нападение «восьмеркой» требует от игроков исключительной подвижности и умения быстро передавать мяч.

Положительные стороны данного варианта: 1) поочередное выбегание игроков под щит держит все время корзину противника под угрозой; 2) игрок, передавший мяч, может легко ставить заслон и облегчать своему партнеру возможность свободно пройти к щиту; 3) при хорошей сыгранности команды каждая атака в большинстве случаев оканчивается попаданием в корзину.

**Сочетание нападения «восьмеркой» и центровым.** Когда команда применяет вариант нападения центровым, а противоположная команда, играя в защите, держит центрального игрока с двух сторон, то у нападающих остается без прикрытия один игрок. Это преимущество выгодно используется, если применить нападение «малой восьмеркой». Этот вариант отличается от предыдущего тем, что в передвижении «по восьмерке» участвует не вся команда, а только три игрока, которые проходят значительно меньший путь. Отсюда и название «малая восьмерка».

Исходное положение игроков (рис. 82): центровой на своем обычном месте — у линии штрафного броска; игроки № 3, 1 и 5 — в середине, а № 4 — у левой боковой линии.

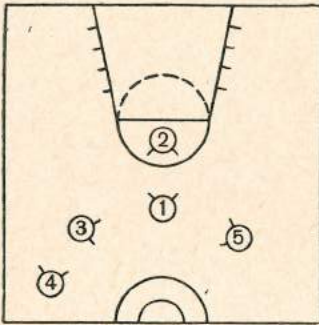


Рис. 82. Сочетание нападения «восьмеркой» и центровым, исходное положение

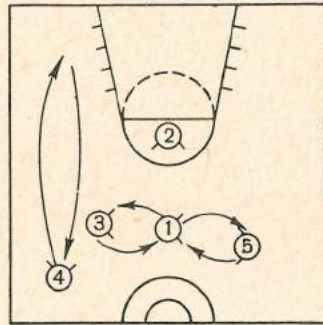


Рис. 83. Сочетание нападения «восьмеркой» и центровым, игровое положение

Трое игроков передвигаются и передают мяч друг другу так же, как и при нападении «восьмеркой», а № 4 периодически выбегает под щит (рис. 83). Если он мяча не получает, то возвращается обратно и затем выбегает опять в том же направлении или вдоль противоположной боковой линии.

Каждый из трех нападающих, участвующих в «восьмерке», стремится найти подходящий момент, чтобы передать мяч под щит выбежавшему туда игроку № 4, который остался без прикрытия, или оторваться от противника и пройти с ведением к корзине. Если противник, страхующий центрального игрока спереди, оттянется к игроку № 4, то немедленно следует передавать мяч центральному. Сам центровой игрок должен быть активным, менять свое место и угрожать выходом под щит, тем самым удерживая около себя двух противников.

**Нападение «восьмеркой» с заслонами.** В данном варианте нападения «малая восьмерка» с участием трех игроков служит началом атаки до постановки заслона. Конечно, если один из игроков, проводящих «восьмерку», получит возможность выйти для броска в корзину, то он обязан это сделать. Поэтому действия игроков должны быть активными и быстрыми.

1-й вариант (рис. 84). Трое нападающих проводят «малую восьмерку». Каждый раз перебегая после передачи мяча, игроки следят за своими партнерами, находящимися в углах площадки. Когда один из игроков (№ 2) ставит заслон другому (№ 1), ему немедленно нужно передать мяч для броска в корзину.

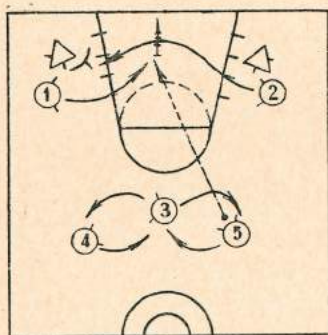


Рис. 84. Нападение «восьмеркой» с заслонами, 1-й вариант

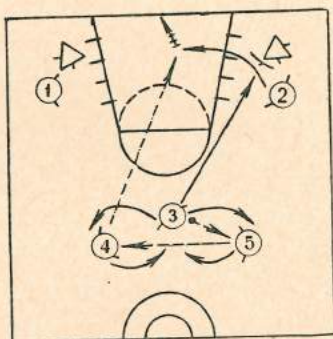


Рис. 85. Нападение «восьмеркой» с заслонами, 2-й вариант

Чтобы не упустить момента заслона, нужно быть очень внимательным. Игрок, выходящий из-под заслона, может подавать сигнал.

2-й вариант (рис. 85). Когда один из игроков, участвующих в «восьмерке», найдет возможным, то после очередной передачи он идет на заслон в угол площадки (на рисунке это игрок № 3). После этого удаётся сделать еще одну передачу (от № 5 к № 4), а затем мяч посылается № 2 для завершения атаки. Если бросок в корзину не удастся, то в углу остается тот игрок, который ставил заслон, а в «восьмерку» включается № 2.

**Нападение против зонной защиты** (о системе зонной защиты см. ниже). Против зонной системы защиты можно применять обе системы нападения — быстрый прорыв и позиционное.

Самый действенный способ нападения против зонной защиты — это быстрые передачи и перебежки, т. е. типичный быстрый прорыв. Благодаря скорости перемещения игроков и мяча не все против-



ники успевают занять свои места сообразно принятой расстановке и через образовавшийся проход возможно атаковать корзину противника.

Но если все пять игроков приняли правильное защитное положение, то добиться результата можно только с помощью продуманных комбинаций. В этом случае применяется одна из комбинаций, характерных для системы позиционного нападения.

Прежде всего каждый игрок своими действиями должен угрожать корзине противника. Нужно держать все время игроков противника в напряжении, чтобы они не знали, в какой момент и откуда последует атака. Это обеспечивается чередованием бросков издали с проходом под щит и финтами на бросок и проход. Против бросков издали зонная защита совершенно не оправдывается, однако броски нужно подкреплять выходами под щит для ловли мяча, отскочившего от щита.

Ниже дается несколько примеров комбинаций нападения против системы зонной защиты.

1. Два или три нападающих концентрируются на одном из флангов и, используя короткие передачи, получают возможность приблизиться к щиту для броска.

2. Все пять игроков размещаются в передовой зоне, как бы окружая противника. Затем начинаются быстрые передачи мяча от одного игрока к другому, сначала в одну сторону, а затем обратно. Защищающиеся вынуждены все время передвигаться в том направлении, где находится мяч, но они не могут успеть за полетом мяча, и это должны использовать нападающие. В образовавшийся проход устремляется игрок с мячом, чтобы подвести мяч к щиту и сделать бросок, или выбегает игрок без мяча, которому следует немедленно передать мяч.

3. Если в команде есть один или два игрока, точно бросающих с углов площадки, то они сразу же занимают исходное положение, а один из партнеров выходит для заслона ближайшего к бросающему игроку противника. Таким образом, создаются условия для прицельного броска. В момент броска наиболее высокий игрок должен подбежать под корзину, чтобы поймать мяч от щита в случае промаха.

4. Наиболее благоприятная обстановка для прохода через зонную защиту создается в том случае, если удастся заставить противника повернуться лицом к щиту. Тогда он лишен возможности своевременно обнаружить выбегающего на мяч игрока, и тот сможет легко бросить мяч в корзину.

На рис. 86 игрок № 1 прошел вдоль лицевой линии с мячом. Это заставило противников повернуться в его сторону, а ближайший игрок или даже двое сразу постараются его обезвредить. В этот момент из-за повернувшихся спиной игроков выбегает № 4 и, опережая всех, бросает мяч в корзину.

Трудность выхода с мячом под щит или передача мяча игроку, находящемуся вблизи лицевой линии, вознаграждается возможностью забросить мяч с близкого расстояния.

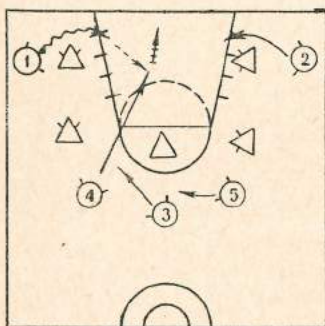


Рис. 86. Нападение против зонной защиты

Выбор завершающей комбинации при нападении против зонной защиты зависит от возможностей команды, а также от расстановки игроков противника. Желательно, чтобы каждая команда располагала несколькими комбинациями.

Игроки нападающей команды должны всегда помнить, что при потере ими мяча противники находятся в хорошей позиции для перехода к быстрому прорыву. Поэтому те из игроков, которые в данный момент находятся сзади, должны быть готовы к пресечению внезапного прорыва.

### Сигнализация

Важное значение в проведении комбинаций имеет сигнализация. Если игроки в момент введения мяча в игру будут знать направление первой передачи, это значительно поможет достижению успеха и сохранению энергии игроков, устраняя лишние перебежки.

Сигнализация может осуществляться словами, мимикой и жестами. В зависимости от характера соревнования, опыта игроков и других условий могут быть выбраны любые сигналы. Сигналы жестами, хотя и требуют от игроков большого внимания, проще для проведения. Их труднее разгадать противнику, чем сигналы голосом. Жесты должны быть просты, естественны и незаметны, чтобы не привлекать внимания противников.

Сигналы могут устанавливаться на отдельные встречи или на определенный период. Менять их часто, если это не вызывается необходимостью, не следует, так как привычка к определенным сигналам позволяет игрокам использовать их в полной мере.

### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

#### *Индивидуальные тактические действия*

В тактике защиты все приемы игры должны точно разрабатываться — от индивидуальных действий каждого игрока до системы игры всей команды. Прежде всего каждый игрок должен своевременно и правильно уметь переходить от нападения к защите. В за-

висимости от применяемой командой системы игры в защите определяется тот или иной порядок перехода. Об этом будут даны указания при последующем разборе системы игры в защите, однако общие установки сохраняются для всех систем и заключаются в следующем: 1) игрок должен точно знать, что ему делать в случае потери мяча командой; 2) установки тренера следует выполнять без всяких отступлений; 3) при переходе от нападения к защите не должна снижаться активность игроков; 4) при переходе к защите игроки должны пытаться овладеть мячом; 5) каждый игрок должен оказывать помощь своим партнерам, когда это необходимо.

Эффективность игры в защите зависит главным образом от умения правильно располагаться на площадке относительно противника, которого приходится держать. Игрок всегда должен находиться между своим щитом и противником. Как только это условие будет нарушено, противник получит доступ к щиту и возможность броска в корзину. Конечной целью защитника является не дать противнику возможности забросить мяч в корзину.

Перед защищающимся игроком стоят три задачи.

Первая задача — не допустить мяч к тому игроку, которого он держит. Это очень сложная задача, которую можно разрешить при условии, что защитник хорошо знает приемы своего противника, умеет точно определять скорость полета мяча, успевает следить за другими противниками, обладает быстротой и т. д. Чтобы иметь возможность не допустить мяч к противнику, надо быть возможно ближе к нему. Однако физически очень трудно на протяжении всей игры неотступно следовать за своим противником. Поэтому при держании игрока нужно исходить из следующего положения: пока противник находится в своей тыловой зоне, он менее опасен, даже в том случае, если овладеет мячом. В связи с этим от него можно находиться на 5—6 шагов.

В момент пересечения игроком средней линии расстояние уменьшается до 3—4 шагов, когда же противник после получения мяча может сделать бросок в корзину, следует быть от него не дальше чем на 1—2 шага.

Может быть и другое расстояние между игроками, что, главным образом, зависит от быстроты передвижения каждого из них. Чем большее преимущество имеет в скорости держащий игрок, тем ближе к противнику он может находиться. Примерное соотношение расстояния между противниками зависит от принятой системы игры в защите или от хода соревнования в данной встрече.

Таким образом, перехватывание мяча практически применяется главным образом, когда защитник находится в непосредственной близости от противника. Действия защитника должны быть решительными и быстрыми.

Вторая задача защитника — не допустить противника с мячом к щиту. Положения, вытекающие из данной задачи, встречаются

в игре очень часто, и если игроки не умеют принимать правильную защитную позицию, то противник всегда будет иметь преимущество.

Чем подвижнее защитник, тем у него больше возможностей овладеть мячом. Защитник ни в коем случае не должен бросаться в сторону передачи, так как движение на передачу может быть с целью отвлечения защитника, и тогда, сделав рывок в сторону, защитник пропустит мимо себя игрока с мячом. То же произойдет, если мяч будет действительно передан. Сделав попытку перехватить мяч, защитник упускает противника, который, используя этот момент, отрывается от защитника. Таким образом, когда противник ведет мяч, следует его атаковать, чтобы отобрать мяч или хотя бы остановить продвижение. После того как ведение закончено, защитник может действовать значительно смелее, приближаясь вплотную к противнику, так как последний вынужден освободиться от мяча в невыгодном для себя положении. Он связан правилами игры, запрещающими повторное ведение.

Наиболее трудным для защитника является момент, когда он оказывается один против двух противников. Прежде всего он должен в данном случае стремиться замедлить их движение. Затем, применяя финты к игроку с мячом, он может вынудить его к остановке, после чего нужно отступать ко второму противнику, боясь передачи к нему мяча.

Значительно более опасным является игрок, получивший мяч до ведения. Он может и вести, и бросить в корзину; поэтому защитник должен быть особенно бдительным к его действиям в игре.

Кроме непосредственного наблюдения за игроком, которого приходится держать, необходимо также следить за другими противниками, чтобы избежать заслона, своевременно отступая назад или в стороны.

Наконец, третьей задачей защитника является противодействие броскам в корзину. Защитник должен так располагаться, чтобы руками все время препятствовать броску. В момент самого броска надо пытаться выбить мяч из рук противника или накрыть мяч сверху, когда он находится уже в воздухе. Прыжок с целью перехвата мяча допускается в тот момент, когда мяч отделяется от рук противника.

### *— Групповые действия*

Групповые действия в защите предусматривают помощь одного игрока другому. Проводятся такие действия обычно между двумя, реже тремя, игроками в отдельные моменты игры.

**Подстраховка опасного игрока.** Этот тактический прием чаще всего применяется при опасном центровом игроке команды противника.

Страхующий игрок распределяет свое внимание между двумя противниками: он продолжает следить за игроком, которого он держит, и в то же время перемещается вокруг центрального так, чтобы препятствовать передаче ему мяча. Если же мяч все же попадает к центральному игроку, то страхующий должен попытаться выбить мяч у него из рук или помешать броску в корзину. Лучше всего это делать в начале замаха игрока или его поворота, особенно когда он, поворачивая голову, ищет взглядом корзину. В это время обычно мяч находится не высоко и контроль над ним ослаблен. Защитник практически имеет возможность дотянуться до мяча. В дальнейшем, когда мяч поднят выше головы, страховка уже почти невозможна.

Обычно роль страхующего поручается тому игроку, который держит менее опасного противника. Если же нападающая команда учтет действия защитника и начнет строить игру на партнера, которого держит страхующий, то тут же надо поручить страховку центральному другому игроку.

Из приведенного примера видно, что такая игра не терпит шаблона. В зависимости от действий противника каждая команда должна изменять свою тактику, учитывая сложившуюся обстановку.

Подстраховки требует противник, обладающий меткими бросками издалека. Чтобы препятствовать этим броскам, приходится держать его плотно, а это создает возможность ухода от защитника с помощью финтов. Чтобы обезопасить такого игрока, составляется план, по которому выделяется страхующий игрок из тех, кто находится глубже в тыловой зоне. В тех случаях, когда нападающему удастся обойти защитника, его встречает страхующий игрок, который мешает броску в корзину.

В этом примере страхующий может уделить противнику лишь долю секунды, поэтому основной защитник должен сразу же возвращаться к своему подопечному.

**Переключение на противника, угрожающего корзине.** Хотя в системе личной защиты (о системе личной защиты см. ниже) и существует персональная ответственность каждого игрока за противника, которого он держит, это не снимает ответственности с игроков, по вине которых забрасывается мяч не его подопечным. Если наиболее опасный игрок боится организовано, то все остальные противники, угрожающие корзине, должны страховаться по личной инициативе находящихся вблизи защитников. Чтобы эти действия были успешными, нужно знать, кто из партнеров держит какого противника. Тогда можно смело переключаться на опасного игрока.

Если защитник выходит для страховки в тот момент, когда игрок, которого он держит, не создает угрозы, то он остается около противника до подхода основного защитника. Если же его под-

опечный опасен, то, выйдя на игрока с мячом, он возгласом «возьми моего» или «возьми номер 5» как бы меняется игроком со своим партнером. Защитник, к которому этот сигнал относится, обязан немедленно закрыть указанного ему игрока.

Вынужденная перемена игроками длится до тех пор, пока защитники не найдут возможности снова вернуться к своим игрокам. Обычно это бывает при выходе мяча из игры.

Умение переключаться на опасного игрока создает уверенность в игре защитников и повышает обороноспособность команды.

**Отступление, переключение и проскальзывание при заслонах.** Наиболее верным способом уйти из-под заслона является своевременное отступление назад или в сторону от игрока, пытающегося поставить заслон. Это оказывается возможным в случае, если защитник успеваеt следить за всем происходящим на площадке.

Если команда противника удачно использует заслоны, в результате которых игрокам удаются свободные уходы, следует применять переключение игроков, т. е. игрока с мячом должен брать на себя свободный защитник, в то время как закрытый игрок остается держать того, кто ему ставил заслон. При этом следует, так же как и в предыдущем случае, сигнализировать друг другу о переключении. Частые переключения защитников затрудняют игру, поэтому надо стремиться к тому, чтобы избежать лишних переключений. При первой возможности защитники должны снова разобрать своих противников.

Проскальзывание заключается в том, что один защитник уступает дорогу другому защитнику, когда тот преследует своего подопечного игрока.

### *Тактические системы игры*

Каждая команда наряду с определенной системой нападения должна иметь и систему защиты. Система защиты зависит от состава команды, а также от характера игры команды противника; поэтому необязательно использовать постоянно только одну систему. Желательно, чтобы команда владела обеими существующими защитными системами. Это позволит применить более выгодную систему не только против определенного противника, но и менять систему защиты в одном соревновании.

Наибольшее распространение получила в настоящее время система личной защиты, как наиболее активная. Кроме того, применяется система зонной защиты.

### **Система личной защиты**

При системе личной защиты на протяжении всего соревнования каждый игрок держит определенного противника, за которого он несет ответственность перед командой. Распределение игроков

для держания может быть самым разнообразным, но чаще всего нападающих берут на себя два защитника и центральной, а защитников держат крайние нападающие.

Положительные стороны системы: 1) каждый игрок имеет возможность изучить своего противника и примениться к игре против него, используя его недостатки; 2) команда имеет возможность по ходу игры перестраиваться таким образом, чтобы наиболее высокого противника держал игрок соответствующего роста, наиболее подвижного — также самый подвижный и т. д., что обеспечивает надежность защиты; 3) личная защита применима против любой системы нападения.

Данная система защиты является активной защитой, присущей лучшим советским командам. Система имеет три варианта, в значительной степени различных между собой.

1-й вариант (держание в области штрафного броска). После потери мяча все игроки немедленно возвращаются в свою тыловую зону, где каждый игрок встречает своего противника, сближаясь с ним, насколько это необходимо. В дальнейшем держание игрока происходит на некотором расстоянии, причем не рекомендуется, преследуя его, пересекать среднюю линию. Этот вариант самый простой и более всего подходит для команды в первой стадии ее формирования. Простота его заключается в том, что каждый игрок команды, организовавшей плотную оборону, может свободно нападать на противника с мячом, пользуясь близостью партнеров, которые оказывают помощь советом и действием. Если один из игроков вовремя не закрыл своего противника, то его заменяет ближайший партнер. Если противник сумел обвести защитника, то его также удается закрыть одному из партнеров.

Однако этот вариант нельзя считать лучшим в силу существенного недостатка — позднего нападения на игрока с мячом. Нападающей команде значительно легче осуществлять атаку, когда ее игроки не стеснены противником; в этом случае им чаще и легче удаются разученные комбинации и средние и дальние броски. В связи с особенностями этого варианта его применяют в тех случаях, когда команда имеет преимущество в счете и ей нет надобности форсировать овладение мячом. Кроме того, если игроки переутомлены, то временно для снижения нагрузки целесообразно применять данную тактику игры.

2-й вариант (держание от средней линии). Как только команда потеряла мяч, часть игроков отступает назад, чтобы предотвратить контратаку; один игрок, находящийся близко к противнику, владеющему мячом, если при этом он держит этого противника, пытается отобрать мяч или хотя бы помешать свободной передаче; один-два игрока сразу же плотно держат своих противников. Если отобрать мяч не удастся, то оставшиеся в пере-

довой зоне игроки также отступают и, объединившись с партнерами, организуют вблизи средней линии плотную оборону. В дальнейшем каждый игрок, встретив противника, которого он держит, старается помешать ему в ловле мяча, а если противник с мячом, то отбирает мяч или не дает противнику возможности сделать точную передачу.

Этот вариант защиты значительно труднее, потому что игроки находятся на большем расстоянии друг от друга и у них меньше возможностей для взаимопомощи. Кроме того, если игроки, пытавшиеся отобрать мяч в передовой зоне, не успевают своевременно вернуться, то противники получают численный перевес, способствующий достижению результата. Но следует учесть, что игроки команды противника находятся в стесненных условиях. Если в первом варианте они имели свободу действий, вплоть до перехода средней линии, то в данном случае отдельные игроки атакуют их значительно раньше, а у средней линии их встречает вся пятерка. В результате такой защиты прерывается большинство нападающих комбинаций противника, и атаки теряют свою активность.

Этот вариант защиты надежнее первого, но требует лучшей физической подготовки игроков, поскольку им приходится делать больше рывков и больше двигаться. В связи с этим пользоваться данным вариантом может такая команда, которая имеет преимущество над противником в быстроте и выносливости. Частично использовать этот вариант, чередуя его с другими, полезно каждой команде.

**3-й вариант (держанье по всей площадке).** С момента потери мяча в передовой зоне каждый игрок сразу же сближается со своим противником, препятствуя не только получению мяча, но и мешая противнику свободно передвигаться. Это относится и к положениям при вбрасывании мяча из-за границ площадки. Стоит лишь одному игроку своевременно не закрыть своего противника, как тот получает свободу действий, и вся система окажется нарушенной. Поскольку все игроки находятся в разных местах площадки, между ними почти полностью нарушается связь, и ответственность каждого игрока за своего противника увеличивается. Держание противника по всей площадке очень утомительно и, как правило, практикуется не на протяжении всего соревнования, а только часть времени.

Особое значение этот вариант приобретает в тех случаях, когда команде необходимо увеличить результат или она проигрывает. Плотное держание помогает быстрее овладеть мячом, а главное, во многом расстраивает игру противника. Вместо того чтобы провести определенную комбинацию в передачах и передвижении, тем самым подготовившись к прицельному броску, игрокам противника приходится действовать разрозненно, целиком теряя собственную инициативу. Боясь нарушить правило 30 секунд, нападающие бросают в корзину без подготовки, что влечет за собой потерю мяча.



Данный вариант защиты является наиболее эффективным против любой системы нападения. Применяя личную защиту, игроки должны помнить, что держание «своего» противника не означает пассивного отношения к другому игроку, особенно если тот приближается с мячом к щиту. В таких случаях надо немедленно нападать на ведущего мяч, имея в то же время в виду, что мяч может быть передан освободившемуся игроку.

**Защита против нападения центровым.** Когда в защищающейся команде есть игрок, не уступающий в росте и других физических качествах центровому противника, то защита строится, как обычно, на четком держании каждого игрока. В тех случаях, когда защитник не справляется с держанием центрального, выделяется второй игрок, который, становясь впереди центрального, перехватывает направленный к нему мяч или встает сбоку от него и преграждает продвижение центрального к щиту со своей стороны. Обязанностью страхующего игрока является также выбивание мяча у центрального перед броском в начале замаха, пока мяч находится внизу.

Если остальные игроки действуют пассивно и не создают угрозу корзине, строя все нападение исключительно через центрального игрока, то вся пятерка защищающихся группируется вокруг области штрафного броска, как бы окружая центрального игрока. Тогда каждый из защитников страхует передачу мяча центральному и может активно бороться с ним, когда тот получит мяч.

Наконец можно использовать плотное держание, т. е. не давать защитникам команды противника свободно вводить мяч в передовую зону. Для этого необходимо нападать на противника в передовой зоне, стараясь сразу же перехватить мяч. В этом случае атака прерывается в ее начале.

Кроме описанных вариантов личной защиты, в отдельные моменты игры могут применяться и другие, например держание опасного игрока двумя защитниками. Понятно, что при таком варианте остается незакрытым один из противников, который получает свободу действий.

В связи с вышесказанным следует рассчитать, какой вариант выгоднее в каждом конкретном случае.

### Система зонной защиты

Система зонной защиты заключается в том, что каждый игрок охраняет определенное место (зону) площадки, держа на протяжении всей игры любого из противников, находящегося в его зоне. Отсюда и происходит название системы.

На рис. 87 пунктирными линиями площадка разделена на зоны защиты для каждого игрока.

Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника. При любой расстановке под щитом

всегда находится определенная пара игроков. На них возлагается защита от ближних бросков и бросков из-под щита, а также овладение мячом при отражении его от щита. Поэтому игроки под щитом должны быть высокого роста, с хорошим прыжком. Остальные трое игроков располагаются по дуге (см. рис. 87). Такую расста-

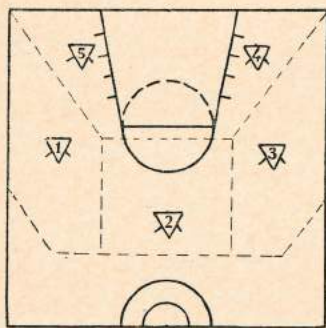


Рис. 87. Расстановка «3—2» при системе зонной защиты

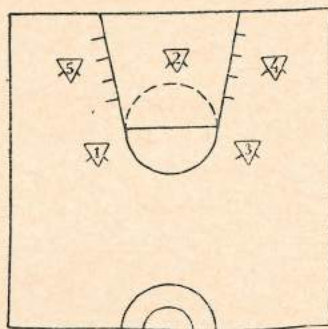


Рис. 88. Расстановка «2—3» при системе зонной защиты

новку называют «3—2». Ею пользуются против команд, которые преимущественно применяют броски в корзину с дальнего расстояния.

Может быть и обратное размещение — «2—3» (рис. 88), когда под щитом встают три игрока, а впереди двое. Так выгоднее играть против команд, игроки которых бросают преимущественно из-под щита и с углов площадки.

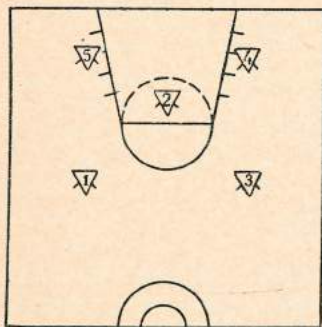


Рис. 89. Расстановка «2—1—2» при системе зонной защиты

Существует также расстановка «2—1—2» (рис. 89), при которой по два игрока располагаются под щитом и на первой линии, а один посередине. Такая расстановка оправдывает себя против команд, применяющих вариант нападения центровым. Встречаются случаи расстановки «1—3—1» и некоторые другие, но они не имеют большого распространения.

При распределении зон между игроками целесообразно учитывать следующее: 1) под щитом всегда должен находиться хотя бы один игрок высокого роста или обладающий хорошим прыжком, который мог бы овладеть мячом при отскоках от

щита; 2) на передней линии должны быть наиболее быстрые игроки, хорошо передвигающиеся и препятствующие броскам издали, их быстрота важна и для своевременного перехода к нападению; 3) при варианте с одним игроком в центре место центрального защитника занимает наиболее опытный игрок, который должен руководить всей защитой.

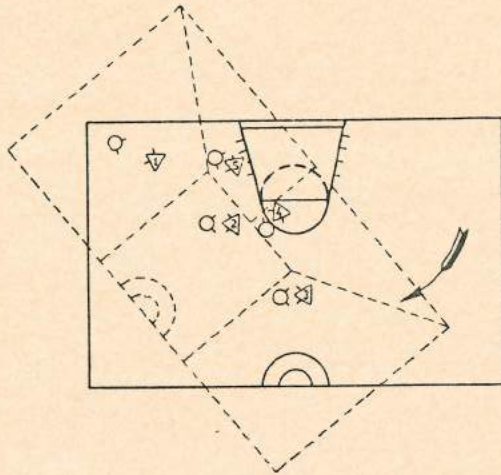


Рис. 90. Смещение игроков при системе зонной защиты

Система зонной защиты требует большого внимания, своевременного и согласованного перемещения всей пятерки в том направлении, откуда создается угроза нападения. Если противники сосредотачиваются с левой стороны, то нужно, не нарушая зонального принципа, всем игрокам симметрично передвинуться в угрожаемом направлении. Происходит как бы поворот площадки вместе со всеми игроками (рис. 90). Таким же образом следует перемещаться в том случае, если противники угрожают с другой стороны.

Защитное положение команда принимает сразу же после того, как противники овладели мячом. Каждый игрок обязан занимать предназначенное для него место. Он должен все время передвигаться на согнутых ногах, вытянув руки в стороны или вперед. Такое положение игроков препятствует передачам мяча и передвижению противников. В отдельных случаях допустимы перемены мест игроками, но при первом удобном случае необходимо каждому снова занять свое место. При зонной защите каждый игрок находится в своей зоне и покидает ее только в отдельных случаях. К таким случаям относится положение, когда в зоне одного игрока оказывается два противника, причем один из них может

оказаться сзади защитника. В подобном положении защитник из ближайшей зоны обязан взять на себя опасного противника.

Распределение площадки на зоны делается для ориентировки игроков и не должно служить препятствием для их передвижения.

Система зонной защиты подходит для команды, в которой игроки высокого роста и недостаточно подвижны, а также в играх против команд, которые не пользуются дальними бросками, особенно на площадках уменьшенного размера.

Большую пользу приносит чередование в одной и той же игре систем зонной и личной защиты. Перемена систем защиты приводит в замешательство команду противника.

Положительные стороны зонной системы: 1) затрудняет приближение противников к щиту, в силу чего им приходится бросать издали, что намного снижает результат; 2) можно легко принимать мяч после его отскока от щита; 3) по сравнению с личной системой защиты приходится делать меньшее количество рывков и остановок, что сохраняет энергию игроков.

Недостатки системы: 1) не обеспечивает полностью защиту при группировке нескольких нападающих в пределах одной зоны; 2) маловыигрышна при точных бросках издали; 3) не обеспечивает держания лучшего игрока противника; 4) является пассивной, и поэтому если команда проигрывает, то дальнейшее применение системы совершенно лишает команду инициативы.

\* \* \*

Кроме разобранных двух систем игры в защите, командные действия могут выражаться в различных вариантах и защитных комбинациях, разрабатываемых для встречи с определенным противником. Например, при очень сильном нападающем игроке и пассивных действиях остальных четырех бывает полезно избрать такой вариант: четыре игрока образуют зону, а лучший защитник берет на себя опасного игрока. Такую защиту называют системой смешанной защиты.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ТРЕНИРОВКА

#### *Передвижения*

Обучение технике передвижений рекомендуется проводить вдоль площадки небольшими группами — 3—5 человек. Такое расположение создает свободу действий занимающимся и обеспечивает преподавателю наилучшую возможность контроля над выполнением упражнений.

**Рывок на бегу.** Группа выстраивается в колонну по одному вдоль боковой линии. Направляющий встает на пересечении средней линии с боковой. Он медленно бежит до угла площадки, где резко поворачивается и с максимальной скоростью пробегает до противоположной боковой линии. Затем следует опять спокойный бег до угла, от которого снова делается рывок, после чего занимающийся встает в конец колонны. Каждый занимающийся начинает упражнение по команде тренера или после того, как предыдущий передвинулся вперед на четверть длины площадки. Упражнение выполняется в обе стороны.

**Старт из разных положений.** Построиться за лицевой линией в одну или две разомкнутые шеренги. Исходные положения: 1) лицом вперед, 2) правым или левым боком вперед, 3) спиной вперед. Задание: с максимальной быстротой добежать до средней линии, после чего перейти на шаг и дойти до лицевой линии. Старт принимать по сигналу. Упражнение проводить в обе стороны, каждый раз изменяя исходное положение.

**Остановка.** Вначале остановка изучается определенным приемом и в обозначенном месте. Построение произвольное. После освоения техники остановки в заранее обозначенном месте площадки надо переходить на отработку внезапной остановки, для чего применяются сигналы.

**Повороты на бегу.** Группа размыкается вдоль границ площадки. Двигаясь со средней скоростью в обход площадки, занимающиеся делают поворот назад по ходу движения на той ноге, которая находится впереди. Поворот выполняется 4—5 раз на протяжении круга, в обозначенных местах или по сигналу. Направление бега обязательно меняется.

**Комплексные упражнения.** При построении интервал между игроками должен быть не менее 5—6 шагов, поэтому при большой группе строятся не в один, а в два круга. Комплексные упражнения заключаются в различных видах передвижений в сочетании с остановками, рывками, переменной темпа бега, поворотами и прыжками. Действия игроков определяются различными сигналами.

**Пример:** преподаватель поднимает руку вверх — группа медленно бежит в обход площадки; руки опущены вниз — остановка и поворот; руки на поясе — поворот на бегу без остановки.

Преподаватель должен не только прививать правильные технические навыки, но и научить игроков выполнять их быстро в соответствии с условиями соревнования. Для этого в большинстве упражнений с продвижением применяются сигналы.

Сигналы могут восприниматься на слух — голос, свисток, хлопок и зрительно — движение рук, бросок мяча, передвижение самого преподавателя. Зрительные сигналы для восприятия сложнее, так как игроки, в каком бы положении они ни находились,

должны следить за преподавателем, но зато эти сигналы ближе к игровой обстановке. Сигналы на слух более просты, поэтому их можно использовать в начале обучения. Хорошим методом является сочетание обоих видов сигналов.

**Отрыв.** Играющие, 4—8 человек, рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за ними до конца игры, и встают на 2—3 шага от лицевой линии, лицом к щиту. Водящий с мячом в руках находится сзади остальных. Он бросает мяч в щит и, когда мяч достигает высшей точки полета, вызывает какой-либо номер из числа играющих. Вызванный игрок должен поймать снижающийся или отскочивший от щита мяч и, не делая пробежки, «запятнать» им любого из играющих, которые в это время стараются убежать за среднюю линию. Если водящий сумеет «запятнать» кого-либо до средней линии, то он продолжает водить. Если же он промахнулся, то водит тот, в кого был брошен мяч.

Эту игру можно проводить одновременно двумя группами на разных сторонах площадки. В этом случае необходимо предостеречь играющих от столкновения, когда они перебегают среднюю линию.

Длительность игры определяется сохранением интереса играющих — примерно от 7 до 12 мин.

### *Повороты с мячом*

Начинать обучение поворотам следует в статическом положении и без мяча в следующей последовательности: вышагивание, поворот назад, поворот вперед и комбинации из разных поворотов. Когда техника движения ног и всего поворота в целом освоена, вводится мяч. Каждый поворот с мячом заканчивается передачей или броском в корзину.

Дальнейшей стадией обучения является выполнение разных поворотов после ведения, ловли мяча в прыжке, а также с переходом на ведение после поворота.

К концу обучения вводится противник из числа занимающихся, который сначала находится в статическом положении, а в последствии препятствует проведению поворота.

**У п р а ж н е н и е 1.** Занимающиеся встают в одну или две разомкнутые колонны с интервалом 4—5 м и получают задание, на какой ноге и в какую сторону делать поворот. Стоящий первым поворачивается на 180° и передает мяч соседу, тот следующему и т. д. до последнего, который поворачивается на 360°, и дальше передача с поворотом следует в обратном направлении.

**У п р а ж н е н и е 2** (рис. 91). Четыре игрока образуют прямоугольник со стороной 5—7 м. Игрок № 1 передает мяч № 2, который при ловле выставляет вперед правую ногу. С этого момента все игроки передают мяч с поворотом вперед на левой ноге,

переставляя правую. Угол поворота  $90^\circ$ . Для игрока № 2 на рис. 91, а сплошными линиями показано положение ступней до поворота и пунктирными линиями — после поворота.

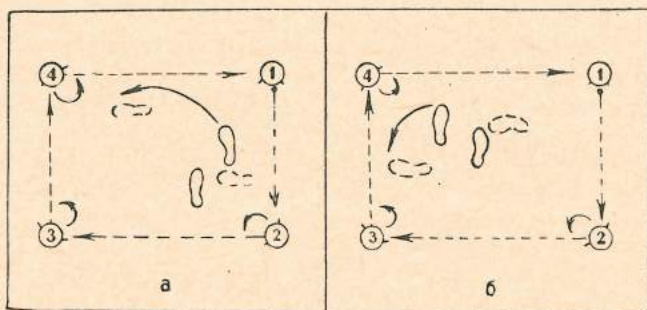


Рис 91. Повороты, упражнение 2

В том же построении проводится передача мяча с поворотом на  $90^\circ$  на правой ноге назад. Положение ступней игрока № 2 показано на рис. 91, б. Если передавать мяч в обратном направлении, то опорная нога и направление поворота меняются.

### *Ловля и передача мяча*

Обучение ловле и передачам мяча должно вестись одновременно. Главное внимание на первом-втором занятиях следует обратить на ловлю, без чего нельзя изучать другие приемы. В дальнейшем при объяснении какого-либо приема передачи тут же следует давать задание и по ловле. В отдельных случаях, когда изучаются сложные приемы, особенно выполняемые в движении или с прыжком, целесообразно концентрировать внимание занимающихся только на ловле или только на передаче.

Приемы и упражнения должны следовать в порядке возрастающей трудности. В одном занятии необязательно проводить изучение только одного приема; их может быть два, три и больше, но важно, чтобы на последующих занятиях прочно закреплялось все ранее пройденное.

В начале изучения всех видов ловли и передач удобно расположить занимающихся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Преподаватель также встает на линии круга и с этого места объясняет и показывает прием. После этого он занимает место в центре круга и оттуда передает мяч поочередно каждому игроку, а те, в свою очередь, возвращают мяч ему обратно. Сперва расстояние от игрока до преподавателя не должно превышать 6—8 м.

Указанное построение целесообразно только в начальной стадии изучения приема на первом уроке и в том случае, если количество занимающихся не превышает 10—12 человек.

Начинать обучение рекомендуется с передачи двумя руками от груди и ловли двумя руками на уровне груди.

Более рационально и ускоряет обучение следующее построение: занимающиеся встают в две разомкнутые на вытянутые руки шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 6—8 м. Преподаватель, находясь в конце шеренг, между ними, объясняет и показывает прием передачи и ловли мяча. После этого начинается изучение показанного приема.

Во время изучения приема преподаватель обходит занимающихся и исправляет ошибки. Если ошибки типичны, то нужно прервать упражнение и внести соответствующие исправления, после чего продолжать упражнение.

Усложнить изучение ловли и передач мяча можно увеличением расстояния между занимающимися. Другой вид усложнения — увеличение силы передачи.

Вначале все внимание обращается на точность передач, но постепенно, с освоением точности, следует добиваться умения передавать и точно, и сильно. То же относится и к ловле: сначала изучается ловля слабо летящего мяча, а затем сильно летящего.

Вырабатывать навык сильно передавать мяч надо начинать, когда занимающиеся уже овладели несколькими приемами ловли и передач. Быстрота передачи зависит от умения в каждом отдельном случае применить именно тот прием, на который затрачивается меньше всего времени. Чтобы быстро передать мяч, не следует тратить время на перевод его из одного положения в другое, а по возможности надо использовать тот прием передачи, который выполняется с наименьшим замахом из положения, принятого после ловли. Например, мяч пойман на уровне груди — передача от груди двумя руками; мяч пойман на высоте плеча — передача от плеча одной рукой; пойман мяч, катящийся по площадке, — передача снизу одной или двумя руками.

Передача и ловля с прыжком изучаются тем же методом и в таком же построении, как и передача на месте. Поскольку передача и особенно ловля мяча с прыжком требуют исключительной точности, рекомендуется изучать их отдельно. При обучении ловле с прыжком передавать можно любым приемом, но так, чтобы ловящему приходилось подпрыгивать за мячом.

Передачу и ловлю во время движения бегом лучше всего начинать в построении по кругу. Занимающиеся встают по кругу, затылок один другому, на расстоянии 4—5 м. По команде преподавателя, находящегося в центре, все начинают двигаться. Шаги должны быть короткие, ноги поднимать свободно и ставить всей ступней. Преподаватель поочередно передает мяч каждому, а пой-



мавший сначала с остановкой, а затем без остановки возвращает мяч обратно преподавателю. Когда передача с продвижением вперед освоена, можно переходить к передаче во время движения боком. Передачу и ловлю на бегу можно проводить и в другом построении: игроки по два встают на расстоянии 5—7 м друг от друга и, продвигаясь боком или лицом вперед, передают и ловят мяч определенными приемами. Потом можно добавить третьего игрока, установив, в каком порядке следует передавать мяч между ними. Затем передачу и ловлю на бегу изучают следующим образом.

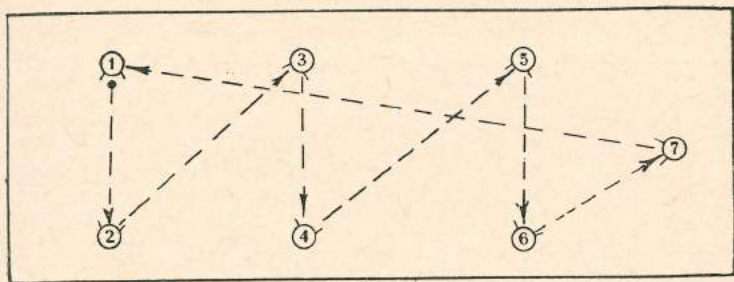


Рис. 92. Ловля и передача мяча, упражнение 1

Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному, а преподаватель встает в нескольких метрах в стороне и впереди колонны. По сигналу преподавателя игрок, стоящий первым, выбегает и, поймав мяч, переданный ему, возвращает его обратно указанным приемом. После этого выбегает следующий игрок и т. д.

Вначале можно допускать после ловли остановку, а потом уже выполнять передачу не останавливаясь. При этом необходимо следить за тем, чтобы игроки не прыгали вверх, а удлиняли шаг в момент овладения мячом.

Наиболее трудной является передача с прыжком и поворотом.

Игроков следует постепенно приучать к тому, чтобы они умели ловить мяч в самых различных положениях. С этой целью даются задания передавать мяч не точно на партнера, а в сторону, за него или не добрасывая; благодаря этому игроки, доставая мяч, приучаются рассчитывать свои действия, делая шаги или прыжки в нужном направлении.

У п р а ж н е н и е 1 (рис. 92). По три игрока встают один против другого, а № 7 — на несколько шагов в стороне от них. Расстояние между занимающимися может быть различным и зависит от их подготовленности. Мяч передается, как указано на рисунке, последовательно от № 1 до № 7. Игрок № 7 катит мяч к № 1, на чем и замыкается круг передач. Упражнение можно проводить двумя и тремя мячами.

У п р а ж н е н и е 2 (рис. 93). Пять-шесть занимающихся образуют круг, используя ширину площадки. В середину встают двое с мячами, спиной друг к другу. Игроки № 6 и 7 передают мячи бегущим по кругу, а те возвращают обратно. Каждый из занимающихся должен побывать в центре круга. Изменение направления движения по сигналу развивает у занимающихся быстроту реакции.

Для тренировки в передаче правой рукой надо двигаться против часовой стрелки, а для передачи левой рукой — по часовой стрелке.

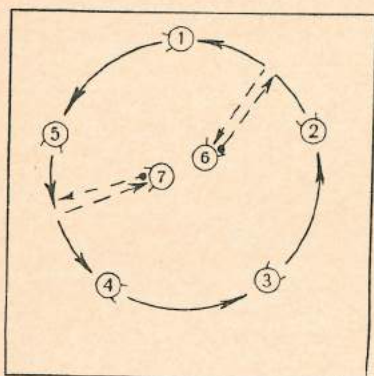


Рис. 93. Ловля и передача мяча, упражнение 2

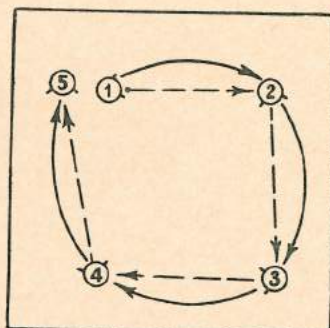


Рис. 94. Ловля и передача мяча, упражнение 3

У п р а ж н е н и е 3 (рис. 94). Четверо занимающихся образуют квадрат со стороной 10 м. Игрок № 5 встает сзади № 1. Игрок № 1, передав мяч № 2, перебегает на его место; № 2 передает № 3 и перебегает; № 3 передает № 4 и перебегает; № 4 передает № 5 и также перебегает. После того как завершится круг, каждый игрок оказывается на месте соседа.

Необходимо изменять направление передач и перебежек, а также практиковать различные приемы передач и ловли мяча.

При шести занимающихся можно располагаться пятиугольником.

Если требуется увеличить темп передач и перебежек, то вводится второй мяч. В этом случае игрок № 6 встает сзади № 3, и упражнение начинается одновременно двумя игроками.

У п р а ж н е н и е 4 (рис. 95). Четыре игрока встают на расстоянии 10 м один от другого, образуя четырехугольник. Игрок № 5 становится сзади № 1. Игрок № 1 передает мяч № 2 и начинает бежать по внутреннему кругу. Игрок № 2 передает обратно, затем следует передача поочередно № 3, 4 и 5, которые передают

обратно, и снова № 2, после чего игрок № 1 перебегает на его место, а № 2 вбегает в круг и в движении передает в той же последовательности. Таким образом, каждый из игроков обегает целый круг и еще четверть круга.

Количество участников в данном упражнении может быть и больше, тогда все они располагаются равными группами, в затылок первым номерам. Чтобы не снижалась интенсивность упражнений, надо добавить еще один мяч и начинать упражнение одновременно с двух сторон.

Периодически следует изменять направление движения. Это можно делать с остановкой или неожиданно, по сигналу.

Упражнение 5. «Гонка мяча с переменной мест» (рис. 96).

12 играющих разбиваются на две шеренги, которые встают лицом одна к другой на расстоянии 10 м. Обе шеренги размыкаются на 3—4 шага и рассчитываются на первые и вторые номера; одноименные номера должны стоять через одного. Первые номера обеих шеренг составляют одну команду, а вторые — другую. У крайних

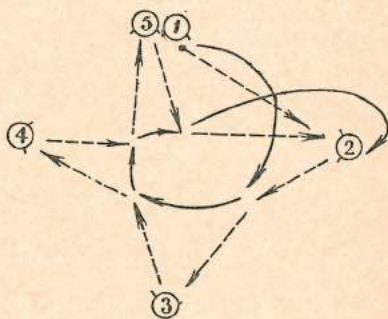


Рис. 95. Ловля и передача мяча, упражнение 4

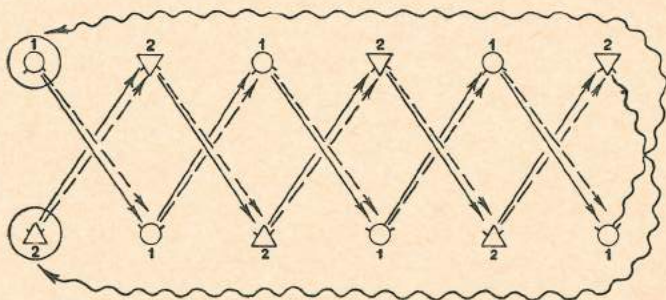


Рис. 96. Ловля и передача мяча, упражнение 5

игроков обеих команд находится по мячу. Место, где они стоят, обозначается кругами. По сигналу преподавателя мячи передаются по диагонали напротив стоящим и туда же следует перебежка; игроки, получившие мяч, передают его следующим партнерам

и перебегают по диагонали на их места. Когда мячи попадают к крайним игрокам, они начинают продвигаться с ведением, обегая противоположную шеренгу до обозначенного круга. Расстановка играющих оказывается такой же, как вначале, только все сдвинулись на одно место.

Дальше следуют безостановочные передачи и перебежки в том же порядке, пока начинавшие игроки не вернуться в свои круги. Если во время передачи мяч упал, то его следует поднять и передать очередному игроку. Выигрывает команда, окончившая гонку мяча первой. Можно условиться о продлении игры до 2—3 и более смен подряд.

Если количество играющих в каждой команде нечетное — 5 или 7, то крайние игроки должны обегать не противоположную шеренгу, а ту, в которой они стоят.

### *Ведение мяча*

Когда занятия проводятся на площадке нормального размера и на каждых четырех занимающихся имеется по мячу, то лучше всего упражняться в следующем построении. Двое занимающихся встают в затылок друг другу на одной лицевой линии, а двое других находятся против них на противоположной лицевой линии. Расстояние между стоящими рядом парами должно быть не меньше 3—4 шагов, чтобы при ведении мяча не было столкновений. Стоящие впереди ведут к противоположной лицевой линии, где передают мяч своим партнерам, а сами встают сзади оставшихся игроков. Игроки, получившие мяч, ведут в обратном направлении до лицевой линии и, передав мяч, также остаются за линией. При меньшем количестве мячей расстояние уменьшается. В таком построении ведение проводится несколько минут с непрерывным чередованием игроков. Если имеется один мяч на двоих, то удобно упражняться поперек площадки, выполняя задание поочередно.

На первых занятиях надо следить за тем, чтобы занимающиеся не торопились, а все внимание обращали на правильное движение рук, сгибание ног, наклон туловища и добивались навыка полного контроля над мячом.

Одновременно с ведением следует изучать остановку. Для этого упражнения даются в такой последовательности: остановка в определенном месте при медленном ведении, затем при быстром; остановка по сигналу свистком; остановка по зрительному сигналу.

Когда будет освоена правильная техника ведения, можно ускорять темп бега, постепенно доводя его до предельной быстроты. Необходимо практиковать ведение мяча не только сильной рукой, но и слабой, добиваясь умения владеть обеими руками одинаково.

Ведение со сменой рук разучивается так же, как и одной рукой. Смену рук можно вводить после пробегания определенного

расстояния, или через определенное количество ударов, или после каждого удара.

Разучивание ведения по прямой линии заканчивается ведением по «коридору». Обозначать «коридор» можно линиями, стойками, булавами и другими предметами. Начинать ведение следует по «коридору» шириной 1 м, постепенно суживая его до 0,5 м.

После ведения в прямом направлении вводится ведение по косым, зигзагообразным линиям, по дугам и по кругу, обозначая эти линии теми же предметами, что и «коридор». Чтобы повысить интерес занимающихся, следует практиковать соревнования на быстроту ведения мяча. Ведение с изменением высоты отскока, приставными шагами в разных направлениях и без зрительного контроля изучается после того, как освоены более простые приемы.

Последующее обучение предусматривает использование препятствий, которые следует обводить. В качестве препятствий используются специальные стойки или подходящие для этого предметы. Обводку препятствий следует проводить в той же последовательности, что и ведение мяча; по прямой, по «коридору», в различных направлениях и по кругу. Чем дальше отстоят одна стойка от другой, тем их легче обводить. Сначала нужно расставить стойки через 5 м, а потом постепенно уменьшать расстояние, доводя его до 2—3 м. В качестве усложнения следует расставлять стойки с разными интервалами, а в дальнейшем с отклонением от прямой линии. Это значительно затрудняет обводку. Во всех случаях обводить стойки нужно и с правой, и с левой стороны.

Все же обводка стоек не дает полноценного навыка в продвижении с мячом. Поэтому необходимо практиковать изучение обводки приближенно к игре. В тренировке команд данный метод должен быть преобладающим. Проводится это следующим образом. Разбившись на группы по 5—6 человек, занимающиеся встают на равном расстоянии друг от друга по всей длине площадки, вдоль боковых линий, в 3—4 м от них. В то время как один ведет, все остальные стараются прервать ведение, причем стоящим игрокам нельзя отрывать ноги от площадки. Обводку начинает стоящий с краю. Он должен обвести всех и вернуться обратно, после чего встает на место следующего, который проделывает то же самое, и т. д. Расставлять занимающихся следует не только по прямой линии, но и в шахматном порядке, по кругу, а также с разными интервалами. Если стоящим игрокам разрешить делать один шаг, то это явится усложнением для ведущего мяча. Такое усложнение следует практиковать с подготовленными игроками.

Наиболее сложным в освоении ведения является упражнение по обводке игрока, который свободно передвигается. Игроки встают парами за лицевыми линиями. Один игрок ведет мяч; когда ведущий достигает средней линии, ему навстречу выбегает другой игрок, который стремится прервать ведение или перехватить мяч.

После того как ведение прервано или игрок с мячом достиг противоположной лицевой линии, мяч передается следующей паре, которая проделывает то же самое. Затем мяч передается первой паре, игроки проводят упражнение, поменявшись местами, и т. д. Это упражнение можно проводить в виде игры, если засчитывать каждую удачную обводку за очко и определить длительность упражнения или число попыток.

### *Броски мяча в корзину*

Группы тренирующихся в бросках должны быть обеспечены необходимым оборудованием. При занятиях на одной площадке обязательно следует иметь не менее двух добавочных щитов с корзинами. На каждый щит должно приходиться не больше 4—5 занимающихся.

Изучение каждого нового броска целесообразно проводить следующим образом. Группа выстраивается вблизи одного из щитов, преподаватель объясняет и показывает технику броска. Затем занимающиеся разбиваются по несколько человек (в зависимости от наличия щитов) и приступают к броскам.

Начинать рекомендуется с изучения броска двумя руками от груди из-под щита, как одного из наиболее распространенных в игре. Каждый должен выполнить по несколько бросков подряд с обеих сторон от корзины. Когда занимающиеся поймут технику броска и научатся выбирать наиболее удобное для себя место и точку для отражения мяча от щита, этот бросок можно проводить «потокком». Делается это следующим образом. Занимающиеся встают перед щитом сбоку от корзины в колонну по одному. Стоящий первым бросает мяч в корзину и отбегает, пристраиваясь в затылок; стоящий вторым ловит снижающийся мяч и также бросает его в корзину, после чего отбегает, а мяч ловит и бросает третий и т. д.

При наличии двух и более щитов можно провести следующее игровое упражнение. В течение определенного времени, например за 2—3 мин., нужно стараться забросить мяч в корзину возможно большее количество раз. Выигрывает группа, набравшая наибольшее количество очков.

При небольшом составе занимающихся и наличии не менее четырех щитов можно провести следующее игровое упражнение. С правой стороны корзины у каждого щита встает по одному игроку с мячом; по сигналу они бросают мяч в корзину, обязательно с правой стороны, затем, не давая мячу упасть, бросают его с левой стороны, затем снова с правой и т. д. до тех пор, пока не будет промаха или падения мяча на площадку. Как только у какого-либо игрока произойдет ошибка, его заменяет другой игрок, и так продолжается до тех пор, пока все не закончат бросков. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков, а если во всех

подгруппах равное количество игроков, то можно ввести и групповой результат, что еще интереснее.

Подготовленные игроки могут бросать попеременно правой и левой рукой.

Для развития ориентировки и быстроты выполнения броска можно проводить упражнение с двумя мячами. Игрок с мячом встает у щита; в затылок ему на расстоянии 2 м встает второй игрок, также с мячом, с другой стороны щита встает третий игрок. Стоящий первым бросает мяч в корзину, после чего поворачивается, ловит переданный ему вторым игроком мяч и бросает его в корзину. Третий игрок ловит снижающийся мяч и передает его второму игроку. Таким образом получается замкнутый круг, и к первому игроку непрерывно поступает мяч, что заставляет его очень быстро выполнять броски.

Одним из самых простых по технике выполнения является бросок двумя руками снизу. Этим приемом главным образом выполняется штрафной бросок, поэтому на его изучение и тренировку следует обратить особое внимание. Прежде всего нужно объяснить и показать, как правильно взять мяч. Для этого лучше всего положить мяч на площадку на уровне расставленных носков, затем присесть, опуская руки с внешних сторон мяча, и наконец захватить мяч разведенными пальцами. С этого момента положение пальцев на мяче должно быть неизменным. После захвата мяча преподаватель показывает, как нужно выпрямляться. Затем необходимо указать на то, чтобы руки были прямыми, взгляд возможно раньше направлялся на корзину и пятки не отрывались от площадки. В дальнейшем внимание новичков концентрируется на вращательном движении кистями и на сопровождении мяча руками после его вылета.

Естественно, что описанная методика соблюдается только вначале, на первом уроке. В дальнейшем к такому обучению следует возвращаться только с теми, кто не освоил правильного движения.

Для выработки необходимой траектории полета мяча рекомендуется следующее упражнение. На расстоянии 1 м от корзины и точно против нее ставится стойка не ниже 3 м 25 см. Если нет специальной стойки, то можно приспособить какой-либо шест, возвышающийся примерно на 20—30 см над корзиной. Занимающиеся держат шест поочередно. Бросать мяч в корзину нужно так, чтобы он обязательно перелетел сверху через стоящее препятствие.

Изучение штрафного броска нужно начинать уже на первом или втором занятии. В игре приходится выполнять штрафные броски при известном нервном возбуждении, сразу же после физического напряжения. Поэтому занятия следует строить так, чтобы они хотя бы частично соответствовали условиям игры. Это положение обычно не учитывается или упускается большинством команд,

отчего точность попаданий на занятиях, как правило, больше, чем на соревнованиях.

Тренировку в штрафных бросках можно проводить следующим образом. Игрок выполняет штрафной бросок, затем бежит за мячом и, поймав его, возвращается на место, повторяет штрафной бросок и т. д. Можно ввести контрольный норматив, установив, сколько раз нужно попасть за 2—3 мин. Второй пример: игрок выполняет штрафной бросок, затем бежит за мячом, ловит его, ведет к противоположному щиту, где снова выполняет штрафной, и т. д. Надо следить за тем, чтобы игроки не переступали линии до того, как мяч коснется корзины или щита.

При большом количестве занимающихся проводят броски без перебежки. Для повышения интереса можно применять следующее игровое упражнение. Один игрок встает под щит, а все остальные — за штрафной линией, в колонну по одному. Стоящий первым бросает мяч в корзину, и если попал, то бросает снова, а если промахнулся, то идет под щит. Задача игрока под щитом — быстро передавать отскакивающий от щита мяч. Когда этого игрока заменят, он встает в колонну последним. Упражнение продолжается 3—5 мин., за которые нужно добиться наибольшего количества попаданий. Зачет ведется лично-командный, благодаря чему выявляется и лучший игрок, и лучшая команда.

При разучивании бросков в корзину после ведения мяча преподаватель показывает прием и место броска. Затем группа встает, на расстоянии 10—15 м от места броска, в колонну по одному. Стоящий первым ведет мяч до указанного места, обозначенного линией или стойкой, и бросает в корзину, после чего ловит мяч и передает его следующему игроку, сам возвращается и встает последним.

Бросок на бегу изучается в следующем построении. Преподаватель с мячом в руках встает в 2—3 м от щита на лицевой линии. Группа выстраивается в затылок. Игроки по очереди выбегают к щиту, где получают мяч от преподавателя, указанным приемом бросают его в корзину, после чего ловят и, передав преподавателю, возвращаются назад. Преподаватель следит за правильным выполнением броска. После того как все игроки проверены, группу следует разбить на несколько подгрупп по количеству щитов, предоставив занимающимся практиковаться самостоятельно. В таком же порядке изучаются броски с прыжком и с прыжком и поворотом.

При бросках после ведения или ловли мяча на бегу нужно следить за тем, чтобы не было пробежки. Если бросок в движении не получается, то прием следует расчлнить и разучивать по частям.

Броски в корзину полезно сочетать с другими приемами, поэтому рекомендуется практиковать комплексные упражнения, состоящие из ловли; ведения, поворотов, финтов и бросков.



В процессе тренировки игрока в бросках необходимо придерживаться следующих указаний:

1. Во всех случаях, когда выполняется бросок на бегу, игрок, бросивший мяч, должен выбегать к щиту и ловить отскочивший мяч. Если это войдет в привычку каждого игрока, то активность команды значительно повысится.

2. После броска в корзину передавать мяч очередному игроку должен не преподаватель, а бросивший игрок. Такой порядок вырабатывает навык идти на щит следом за броском, ловить отскочивший от щита мяч и с поворотом передавать его выбегающему партнеру.

3. Когда какое-либо упражнение в бросках или передаче выполняется «поток», при котором один игрок следует за другим, нужно менять расстановку игроков, чтобы получилось чередование. Это помогает игрокам лучше сыгаться между собой.

4. Обычно во время соревнования игроку, который выполняет бросок, противник оказывает противодействие, что значительно снижает результат попаданий. Поэтому во всех случаях тренировки игроков в бросках нужно, чтобы на игрока с мячом сначала пассивно, а затем более активно выходил защитник. Такой метод проведения бросков приближается к условиям соревнования.

Почти все приемы бросков мяча в корзину можно проводить игровым методом, при котором выявляется победитель или лучшая группа, что значительно оживляет занятие. Кроме того, вообще целесообразно учитывать количество попаданий, так же как и различных заданий, проводимых на данном занятии. Это позволяет объективно судить о достижениях и недостатках занимающихся.

**Упражнение 1** (рис. 97). Проводится в тройках. Занимающиеся располагаются треугольником, на 7—8 шагов один от другого. Игрок № 1 выбегает справа под щит и, получив мяч от № 3, бросает его в корзину. В это время игрок № 2 переместился на место № 3, а тот занял место № 1. В результате перебежек снова получился треугольник, как и вначале. Овладев мячом после броска, № 1 передает мяч № 2 и т. д.

Перебежки можно проводить и с левой стороны щита, тогда игрокам удобнее бросать мяч левой рукой или правой с прохода. Менять направление перебежек можно с остановки, а также внешне, по сигналу.

Как в данном упражнении, так и во всех последующих нужно

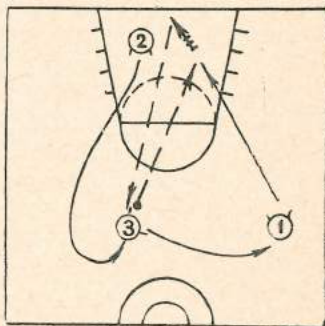


Рис. 97. Броски мяча в корзину, упражнение 1

указывать тот прием, которым следует бросать, или допускать произвольный прием броска. В одном и том же упражнении разным игрокам можно давать различные задания. Необходимо также указывать и расстояние, с которого выполнять бросок. По мере улучшения техники броска надо с бросков из-под щита и близких переходить на средние и дальние броски.

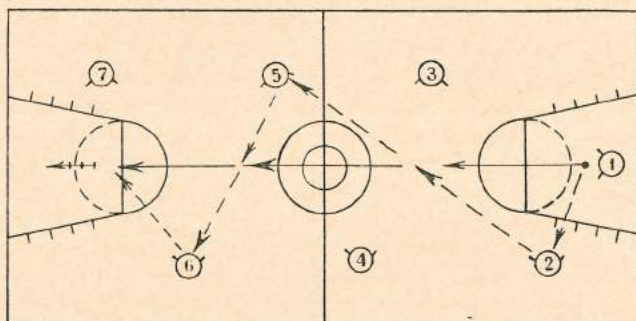


Рис. 98. Броски мяча в корзину, упражнение 2

У п р а ж н е н и е 2 (рис. 98). Вблизи боковых линий встают по три игрока в шахматном порядке, а № 1 — под щитом. Игрок № 1 начинает с броска в корзину, затем ловит отскочивший мяч, поворачивается и, передавая мяч влево и вправо поочередно, бежит посередине площадки к противоположному щиту. Стоящие игроки возвращают мяч обратно. Приблизившись к щиту, игрок № 1 бросает мяч в корзину и затем, также передавая мяч, возвращается обратно до № 2, которому передает мяч и занимает его место. Игрок № 2 также начинает с броска в корзину, после чего повторяет путь игрока № 1 и занимает место № 3.

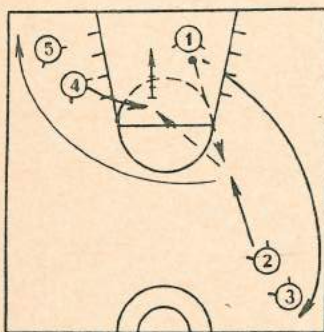


Рис. 99. Броски мяча в корзину, упражнение 3

Игроки, стоящие от щита далеко, могут после получения мяча продвигаться к щиту с ведением или передавая мяч партнерам, поэтому стоящие игроки должны быть внимательными, чтобы не упустить переданный им мяч.

У п р а ж н е н и е 3 (рис. 99). Два игрока встают у пересечения средней и правой боковой линий, два других — в левом углу площадки, а № 1 — с мячом под щитом. Игрок № 1 начинает с броска в корзину, после чего, поймав

мяч, поворачивается и передает мяч № 2, который выбегает на встречу передаче. Игрок № 2 сразу же передает № 4, который и бросает в корзину. Каждый из игроков после передачи мяча перебегает в том же направлении и становится сзади находящегося там игрока.

Если начать первую передачу в другую сторону, т. е. от № 1 к № 4, то бросать мяч в корзину будет игрок № 2. При таком варианте изменится и направление перебежек.

Третьим вариантом является чередование передач и перебежек, которое происходит по сигналу или по инициативе самих игроков. В последнем случае каждый игрок после броска в корзину имеет право передать мяч в любом направлении.

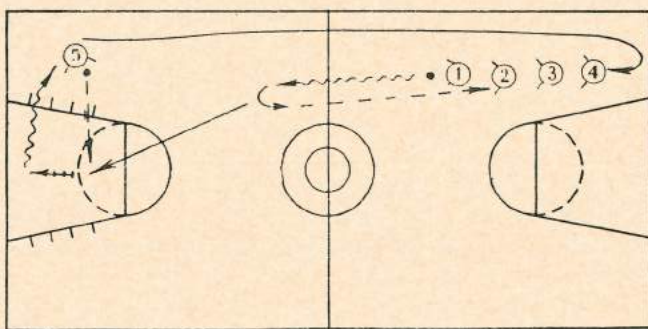


Рис. 100. Броски мяча в корзину, упражнение 4

У п р а ж н е н и е 4 (рис. 100). Группа выстраивается в колонну по одному вдоль боковой линии на одной половине площадки, а один игрок переходит в угол, на противоположную сторону. Упражнение производится одновременно двумя мячами, которые находятся у № 1 и 5. Игрок № 1 начинает с ведения и, пройдя среднюю линию с прыжком и поворотом, передает мяч в колонну, затем, снова повернувшись, приближается к щиту, где получает мяч от № 5 и бросает в корзину. Игрок № 5 после передачи перебегает в конец колонны, а № 1, поймав мяч после броска, продвигается с введением на место № 5 в угол площадки. Очередной игрок, в данном случае № 2, должен начать ведение только после того, как № 1 овладел мячом после броска.

Данное упражнение, включающее ведение, повороты, передачи, ловлю и бросок в корзину, при условии проведения его в быстром темпе может с успехом проводиться как разминка с целью подготовки команды к соревнованию.

У п р а ж н е н и е 5 (рис. 101). Группа выстраивается в колонну по одному в левом углу площадки. Игрок № 1 ведет мяч с боль-

шой скоростью вдоль лицевой линии и бросает одной или двумя руками с прохода. Поймав опускающийся мяч, он передает его назад № 2, а сам перебегает на другую сторону. Когда последний игрок выполнит задание, он передает мяч № 1, и ведение с броском продолжается с другой стороны.

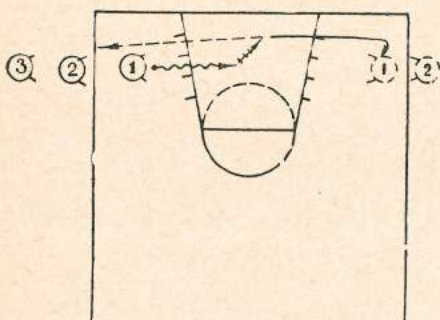


Рис. 101. Броски мяча в корзину, упражнение 5

Поскольку бросать в корзину с прохода можно разными приемами, каждый раз нужно указывать, каким приемом следует пользоваться.

Для тренировки в бросках в усложненных условиях надо вводить противодействие противника. С этой целью игрок после передачи мяча очередному партнеру остается на месте с поднятыми руками или даже выходит навстречу игроку, ведущему мяч, чтобы помешать броску в корзину. Только после этого он переходит на другое место.

Для тренировки в бросках в усложненных условиях надо вводить противодействие противника. С этой целью игрок после передачи мяча очередному партнеру остается на месте с поднятыми руками или даже выходит навстречу игроку, ведущему мяч, чтобы помешать броску в корзину. Только после этого он переходит на другое место.

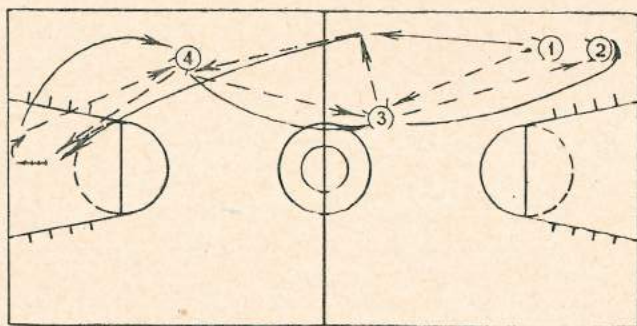


Рис. 102. Броски мяча в корзину, упражнение 6

**У п р а ж н е н и е 6** (рис. 102). Группа выстраивается в колонну по одному в правом углу площадки. Один игрок встает около центрального круга, и еще один на другой стороне, рядом с боковой линией. Игрок № 1 передает мяч № 3 и бежит вдоль площадки. Пробегая мимо игрока с мячом, он получает обратную передачу и направляет мяч № 4, затем выбегает под щит, где, получив мяч, бросает его в корзину, после чего, поймав снова мяч, отдает его

№ 4 и занимает место игрока № 4. Игрок № 4 передает мяч № 3 и перемещается туда же сам, а № 3, передав в колонну № 2, становится сзади последнего в колонне. В такой последовательности упражнение продолжается установленное время.

Задание могут выполнять одновременно две группы в разные стороны, причем между ними можно устроить соревнование, какая группа первой наберет 10 очков, с оценкой каждого попадания в 1 очко.

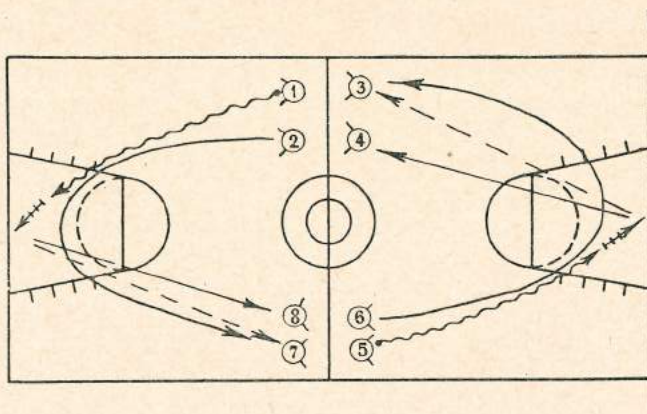


Рис. 103. Броски мяча в корзину, упражнение 7

У п р а ж н е н и е 7 (рис. 103). Упражнение построено таким образом, чтобы приучить игроков к условиям, близким к соревнованию.

По две пары игроков встают на противоположных концах средней линии. Игроки, стоящие снаружи, — № 1 и 5 ведут мяч к щиту, а их соседи — № 2 и 6 бегут рядом с ними и препятствуют броску в корзину. После того как мяч брошен в корзину или перехвачен противником, следует передача в другую сторону — к № 3 и 7, и в том же направлении перебегают оба игрока, которые меняются между собой местами. Таким образом, игроки поочередно нападают и препятствуют броску.

У п р а ж н е н и е 8 (рис. 104). Игроки выстраиваются в колонну по одному с левой стороны площадки, на уровне линии штрафного броска. Игрок № 1 с ведением приближается к щиту и, остановившись с опорой на правую ногу, обозначает бросок в корзину, затем поворачивается и бросает левой рукой над головой. Овладев снова мячом, он передает его очередному игроку, а сам перебегает к противоположной боковой линии. То же проделывают все остальные. Крайний игрок после выполнения задания передает мяч

снова № 1, но уже в другую сторону. Теперь ведение проводится левой рукой с остановкой также на левой ноге, а бросок после финта выполняется правой рукой. Таким образом, ведение и броски правой и левой рукой все время чередуются.

У п р а ж н е н и е 9. «Кто больше» (рис. 105). Играющие располагаются полукругом против щита, не ближе 7 м от него. Под щитом находится игрок с мячом, который передает мяч, начиная с № 2, всем играющим. Каждый игрок, получив мяч, бросает его

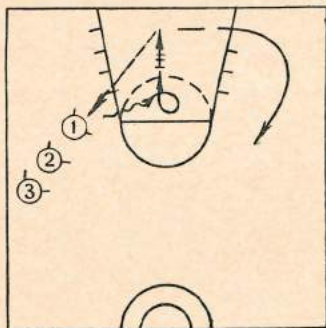


Рис. 104. Броски мяча в корзину, упражнение 8

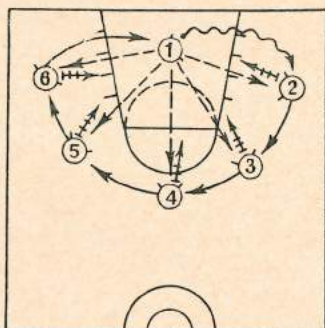


Рис. 105. Броски мяча в корзину, упражнение 9

в корзину. Игрок под щитом должен стараться овладеть мячом после броска, до падения его на площадку. Если ему это удалось, то он может сам бросать в корзину с того места, где пойман мяч.

Каждое попадание в корзину как издали, так и из-под щита дает 1 очко. Если бросающий издали попадает, ему снова передается мяч для повторного броска, и так до промаха.

После того как все играющие закончат броски, игрок № 1 ведет мяч в правый угол площадки на место № 2, игрок № 6 занимает место под щитом, а все остальные перемещаются на место соседа по движению часовой стрелки. Когда все играющие вернутся в исходное положение, игра заканчивается. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.

### *Добивание мяча в корзину*

При обучении добиванию мяча и в тренировке игроков желательно иметь не менее одного мяча на двух человек, чтобы обеспечить многократное повторение.

Постепенно прорабатываются различные приемы добивания одной и двумя руками, сначала с места, а затем с разбегу, толкаясь одной ногой.

**У п р а ж н е н и е 1.** Участвуют три игрока. Один из тройки подбрасывает мяч вверх так, чтобы он пролетел примерно на расстоянии метра от корзины. Два других, подпрыгивая, стараются овладеть мячом: один стремится добывать в корзину, а другой, наоборот, отбить в сторону. Игроки поочередно меняются ролями. Упражнение можно проводить игровым методом с подсчетом количества попаданий в корзину.

**У п р а ж н е н и е 2.** Добивание при штрафном броске. Игрок № 1 выполняет штрафной бросок. Два других игрока стоят по обе стороны щита и, когда мяч отскакивает в их направлении, подпрыгивают и добивают мяч в корзину. После трех бросков все переходят на место соседа по движению часовой стрелки.

**У п р а ж н е н и е 3.** Добивание мяча после прыжка с разбега. Игрок № 1 бросает в корзину из правого угла площадки. После броска игроки № 2 и 3 выбегают к щиту с разных сторон, чтобы добить мяч в случае его отскока. Затем каждый из троих перемещается на место соседа. При той же расстановке участников выполняется бросок с левой стороны и против щита. Смену мест можно проводить в любом направлении.

#### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ТРЕНИРОВКА

Для изучения техники игры в защите и тренировки игроков используется большинство упражнений и построений, которые даны в разделе техники нападения. Там в упражнение вводился защитник, чтобы создать игровую обстановку для нападающего игрока. Теперь же, при тренировке в технике защиты, нападающий должен действовать таким образом, чтобы обеспечить защитнику проработку определенного приема или задания.

Начинать обучение нужно с защитных действий против игрока без мяча, обращая основное внимание на технику передвижения. Затем следует упражняться против игрока с мячом, но не спеша, используя для овладения мячом прыжок или продвижение на несколько шагов. Наиболее сложными являются такие упражнения, в которых необходимо сочетать быстроту и расчетливость с продвижением на значительное расстояние.

**У п р а ж н е н и е 1.** Группа разбивается на две шеренги, которые встают поперек площадки, на 2 шага от средней линии, лицом одна к другой. В обеих шеренгах должно быть одинаковое количество участников. Игроки, стоящие друг против друга, образуют пары с интервалом между ними не менее 4 шагов. Игроки одной шеренги являются нападающими; когда они начинают двигаться вперед, то игроки, стоящие напротив (защитники), отступают приставным шагом. Когда защитники достигают лицевой линии, обе шеренги останавливаются, после чего функции игро-

ков меняются, и по команде начинается движение в обратном направлении. Постепенно расстояние увеличивается, и используется вся площадка. Чтобы выработать умение изменять направление приставным шагом и прыжками, нападающие должны двигаться не только вперед, но и прыжками и короткими рывками в пределах 2—3 шагов в разные стороны. Защитники обязаны отвечать перемещениями в соответствующих направлениях и в таком же темпе. Нападающие должны двигаться с постепенным увеличением скорости. Упражнение можно превратить в игру, если дать задание, чтобы нападающий коснулся двумя руками спины защитника. Живо проходит игра по типу «пятнашек» с несколькими водящими.

**У п р а ж н е н и е 2.** Вдоль площадки располагаются две шеренги, лицом одна к другой. Расстояние между шеренгами 2 шага, интервал между игроками не менее 3 шагов. На каждую пару игроков нужен один мяч.

Игроки одной шеренги передают мячи напротив стоящим и вслед за тем сближаются, стараясь резким движением выбить мяч из рук. Вначале игроки с мячами не отводят рук, облегчая этим выбивание, а в дальнейшем после ловли следует отводить руки в стороны, вверх и делать поворот от нападающего.

После нескольких повторений роли игроков меняются.

**У п р а ж н е н и е 3.** Занимающиеся располагаются в парах, у каждой из которых по мячу. Нападающий игрок посылает мяч в щит и, подпрыгнув, овладевает мячом. Защитник пытается выбить мяч из рук нападающего в момент его приземления.

Вначале нападающим указывается, как они должны держать руки с мячом. В дальнейшем они поступают по своему усмотрению. Меняться местами можно после того, как защитник сумеет выбить мяч, или после равного количества повторений.

При занятии в зале можно упражняться около стен.

**У п р а ж н е н и е 4.** Игроки выстраиваются во встречных колоннах по одному. Расстояние между направляющими 6—8 шагов. В момент передачи мяча первым игроком одной колонны направляющему другой колонны выбегает вперед стоящий вторым и перехватывает мяч. После этого оба направляющих переходят в конец своих колонн, а игрок с мячом отступает на 2—3 шага назад. Затем следуют передача в обратном направлении с выходом и перехватывание мяча очередным игроком.

**У п р а ж н е н и е 5.** Группа встает в затылок друг другу, лицом к центру площадки. Направляющий находится на линии штрафного броска. Против него, на средней линии, находятся два игрока, стоящие на 5—6 шагов один от другого, они передают между собой мяч. Стоящие в колонне поочередно выбегают и, не останавливаясь, стараются перехватить мяч. Когда все игроки примут участие в упражнении, то передающих мяч заменяют.



Передающим не следует смотреть на выбегающих и умышленно задерживать мяч или изменять силу передачи.

Для того чтобы повысился интерес игроков в перехватывании мяча, можно установить такой порядок: если игрок сумеет перехватить мяч, то он заменяет одного из передающих, а если не перехватит, то возвращается в конец колонны.

**У п р а ж н е н и е 6.** Группа разбивается на тройки, каждая из которых выполняет задание поочередно, используя для этого всю площадку. Два игрока встают в 2 шагах от щита, лицом к нему, а сзади них с мячом находится третий. Владеющий мячом бросает его в верхнюю часть щита и отбегает в сторону. Тот из игроков, который овладел мячом, становится нападающим, а второй игрок — его противником. Нападающий должен пытаться пройти с ведением к противоположному щиту и забросить мяч в корзину, а противник препятствует этому. Вслед за тем задание выполняет вторая и остальные тройки, после чего под щит снова выходит первая тройка, но игроки меняются ролями.

Чтобы усложнить обстановку для защитника, можно проводить упражнение по-другому. Расстановка и начало такие же, как и в предыдущем случае. После броска в корзину игрок не выключается из упражнения, а становится партнером того, кто овладеет мячом, и, сопровождая его сзади или сбоку, вместе с ним старается путем передач обыграть противника. Защитнику приходится быстро отступать и действовать в сложных условиях против двух нападающих.

**У п р а ж н е н и е 7.** Два игрока продвигаются вдоль площадки, передавая мяч друг другу. Против каждого из них находится по одному противнику, которые должны отступать с такой скоростью, чтобы их не обогнали, причем они не препятствуют передачам мяча.

Когда нападающие окажутся на такой дистанции, с которой можно бросать в корзину, защитники сближаются с ними и пытаются помешать броску. Количество передач между нападающими не ограничено, но, как только сделан бросок, упражнение прекращается, и вся группа освобождает место для следующей четверки.

При каждом повторении упражнения игроки меняются ролями.

**У п р а ж н е н и е 8.** Упражнение проводится в парах. Нападающий, находясь против щита или под небольшим углом к нему, в 7—8 м от лицевой линии, проходит под щит и бросает мяч в корзину. Защитник должен отступать, не мешая продвижению нападающего до тех пор, пока тот не возьмет мяч в руки. С этого момента защитник может выбивать мяч из рук или накрывать его сверху при броске.

Вначале нападающий должен проходить не спеша, постепенно увеличивая скорость, а затем применять финты для прохода.

Под каждым щитом могут одновременно заниматься не больше двух пар. Игроки меняются местами или после каждой попытки, или после того, как защитник не даст забросить мяч в корзину.

### ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ И ТРЕНИРОВКА

Тренировка в тактике игры в нападении и в защите проводится одновременно, так как одно не мыслится без другого. В обучении же это лучше делать отдельно, особенно когда изучаются заслоны.

Начинать следует с наиболее простой тактической комбинации — передачи между двумя игроками во время передвижения. Для приближения передачи мяча к условиям игры можно проводить ее между стойками, расставленными через 4—5 м; в дальнейшем стойки заменяются игроками, препятствующими передаче.

Затем изучается передача мяча между тремя игроками во время бега с постепенным ускорением. Сначала расстояние между ними не должно превышать 3—4 м и они должны находиться почти на одной линии, а потом расстояние увеличивается до размеров ширины площадки, и расположение игроков принимает форму равнобедренного треугольника. Направление и приемы передач следует изменять. Передача мяча в треугольнике является наиболее выгодным приемом для обхода противника, ее нужно проводить в самых разнообразных вариантах.

Всякий раз передача мяча заканчивается броском в корзину. После этого начинается изучение самого трудного в баскетболе: сочетания действий игрока с партнерами в условиях противодействия противника. Те же построения для продвижения парами и тройками используются против одного, двух или трех защитников. Если упражнение строится для нападающих игроков, то вначале действия защитников должны быть пассивными, затем постепенно активизируются.

Упражнение может быть также для игроков защиты, когда нападающим дается задание проводить передачи и перебежки по заранее намеченным направлениям. И, наконец, все игроки, нападающие и защитники, получают собственные задания, и упражнение проводится в игровом темпе.

При обучении какой-либо комбинации правильнее пользоваться поточной проработкой материала. Когда же игроки совершенствуются в проведении той или иной комбинации, то это следует делать отдельно каждой команде, а иногда и команду делить на части по два-три игрока, в зависимости от поставленной задачи.

### Поточное изучение заслонов

Заслон для ухода без мяча (рис. 106). Группа разбивается парно вдоль всех границ площадки, а в левом углу находятся трое игроков. В каждой паре один является нападающим, другой защитником. Игрок № 1 выбегает и ставит заслон для № 3 и т. д. до № 7. Игрок № 2 отбегает от противника и ставит заслон для № 1 и т. д. до № 7.

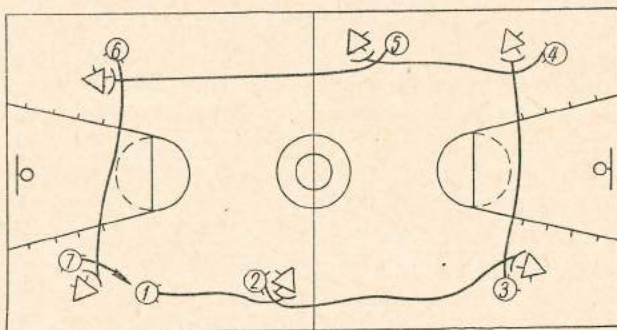


Рис. 106. Поточное изучение заслонов, заслон для ухода без мяча

После каждого заслона функции игроков меняются: нападающий становится защитником, а защитник нападающим. Таким образом, после каждого круга происходит смена. В таком же порядке проводится упражнение и в другую сторону.

После освоения основ заслона вводится мяч. Нападающий игрок сначала посылает мяч своему партнеру, а потом ставит для него заслон. Уход из-под заслона может быть только с ведением. Защитники не перехватывают мяч при передаче и вообще действуют пассивно.

**Заслон для ухода и броска в корзину** (рис. 107). Группа размещается, как указано на рисунке. Игрок № 1 передает мяч № 5 и, выбегая, ставит для него наружный заслон. Игрок № 5 уходит с ведением под щит и бросает в корзину, после чего с поворотом передает мяч в колонну № 2, а сам перебегает в конец колонны. После заслона игрок № 1 заменяет защитника № 6, который становится нападающим. В таком чередовании упражнение проходит поточно.

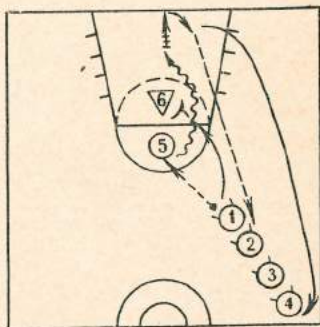


Рис. 107. Поточное изучение заслонов, заслон для ухода и броска в корзину

Расположение игроков надо менять, чтобы они приучались ставить заслон и выходить для броска под разным углом к щиту.

По мере освоения техники и тактики заслона следует акцентировать внимание на тактике защиты. Здесь особенно необходимо развивать наблюдательность и умение предотвратить заслон противника или уйти из-под заслона за своим подопечным.

### *Разучивание тактических комбинаций*

Комбинация с участием четырех-пяти игроков должна выполняться возможно точнее, поэтому для разучивания ее предлагается несколько этапов. В тех случаях, когда игроки обладают уже некоторым опытом, можно и не придерживаться указанной последовательности.

С начинающими полезно применять следующую последовательность в разучивании:

1. Преподаватель объясняет, в чем заключается комбинация и в каких случаях она применяется. Это лучше всего показать чертежом на доске или на макете площадки с передвижными фигурками.

2. Игроки, участвующие в данной комбинации, встают на площадке каждый на свое место, а преподаватель показывает приемы, которые выгоднее применять, и направления перебежек, после чего игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз. Сначала можно для удобства отмечать на площадке те точки, в которых должен оказаться игрок в заключительный момент комбинации.

3. Соупражняющиеся встают по числу игроков, проводящих комбинацию, и располагаются на площадке так, чтобы их пришлось обходить при передачах мяча и перебежках, причем они не вмешиваются в действия основных игроков.

4. Упражнение такое же, как и предыдущее, но противникам разрешается перехватывать мяч, не делая, однако, больше одного шага в любую сторону.

5. На последнем этапе обе группы находятся в равных условиях. Одна группа проводит комбинацию, а другая препятствует этому, свободно продвигаясь по всей площадке. Полезно и для второй группы игроков давать задание, чтобы они не только перехватывали мяч, но также проводили определенную комбинацию.

Одновременно с основной комбинацией нужно прорабатывать и ее варианты.

Для подготовленных команд необходимо ставить задачи одновременно и по тактике нападения, и по тактике защиты.

Лучше и быстрее всего тактика игры усваивается в игровой обстановке, поэтому проведение тактических комбинаций нужно практиковать игровым методом, а в учебной игре ставить тактические задачи и требовать их выполнения.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие и специальные упражнения имеют следующее назначение: развивать и укреплять мышечную систему; увеличивать амплитуду движений конечностей за счет подвижности в суставах; укреплять органы дыхания и сердечно-сосудистую систему; развить координацию движений и чувство равновесия в различных положениях; выработать качества, способствующие быстрейшему и лучшему освоению игры в баскетбол,

**Упражнения для развития гибкости и на растягивание.** Маховые движения руками вперед-вверх, вниз-назад, вращение кистей, вращение в локтевых суставах. Маховые движения ногами (лежа, сидя, стоя) вперед, назад и в стороны; сгибание и разгибание ног (сидя, лежа, стоя), выпады вперед, назад и в стороны. Наклоны вперед и в стороны; вращение туловища. Прыжки вверх с прогибанием туловища и максимальным движением рук вверх-назад и ног назад. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения гимнастического типа для развития силы отдельных мышечных групп (упражнения для мышц рук, ног, туловища и шеи), выполняемые в движении и на месте (стоя, сидя, лежа), индивидуально или с партнером, без предметов и с различными предметами (гантели, штанга, металлические палки, булавы, набивные мячи и другие отягощения), на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, лестница). Упражнения в сопротивлении и переноске живого груза.

**Упражнения для развития скорости.** Упражнения в легкоатлетических видах — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания. Специально подобранные эстафеты на быстроту передвижения и подвижные игры. Выполнение заданий по установленному сигналу — движению рук, взмаху флажка, подкидыванию мяча: на бегу остановиться, сделать рывок или выполнить комплексное задание; с мячом — ведение, остановка, изменение направления, передача мяча и т. д.

**Упражнения для развития ловкости.** Одновременные разнохарактерные движения рук, ног и туловища. Упражнения с предметами (булавами, набивными мячами, скакалкой). Комбинированные эстафеты. Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки с использованием пружинного трамплина.

**Упражнения для развития выносливости.** Спортивная ходьба. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Различные виды бега и кросс до 5000 м. Пешие и лыжные переходы. Велокросс и велопробеги. Комплексные задания, состоящие из ведения, остановок, поворотов, бросков в корзину и т. п., выполняемых беспрерывно от 1 до 10 мин.

**Упражнения для развития прыгучести.** Прыжки на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, на одной и обеих ногах. Прыжки через веревочку, планку или гимнастическую скамейку различными способами: согнув ноги, согнув ноги назад в группировке, согнувшись, прогнувшись ноги врозь, с поворотом на 90, 180 и 360°. Прыжки с места вверх, вперед, назад и в стороны. Поточные прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета, кольца корзины или баскетбольного щита. Прыжки вверх с группировкой в воздухе. Прыжки с короткой скакалкой на одной ноге, на обеих ногах, ноги скрестно, с двойным вращением скакалки. Опорные прыжки через гимнастические снаряды. Прыжки ноги врозь через партнера, стоящего в наклоне вперед. Впрыгивание на какой-либо снаряд (конь, козел и др.) с места и с разбегу, толчком одной и двух ног, с постепенным повышением снаряда.

**Упражнения из других видов спорта.** Применение в учебно-тренировочных занятиях упражнений из других видов спорта должно рассматриваться и использоваться как важное средство систематического совершенствования всесторонней физической подготовленности занимающихся в секции и подготовки их к сдаче норм комплекса ГТО. Периодически отдельные занятия нужно посвящать физической подготовке и выработке специальных качеств игроков. Для этого полезно использовать легкую атлетику, плавание, греблю, лыжи.

### ПЕРИОДИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу связаны с выступлением команд на соревнованиях, которые проводятся и зимой и летом. В соответствии с этим необходимо разделить подготовку на два сезона или цикла — зимний и летний. В свою очередь, в связи с задачами, определяющими содержание занятий, каждый цикл соответственно делится на три периода: подготовительный, основной и переходный. В зависимости от целого ряда условий, связанных с климатом данной местности, сроками проведения соревнований и др., эти периоды могут иметь различную продолжительность и по-разному распределяются в году.

Примерный годовой график учебно-тренировочных занятий для центральных районов СССР

Периоды	Циклы		Длительность
	летний	зимний	
Подготовительный	Апрель — 1-я половина мая	Ноябрь — 1-я половина декабря	3 месяца
Основной	2-я половина мая — сентябрь	2-я половина декабря — февраль	7 месяцев
Переходный	Октябрь	Март	2 месяца

### **Подготовительный период**

Задачами подготовительного периода являются: всесторонняя физическая подготовка игроков и сдача ими норм комплекса ГТО; совершенствование моральных и волевых качеств игроков; изучение технических приемов и совершенствование в них; разучивание вариантов игры и тактическая подготовка команд к соревнованиям.

К концу подготовительного периода команды должны разработать несколько вариантов игры в защите и нападении, добиться взаимодействия между всеми звеньями и участниками, а игроки — достигнуть наивысшей работоспособности организма, или, иначе говоря, прийти в состояние спортивной формы.

Средства периода:

1. Все виды упражнений гимнастического и легкоатлетического характера, способствующие общему развитию и укреплению организма. Упражнения, входящие в комплекс ГТО.

2. Специальные упражнения для выработки скорости, прыгучести, ловкости, выносливости и других качеств, необходимых basketболисту.

3. Изучение техники и тактики игры в нападении и защите и тренировка, выполнение контрольных нормативов по технике игры: разучивание на базе избранных систем игры определенных тактических комбинаций.

4. Проведение товарищеских и контрольных встреч.

### **Основной период**

Задачами основного периода являются: сохранение спортивной формы; дальнейшее совершенствование игроков в технике и тактике игры; развитие физических, моральных и волевых качеств игроков; успешное выступление в соревнованиях до конца сезона.

Для поддержания спортивной формы необходимо строго регулировать нагрузку в занятиях с учетом напряженности соревнований. Следует индивидуализировать объем и характер тренировочной нагрузки таким образом, чтобы игроки не теряли интереса и желания тренироваться. Интенсивная нагрузка должна правильно чередоваться с отдыхом, который в отдельных случаях может доходить до 5—7 дней. В этот период особенно внимательно надо пользоваться данными врачебного контроля.

Средства периода:

1. Применяются все средства, указанные для подготовительного периода. Характер упражнений, их дозировка и нагрузка целиком зависят от состояния команды. Совершенствование в технике приобретает индивидуализированный характер. Специальные тренировки перед встречами с определенными командами. На про-

тяжении всего периода особое внимание уделяется воспитательной работе.

2. Беседы по тактике игры, разбор и обсуждение календарных и товарищеских встреч.

### *Переходный период*

В зависимости от местных условий переходный период может быть или самым коротким или самым продолжительным. В связи с этим и определяются его задачи и содержание. Чаще всего переходный период длится по месяцу в каждом цикле и имеет следующие задачи: постепенное снижение нагрузки и выведение организма занимающихся из высшей спортивной формы; разгрузка нервной системы; удержание на высоком уровне скорости и выносливости; ликвидация недостатков в технике игры.

Средства периода:

1. Различные виды общеразвивающих упражнений.
2. Специальные упражнения для улучшения физического развития игроков.
3. Занятия различными видами спорта и игр.
4. Упражнения в технике игры с целью ликвидации недостатков.

Если команды лишены возможности заниматься баскетболом зимой, в результате чего переходный период затягивается на несколько месяцев, то необходимо организованно переключаться на занятия другими видами спорта. Особенно рекомендуется заниматься хоккеем с мячом. В условиях длительного переходного периода полезно участвовать в соревнованиях по какому-либо виду спорта.

### **РУКОВОДСТВО КОМАНДОЙ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ**

Период выступлений команды в соревнованиях является наиболее ответственным. В соревнованиях выявляются все стороны предварительной подготовки команды, а также продолжается совершенствование игроков и приобретается игровой опыт. Особенно важным в это время является моральное состояние игроков и сплоченность команды.

**Разбор прошедшего соревнования.** Каждое состоявшееся соревнование должно разбираться совместно всеми участниками и тренером. Особенно важным является разбор проведенной календарной встречи.

Основными задачами разбора является выявление недостатков игры в целом и отдельных игроков, а также определение положительных сторон.



Руководящая роль в разборе принадлежит тренеру. Он делает краткое вступление, после чего предлагает высказаться капитану команды и игрокам. Предметом разбора должны быть действия игроков в нападении и в защите, выполнение ими намеченного плана игры и взаимодействия звеньев и команды в целом.

В заключение тренер подводит итоги разбора, высказывает свое мнение, поддерживая правильные положения и разъясняя ошибки, если они имелись в выступлениях. Разбор проводится на очередном занятии или в специально отведенное для этого время.

**Обсуждение предстоящей встречи.** Обсуждение обычно проводится на последнем занятии или накануне встречи. Прежде всего необходимо определить наилучший состав команды для выступления в данной встрече. При определении состава следует исходить из принятой системы игры команды противника, особенностей ее отдельных игроков, а также из физического и морального состояния игроков собственной команды.

Если с данной командой встречались уже раньше, то следует учесть, как каждый из игроков справился с поставленной перед ним задачей.

Тренер характеризует предполагаемый состав команды противника, указывает на ее положительные стороны и недостатки, отмечает наиболее сильных и слабых игроков.

Взвесив все стороны игры противника, тренер намечает общий план игры и дает конкретные указания по применению определенной системы игры в нападении и защите, о том, какие проводить комбинации и как распределять противников для их держания при системе личной защиты.

Когда команда состоит из восьми-десяти равноценных игроков, то следует установить известную очередность их выступлений в игре.

**Команда перед встречей.** Состав выступающей команды, как уже сказано выше, должен определяться заранее, чтобы ни для кого из игроков не являлось неожиданностью предстоящее выступление. Это позволяет игрокам лучше подготовиться к соревнованию.

Весь состав команды вместе с запасными игроками должен явиться на соревнование не позже чем за 30—40 мин. до его начала.

За 10—15 мин. до начала игры команда должна быть одета. Тренер в нескольких словах напоминает об общих установках, сообщает об изменениях в составе команды противника, если они имеются, и дает краткие указания отдельным игрокам. Если команда впервые выступает на данной площадке, то тренер обращает внимание игроков на ее особенности.

После этого приступают к разминке. Разминочные 5-минутные упражнения без мяча проводятся каждым игроком самостоятельно. Оставшееся время используется на осмотр площадки и на разминку с мячом, которая состоит из передач, ловли и бросков в кор-

зину, выполняемых обычно поточно. Игрокам, начинающим встречу, полезно выполнить по нескольку штрафных бросков. Чтобы разминка проводилась наиболее продуктивно, целесообразно разучить специальный комплекс упражнений с одним, двумя или несколькими мячами, рассчитанный на 10—15 мин. Если позволяет время, то в течение нескольких минут полезно провести игру «Борьба за мяч» или игру в одну корзину.

**Выступление в соревновании.** В начале соревнования с незнакомой командой следует ее изучить, чтобы сразу же использовать обнаруженные у противника слабые стороны. Роль капитана команды и особенно тренера заключается в том, чтобы игра приняла нужное направление. В течение нескольких минут тренер должен проанализировать ход игры и сделать необходимые перестановки по местам, вплоть до замены игроков. Указания тренера передаются команде через заменяющих игроков, в минутные перерывы или путем сигнализации.

Тренер должен внимательно следить за ходом игры, чутко реагировать на все, что происходит на площадке. Уверенные действия тренера передаются команде и улучшают ее игру. Наоборот, нерешительность тренера, которая сказывается в частых и необоснованных заменах игроков, в расплывчатых указаниях, нервных выкриках, приводит к снижению морального состояния игроков и к ухудшению их игры.

Если команда получает небольшой перевес в очках, то следует стремиться к тому, чтобы максимально увеличить разрыв. В этот момент никаких изменений в составе команды делать не следует. Когда игра протекает в острой борьбе без перевеса в чью-либо сторону, нужно бороться за каждое очко, стараясь к перерыву получить хотя бы небольшой перевес. Уходя на перерыв с преимуществом в счете, команда выигрывает не только по очкам, но и в моральном отношении.

Умение использовать 10-минутный перерыв в игре может решить исход соревнования равных по силе команд. В перерыве нужно обеспечить игрокам отдых, запрещать всякие разговоры об игре, а тем более пререкания и споры. Если тренер хорошо знает свою команду, то он всегда найдет нужные слова для тех, кого нужно успокоить, предостеречь, ободрить и т. д. В зависимости от хода встречи тренер может внести изменения в план игры, наметить новые комбинации или дать дополнительные указания игрокам.

Важным фактором, влияющим на исход соревнования, является умение своевременно и правильно проводить замену игроков.

Замены могут быть рекомендованы при следующих обстоятельствах:

1. Если игрок допускает ошибки или не справляется с постав-

ленной перед ним задачей. В дальнейшем этот игрок может вновь вступить в игру.

2. В случае усталости или полученного повреждения, когда игрок не может выступать полноценно.

3. При явном перевесе в счете замена двух-трех ведущих игроков, а иногда и всей пятерки целесообразна для сохранения сил к последующим встречам.

4. В случае изменения в составе команды противника замена делается для того, чтобы противопоставить вновь вышедшему противнику соответствующего игрока.

5. Для того чтобы поддерживать высокий темп игры.

Во всех случаях необходимо, чтобы заменяющий игрок был предупрежден заранее о предстоящем вступлении в игру, это даст ему возможность подготовиться и размяться. Заменяющий игрок должен отчетливо понимать свою роль в команде и знать, кого из противников ему надлежит держать.

Тренер должен умело использовать минутные перерывы для улучшения игры. Основаниями для минутного перерыва могут быть следующие случаи:

1. Разногласия в команде, влекущие за собой ухудшение игры.

2. Появление необходимости изменить систему игры команды в защите или нападении.

3. Групповая замена игроков в команде противника, требующая соответствующего разбора игроков для их держания.

4. Сильная усталость игроков при невозможности их замены.

Расходовать минутные перерывы нужно очень экономно, приберегая их на конец соревнования.

Если ни одной из команд к концу второй половины игры не удастся добиться решающего перевеса, то чаще всего выигрывает та команда, которая более правильно тактически проводит последние минуты игры. Специфика последних минут игры заключается в том, что необходимо повысить активность игроков и в то же время усилить осмотрительность.

Если команда владеет мячом при ничейном счете или имеет перевес 1—2 очка, то нужно максимально активизировать нападение путем быстрых перемещений и передач в передовой зоне, резких выходов под щит, создавая угрозу корзине. Ведение следует использовать только для ухода от противника. Игрок с мячом не должен подпускать к себе противника, так как это сопряжено с потерей мяча.

Если счет равный, то за 10—12 сек. до конца игры полезно взять минутный перерыв, во время которого тренер ясно излагает план проведения заключительной атаки и намечает игрока для последнего броска.

Действия проигрывающей команды направляются на то, чтобы возможно быстрее овладеть мячом. Для этого осуществляется

плотное держание противников по всей площадке с целью помехи не только в бросках, но и в передачах мяча.

В случаях, когда исход встречи зависит от одного броска, требуется огромная выдержка, дисциплина игроков и точное выполнение ими указаний тренера.

Независимо от исхода встречи команда должна дружно приветствовать своих противников, а капитан команды поблагодарить судей.

Поведение игроков в процессе соревнований, организованный выход и уход с площадки являются одним из показателей воспитательной работы тренера с командой.

После окончания соревнования необходимо принять теплый душ или умыться.

Всякое обсуждение игры немедленно после ее окончания в какой бы то ни было форме исключается, так как обычно игроки сильно возбуждены, особенно после поражения, и не в состоянии объективно судить о прошедшей встрече.

**Формы записи игры.** Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер должен располагать объективными данными. Для этого необходимо вести запись во время соревнований. Существуют различные формы записи, отображающие с большими или меньшими подробностями действия игроков. Каждый тренер вы-

1—й вариант записи.

Персональные ошибки	Фамилия	Время игры	Броски		Всего бросков		Примечания
			с игры	штрафные	с игры и % попаданий	штрафные и % попаданий	
1, 2, 3	Расков	40	122112112	∅○∅∅	9/4 —44	4/3 — 75	Не активен
1	Крылов	20	11221	○∅	5/2 —40	2/1 — 50	Лишние броски
1, 2	Бахов	20	12111121	∅○○∅	8/2 —25	4/2 — 50	
1, 2, 3, 4, 5	Морзв	18	211211	∅○	6/2 —33	2/1 — 50	
	Широв	21	21212111	∅∅∅∅	8/3 —37	4/4 —100	
1, 2	Перов	20	1112121221	○○∅∅	10/4 —40	6/3 — 50	Слабо держал противника
1	Градов	15	1112	∅	4/1 —25	1/1 —100	
1, 2	Гольков	25	11112	○∅	5/1 —20	2/1 — 50	
Всего					55/19—35	25/16—64	

Условные обозначения: попадания с игры —2; персональные ошибки —1, 2, 3, 4, 5; штрафные броски —○; попадания со штрафных —∅; броски с игры —1.

бирает ту форму записи, которую он считает для себя наиболее приемлемой. Лучше всего, когда запись ведется тренером; однако если запись очень подробна, то ее ведение можно поручить свободным от встречи игрокам.

Первый вариант записи требует большого внимания и некоторого навыка, но зато позволяет судить о каждом игроке. Заметки в графе «Примечания» могут быть более подробными.

Запись персональных ошибок и бросков в первой и второй половинах игры можно разграничивать вертикальными линиями.

2-й вариант записи.

Расков — 2 Т П<sub>1</sub> 0 2 X П<sub>2</sub> ∅ Т.

Крылов — 0 ∅ 2 Т Т 2 П<sub>1</sub> 2 2 0.

Бахов — Т 2 Т П<sub>1</sub> П<sub>2</sub> 0 ∅ 0 X X.

Морев — X Т 0 П<sub>1</sub> X П<sub>2</sub> 0 Т П<sub>3</sub> X.

Шаров — ∅ 2 X 0 ∅ Т 2 2.

Условные обозначения: попадания с игры — 2; персональные ошибки — П<sub>1</sub>, П<sub>2</sub>, П<sub>3</sub>, П<sub>4</sub>, П<sub>5</sub>; штрафные броски — 0; попадания со штрафных — ∅; ошибки, влекущие потерю мяча, — Т; дал забросить противнику — X.

Данный вариант записи применяется тренером в тех случаях, когда его интересует не только игра в нападении, но и количество пропущенных мячей, а также количество потерь мяча.

3-й вариант — схематическая записка.

На схеме площадки (рис. 108) цифрой обозначается точка, с которой сделан бросок. Если было попадание, то цифра обводится кружком. Цифры должны соответствовать номерам игроков. Для удобства анализа схематической записи рекомендуется в одном соревновании заполнять четыре бланка, каждый на протяжении 10 мин.

При анализе схемы можно не только сделать вывод о количестве бросков с игры, выполненных каждым участником, но и определить те точки, с которых были сделаны броски. Это в известной мере позволяет судить о тактической целесообразности бросков.

Если наблюдать за командами, с которыми предстоит встречи, пользуясь методом схематической записи, то это может оказаться полезным при выработке плана игры против них.

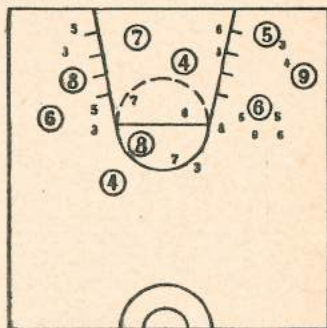
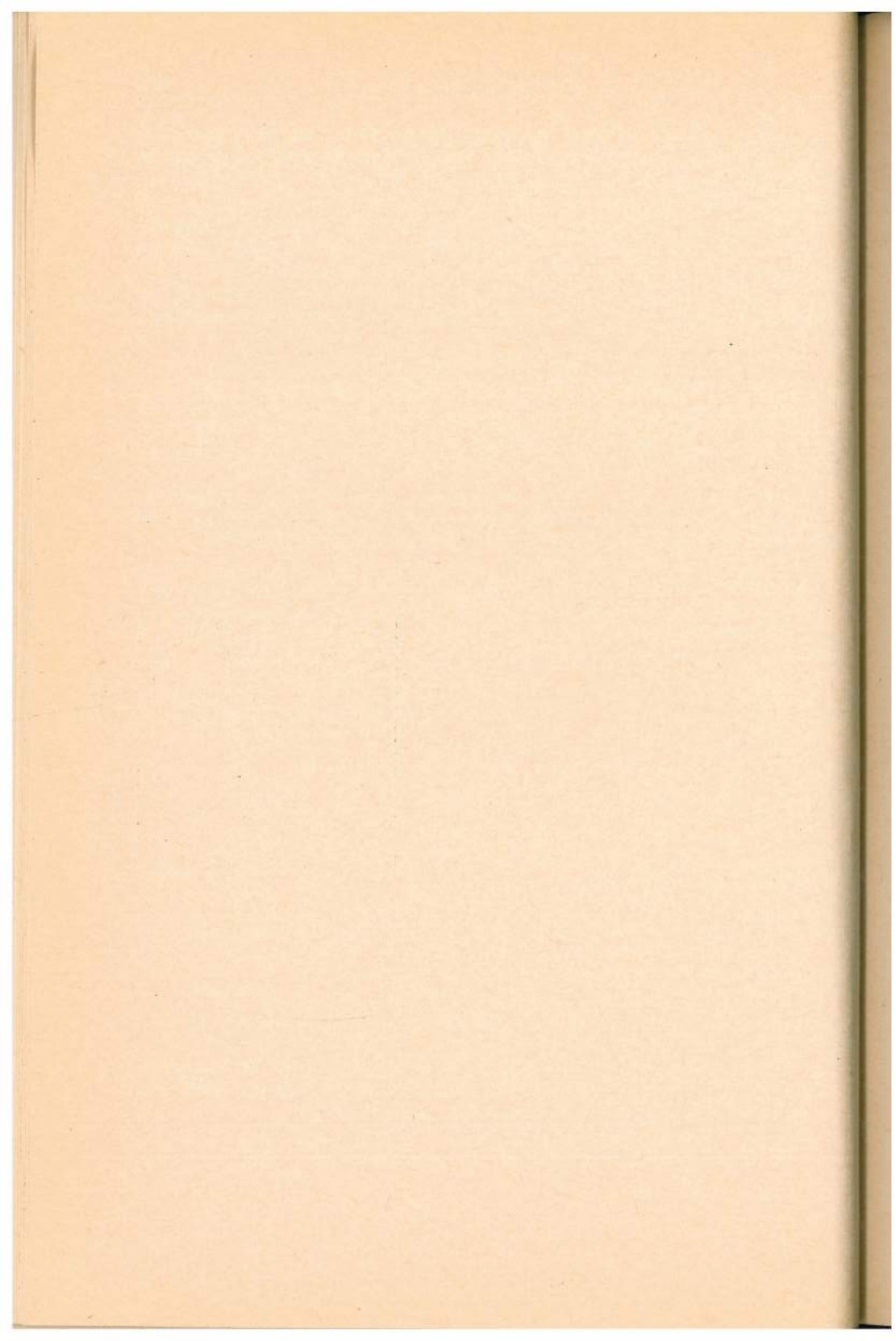


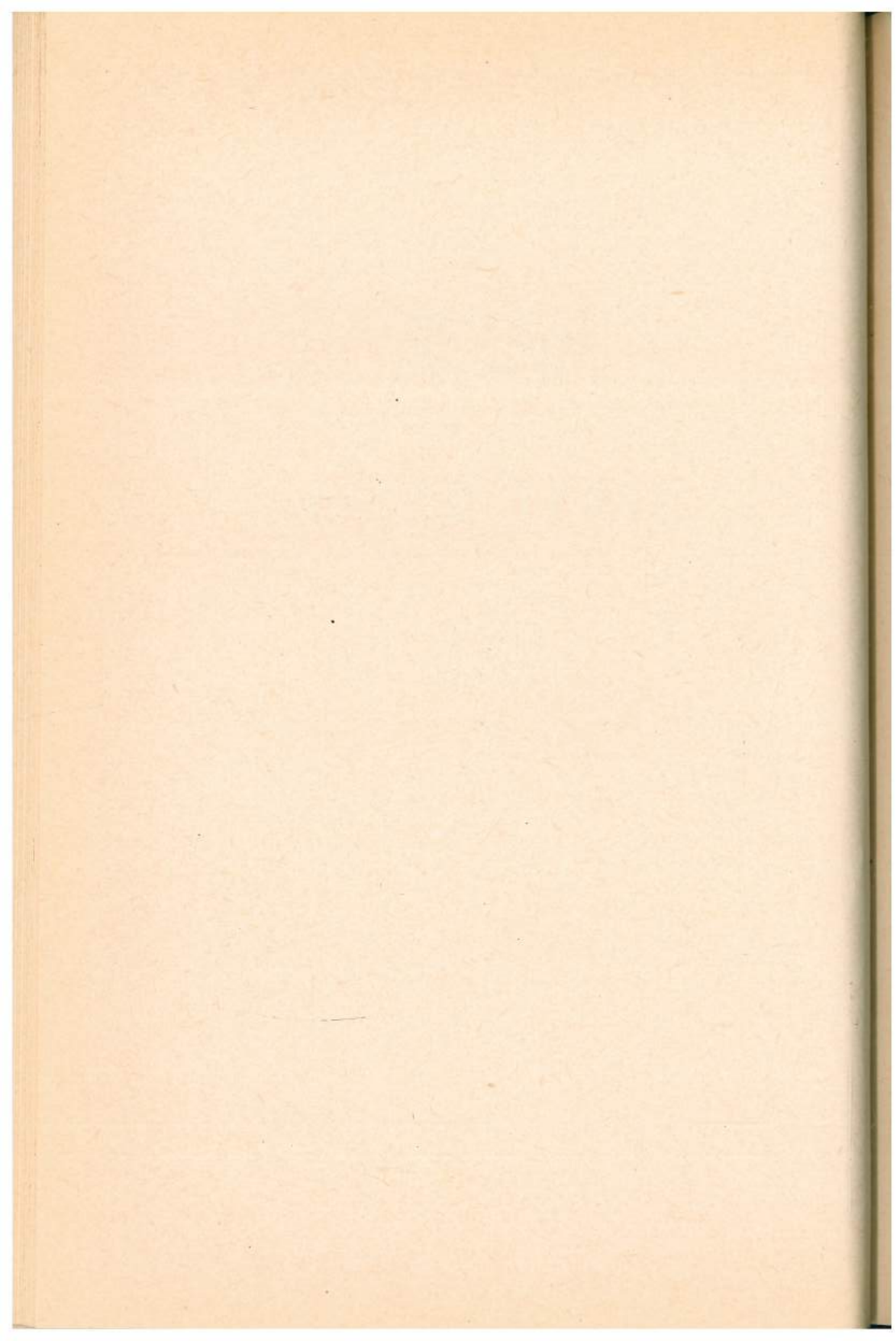
Рис. 108. Форма схематической записи игры команды





# ВОЛЕЙБОЛ







## 1. СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Игра проводится на площадке размером  $9 \times 18$  м, ограниченной линиями, которые называются: длинные — боковыми, а короткие — лицевыми. Площадку разделяет средняя линия на две равные части. Над средней линией на стойках подвешивается волейбольная сетка (рис. 1).

В игре принимают участие две команды, по шесть игроков в каждой. Игроки одной и другой команд располагаются равномерно на своей половине площадки, обе команды отделены друг от друга натянутой сеткой.

Игра ведется круглым мячом весом 250 г, имеющим в обхвате 56—68 см. Перед каждой командой стоит задача: ударяя по мячу руками, направить его через сетку таким образом, чтобы мяч упал на часть площадки, занимаемой противоположной командой. Одновременно каждая команда прилагает свои усилия к тому, чтобы не допустить падения мяча в своей части площадки.

Введение мяча в игру — подача — выполняется ударом руки по мячу, причем в момент удара мяч должен находиться в воздухе. Для этого мяч вначале подбрасывается, а затем ударом направляется через сетку на сторону противоположной команды.

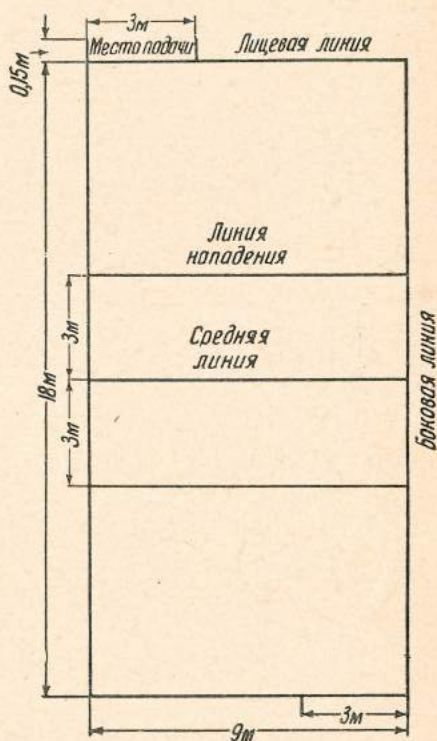


Рис. 1. План волейбольной площадки

Игрок противоположной команды, в зону которого попадает мяч, старается заранее определить место его падения и выходит к мячу, занимая положение, наиболее удобное для принятия его, — стойку.

Ударом по мячу руками — *передачей* — игрок направляет мяч тому или иному своему партнеру, находящемуся у сетки.

Игроки у сетки — игроки передней линии, получив мяч, направляют его через сетку таким образом, чтобы он коснулся пола площадки противоположной команды или затруднил действия игроков ее. Для этого обычно направляют мяч сильным ударом сверху вниз — *нападающим ударом*.

Если в процессе игры мяч упал на площадку, команда, играющая на этой площадке, проиграла мяч. Если же команда, проигравшая мяч, подавала, она теряет подачу, если подавал противник, команда проигрывает очко. Проиграть мяч можно и в результате технических ошибок и нарушения правил. После выигрыша права подачи в команде, выигравшей это право, игроки меняются местами. Для этого они перемещаются по часовой стрелке в соседнюю зону. После выигрыша очка смена мест не производится.

Команда, набравшая 15 очков, при перевесе над противником не менее чем в 2 очка, выигрывает партию. Если команда набрала 15 очков, а противоположная 14, то партия не заканчивается, а продолжается до счета 14 : 16, 15 : 17 и т. д.

Благодаря несложности оборудования и инвентаря игра может быть организована почти в любых условиях. Волейбол широко распространен в нашей стране. У игроков развиваются многие жизненно необходимые качества: выносливость, ловкость, скорость, сила, быстрая реакция и т. д.

Занятия волейболом укрепляют здоровье игроков, благотворно действуют на системы и органы человека.

## II. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ ИГРЫ

Волейбол появился в нашей стране после Великой Октябрьской социалистической революции. В короткое время игра получила самое широкое распространение среди населения. С особым увлечением играли в волейбол студенты художественных вузов и работники искусства, которые стали первыми пропагандистами этой увлекательной игры.

Значительную роль в развитии волейбола сыграло и общество строителей Международного красного стадиона. По инициативе любителей новой игры и секции игр Московского городского совета физической культуры (МГСФК) в январе 1925 г. был создан актив волейболистов, на котором были приняты правила игры.

Количество коллективов, культивировавших волейбол, настолько возросло к этому времени, что уже зимой 1925/26 г. было проведено первое первенство Москвы.

В 1926 г. были утверждены и изданы единые правила игры. Волейбол включили в план работы секции игр Высшего совета физической культуры (ВСФК), который и организовал всю работу по волейболу на территории Советского Союза.

Распространению волейбола во многом способствовали волейболисты — студенты московских вузов, выезжавшие на каникулы и практику в различные районы страны. Были организованы и специальные поездки волейбольных команд в города Советского Союза. Выступления столичных волейболистов помогали дальнейшему распространению игры среди населения различных районов СССР. Так, поездка сборной команды вузов Москвы в Харьков послужила толчком для развития волейбола на Украине.

Дальнейшее повсеместное развитие волейбола в стране позволило в 1929 г. провести несколько крупных соревнований, в том числе и междугородние встречи Москва — Ленинград, Харьков — Минск и др. Однако спортивное мастерство волейболистов продолжало оставаться на низком уровне. В большинстве команд игроки делились, как правило, на нападающих и на защитников, причем защитники не могли выполнять нападающего удара, а нападающие играть в защите. В основном использовались конституционные данные игроков: высокие игроки хорошо играли в нападении благодаря своему росту, но, не обладая достаточной ловкостью, были беспомощны в защите, в то же время более ловкие, но, как правило, низкорослые защитники не имели достаточной прыгучести для выполнения нападающего удара. Дальнейшее повышение спортивного мастерства требовало улучшения физических качеств игроков.

В 1931 г. был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки занимающихся спортом. На базе комплекса значительно повысилось мастерство волейболистов. Увеличилось количество способов выполнения игровых приемов, появились игроки, владеющие игрой в защите и в нападении. Это в значительной мере расширило тактические возможности как отдельных игроков, так и команд в целом. Волейбол стал в полном смысле слова спортивной игрой. Его начали включать в программу крупных спартакиад (Спартакиада ВЦСПС 1932 г. в Ленинграде).

В 1933 г. в Днепропетровске был проведен первый всесоюзный волейбольный праздник. На этом празднике, прошедшем на высоком для того времени спортивном уровне, команды волейболистов проявили высокие качества коллективности, воли, стремления к победе.

Спортивные праздники, проведенные в 1934 г. в Москве, в

1935 г. в Баку, также показали непрерывно растущее мастерство команд и отдельных игроков. Особенно большого спортивного совершенства достигли игроки в выполнении нападающего удара и в игре в защите на задней линии, что сделало игру более напряженной, увлекательной и интересной.

Успехи, достигнутые советскими волейболистами в начале 30-х годов, принесли им победы и в первых международных встречах: Ташкент — Афганистан и Москва — Афганистан в 1935 г.

Все же дальнейшее развитие волейбола тормозилось отсутствием правильной учебно-тренировочной работы. Тактика игры явно не соответствовала высокому уровню развития техники. Вся тактика сводилась к созданию наиболее удобных условий для нападающего удара, выполняющегося с предельной силой. Это привело в отдельных командах к узкой специализации игроков и дальнейшему разграничению функций защитников и нападающих. Количество игроков-защитников увеличивалось, нападение же осуществлялось одним или двумя уверенно игравшими нападающими.

Узкая специализация игроков сыграла и свою положительную роль в развитии техники волейбола, выявив большие возможности игроков как в нападении, так и в защите. Построение игры на одного игрока (нападающего) послужило в дальнейшем хорошей технической базой для развития тактики нападения. Нападающий удар стали выполнять с любого места передней линии площадки по каждому мячу, находящемуся выше верхнего края сетки. Специализация же игроков в защите показала возможность принятия или закрытия блоком любого нападающего удара.

К этому периоду относится выход в свет специального учебного пособия по волейболу, автором которого был один из старейших энтузиастов волейбола А. Поташник.

Дальнейший период (1936—1940 гг.) характеризуется наиболее бурным развитием волейбола. В эти годы игра распространилась по всей территории СССР. Соревнования проводились не только в городах и селах центральной части страны, но и в самых отдаленных уголках юга и севера, запада и востока.

Широкое распространение игры и возросшее на этой базе спортивное мастерство большого количества команд потребовали изменения существовавшей системы розыгрыша — чемпионата СССР. Если раньше в этом соревновании принимали участие сборные команды городов, то теперь право борьбы за звание чемпиона страны было предоставлено сильнейшим командам спортивных обществ. Новая система соревнований в большой мере способствовала притоку молодежи, что не замедлило самым благотворным образом сказаться на дальнейшем развитии техники и тактики игры, особенно в защите. Взаимодействие между блокирующими и игроками задней линии дало возможность не только затруднять

игру нападающих противоположной команды, но и разыгрывать принятый мяч, т. е. направлять на сторону противника нападающим ударом.

Возникла необходимость иметь в команде достаточное количество игроков, умеющих ставить блок и играть в нападении, и ограничивать число игроков, не владеющих нападающим ударом, до двух. В равной мере начинают использоваться оба нападающих на передней линии (в основном, с № 2 и 4), появляются более сложные тактические системы ведения игры в нападении и защите.

На первенстве СССР 1940 г. в Тбилиси было продемонстрировано новое в тактике игры: выполнение нападающего удара после первой передачи. Применение такой тактики давало команде значительное преимущество.

Великая Отечественная война прервала проведение первенства страны по волейболу.

Однако, несмотря на огромные трудности военного времени, уже в 1943 г. вновь стали проводиться соревнования по волейболу. В 1943 г. было разыграно первенство Москвы, а в 1944 г. — первенство и кубок Москвы. В этом же году сборные мужская и женская команды Москвы приняли участие в показательных выступлениях на Северо-Кавказской спартакиаде в Грозном. В освобожденных от фашистских захватчиков городах быстро налаживалась жизнь и оживлялась спортивная работа. Обычно первыми соревнованиями на освобожденной территории были встречи волейбольных команд.

В 1945 г. было проведено первое послевоенное первенство СССР по волейболу. На первенстве 1945 г. мужская команда «Динамо» (Москва) широко применила в защите взаимодействие защитных линий и разыгрывание принятых мячей, а в нападении использовала все пространство по длине сетки для выполнения нападающего удара. Такая организация игры помогла команде выиграть первенство СССР, дала толчок дальнейшему развитию тактики игры.

Летом 1947 г. сборная команда Ленинграда заняла первое место в соревнованиях на Международном фестивале демократической молодежи в Праге, продемонстрировав в технике и тактике значительное превосходство.

Большим событием в спортивной жизни нашей страны было проведенное летом 1952 г. в Москве первенство мира по волейболу для мужских и женских команд. Советские мужская и женская команды одержали победы в этом соревновании и завоевали высокое звание чемпионов мира. Благодушное отношение, последовавшее за крупными успехами, не замедлило самым отрицательным образом сказаться в дальнейшем. Выступления наших команд на Всемирном фестивале молодежи и студентов летом 1954 г. в Будапеште было неудовлетворительным. Мужская команда заняла

лишь шестое место. Это было первое серьезное поражение советских волейболистов на международной арене. Игроки стран народной демократии, используя богатый опыт советского волейбола, в короткий срок не только догнали своих учителей, но и стали для них грозными противниками. Необходимо было сделать соответствующие выводы и срочно предпринять меры по улучшению учебно-тренировочной работы.

С этой целью Всесоюзная секция волейбола стала проводить регулярные сборы тренеров ведущих команд страны, в институтах физкультуры были организованы группы специализации по волейболу, выпускающие квалифицированных тренеров-преподавателей.

Выращивание игроков, подготовка их с детского и юношеского возраста, вместо существовавшей до того времени системы подбора игроков в команды, положительно сказались на быстром росте мастерства спортсменов.

Проведение учебных сборов для тренеров сыграло свою положительную роль в подготовке спортсменов-мастеров волейбола в различных городах СССР. В результате этого составы сборных команд стали пополняться спортсменами из различных городов, а не только из Москвы и Ленинграда.

Проведенные мероприятия дали положительный результат. На соревнованиях первенства мира 1956 г. в Париже женская команда СССР заняла первое место, а мужская — третье. На III Дружеских играх в Москве в августе 1957 г. мужская и женская команды СССР заняли первые места.

Осенью 1957 г. в Софии состоялось очередное заседание Международного олимпийского комитета, на котором было принято решение о включении волейбола в программу олимпийских игр. Это явилось свидетельством признания волейбола спортивной общественностью как ведущего вида спорта, в чем немалая заслуга и волейболистов СССР.

Большие перспективы, открывающиеся перед волейболом, требуют дальнейшего развития техники, тактики игры и методов обучения и тренировки. Это развитие имеет широкие возможности в нападении путем использования все большего пространства по длине сетки, высоте проведения нападающего удара (выше блока) и по удалению в глубь площадки. Удаление от сетки дошло до пределов, когда по правилам выполнение нападающего удара стало возможно для игроков задней линии. Вместе с этим ведущее значение в тактике нападения имеет нападающий удар, сделанный внезапно: удар с первой передачи, передача с отвлекающими действиями в неожиданных направлениях и пр.

Развитие защитных действий может развиваться за счет сочетания группового и одиночного блокирования, хорошего взаимодействия игроков защиты. Совершенное владение защитными прие-

мами игры открывает широкие перспективы для дальнейшего развития тактики в игре защитных линий.

Следует отметить, что в практической работе тренеры основное внимание обращают на совершенствование техники и тактики игры в нападении и недооценивают подготовку игроков в защите. Такая односторонняя подготовка может отрицательно сказаться на дальнейшем росте техники и тактики волейбола. Необходимо стремиться к правильному соотношению тактической подготовки игроков как в защите, так и в нападении, учитывая, что эти стороны игры между собой теснейшим образом связаны.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника волейбола включает в себя следующие основные приемы: стойки и передвижения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

#### СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

##### Стойки

В процессе игры волейболист все время находится в состоянии готовности выполнить то или иное игровое действие. Готовность эта проявляется или в напряженном ожидании или в движении, различном по своей интенсивности, степени напряжения и длительности.

Для эффективных действий игрока необходимо, чтобы каждое движение, предшествующее тому или иному действию, содействовало ему, а не затрудняло его, поэтому такое большое значение имеют стойки и передвижения. Они-то и являются исходными положениями для выполнения игровых приемов в волейболе.

В процессе игры много времени игрок находится в положении основной стойки, которая является наиболее выгодной для перехода к быстрым передвижениям в любом направлении. На рис. 2 показано положение игрока в основной стойке. Ноги, согнутые в коленях, расставлены на ширину плеч, левая нога несколько выставлена вперед (игроки «левши» выставляют правую ногу), туловище слегка наклонено вперед. Тяжесть тела распределена на обе ноги с незначительным смещением центра тяжести на впереди стоящую ногу, что облегчает выполнение наиболее часто применяемого движения вперед.

Стоя лицом в сторону площадки противника, игрок держит кисти рук перед грудью, свободно опустив локти. Пальцы рук обращены вверх, большим пальцем к себе. Нельзя опускать кисти рук вниз, сгибая для этого руки в лучезапястном суставе.

Различная обстановка игры требует различных исходных положений при взаимодействии с мячом или при подготовке к этому

взаимодействию, что определяет существование нескольких стоек игрока на площадке.

Различие стоек заключается в степени согнутости ног. В зависимости от расположения центра тяжести тела игрока в сторону его понижения или повышения от основной стойки и будут соответственно производные стойки — низкие и высокие.



Рис. 2. Средняя стойка  
(вид спереди и сбоку)

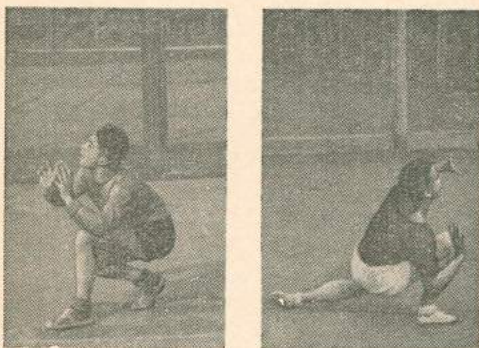


Рис. 3. Низкая стойка  
(два способа)

Для выполнения передачи вверх или вперед-вверх мяча, летящего на небольшой высоте, игрок принимает низкую стойку — положение глубокого приседа. В этом положении тазобедренные суставы опущены ниже коленных, центр тяжести перемещен назади стоящую ногу, которая опирается на носок или внутреннюю часть ступни, для чего нога поворачивается носком наружу. Следует помнить, что при большом сгибании ноги приходят в такое положение, когда по анатомическим возможностям быстрое их выпрямление затруднено. Поэтому положение низкой стойки с предельным сгибанием ног применяется только в тех случаях, когда есть полная уверенность в правильности выбранного места встречи с мячом («выход под мяч»). Во всех других случаях использовать низкую стойку не следует,

так как в этом положении игрок не сможет быстро переместиться к мячу, летящему даже на самом незначительном расстоянии от него.

Наиболее часто низкая стойка применяется при передачах мяча от нападающего удара или сильной подачи.

На рис. 3 показаны два способа выполнения низкой стойки.

Если по ходу игры не требуется немедленного действия (например, при подаче мяча своей командой), игрок находится в вы-



сокой стойке. Но и в высокой стойке ноги должны быть слегка согнуты, так как, вопреки ожиданиям, мяч может оказаться в зоне действия игрока, и, чтобы принять его, потребуется неожиданно совершить нужное движение.

### Передвижения

Быстрота и расчетливость в игре требуют своевременных и экономных передвижений игрока на площадке. В соответствии со сложившейся игровой обстановкой игрок и пользуется различными способами передвижений.

**Шаги.** Приставной шаг применяется для передвижений на короткие расстояния, когда необходимо быстро выйти к мячу и сохранить устойчивое положение в стойке. Движение начинает нога, стоящая в этот момент впереди по движению, независимо от того, будет ли это движение вперед, в сторону или назад, затем вторая нога, переступая, занимает обычное положение в стойке.

Двойной шаг применяется для преодоления более значительного расстояния между игроком и мячом, когда приставного шага недостаточно. Движение начинает нога, стоящая сзади, а затем другая нога, переступая, занимает обычное положение в стойке.

Скачок применяется в тех случаях, когда расстояние между мячом и игроком настолько велико, что волейболист не успевает приблизиться к мячу, используя приставной или двойной шаг. Скачок представляет собою один из вышеописанных шагов, где движение выполняется в прыжке вперед. В момент полета в прыжке игрок выносит ноги вперед и после приземления принимает положение низкой или почти низкой стойки. Скачок может быть выполнен как приставной шаг, когда толчок выполняется сзади стоящей ногой, и как двойной шаг, когда толчок выполняется впереди стоящей ногой, а затем вперед выставляется сзади стоящая нога. Часто скачку предшествует бег. Во всех случаях толчок должен выполняться так, чтобы центр тяжести игрока минимально поднимался вверх и движение было направлено вперед-вниз. На рис. 4 показан игрок, выполняющий скачок.

Бег применяется в игре как средство передвижения довольно часто, но всегда носит кратковременный характер — в пределах до 10 м. Особенностью бега волейболиста в игре является большое напряжение, позволяющее развить максимальную скорость для сближения с мячом. С этой целью игрок в начале движения энергично работает руками, помогая бегу, и только в конце движения переключает руки на действие с мячом.

Прыжки необходимы для выполнения нападающих ударов, блокирования, передач и подач в прыжке. Прыжок нельзя рассматривать только как составную часть каждого отдельного приема,

так как основные движения прыжка должны быть однотипными и при нападающем ударе, и при блокировании, и при передаче.

Правильно и однообразно выполняемые прыжки позволяют выполнить не один определенный, а любой прием, нужный для конкретного момента игры. Если, например, игрок делает прыжок, чтобы выполнить нападающий удар, но к моменту удара обстановка игры изменилась и применение передачи стало более целесообразным, игрок передает мяч.

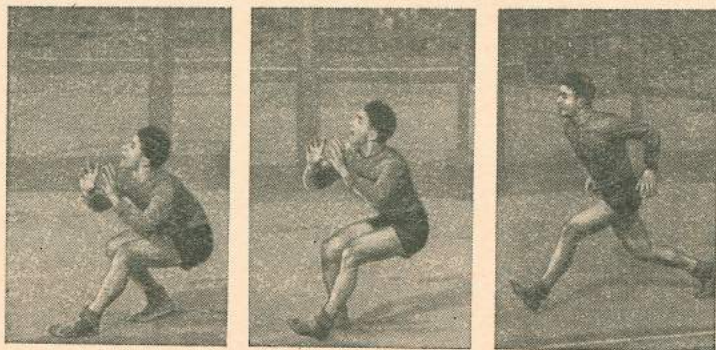


Рис. 4. Игрок, выполняющий скачок

При выполнении прыжков необходима большая согласованность в действиях ног, туловища и рук, для чего требуется специальная подготовка.

Прыжки выполняются толчком двумя ногами с места и с разбега и толчком одной ногой с разбега.

Прыжок с места выполняется или из положения средней стойки (когда нет времени для специальной подготовки), или из положения, когда игрок специально готовится к этому прыжку. Во втором случае следует ставить ноги в более удобное для толчка положение, не выставляя одну из них вперед. Вообще при выполнении прыжка из средней стойки ноги нужно стремиться поставить в удобное для толчка положение.

В толчке участвуют не только ноги, но туловище и руки. Прыжки выполняются из исходного положения: ноги умеренно согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, голова поднята вверх для наблюдения за мячом. Кругообразным движением в стороны-назад-вниз (от груди из положения стойки) руки выводятся для замаха вниз-назад. Продолжая кругообразное движение, руки ускоряют движение вперед-вверх и с большим усилием посылаются вверх. С последней фазой движения руками (когда у них отпадает

необходимость в опоре) начинается разгибание туловища. Вслед за движением туловища начинается разгибание коленных суставов, и весь толчок заканчивается резким отталкиванием ступни — движением в голенистоопных суставах.

Эффективность прыжка зависит, в основном, от силы мышц, участвующих в движении, но и не в меньшей мере от правильной координации самого движения, согласованности и правильной последовательности. Последовательность включения в движение отдельных сегментов тела не должна носить характера расчлененности. Движение должно быть слитным. В связи с большой скоростью движения зрительно эта последовательность не улавливается, и поэтому она может определяться только субъективным ощущением прыгающего или с помощью киноаппарата.

Различные направления прыжка (вверх-вперед, вверх- в сторону, вверх-назад) достигаются предварительным перемещением центра тяжести в нужном направлении.

На направление прыжка оказывает также значительное влияние первоначальное направление движения рук при взмахе. Во время взлета руки, закончив взмах, занимают исходное положение для выполнения того или иного игрового приема.

**Прыжки с разбегу.** В игре многие приемы выполняются в прыжке с разбегу. Разбег делается не только с целью увеличения высоты прыжка, но является также средством сближения игрока с мячом. Игрок должен так рассчитать свои движения, чтобы к концу разбега прийти в то место, где, совершив прыжок, он встретится с мячом. Разбег может быть различной длины. Наиболее часто употребляется разбег в 2—3 шага.

Если прыжок выполняется без разбега или с 1 шага, или более чем с 3 шагов, координация движений в прыжке остается одной и той же, т. е. она носит постоянный характер. Это обуславливается необходимостью занять наиболее выгодное положение для дальнейших действий.

**Прыжок с разбегу толчком двумя ногами.** В последнем шаге разбега вперед посылается нога, одноименная сильнейшей руке. Вместе с этим руки отводятся назад, а туловище несколько поворачивается и наклоняется в сторону сильнейшей руки, что увеличивает амплитуду движения и обеспечивает более высокое ее положение.

В момент отведения рук назад другая нога или быстро подставляется к первой, или несколько выносится вперед на расстояние 20—30 см. Со взмахом рук вперед-вверх и разгибанием в тазобедренных суставах игрок, резко оттолкнувшись, прыгает. В момент взлета туловище и руки занимают нужное положение для выполнения следующего игрового приема.

То, что в последнем шаге вперед посылается нога, одноименная бьющей руке, определяется естественной координацией в ходьбе,

где при отведении руки назад одноименная нога посылается вперед. Энергичное движение более ловкой руки и поворот тела в ее сторону и вынуждают посылать одноименную ногу вперед.

Если после быстрого разбега игроку необходимо прыгнуть строго вертикально, то он должен выполнить последний шаг скачком, чтобы обе ноги стали в положение опоры одновременно. Использование такого движения позволяет направить прыжок вверх, а не вперед. Это особенно важно при прыжках в непосредственной близости от сетки. На рис. 5 показана постановка ног перед толчком.



Рис. 5. Постановка ног на толчок после шага

По мере накопления игрового опыта, когда волейболист научится более уверенно определять место и момент прыжка для нападающих ударов, рекомендуется использовать прыжок с предварительным скачком, а не шагом. Скачок создает лучшие условия для толчка, увеличивая скорость движения тела вниз в момент сгибания ног. Это движение игрок приостанавливает напряжением мышц, но оно не может быть прекращено мгновенно, несмотря на очень резкое сопротивление сокращенных мышц. В силу этого движение замедляется, и удерживающие мышцы продолжают растягиваться. Установлено, что мышца, растянутая до определенного предела, сокращается с большей силой, в результате чего увеличивается сила толчка.

В исходном положении для прыжка ноги ставятся на площадку как можно раньше всей подошвой ступни, что обеспечивает лучшее сцепление с поверхностью площадки, предотвращает скольжение и предохраняет пятки от ушибов на твердом грунте и деревянном полу.

Некоторые волейболисты в последнем шаге разбега выносят ногу, разноименную ударяющей руке. В этом случае обязателен (даже при разбеге в один шаг) скачок, с тем чтобы в кратчайшее время поставить другую ногу в положение опоры.

В момент скачка другая нога успевает догнать первую, и они перед толчком ставятся на пол почти одновременно. В этом случае ударяющая рука в момент маха снизу вверх имеет под собой опору, что облегчает ей дальнейшие действия, а также способствует ускорению толчка. Если же в момент маха рукой такой опоры нет, то игрок не столько прыгает, сколько тянется вверх или задерживает мах руками до постановки другой ноги и принужден совершать прыжок с места. Квалифицированному игроку необходимо уметь отлично выполнять прыжки толчком двух ног, делая последний шаг разбега как с правой ноги (для нападающего удара правой рукой с № 4 и 3), так и с левой ноги (для нападающего удара левой рукой с № 2 и 3). С тем чтобы каждая нога имела достаточно времени для отталкивания, первая нога, поставленная на опору, должна первой и оттолкнуться, вторая нога — второй оттолкнуться. Наблюдениями установлено, что отрыв ступней от площадки после отталкивания в прыжке толчком двумя ногами не бывает одновременным. Последовательность отрыва ног изменяется в зависимости от того, какой рукой игрок ударяет по мячу. Так, если игрок идет на выполнение нападающего удара правой рукой, то правая нога раньше отрывается от поверхности площадки, что требует рука, занимая в конце маха более высокое положение.

Прыжок с разбегу толчком одной ногой. Прыжок толчком одной ногой выполняется только с разбегу, когда расстояние до мяча настолько велико, что игрок не успевает преодолеть это расстояние и выполнить прыжок толчком двух ног. Кроме этого «вынужденного» положения, владение прыжком толчком одной ногой значительно увеличивает тактические возможности игрока. Он может, выполняя игровые приемы и особенно нападающий удар, в прыжке пользоваться внезапностью за счет большого радиуса своего действия.

Начальные фазы прыжка толчком одной ногой сходны с движениями прыжка толчком двумя ногами: разбег и его последний шаг выполняются одинаково. Затем левая нога (при толчке левой ногой), делая большой шаг, выносится вперед и ставится в положение для толчка, а правая нога в момент прохождения над ней центра тяжести тела несколько сгибается в колене. В последующем левая нога, выпрямляясь, энергичным толчком посылает тело вверх. Этому помогают одновременно выполняемые махи правой ногой и руками (рис. 6).

Большинство игровых приемов в прыжке выполняется в непосредственной близости к сетке и средней линии, что требует вертикального направления прыжка. Иногда прыжку предшествует перпендикулярный (по отношению к сетке) разбег. Отсутствие навыка вертикального прыжка в таких условиях неизбежно поведет к ошибке. Для вертикального взлета при прыжке необхо-

димо, кроме выставления ног в положение «стопора», отталкивание осуществлять раньше, чем центр тяжести окажется над опорой.

В современном волейболе основным (для большинства игроков) является прыжок толчком двумя ногами, а прыжок одной ногой — вспомогательным.

Волейболистки применяют прыжок толчком одной ногой чаще, чем мужчины. Объясняется это тем, что диагональное положение ударяющей руки и толчковой ноги дает возможность выше вынести руку для нападающего удара и облегчает координацию движений. Поэтому нога, выполняющая толчок, должна быть всегда разноименной с ударяющей рукой, независимо от понятия «толчковой» или «нетолчковой» ноги.

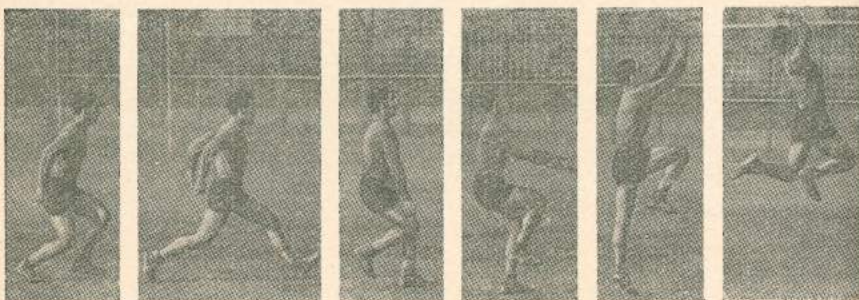


Рис. 6. Прыжок толчком одной ногой

Так как при определении разницы в высоте сетки для мужчин и для женщин учитывалась средняя величина в ростовых показателях и не принималась в расчет разница в прыгучести, то для женщин высота положения бьющей руки имеет большее значение, чем для мужчин.

Во всех способах прыжков с разбегу особенно важно, чтобы в момент постановки ног или ноги в положение толчка, когда поступательное движение переводится в движение вверх, не было никаких задержек и перерывов, иначе инерция разбега будет погашена и последует прыжок с места.

Приземление после всякого прыжка должно быть мягким (на согнутые ноги) и заканчиваться принятием соответствующей стойки игрока на площадке (в зависимости от высоты прыжка). Правильное приземление позволит игроку немедленно вновь включиться в игру и выполнить любое действие, обусловленное игровой обстановкой. В непосредственной близости от средней линии, наступать на которую запрещено правилами игры, ступни ног рекомендуется ставить параллельно ей. Если игрок в результате движений, выполняемых в воздухе в момент прыжка, приземляется в положение,

когда центр тяжести его тела не находится над опорой, не следует во избежание падения стараться устоять на ногах и резко перемещаться по площадке. Надо продолжать сгибание ног до касания пола руками и, приняв устойчивое положение, встать в стойку для продолжения действий.

Значительная часть игровых приемов выполняется с использованием прыжка. Необходимо поэтому уделить большое внимание изучению и совершенствованию прыжков, учитывая индивидуальные особенности каждого игрока.

**Перемещения с последующими падениями.** Совершая в процессе игры быстрые перемещения (рывки), в результате которых центр тяжести игрока иногда выходит за пределы опоры и вызывает падения, волейболист должен готовить себя к правильному выполнению таких приемов.

В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно быть безопасным для игрока, т. е. не приводить к травмам. Такое приземление достигается последовательным касанием частями тела площадки — перекатом.

Падения выполняются с перекатом на спине или с перекатом на груди.

**Падения с перекатом на спине.** Падения с перекатом на спине могут выполняться назад, в сторону и вперед.

Падения назад с перекатом на спине выполняются в случаях, когда в результате предшествующего движения центр тяжести тела игрока оказался позади опоры.

Если игрок с целью более низкого подседа «под мяч» принимает низкую стойку, он зачастую оказывается в положении, когда центр тяжести находится позади опоры. Сгибая ноги до глубокого приседа, он садится на пятку сзади стоящей ноги, которая с опоры на носок переходит на опору на всю ступню, в результате чего ягодицы максимально приближаются к поверхности площадки. Затем следует сед на площадку и спокойный перекат на круглую спину. Мышцы живота сокращаются, подбородок прижимается к груди.

При падении переход с опоры одной части тела на другую обязательно должен быть последовательным, без перерывов; этим обеспечивается предохранение игрока от ушибов. Как только в перекате опора достигает середины спины, ноги разгибаются и тело начинает перекатываться в обратном направлении. Затем ноги снова сгибаются, ставятся на ступни пятками к ягодицам, и игрок встает с площадки без помощи рук (если инерция обратного переката достаточная) или опираясь одной рукой о площадку.

Падениям в стороны и вперед предшествуют соответствующие выпады: вправо, влево, вправо-вперед и т. д. Во всех случаях, когда нога при выпаде не обеспечивает опору для центра тяжести и игрок по инерции уходит за ее пределы, следует падение в сторону

выпада. В начале падения игрок быстро поворачивается на ногу, сделавшей выпад, направляя пятку ее в сторону движения тела, и садится на пятку, затем следует перекат, аналогичный перекату в падении назад. Главным условием в перекатах для начинающих является обязательное положение «седа на пятку». На рис. 7 показано выполнение падения с перекатом на спине.

С ростом мастерства игрок для увеличения радиуса своего действия в защите может пренебречь условием «седа на пятку». Однако во избежание травм и в этом случае не переходят с опоры на ногах в средней и низкой стойках на сед на полу, а, опустившись

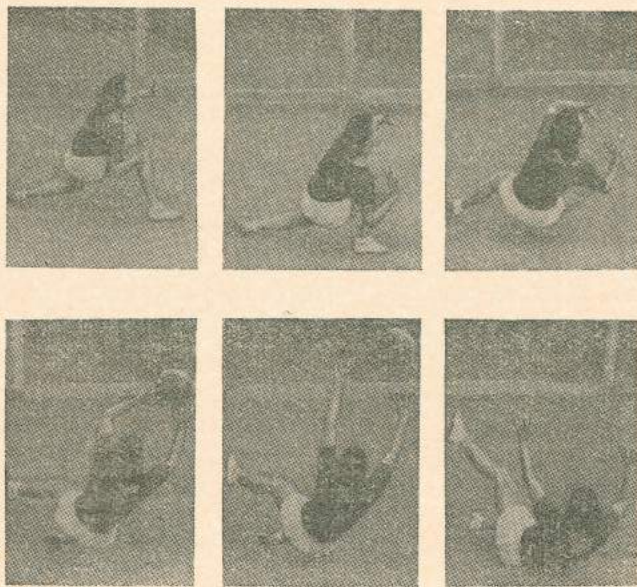


Рис. 7. Падение в сторону с перекатом на спине

в положение низкой стойки, переносят центр тяжести в нужном направлении, затем для сближения с мячом, резко разгибая ноги, перемещают тело. В результате этого сед на пол приобретает характер незначительного скольжения на расстоянии почти вытянутых ног от места опоры, а не прямого падения на ягодицы из средней стойки. Дальнейший перекат на спине в этом случае аналогичен уже описанному выше, с тем отличием, что разгибание ног для обратного переката (для вставания) осуществляется значительно раньше, так как большая инерция тела, приобретаемая в момент перехода с опоры на ноги на опору на ягодицы, может привести при согнутых ногах к запрокидыванию.



Падение с перекатом на груди. Этот способ падения выполняется только вперед. Падения с перекатом на груди в стороны не выполняются, так как в момент толчка игрок поворачивается лицом в сторону падения.

Падению с перекатом на груди обычно предшествует перемещение: шаги или бег с толчком вперед одной ногой. Толчком двумя ногами это падение не выполняется, так как приставление для толчка второй ноги заменяется выпадом вперед и падением с перекатом на спине, что обычно дает тот же результат, являясь значительно проще и безопаснее.

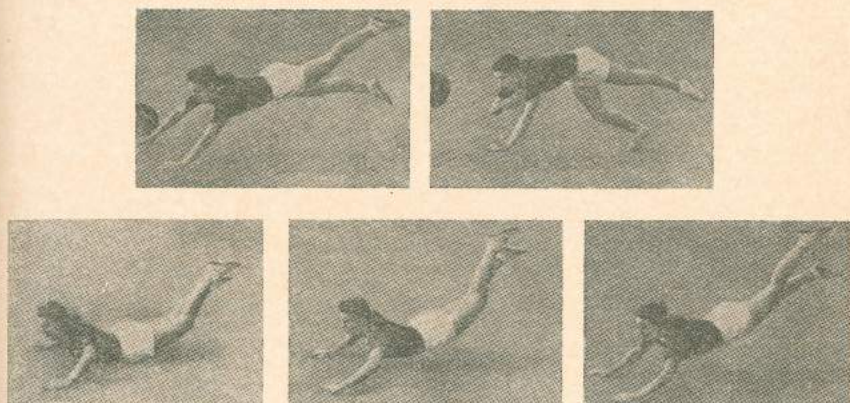


Рис. 8. Падение вперед с перекатом на груди

За толчком ноги следует характерное для этого падения положение полета игрока в воздухе. Это дает возможность преодолеть значительное расстояние в короткий промежуток времени и передать мяч, находящийся почти у земли.

Первыми поверхностями площадки при данном способе падения касаются руки. Упругим сгибанием они замедляют падение. После прикосновения груди к площадке игрок перекачивается с груди на живот и на бедра. В момент касания поверхности площадки руками тело напряженно прогибается и не расслабляется до полного окончания приземления (т. е. до касания земли бедрами) во избежание ушибов коленей, пальцев ног и лица. На рис. 8 показано выполнение падения вперед с перекатом на груди.

Большая инерция движущегося тела в полете при неправильном выполнении падения с перекатом на груди может привести к травмам. Наибольшую опасность при этом представляет неправильная постановка рук. Руки должны опираться на площадку в месте пересечения направления движения центра тяжести с площадкой

(рис. 9, а). Если это условие не соблюдается и руки ставятся слишком далеко, перекат становится невозможным, и следует падение «плашмя» (рис. 9, б).

Для самостраховки, предотвращения от ушибов пальцев ног и коленей, ступни ног подтягиваются на себя.

Слишком близкая постановка рук может повлечь закидывание тела и опору на подбородок (рис. 9, в). Для самостраховки игрок поворачивает голову в сторону и, опираясь на плечо, выполняет кувырок.

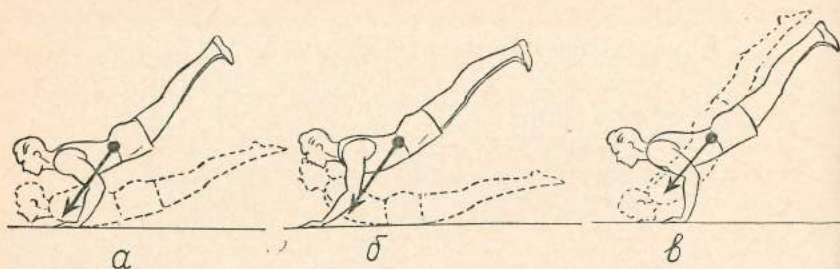


Рис. 9. Примеры выполнения падения с перекатом на груди

Приземление с перекатом на груди требует хорошей физической подготовки и элементарных навыков в акробатике. Без соответствующей подготовительной работы пользоваться этим способом приземления нельзя, особенно женщинам, ввиду возможного повреждения грудных желез.

Каждый игрок должен стараться выполнять игровые приемы без падений, так как всякое падение является следствием неумения ставить себя при выполнении приема в более удобное положение и всегда на какое-то время выключает упавшего игрока из игры. Это особенно относится к перекату на груди. Следует однако помнить, что могут быть и такие игровые положения, которые не всегда зависят от игрока, тогда здесь приходится на помощь увеличению радиуса действия за счет применения приемов с последующими падениями. Если игрок вынужден упасть, он должен как можно скорее подняться и принять участие в игре.

### ПЕРЕДАЧИ

Передачи выполняются двумя или одной рукой. В зависимости от положения пальцев рук при выполнении передачи они разделяются на верхние (пальцы направлены вверх) и нижние (пальцы направлены вниз).

### Верхние передачи

**Верхняя передача двумя руками.** Этот вид передачи является главным игровым приемом в волейболе. Успех команды в игре, в основном, зависит от степени владения игроками команды верхней передачей. Без соответствующего владения этим приемом невозможно осуществить никакого тактического замысла.

Верхняя передача двумя руками может быть выполнена из многих исходных положений, но наиболее лучшими условиями является средняя стойка, поэтому во всех случаях, если нет особой необходимости, передачу нужно стремиться выполнить именно из положения средней стойки. Из этого исходного положения передача не должна выполняться только за счет работы рук; в движении должны принимать участие также туловище и ноги, амортизируя удар мяча и содействуя правильному направлению самой передачи.

Для передачи игрок поднимает руки на уровень лица и, сближая их мягким движением вперед, встречает мяч руками. Руки располагаются на поверхности мяча, образуя своеобразный ковш. Наружный край его составляют ребра ладоней и мизинцы, указательные и большие пальцы образуют дно ковша, причем пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока. Направление больших пальцев вперед неправильное.

В передаче на указательный и средний пальцы падает основная нагрузка, а безымянный и мизинец несут функции направляющие, касаясь почти боковой поверхности мяча. Поэтому площадь касания пальцев к поверхности мяча различная. Так, мизинец касается мяча только брюшком последней (ногтевой) фаланги, а указательный палец — последней и предпоследней фалангами. С увеличением скорости полета мяча (от сильной подачи или нападающего удара) площадь соприкосновения кисти с поверхностью мяча в результате некоторого пружинящего отклонения пальцев назад увеличивается до касания ладоней у основания пальцев. Большие пальцы во всех случаях, не пропуская его, поддерживают мяч.

От скорости полета мяча будет зависеть напряженность пальцев в момент касания мяча. Преждевременно, до касания мяча, пальцы напрягать не следует, во избежание жесткого выполнения передачи, которая может привести к ошибке.

Выполняя верхнюю передачу, игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица. Такое положение обеспечивает наилучшие условия для зрительного контроля за движением, что способствует наибольшей точности полета мяча.

Посылая навстречу мячу кисти и выполняя передачу, игрок стремится, чтобы встреча с мячом произошла как можно ближе к лицу, с тем чтобы руки имели возможность амортизировать

(смягчить) удар в момент соприкосновения. Встреча мяча далеко от лица на выпрямленные руки при большой скорости полета мяча обычно вызывает: двойные удары, «захваты» и др. Если при незначительной скорости полета мяча для смягчения достаточно движения одних кистей, то при большой скорости полета мяча этого недостаточно, а выпрямленные руки в локтевых суставах лишены возможности обеспечить необходимую амортизацию. При приеме мяча на вытянутые руки часто травмируется большой палец руки, так как игрок, вытянув руки, направляет большой палец вперед, а не на себя. Кроме того, встречая мяч далеко от лица, волейболист не имеет возможности воздействовать на направление его полета, в результате чего снижается точность передачи. Стараясь встретить мяч как можно ближе, не следует, однако, дожидаться, когда мяч сам коснется рук (без встречного движения).

Если же игрок начинает движение рук только после того, как мяч коснется кистей (не производя встречного движения), то при большой скорости полета мяча, а также при малейшей неправильности расположения пальцев на поверхности его мяч неточно отскакивает (чаще вверх-назад). В этом случае возможен также двойной удар.

Встречая мяч, руки разгибаются в локтях (предплечья по отношению друг к другу примерно под углом 45°). При этом движении кисти находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч почти до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении. На рис. 10 показано выполнение верхней передачи в средней стойке.

При выполнении передач в низкой стойке руки при встрече с мячом, летящим очень низко с большой скоростью, от удара вынуждены сгибаться назад. Для успешного выполнения передачи в этом случае кисти рук перемещаются на уровень груди, что предохраняет лицо игрока от возможного ушиба.

При передаче мяча в прыжке руки располагаются более высоко — почти над головой, лицо обращено вверх. В результате этого положение кистей рук «перед лицом» в передаче в прыжке сохраняется. При этой передаче прыжок выполняется с таким расчетом, чтобы удар по мячу выполнялся во время взлета или в «мертвой точке», когда закончился взлет и еще не началось опускание тела вниз. Иначе передачу нельзя выполнить, так как опускание тела нейтрализует движение рук вверх и передача в этих условиях ведет к ошибке (захват мяча). На рис. 11 показано выполнение передачи в прыжке.

Игрок обязан всегда стараться занять удобное положение для выполнения верхней передачи двумя руками. Эта передача отличается наибольшей точностью направления полета мяча, ко-

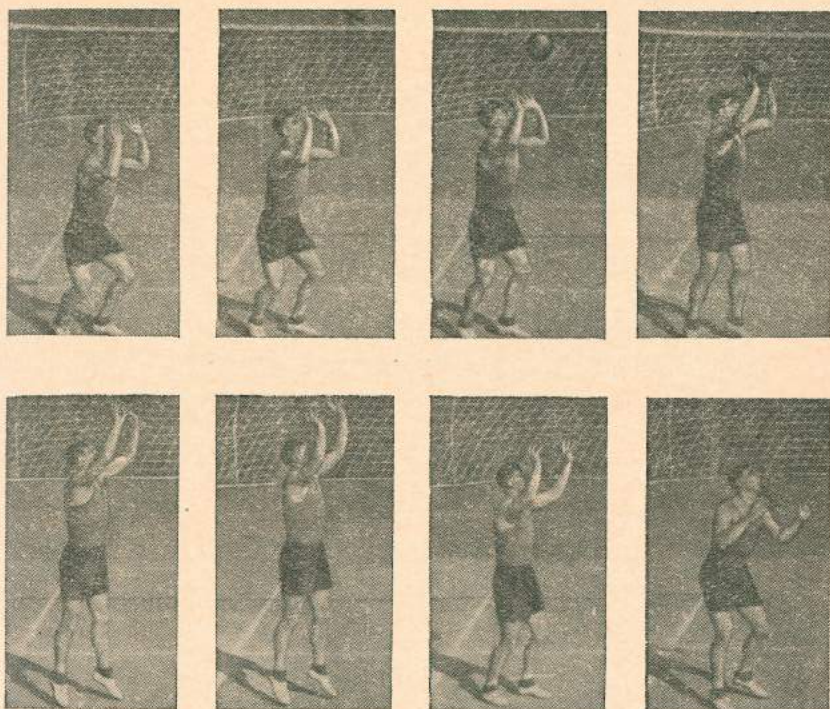


Рис. 10. Верхняя передача в средней и высокой стойках

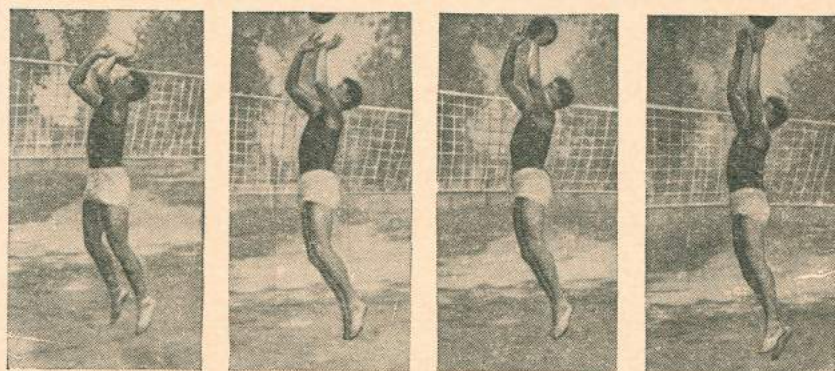


Рис. 11. Передача в прыжке

торая достигается возможностью наблюдения за мячом и движением рук, симметричной работой частей тела, хорошим охватом  
12\*

мяча пальцами. Если же не удалось занять по каким-либо причинам удобное положение для выполнения верхней передачи двумя руками, только в этом случае можно воспользоваться передачей одной рукой.

**Верхняя передача одной рукой.** Если игрок не может дотянуться до мяча двумя руками, выполняется верхняя передача одной рукой. Рука располагается на поверхности мяча со стороны, противоположной нужному направлению полета его (обычно снизу), и толчком широко расставленных пальцев передает мяч в желаемом направлении. Пальцы располагаются так, чтобы кисть заняла возможно большую площадь на мяче, отчего в значительной части зависит точность направления его полета.

Движение ударяющей руки должно быть мягким. Для этого кисть должна иметь свободное движение в лучезапястном суставе (разгибание и сгибание), а рука — в локтевом суставе (разгибание).

### Нижние передачи

Нижние передачи, так же как и верхние, могут быть выполнены двумя руками и одной. Их значение особенно увеличивается в условиях взаимодействия с мячом в периоды ограниченного времени для подготовки. Владение нижними передачами необходимо для игры главным образом в защите и при страховке, где игроку приходится принимать мячи, имеющие самые неожиданные направления полета и минимальную траекторию.

**Нижние передачи двумя руками.** Для нижней передачи двумя руками руки вытягиваются вперед и соединяются ладонями или кулаками. В зависимости от степени встречного движения мяча, подставляя под мяч предплечья или движением рук ударяя предплечьями, выполняют передачу.

Направление полета мяча после передачи зависит от положения рук и высоты, на которой происходит удар по мячу. Чтобы направить мяч вперед, его следует ударять как можно ниже, с тем чтобы положение рук было почти вертикальным. Поднимая и опуская руки, наклоняясь вперед и выпрямляясь, сгибая руки и выпрямляя их в локтях с учетом направления летящего мяча, регулируется отскок его в передаче.

**Нижняя передача одной рукой.** Нижняя передача одной рукой выполняется (в зависимости от условий игры) ударом или подставлением руки под мяч внутренней или наружной стороной предплечья. Внутренней стороной предплечья обычно выполняется передача мяча, летящего в стороне от игрока: справа — правой рукой, слева — левой рукой. Для этого игрок подставляет предплечье под мяч или, сделав небольшой замах, ударяет по нему, придавая мячу нужное направление полета. Рука касается поверхности мяча или предплечьем или основанием ладони, но не паль-

цами кисти. Чтобы избежать касания мяча одними пальцами (в результате чего происходит бросок), игрок сжимает кисть в кулак.

Когда мяч находится перед игроком, применяется нижняя передача одной рукой (наружной стороной предплечья). Для выполнения такой передачи рука заносится кистью к противоположному плечу и отсюда, двигаясь вниз-вперед-вверх, ударяет по мячу наружной стороной предплечья или основанием ладони. Пальцы сжаты в кулак.

Нижним передачам, как правило, предшествует стремительное движение игрока к мячу, поэтому руки до удара должны действовать этому движению, а не мешать ему, занимая слишком рано исходное положение для удара. Только в последнем шаге или выпаде игрок принимает исходное положение для передачи, а рука махом способствует движению выпада или падения.

После выполнения нижних передач одной рукой очень часто следует падение, причем после передачи внутренней стороной предплечья — с перекатом на спине, при передаче наружной стороной предплечья — с перекатом на груди.

#### ПОДАЧИ

По своей значимости игровой прием волейбола — подача занимает второе место. Если без передач невозможно ведение игры, то без подач невозможен выигрыш. Результат игры определяется количеством набранных очков, которые команда получает только в том случае, если ею выигран мяч при своей подаче. Таким образом, успех команды в значительной мере предопределяется степенью владения игроками подачей.

Кроме своей основной задачи — введения мяча в игру, — подачи являются одним из средств нападения, позволяющим затруднить действия игроков команды противника или непосредственно принести очко. С этой целью игрок избирает тот или иной способ подачи, который позволяет или за счет силы удара и скорости полета мяча, или за счет точности попадания мяча в незащищенное место и др. затруднить действия противника.

Способ подачи должен соответствовать подготовленности игрока, с тем чтобы была полная гарантия в ее безошибочности.

Безошибочность подачи в значительной мере зависит от правильного попадания кисти руки в нужное положение на поверхности мяча в момент удара. Поэтому, выполняя подачу, игрок должен строго соблюдать правило — смотреть на мяч с момента подбрасывания его и до момента удара.

#### Нижние подачи

В современном волейболе в последнее время получила широкое распространение нижняя прямая подача. Это объясняется тем, что стали часто применять ее разновидность — удар кулаком,

для чего кисть сжимается в кулак, и удар выполняется основанием большого пальца. Для выполнения этой подачи игрок становится в исходное положение — высокую стойку лицом к сетке, центр тяжести смещен кзади стоящей ногой, которая обязательно должна быть одноименной с ударяющей рукой. Рука, выполняющая удар, отведена назад в положение замаха. Другая рука, согнутая в локтевом суставе, держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 20—30 см вверх, игрок маховым движением ударяющей руки осуществляет удар основанием ладони или кулаком по мячу. Вместе с движением ударяющей руки разгибается сзади стоящая нога, и центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу. С этим движением игрок направляется на свое место на площадке для принятия участия в игре.

С тем чтобы этот способ отвечал требованию «затруднять действия противника», подача выполняется с очень низкой траекторией полета мяча над сеткой. С этой целью мяч ударяется в низшей точке полета при подбрасывании, что позволяет направить его вперед с незначительным подъемом вверх. Изменяя силу подачи, можно добиться падения мяча на площадке противника в непосредственной близости к сетке или лицевой линии. Простейшей подачей является нижняя боковая подача. Владение ею особенно необходимо для начинающих игроков со слабой физической подготовкой. Простота включения в работу туловища при ударе позволяет быстро достигнуть успеха.

Участие туловища достигается за счет вращательного движения его в направлении движения руки в замахе и последующем ударе.

Нижняя боковая подача выполняется из исходного положения: игрок в высокой стойке стоит боком к сетке (левым боком при ударе правой рукой и правым боком при ударе левой рукой). Ступни ног расставлены на ширину плеч, параллельно лицевой линии площадки. Вперед одна из ног не выставляется. Ударяющая рука для замаха свободно отводится вниз-в сторону. Ладонь обращена вперед-вверх. Рука с мячом находится на уровне пояса, туловище несколько наклонено вперед.

Подбросив мяч на высоту 50—70 см, игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку вперед-вверх, перенося одновременно центр тяжести на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет основанием ладони или кулаком по мячу. Рука после удара свободно продолжает движение, а игрок поворачивается лицом в сторону полета мяча и быстро занимает место на площадке. На рис. 12 показано выполнение нижней боковой подачи.

Как разновидность описанных подач может применяться подача без подбрасывания мяча, только отведением из-под него поддерживающей руки, с тем чтобы в момент удара мяч находился в воздухе, а не лежал на руке. При этой подаче рука с мячом в



исходном положении находится несколько выше, чем в предыдущих подачах. Поддача без подбрасывания мяча облегчает действия подающего игрока со слабой координацией движений.

Положительным качеством нижних подач является простота их выполнения. Это особенно важно для начинающих игроков. При-

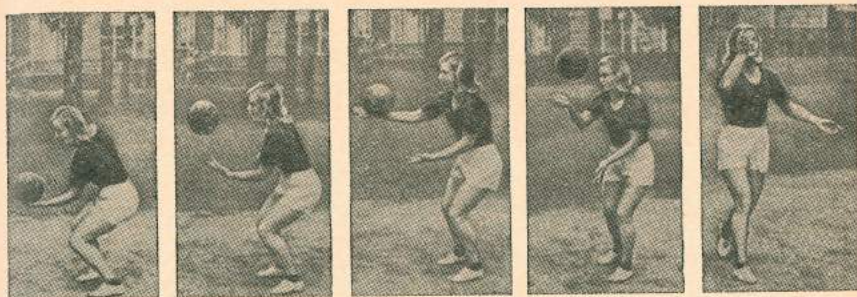


Рис. 12. Нижняя боковая поддача

меня нижние подачи, можно сравнительно легко добиться большой точности, а на открытых площадках — путем увеличения высоты траектории полета мяча и значительной скорости падения его.

### Верхние подачи

**Верхняя прямая поддача.** Этот вид подачи выполняется из исходного положения: игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке, рука держит мяч на уровне груди. Ударяющая рука опущена вниз-вперед. При подбрасывании мяча вверх туловище отклоняется назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. Одновременно с подбрасыванием мяча ударяющая рука вскидывается вверх, локоть отводится в сторону-назад, а плечо назад. При вскидывании локоть идет вверх-в сторону, как бы вытягивая за собой кисть, с одновременным отведением плечевого сустава назад. Заняв нужное положение, локоть останавливается, а кисть продолжает движение вверх (но не заносится за голову). Наблюдая за подброшенным мячом, игрок не теряет из поля зрения и ударяющую руку. С одновременным разгибанием сзади стоящей ноги движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх выполняется удар по мячу. Туловище и рука осуществляют винтообразное движение, кроме движения вперед, в результате чего ударяющая рука выводится вперед, а кисть ее направляется к противоположному колену.

По мере овладения прямой верхней подачей ударяющая рука

может занимать исходное положение для удара до подбрасывания мяча, что позволяет подающему игроку наблюдать за командой противника до последнего момента и быстро без особых приготовлений подать мяч в нужное место. При этом способе подачи мяч подбрасывается на меньшую высоту и удар производится по мячу, находящемуся почти в мертвой точке или в начале своего опускания.

Чтобы попасть мячом в нужную часть площадки противника, необходимо при ударе правильно наложить кисть ударяющей руки на нужную точку поверхности мяча. Для этого требуется нацели-

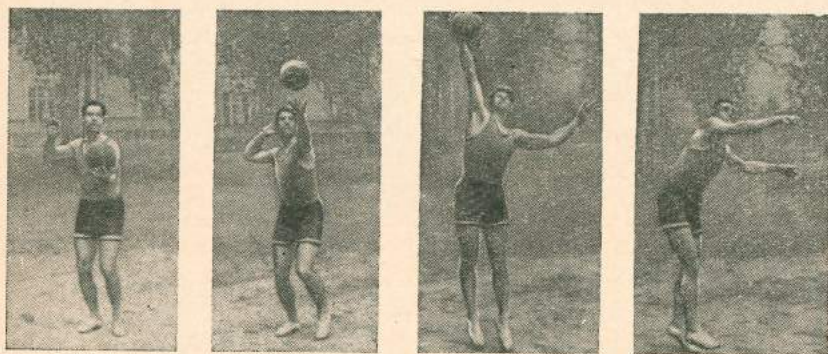


Рис. 13. Верхняя прямая подача

вание рукой и зрительный контроль за нею. В этих условиях амплитуда движения руки будет минимальной и ускорение, приобретенное кистью к моменту удара, незначительным. Чтобы усилить удар, необходимо более энергично включать в работу туловище; для этого в момент замаха рукой туловище отводится назад. Отведение позволяет усилить удар, сохраняя одновременно хорошее нацеливание рукой.

Иногда в целях усиления удара игрок отводит при замахе кисть руки назад за голову, увеличивая этим амплитуду движения кисти, а следовательно, и ускорение ее. Однако такой способ усиления удара имеет меньшие возможности для правильного наложения кисти руки на мяч, что снижает точность попадания мяча в нужную часть площадки.

В верхней прямой подаче наилучшим образом сочетаются высокая точность и самые широкие возможности для придания различной скорости полету мяча: от минимальной, с падением его возле сетки на площадке противника, до полета со средней скоростью нападающего удара. На рис. 13 показано выполнение верхней прямой подачи.

**Верхняя боковая подача.** Эта подача выполняется из того же исходного положения, что и нижняя боковая подача, с несколько больше согнутыми ногами. Рука держит мяч на уровне пояса или чуть ниже. При подбрасывании мяча туловище отклоняется назад и в сторону ударяющей руки, одноименная с нею нога сгибается, рука свободно опускается в положение замаха вниз-в сторону.

Удар по мячу выполняется разгибанием ног, движением руки и, что самое главное, вращательным движением туловища. В результате удар по мячу рукой осуществляется не над головой, а как бы перед собой.

Подача заканчивается поворотом игрока лицом к сетке и выходом его на площадку для принятия участия в игре. Для увеличения силы удара игрок, овладев простой вышеописанной формой верхней подачи, может применять более совершенный способ — с подбрасыванием мяча вперед по движению. В этом способе подачи мяч подбрасывается вперед по направлению удара и выше, чем обычно. Выполняя удар, игрок к обычной работе ног, туловища и руки добавляет «наваливание» тела в сторону удара с предшествующим ему переступанием ног в этом же направлении. Движение «наваливания» создает дополнительное увеличение силы удара и повышает его точность в результате лучшей направленности движения руки. С этой целью движение ударяющей руки должно быть вначале медленным, с постепенным нарастанием скорости и резким движением с максимальным напряжением к моменту касания мяча. Движение туловища обгоняет движение руки, чем создает «захлестывание» в ударе. Предохраняя от возможной травмы в локтевом суставе, ударяющую руку незначительно сгибают в локте на себя, а в лучезапястном суставе вследствие этого от себя, отдавая ладонь незначительно наружу.

Ценность верхней боковой подачи — в большой скорости полета мяча. Поэтому перед игроком, выполняющим ее, стоит задача — не потеряв подачи, послать мяч с максимальной скоростью, даже в ущерб точности. Амплитуда движения руки уменьшается только в тех случаях, когда подающий недостаточно уверенно выполняет подачу.

На рис. 14 показано выполнение верхней боковой подачи.

Для обеспечения большой точности подбрасывания мяч можно подбрасывать двумя руками. При этом необходимо подбрасывать его повыше, чтобы сделать полноценный замах для удара.

Применяется и другой способ выполнения этой подачи, когда замах производится до подбрасывания мяча и удар выполняется не по опускающемуся мячу, а по мячу, находящемуся в мертвой точке или взлетающему. В этом случае подбрасывать мяч нужно вверх и в сторону бьющей руки, в противном случае возможны броски рукой, не встретившей мяч, а догнавшей его.

Все разнообразные подачи, существующие на практике, являют-

ся производными от вышеизложенных и находятся в прямой зависимости от индивидуальных особенностей игроков. Наибольший интерес из всех разновидностей подач представляют собой подачи с вращением мяча, причем послать мяч с вращением можно при любой подаче, но при сильных подачах это делать надо обязательно.

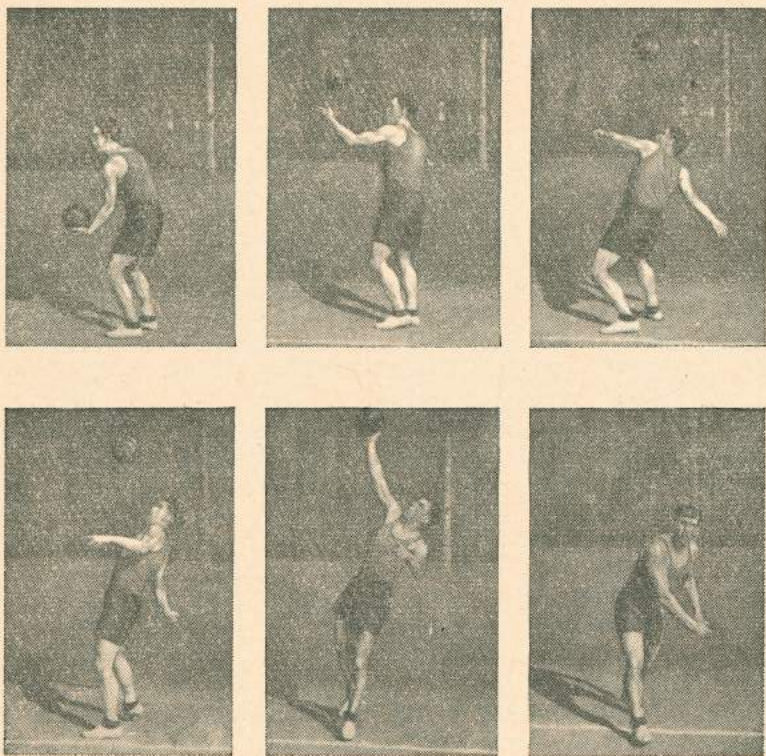


Рис. 14. Верхняя боковая подача

Особая необходимость во вращении мяча появляется с увеличением силы удара при выполнении верхних подач. Вращаясь по горизонтальной оси, мяч как бы прижимается к площадке, а траектория полета мяча укорачивается. На рис. 15 показаны траектории полета мяча, летящего с вращением (а), и мяча невращающегося (б). Оба мяча имели одинаковое направление приложения силы и начальную скорость.

Чтобы придать мячу вращение, необходимо в момент удара кисть руки накладывать так на поверхности мяча, чтобы направ-

ление силы удара не проходило бы через центр тяжести мяча, т. е. надо смещать кисть руки в сторону от середины.

Во всех случаях, когда подача производится с большой начальной скоростью, вращение мяча по горизонтальной оси необходимо. Только при этом условии мяч благодаря вращению остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх.

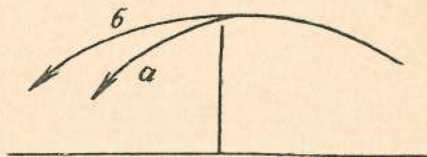


Рис. 15. Финт на передачу в движении

Для придания мячу вращения по горизонтальной оси наилучшие возможности представляются в боковой верхней подаче. Обычным сгибанием руки в лучезапястном суставе при этом способе подачи достигается необходимое для вращения смещение ладони на поверхности мяча.

### НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Переводя мяч на сторону команды противника, игрок во всех случаях прилагает возможные усилия к тому, чтобы максимально затруднить действия противоположной команды.

Наибольшего эффекта он достигает в этом, выполняя один из основных игровых приемов — нападающий удар. В нападающем ударе цель достигается при помощи силы удара или точного попадания мяча в незащищенное место.

По направлению движения игрока (в момент удара и замаха) нападающие удары делятся на прямые и боковые. Разновидностями их будут удары с переводом.

### Прямые удары

Прямой нападающий удар выполняется двумя способами: с наклоном туловища и без наклона туловища. Прямой удар с наклоном туловища применяется в тех случаях, когда мяч находится далеко от сетки и для нужной точности в ударе появляется необходимость специального «нацеливания» рукой на мяч, а, следовательно, и уменьшения замаха рукой и увеличения амплитуды движения туловища.

При выполнении прямого удара с наклоном туловища в момент прыжка игрок занимает следующее исходное положение: туловище и плечо ударяющей руки отведены назад, локоть руки поднят вверх-в сторону, кисть над плечом. Резким энергичным движением

туловище и ноги выпрямляются, затем следует движение руки, в момент которого локоть несколько обгоняет кисть. Рука разгибается и принимает вертикальное положение, кисть встречается с мячом.

Дальнейшее движение руки минимальное: она закрепляется в плечевом суставе, а туловище продолжает наклон вперед. Правильно выполненное движение оставляет у игрока в момент удара ощущение опоры на мяч. Очень энергичная резкая работа туловища до и в момент удара приводит игрока после удара по мячу в положение значительного наклона вперед, а рука, как бы продолжая движение, кистью направляется в нужную сторону полета мяча.

Игрок, хорошо владеющий ударом с наклоном корпуса, может использовать его для подачи в прыжке. Применять эту подачу рекомендуется только игрокам, хорошо владеющим точным ударом по мячу.

На рис. 16 показано выполнение нападающего удара с наклоном туловища.

Прямой удар без наклона туловища употребляется, когда мяч находится близко к сетке. Такое положение мяча создает большую возможность попадания его на площадку противника, и поэтому требуется менее точное движение руки, позволяющее увеличить амплитуду этого движения и замах.

Близость сетки ограничивает амплитуду движения туловища вперед.

Исходное положение для нападающего удара без наклона туловища отличается от вышеописанного несколько большим замахом ударяющей руки.

Из исходного положения, резко выпрямляясь, туловище занимает вертикальное положение и заканчивает активное движение вперед.

Ударяющая рука продолжает движение в плечевом, а затем в локтевом суставах. Последовательность в выпрямлении туловища, движении руки в плечевом, а затем в локтевом суставах создает в ударе «захлестывание», которое обеспечивает большую начальную скорость полету мяча, а резкое, короткое сокращение мышц живота с некоторым наклоном головы вперед увеличивает силу удара руки. Правильно выполненное движение в ударе без наклона туловища создает ощущение «повисания» на мяче. На рис. 17 показано выполнение нападающего удара без наклона туловища.

Кроме основной причины, оказывающей влияние на выбор способа выполнения нападающего удара с наклоном и без наклона туловища — удаления мяча от сетки, большое значение имеет игровая обстановка. В случаях неудачного выхода к мячу и вы-

полнения вследствие этого нападающего удара из неудобного положения в очень ответственный момент игры, когда требуется особая точность в ударе, рекомендуется пользоваться нападающим ударом с наклоном туловища, поступаясь этим в какой-то степени силой удара в пользу безошибочности его.

Разделение нападающих ударов с наклоном и без наклона туловища представляет собой определенную условность. У большинства игроков предпочтительность к амплитуде движения туловища

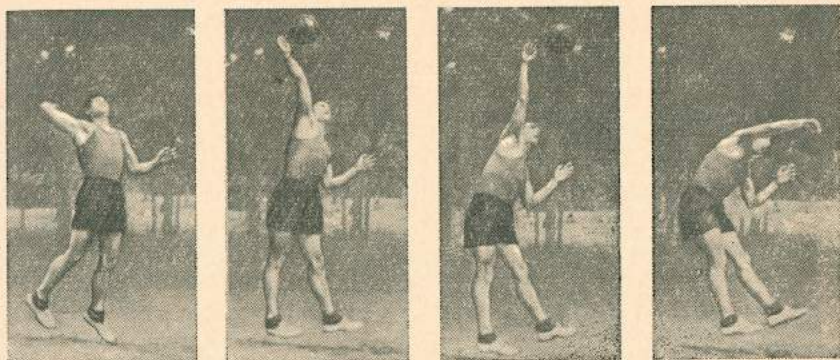


Рис. 16. Прямой удар с наклоном туловища

или руки не имеет резкого и определенного разграничения, а тот или иной способ или производная разновидность их выполняется в зависимости от возможностей игрока взаимодействовать с мячом в воздухе. Однако довольно значительная часть игроков, особенно мужчин, пользуется только прямым нападающим ударом без наклона туловища, получившим в практике название «кистевого

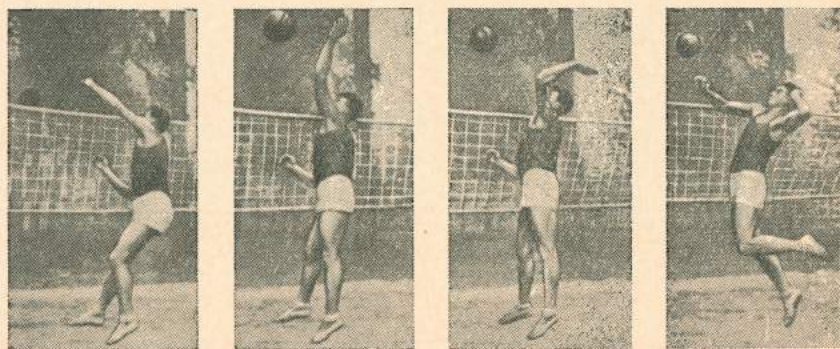


Рис. 17. Прямой удар без наклона туловища

удара», в связи с тем что в этом ударе особенно важна в момент «захлестывания» работа кисти.

Как правило, при удалении мяча от сетки игроки, пользующиеся только «кистевым ударом», переходят на боковой удар (чаще с обратным замахом) и очень широко применяют его, особенно в напряженные моменты игры.

### *Боковые удары*

Боковые нападающие удары могут быть выполнены с прямым и с обратным замахом на удар.

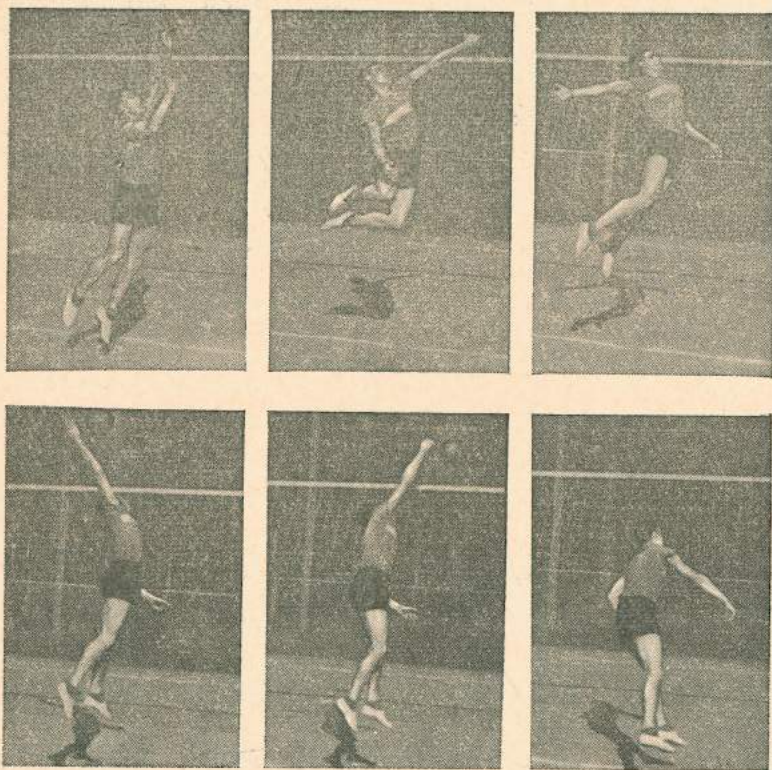


Рис. 18. Боковой удар с прямым замахом

**Боковой удар с прямым замахом.** При выполнении этого удара игрок в момент взлета в прыжке, продолжая мах ударяющей рукой



снизу вверх, выносит ее вверх-в сторону, а затем в сторону и наклоняет туловище в том же направлении, затем рука опускается вниз-в сторону, поворачиваясь одновременно ладонью вверх и сгибаясь в локтевом и лучезапястном суставах. Из этого положения замаха резким загибающим движением игрок ударяет кистью руки по мячу, направляя его в желаемую часть площадки противника. Для того чтобы получить наибольший эффект в ударе, необходимо включать энергичную работу туловища. Резкое и короткое вращательное движение туловища предшествует движению руки, придавая ему максимальную скорость за счет обгона. На рис. 18 показано выполнение бокового нападающего удара с прямым замахом.

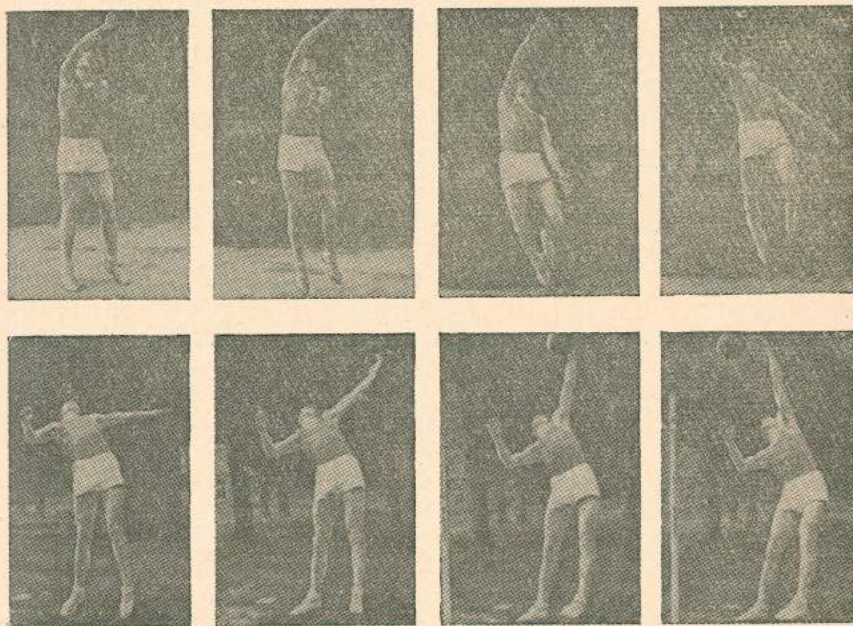


Рис. 19. Боковой удар с обратным замахом

В зависимости от высоты передачи величина замаха руки изменяется. При низких передачах, когда игрок не успевает в замахе отвести руку в сторону-вниз, рука отводится только в сторону или даже в сторону-вверх. В этих случаях требуется особенно энергичная работа туловища.

**Боковой нападающий удар с обратным замахом.** При выполнении его игрок в момент взлета в положении, когда ударяющая рука после маха для прыжка находится сверху, обратным движением

вниз-вперед описывает полный круг и ударяет по мячу. В момент опускания вниз рука должна быть прямой без излишнего напряжения, и только перед соприкосновением с мячом она сгибается в лучезапястном суставе, предварительно повернувшись ладонью вверх.

На рис. 19 показано выполнение бокового нападающего удара с обратным замахом (левой рукой).

Как и в нападающем ударе с прямым замахом, без включения энергичной работы туловища в боковом нападающем ударе с обратным замахом невозможно добиться достаточной его силы или же возможны ошибки («броски»).

### *Удары с переводом*

Нападающий удар, при выполнении которого направление полета мяча не совпадает с первоначальным направлением движения игрока, называется ударом с переводом.

Любой описанный выше способ нападающего удара может быть выполнен с переводом в результате изменения первоначального движения руки и туловища. Вместо прямого движения рука описывает дугу через сторону и ударяет по мячу с противоположной стороны по отношению к нужному направлению полета мяча. Туловище вращательным движением вниз-в сторону содействует этому усилию руки. Вращательное движение туловища при переводах в сторону ударяющей руки менее выражено. Здесь перевод может достигаться обычным прямолинейным движением туловища, изменением направления движения руки или смещением кисти, которая ударяет не по центру мяча, а как бы срезая боковую поверхность, отчего сам удар в практике носит название «срезки». «Срезка» выполняется как в одну, так и в другую сторону. При «срезке» в сторону, противоположную бьющей руке (правой рукой с № 4 по № 1), успех достигается не потому, что мяч трудно принять (он летит с небольшой скоростью), а в результате неопытности противника, так как полет мяча имеет не прямую траекторию. Поэтому постоянно пользоваться «срезкой» не рекомендуется, следует чередовать в зависимости от игровой обстановки сильный удар обычным переводом с переводом «срезкой».

\* \* \*

Решающее влияние на успешное выполнение нападающего удара оказывает исходное положение, из которого нападающий удар выполняется. Так как это исходное положение игрок зани-

мает в фазе взлета в прыжке, то и качество выполнения нападающего удара в значительной мере зависит от правильности выполнения прыжка, своевременности его, правильного выбора места и направления толчка при прыжке.

Структура движений в прыжке для нападающего удара в основе своей остается аналогичной уже описанной выше структуре прыжков вообще, однако в зависимости от индивидуальных качеств игрока и условий, в которых нападающий удар выполняется, возможны самые различные отклонения, особенности прыжка. Наибольшее значение это положение имеет для разбега (начала, направления и скорости его), который зависит от положения игрока по отношению к мячу и сетке, способа нападающего удара и времени его выполнения: в момент взлета, в мертвой точке или при опускании игрока.

Игроку необходимо стремиться овладеть нападающими ударами в самые различные моменты прыжка, так как встреча с мячом может произойти в любой фазе его. Хорошо владея этим и используя свое умение в различных условиях игры, нападающий облегчает свою борьбу с организованной защитой команды противника и, что особенно важно, уверенно действует в случае, если запоздал или поторопился прыгнуть.

### БЛОКИРОВАНИЕ

Выставляя руки над верхним краем сетки в непосредственной близости от нее, игрок преграждает путь мячу, летящему на его сторону от нападающего удара противника. Это, собственно, и является блокированием.

В некоторых случаях, при удачных отскоках мяча от блока, блокирование является средством нападения. Блокирование может выполняться: одним игроком — одиночное блокирование и двумя или тремя игроками — групповое блокирование.

Для правильной постановки блока от игрока требуется: как можно раньше определить наиболее вероятное место, где нужно поставить блок, и переместиться в этом направлении. Перемещаться нужно по возможности параллельно сетке, для того чтобы не коснуться ее при перемещении во время прыжка и не наступить на среднюю линию. Желательно выполнение блока в прыжке с места. В тех случаях, когда прыжок для блокирования выполняется с разбегу, последний служит не столько для усиления толчка, сколько для перемещения блокирующего. В момент толчка блокирующий производит мах руками вверх, пронося предплечья и кисть близко к туловищу (рис. 20). Большая амплитуда движения рук приведет к касанию сетки. Направление прыжка для блока может быть или вертикальным или в стороны — влево, вправо (рис. 21). Прыжки назад и вперед исключаются: один

за ненадобностью, другой потому, что может привести к ошибке.

При постановке блока одним игроком может применяться мах руками через стороны, но, когда вблизи блокирующего находятся его партнеры, этот способ неудобен. При групповом блоке он не применяется вообще.

Если перемещение блокирующего ограничено временем и он не успевает занять нужное для прыжка место, игрок может применить прыжок толчком одной ногой. В прыжке толчком одной ногой сам прыжок является продолжением бега, что ускоряет перемещение. Блокировать, используя толчок одной ногой, значительно труднее, чем применяя прыжок толчком двумя ногами (особенно

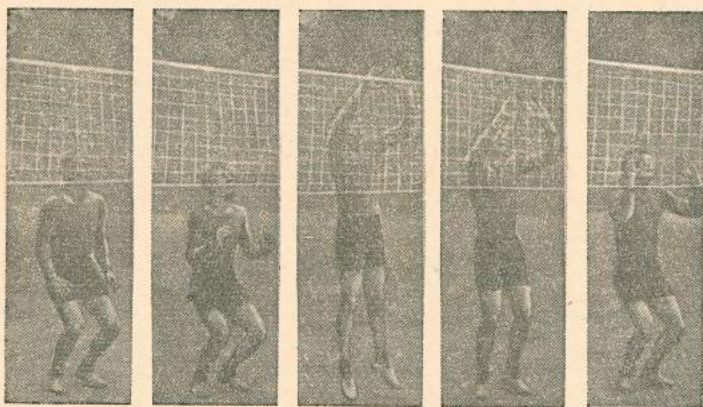


Рис. 20. Блокирование

в групповом блоке, при котором обязательным условием является вертикальность взлета и опускания блокирующих). При блокировании с использованием прыжка толчком одной ногой выбор ноги для толчка зависит от направления перемещения: если блокирующий перемещается влево, толчок выполняется правой ногой, с тем чтобы приземлиться на левую ногу; при перемещениях вправо толчок выполняется левой ногой.

Выполнив прыжок, блокирующий поднимает руки над сеткой ладонями в сторону площадки противника, стараясь предплечья поставить параллельно сетке. Пальцы направлены вверх-назад, чтобы удар мячом приходился на основание пальцев и ладони. В этом случае, если мяч ударит по концам пальцев, последние, имея возможность отгибаться назад, не будут травмироваться.

Во время блокирования напрягать и чрезмерно расставлять

пальцы не следует, так как попадание мячом по одному из них (особенно мизинцу) может привести к травме. Кисти рук при блокировании поворачиваются так, чтобы отскок мяча от блока был бы направлен к бьющему игроку, а если близко проходит боковая линия, то так, чтобы мяч при отскоке от рук на блоке не выходил за пределы площадки.

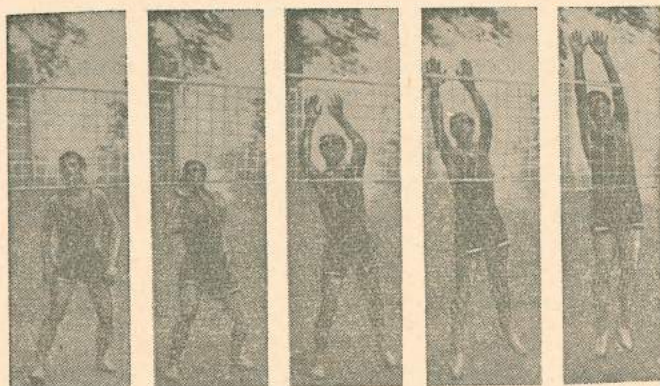


Рис. 21. Прыжок для блокирования

Во всех положениях при постановке блока расстояние между руками блокирующего должно быть меньше диаметра мяча (по направлению его полета), чтобы мяч не мог пройти между руками. Исключение составляет постановка блока на закрытие направления полета мяча одной рукой, когда блокирующий, не дотягиваясь двумя руками до места перехода мяча через сетку, вынужден закрывать путь мячу одной рукой.

Техника группового блока не отличается от техники постановки одиночного блока.

Она требует только высокой согласованности в действиях партнеров, ставящих блок.

### СТРАХОВКА

Для страховки игрок пользуется обычными передачами, для чего принимает положение средней стойки.

Средняя стойка создает наилучшие условия для перемещений в любом направлении и позволяет выполнять передачу любым способом.

#### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

Широкое развитие волейбола и связанные с ним развитие и повышение технического мастерства игроков позволяют проводить игру на высокой, разнообразной тактической основе. Тактика современной игры в волейболе предоставляет широкие возможности для творческой инициативы игроков, вместе с тем предъявляет требования к сыгранности, слаженности действий всей команды в целом.

В тактике волейбола трудно разграничить действия в защите и нападении, так как особенные условия игры (возможность проведения не более трех касаний по мячу) заставляют каждого игрока в первом касании мяча направить свои действия так, чтобы они способствовали дальнейшему успешному действию других игроков в нападении.

Однако в целях удобства и более последовательного рассмотрения вопросов тактики мы условно разделяем тактику игры на тактику нападения и тактику защиты.

##### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

###### *Тактика подачи*

При подаче можно не только ввести мяч в игру, но и затруднить прием его противником, используя для этого все возможные условия.

Для этого надо:

**Подавать на «слабых».** Учитывая различную подготовку игроков команды противника, следует подавать так, чтобы принимающим был игрок, слабее других владеющий передачей мяча. Это затрудняет действия команды противника при дальнейшем разыгрывании мяча.

**Затруднять проведение готовящейся комбинации.** Подающий должен учитывать расстановку игроков противника и предугадывать возможный, наиболее вероятный дальнейший ход действий противника, выгодный для него. Нужно подать мяч с таким расчетом, чтобы не дать возможности противнику осуществить наиболее желательный (при конкретной расстановке и обстановке в игре) ход действий.

**Примеры:\***

1. Игроки противника расположены с расчетом на первую передачу игроку зоны 3 с последующей передачей для нападающего

---

\* На рисунках зоны имеют цифровое обозначение. Игроки обозначаются кружками. Номер кружка обозначает игрока из соответствующей зоны.

удара игроку зоны 4 (рис. 22). Мяч подается в направлении между зонами 1 и 2, с тем чтобы игрок зоны 3 был вынужден передавать мяч для нападающего удара, стоя спиной к игроку зоны 4.

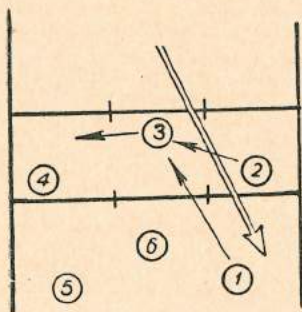


Рис. 22. Пример 1

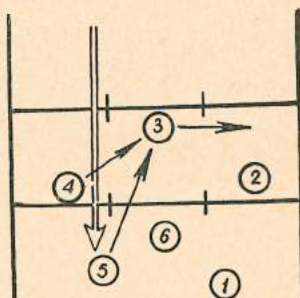
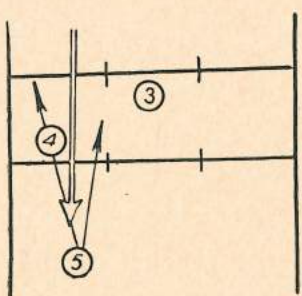
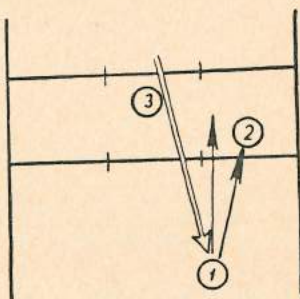


Рис. 23. Пример 2

2. Расположение игроков такое же, что и в примере «1» (рис. 23). Если из зоны 3 передача для нападающего удара должна последовать игроку в зоне 2, то мяч подается в направлении между зонами 4 и 5.

Рис. 24. Пример 3,  
1-й вариантРис. 25. Пример 3,  
2-й вариант

3. У сетки стоит игрок, хорошо владеющий нападающим ударом с первой передачи. Подавать мяч следует с таким расчетом, чтобы передача к игроку, выполняющему нападающий удар, шла со стороны, к которой он обращен спиной. Игрок в зоне 4 — подача на игрока в зону 5 (рис. 24). Игрок в зоне 2 — подача на игрока в зону 1 (рис. 25). Игрок в зоне 3 владеет нападающим ударом только правой рукой — подача на игрока в зону 5.

Если игрок в зоне 3 владеет ударом левой рукой,— подача на игрока в зону 1.

4. Плохо выполненная смена мест или недостаточная подвижность игроков команды противника должна использоваться подающим. В этих случаях на площадке противника образуются незащищенные места. Смена мест между игроками 3 и 4-й зон — подача в зону 4 (рис. 26).

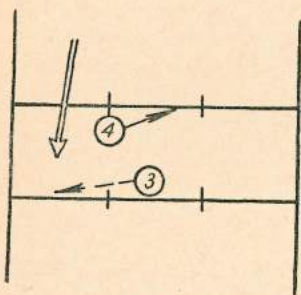


Рис. 26. Пример 4

Игрок для разбега при выполнении нападающего удара слишком далеко отходит от сетки — подача как можно ближе к сетке.

5. При выходе игрока задней линии для выполнения второй передачи — подача на место, которое он оставил, или прямо на него.

Если подающий не определил качеств игроков противника, мяч подается как можно дальше к лицевой линии площадки противника, за игрока в зоне 6.

**Разнообразить подачу.** Выполняя подачу, следует пользоваться различными способами, изменяя этим скорость и направление полета мяча.

Противник, учитывая каждую подачу, соответственно располагает на площадке своих игроков. Подающий, чередуя подачи с различной скоростью и траекторией полета мяча, значительно затрудняет действия противника.

**Использовать окружающие условия.** Во время игры значительное влияние на ход соревнований могут оказать окружающие условия: различная освещенность сторон площадки, приближенность посторонних предметов и др. Наибольшее влияние оказывают метеорологические условия.

Наиболее существенным из них будет влияние солнца и ветра:

а) в ветреную погоду подача производится с таким расчетом, чтобы мяч был направлен как можно ближе к лицевой линии противника. Это увеличивает время полета мяча в передачах и увеличивает тем самым воздействие на него ветра.

При встречном ветре подача производится с наибольшей силой с расчетом на то, что под действием ветра мяч останется в пределах площадки. Наибольшее изменение направления полета мяча в ветреную погоду достигается подачей с вращением;

б) при использовании солнечного освещения подача производится в таком направлении и с такой траекторией, чтобы принимающий игрок, наблюдая за полетом мяча, был вынужден смотреть на солнце, которое и затруднит его действия;



в) при плохом освещении, в том числе в сумерках при игре на летних площадках, подача выполняется с возможно более низкой траекторией полета мяча, с тем чтобы во время своего полета мяч все время оставался на темном фоне, не поднимаясь на фон светлого неба (или потолка).

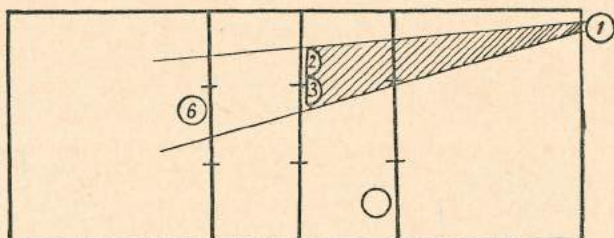


Рис. 27. Закрывание подающего при подаче

**Закрывать подающего.** Для создания неожиданности вылета мяча с подачи на площадку противника подающего игрока закрывают партнеры. Для этого они становятся так, чтобы закрыть подающего игрока от игрока противника, принимающего мяч с подачи. В этом случае игроку, принимающему мяч, остается меньше времени для соответствующей подготовки к приему. Для увеличения высоты закрытия игроки поднимают руки вверх. Данный тактический прием может иметь место только в командах, игроки которых владеют точными и сильными подачами (рис. 27).

### *Тактика нападающего удара*

Тактика нападающего удара состоит из тактики подготовительных передач и тактики выполнения самого нападающего удара.

#### **Тактика передач для нападающего удара**

Основной задачей тактики передач для нападающего удара является создание наиболее благоприятных условий для удара и выведение нападающего на более слабо защищенные места, затрудняя организацию обороны противника.

Тактика передач для нападающего удара строится на использовании возможностей пространства и времени или сочетания тех и других условий.

Под пространственными условиями подразумеваются все пространство на площадке, с которого можно проводить нападающий удар. Это пространство в горизонтальной плоскости представляет

собою площадь, ограниченную сеткой между боковыми линиями и воображаемой линией, за пределами которой выполнение нападающего удара затруднено или в зависимости от степени владения нападающим ударом с далеких передач перестает быть эффективным (рис. 28).

В вертикальной плоскости пространство ограничивается верхним краем сетки и наивысшей точкой, в которой может быть выполнен удар. Причем если в горизонтальной плоскости с удалением от сетки пространство расширяется, то в вертикальной плоскости с удалением от сетки оно будет суживаться, образуя треугольник, сторонами которого будут: а) продолжение вертикальной линии

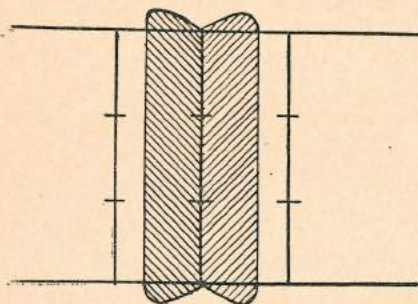


Рис. 28. Пространство в горизонтальной плоскости, используемое для выполнения нападающего удара

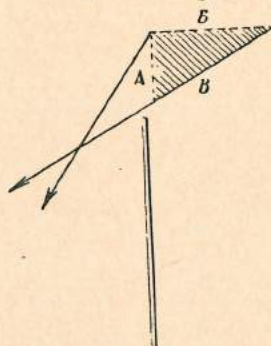


Рис. 29. Возможные направления полета мяча, 1-й пример

сетки; б) линия наивысшего положения мяча при выполнении нападающего удара; в) траектория возможного полета мяча в крайнем нижнем положении перехода через сетку с приземлением в пределах площадки (рис. 29).

Пространство в вертикальной плоскости используется только в непосредственной близости от сетки. Игроки, обладающие хорошими физическими данными (рост) и высокой технической подготовкой (высота прыжка, положение руки при ударе), имеют возможность производить нападающий удар по мячу, находящемуся на 50—60 см над сеткой, что позволяет послать мяч выше блока (рис. 30).

С удалением от сетки эта возможность уменьшается и пользование ею носит не намеренный характер, а случайный. Достигнуть существенной разницы в высоте перехода мяча через сетку с приземлением его в пределах площадки невозможно.

В основном вся тактика нападающего удара строится на использовании пространства в горизонтальной плоскости. Здесь в зависимости от технических возможностей игроков избирается

тот или иной тактический ход передач. Под временными условиями понимается разница во времени между выполнением передачи и нападающего удара. Разница эта достигается разными по длине траекториями полета мяча при передачах.

Как указывалось выше, основная задача, разрешаемая передачами, сводится к созданию удобных условий для выполнения нападающего удара и преодоления сопротивления противника. Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются удобные условия: вертикальная передача определенной высоты и на определенное место, удобный разбег для прыжка. Отсюда простейшая тактика передач сводится к созданию удобств только для проведения нападающего удара.

По мере овладения игроками более совершенной техникой игры передача начинает использоваться в целях выведения игрока для совершения нападающего удара в такое место, в котором противник сможет оказать наименьшее сопротивление.

Для выхода на не защищенное противником место игроку необходимо использовать все удобное для выполнения нападающего удара пространство. Это не позволит противнику концентрироваться на каком-либо участке для организации защиты против нападающего удара.

Проведение нападающего удара в любом месте через сетку вынуждает противника рассредоточивать свои силы для обеспечения защиты по всей длине сетки между боковыми линиями. Это дает возможность игроку, производящему нападающий удар, выполнить его в таких условиях, когда только один игрок команды противника может оказать сопротивление над сеткой, а при недостаточной быстроте блокирующих игроков — выполнить совсем без сопротивления.

#### *Примерные схемы тактики передач для нападающего удара*

**Простые передачи.** 1. Первая передача в зону 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 4.

2. То же с передачей для нападающего удара игроку зоны 2.

3. Первая передача игроку зоны 2 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 3.

4. То же с передачей для нападающего удара игроку зоны 4.

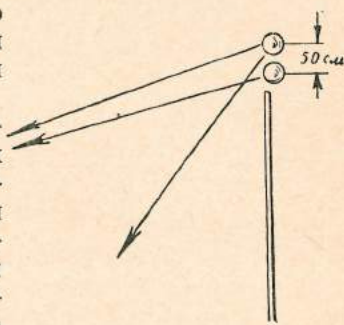


Рис. 30. Возможные направления полета мяча, 2-й пример

5. Первая передача игроку зоны 4 с последующей передачей игроку зоны 3 (эта схема применяется как простейшая, когда игрок зоны 3 владеет нападающим ударом левой рукой).

6. То же с передачей для нападающего удара игроку зоны 2.

**Передачи со сменой мест.** Для выполнения нападающего удара целесообразно меняться местами только игрокам соседних зон, т. е. игрокам 3 и 4-й зон и 3 и 2-й зон, причем игроки меняются не только местами, но и функциями.

1. При смене мест между игроками 3 и 4-й зон первая передача направляется игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3, вторая передача — игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4. Последний выполняет нападающий удар из положения, обычного для игрока зоны 4 (рис. 31).

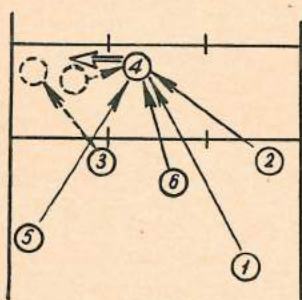


Рис. 31. Передачи со сменой мест, 1-й пример

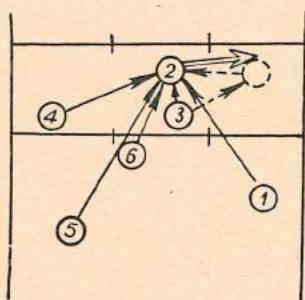


Рис. 32. Передачи со сменой мест, 2-й пример

2. При смене мест между игроками 3 и 2-й зон первая передача направляется игроку зоны 2, переместившемуся в зону 3, вторая передача — игроку зоны 3, переместившемуся в зону 2. Последний выполняет нападающий удар из положения, обычного для игрока зоны 2 (рис. 32).

3. Более высокой формой игры со сменой мест является выход любого игрока задней линии для выполнения второй передачи любому игроку передней линии, для выполнения нападающего удара.

При слабой и неточной подаче со стороны противника выход может осуществляться игроком любой зоны задней линии, а при точной и сильной подаче выход следует осуществлять с учетом направления ее.

Смена мест может производиться игроками, выполняющими нападающий удар. Обычно подобное решение принимается в тех случаях, когда в команде есть очень сильный, но играющий технически однообразно игрок, который для выполнения нападающего

удара должен всегда занимать строго определенное место по отношению к игроку, выполняющему передачу для этого удара.

Пример. Первой передачей мяч направлен игроку зоны 2, игрок зоны 4 владеет только нападающим ударом со строго вертикальной передачи.

Необходима смена мест между игроками 4 и 3-й зон.

Иногда такую смену мест используют для создания момента неожиданности.

При всех сменах мест игрок, передвигающийся к мячу для совершения передачи или нападающего удара, должен иметь свободный проход, так как этому игроку необходимо наблюдать за мячом и действиями противника.

**Передачи для нападающих ударов с первой передачи.** Первая передача для нападающего удара должна выполняться с таким расчетом, чтобы игрок, производящий удар, не стоял к сетке и противнику спиной, а также и к передающему игроку.

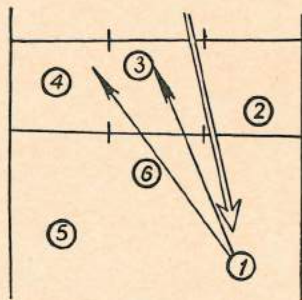


Рис. 33. Диагональные передачи, 1-й пример

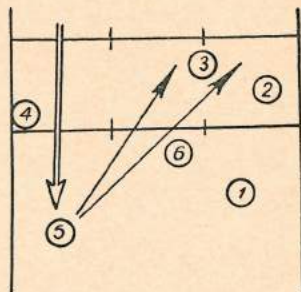


Рис. 34. Диагональные передачи, 2-й пример

Передавать мяч следует по диагонали или параллельно сетке. При передаче мяча перпендикулярно сетке мяч следует направлять на место, с которого игрок может произвести удар, продвинувшись вперед параллельно сетке или под острым углом к ней.

Диагональные передачи: а) подачу принимает игрок зоны 1; передача следует игрокам зон 3 и 4 (рис. 33);

б) подачу принимает игрок зоны 5, передача следует игрокам зон 3 и 2 (рис. 34);

в) подачу принимает игрок зоны 6, передача следует игрокам зон 4 и 2 (рис. 35).

Перпендикулярные передачи: а) подачу принимает игрок зоны 5, передача следует игроку зоны 4 (рис. 36);

б) подачу принимает игрок зоны 1, передача следует игроку зоны 2 (рис. 37);

в) подачу принимает игрок зоны 6, передача следует игроку зоны 3 (рис. 38).

Игрокам, не владеющим боковыми нападающими ударами, перпендикулярные передачи направлять следует с особой точно-

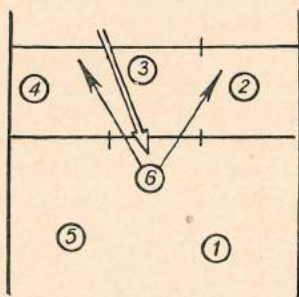


Рис. 35. Диагональные передачи, 3-й пример

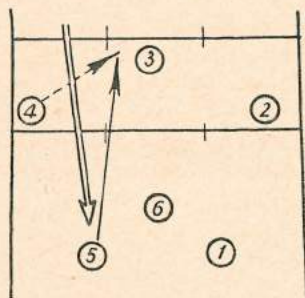


Рис. 36. Перпендикулярная передача, 1-й пример

стью, так как выполнить прямой нападающий удар с перпендикулярной передачей трудно.

Параллельные передачи производятся в непосредственной близости к сетке и выполняются аналогично передачам для удара со второй передачи.

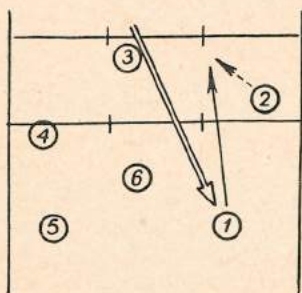


Рис. 37. Перпендикулярная передача, 2-й пример

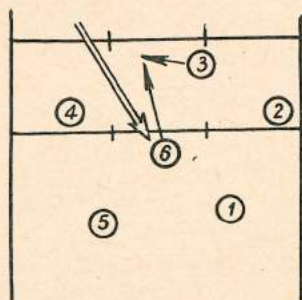


Рис. 38. Перпендикулярная передача, 3-й пример

**Передачи в прыжке.** Первая передача, направленная для нападающего удара, не всегда может быть использована для удара. В некоторых случаях (блок, неточная передача, неуверенность нападающего игрока) бывает более выгодным отдать мяч своим партнерам для совершения нападающего удара. Особенно эффек-

ным этот прием бывает, когда игрок, получивший первую передачу, хорошо имитирует первые фазы нападающего удара. В этом случае, привлекая к себе внимание блокирующих игроков, он может в последний момент «отдать» мяч партнеру, находящемуся в выгодном для совершения нападающего удара положении (без блока

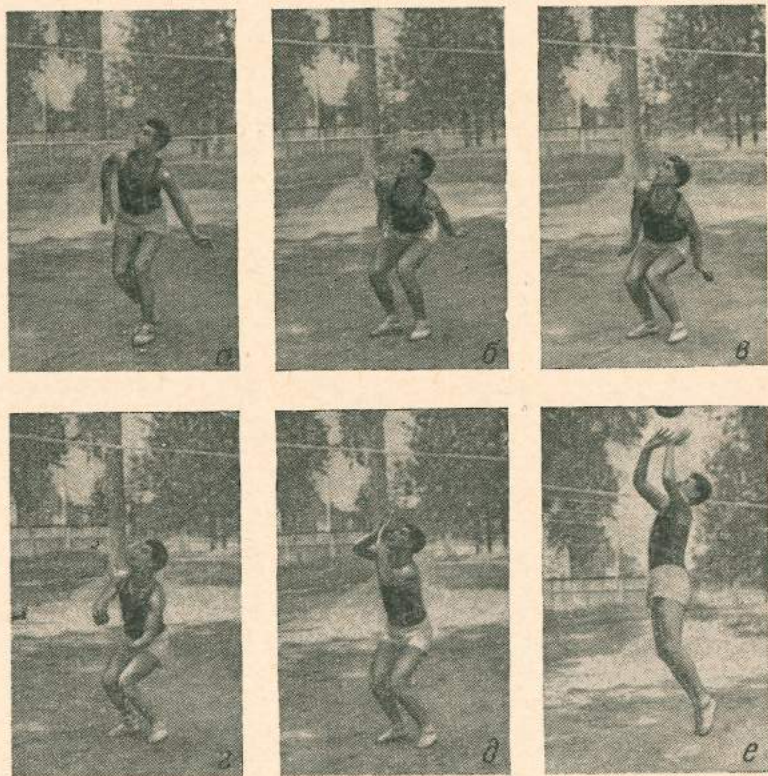


Рис. 39. Передача в прыжке

или против одного блокирующего). Такая передача не должна быть высокой, чтобы игроки противника, приготовившиеся блокировать удар с первой передачи, не успели точно блокировать удар со второй передачи.

На рис. 39 показаны первые движения, характерные для нападающего удара: туловище в момент толчка отведено в сторону, ударяющая рука (левая) выполняет мах с большей амплитудой, чем другая рука. Эти движения создают у блокирующего впечатление подготавливающего удара, так как именно в это время он должен

принимать решение о постановке блока, ибо в дальнейшем будет поздно. Последующие движения являются обычными для передачи в прыжке.

### Тактика собственно нападающего удара

При выполнении нападающего удара игрок наряду с правильным выполнением техники самого приема должен решить, исходя из сложившейся обстановки, тактическую целесообразность применения того или иного способа нападающего удара, выбирая тот, который даст наиболее положительный результат.

Правильное тактическое решение при этом будет зависеть как от степени подготовленности своей команды, так и от технических и тактических возможностей команды противника.

Исходя из уровня подготовленности команды противника или игровой обстановки, могут быть следующие примерные решения.

**При слабой подготовленности команды противника.** Если отсутствует эффективный блок, нападающий удар с точной передачи следует выполнять с наибольшей силой, посылая мяч как можно круче. При неточной передаче мяч направляется в наиболее уязвимые места площадки противника (между игроками, к лицевой линии, за игроком зоны 6 и т. д.).

**При средней подготовленности команды противника.** В команде ограниченное количество игроков, владеющих постановкой блока. Нападающий удар чаще всего производится против одного блока.

При такой обстановке нападающий удар следует выполнять различными способами (прямой, перевод, боковой) или производить его на некотором удалении от сетки.

**При высокой подготовленности команды противника.** Постановкой блока владеют все игроки. Для проведения нападающего удара в этих условиях необходимо пользоваться ударом с первой передачи, чтобы не дать противнику возможности организовать защиту двойным блоком, или действовать, рассчитывая на несовершенство блока противника. Последнее бывает при неверной постановке блока (особенно двойного), когда блокирующие ставят руки на расстоянии, достаточном для прохода мяча между ними на площадку (удар между рук блокирующих), когда блокирующие ставят блок недостаточно высоко (удар через блок), когда блокирующие ставят руки на таком расстоянии от сетки, что появляется возможность пробить мяч между руками и сеткой.

При сильном групповом блоке противника большое значение приобретает такой удар по блоку, при котором мяч отскакивает невыгодно для противника (за площадку между блокирующими и т. д.). Иногда при очень близкой передаче к сетке игроки, производящие нападающий удар, пользуются ударом выше блока на свободное место (чаще за игрока зоны 6). С большой силой выпол-



нить удар в этих условиях трудно, так как необходимо послать его с большой точностью.

Особое значение в тактике нападающего удара имеют переводы. Нападающие удары с переводом в любом направлении дают всегда положительные результаты из-за своей неожиданности. Однако следует помнить, что удар с переводом не должен уступать по силе и точности прямому удару.

**Пример.** Игрок владеет нападающим ударом только правой рукой. Если он находится в зоне 2, не следует разбежаться для прыжка под углом к сетке (правым боком к ней), так как тогда удар с переводом по зоне 5 противника будет слабым по силе и недостаточно точным. В этих условиях следует разбег выполнять перпендикулярно к сетке и удары производить: прямой по 4 и 5-й зонам площадки противника и с переводом — по 2 и 3-й зонам.

Аналогичное положение будет и с игроком, владеющим только ударом левой руки, находящимся в зоне 4, с той лишь разницей, что у него для прямого удара будут зоны 1 и 2-я, а для перевода — зоны 4 и 5-я площадки противника.

Некоторым преимуществом располагают игроки, владеющие разными по времени прыжками при выполнении нападающего удара. Игрок может ударить по мячу во время своего подъема после толчка, в мертвой точке прыжка и в начале опускания. Последний способ получил название удара с «задержкой», так как при его выполнении создается зрительное впечатление, что игрок, производящий нападающий удар, «задержался» в воздухе.

Удар с «задержкой» при игре с не опытными по постановке блока игроками дает положительные результаты, так как блокирующие, прыгая для постановки блока, ориентируясь для этого по действиям бьющего, к моменту удара опускаются на площадку.

Игрок, владеющий прыжком толчком одной и двумя ногами, при тактически правильном использовании своих возможностей значительно затрудняет действия блокирующих команды противника. Для этого игрок, передающий мяч, посылает его вдоль сетки с таким расчетом, чтобы удар был произведен в непосредственной близости от боковой линии (траектория полета мяча в этом случае должна быть минимальной высоты), или посылает мяч в вертикальную высокую передачу над собой. Игрок, выполняющий нападающий удар, в первом случае производит его с прыжка толчком двумя ногами у боковой линии, а во втором случае, быстро переместившись вперед к передающему, производит удар в прыжке толчком одной ногой.

Выполняя нападающий удар, игрок ни в коем случае не должен предварительно выдавать свои намерения каким-либо определенным движением или положением туловища, рук, ног. Он должен научиться выполнять любой нападающий удар из одного и того же первоначального положения.

### Отвлекающие действия

Если игрок своими начальными движениями создал у противника уверенность в определенном направлении своих дальнейших действий и таким образом заставил противника принять соответствующее положение, подготовиться к определенным действиям, а сам, воспользовавшись этим, применил другое неожиданное для противника действие, то говорят, что игрок применил отвлекающее действие. Отвлекающие действия чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий строится на использовании недостаточной подвижности, или невнимательности, или неопытности отдельных игроков команды противника.

При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих, появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и должно быть использовано нападающим игроком. Применяв отвлекающее действие, игрок направляет мяч в те места, которые оказались свободными, или в те места, которые будут свободными, так как игрок, занимающий эти места, перемещается с целью закрыть свободное место.

**Примеры.** Команда противника играет с постановкой одиночного блока — мяч направляется в непосредственной близости к блокирующему в сторону того номера, который слишком удалился от блокирующего. В тех же условиях, но в случае если один из игроков переместился слишком близко к игроку зоны 3, мяч направляется через голову этого игрока на место, с которого он переместился.

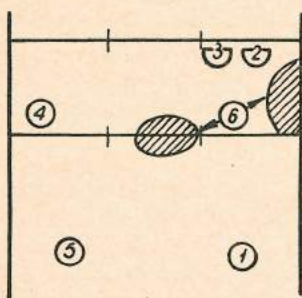


Рис. 40. Пример отвлекающих действий при двойном блоке

Отвлекающие действия при групповом блоке производятся по тому же принципу, что и при одиночном блокировании, т. е. на то место, которое освободилось блокирующим игроком, или на место игрока, вышедшего страховать блокирующего.

**Пример.** Блок ставят игроки зон 2 и 3. Мяч направляется на место игрока зоны 2. Игрок вышел из зоны 6 для страховки блокирующих в зону 2 — мяч направляется в зону 6 (рис. 40). В обоих

этих примерах мяч следует направлять ближе к сетке, однако на достаточном удалении от блокирующих, с тем чтобы он не оказался в сфере их действий. Опытный блокирующий может сам выполнить страхующие функции, успев опустить руку и выполнить нижнюю передачу одной рукой.

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактика защиты состоит из трех защитных действий игроков, а именно: тактики блокирования, тактики приема мяча от нападающего удара и тактики страховки.

*Тактика блокирования*

Первое действие, которым команда защищается от нападающего удара противника, является блокирование. Так как блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным), то тактика при том и другом блоке будет различной.

**Тактика одиночного блока.** Одиночный блок в тактическом отношении представляет собою наибольшую трудность. Блокирующий должен строить свои действия, руководствуясь следующим:

- а) закрыть направление полета мяча, удобное для сильного нападающего удара;
- б) закрыть направление полета мяча на основе предварительного изучения игроков противника;
- в) использовать в своей команде игроков, в совершенстве владеющих приемом мяча от нападающего удара.

Расположение бьющего игрока по отношению к мячу и сетке дает возможность определить наиболее вероятное направление полета мяча после нападающего удара. Этот расчет строится на следующем положении (рис. 41).

Игрок *А* может пробить мяч с наибольшей силой только в направлении *Б*, т. е. в направлении своего поступательного движения, создающего удобные условия для выполнения этого удара. Другое направление полета мяча с большой силой в этих условиях невозможно, а слабые удары возможны только при наличии у игрока, выполняющего нападающий удар, высокой техники (переводы, срезки кистью и др.). Закрыв блоком удобное направление удара, блокирующий достигает желаемого результата: закрытия сильного направления.

Блокирующий *В*, расположившись против места, где будет произведен удар по мячу, наблюдает за игроком (в каком положении он находится по отношению к мячу) и в соответствии с результатом наблюдения производит прыжок и выставление рук над сеткой для блока. Определение места, где будет произведен удар, представляет значительную трудность. Блокирующий должен следить за начальной фазой полета мяча и в соответствии с этим определить, где мяч опустится до уровня, на котором будет выполнен нападающий удар. Это место надо определить как можно раньше

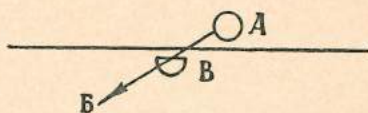


Рис. 41. Закрытие блоком вероятного направления полета мяча от нападающего удара

и затем все внимание сосредоточить на игроке, производящем нападающий удар. Надо научиться определять возможное место удара по восходящей ветви траектории полета мяча с передачи (рис. 42).

Очень низкая передача не дает возможности наблюдать и выбирать место, так как время между передачей и ударом очень незначительно. Блокирующему следует располагаться против игрока, производящего нападающий удар, несколько сместившись к игроку, выполняющему передачу для нападающего удара.

Если блок выполняется одним игроком, а нападение противника ведется с двух номеров, то блокирующий занимает среднее положение между ними, т. е. располагается там, откуда ему для поста-

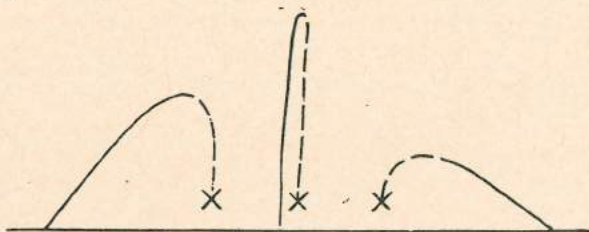


Рис. 42. Примеры траектории полета мяча

новки блока надо преодолеть равное расстояние как вправо, так и влево. Например: нападение ведется игроками зон 2 и 4, — блокирующий располагается против игрока зоны 3, нападение ведется игроками из зон 3 и 4, — блокирующий располагается против игрока зоны 3.

При выполнении одиночного блока двумя игроками каждый из них располагается в середине своей половины сетки, а при трех блокирующих — против своей трети.

Кроме зонального (описанного) распределения мест игроков, ставящих блок, может быть распределение в зависимости от нападающих игроков, для чего блокирующие располагаются в соответствии с положением игроков, выполняющих нападающие удары. В этих случаях появляется потребность в смене мест между блокирующими; тогда игрок, идущий на блок, пользуется правом прохода около сетки, чтобы быть в лучшем положении для постановки блока.

Момент прыжка, так же как и место прыжка, выбирается блокирующим в зависимости от траектории полета мяча. Прыжок производится с таким расчетом, чтобы к тому времени, когда мяч опустится на место удара, блокирующий находился бы в высшей точке прыжка.

Только блокирующий игрок очень высокого роста может для выбора момента прыжка ориентироваться не на полет мяча, а на прыжок игрока, производящего нападающий удар. Здесь надо

иметь в виду, что если игрок, производящий нападающий удар, небольшого роста, то рослый блокирующий должен прыгнуть со значительной задержкой, так как для взлета к месту удара ему потребуется меньше времени, чем игроку, производящему нападающий удар. Это обстоятельство дает блокирующему большое преимущество: он может наблюдать за нападающим почти до самого момента удара.

Блокирующий игрок среднего роста не имеет такого преимущества, он должен прыгать почти одновременно с игроком, выполняющим нападающий удар, или если нападающий игрок очень высокого роста, то раньше его. В противном случае к тому времени, когда блокирующий поднимется на высоту, нужную для постановки блока, нападающий удар будет уже произведен.

Опытный нападающий игрок, определив, что блокирующий прыгает на блок, ориентируясь на его прыжок, переходит на удар с «задержкой», т. е. прыгает несколько раньше обычного, с тем чтобы ударить по мячу в момент опускания. В этом случае блокирующий к моменту удара оказывается не только не в наивысшей точке прыжка, а иногда успевает опуститься на площадку, и мяч свободно переходит через сетку, не встречая никакого сопротивления.

Следовательно, при ударе с «задержкой» блокирующему следует прыгать, строго ориентируясь на полет мяча или на действия игрока, производящего нападающий удар, но обязательно со значительной задержкой после прыжка нападающего.

Постановка рук при блоке одним игроком различна и зависит от направления, которое закрывает блокирующий игрок:

а) далекий от сетки мяч — наиболее вероятное направление полета его после нападающего удара в зону 6 — прыжок и постановка рук вверх;

б) близкий к сетке мяч — наиболее вероятное направление полета мяча от нападающего удара в зоны 4 и 5 — прыжок вверх-влево, руки косо вверх-влево, левая рука повернута ладонью в сторону удара, правая повернута меньше. Этим предотвращается отскок мяча от блока за пределы площадки;

в) близкий к сетке мяч — наиболее вероятное направление полета мяча в зоны 2 и 1 (перевод) — прыжок вправо, руки вправо-вверх, правая рука повернута ладонью в сторону удара, левая рука повернута меньше.

В случаях, когда нападающий удар производится по мячу в непосредственной близости от сетки или над нею, можно применить блок с руками, разведенными в стороны-вверх, так как из опасения касания сетки рукой после удара нападающий производит обычно удар под углом к сетке в различных направлениях, которые и закрываются руками отдельно.

Однако постановка блока с разведенными руками не должна

применяться постоянно, ибо нападающий, заметив такую постановку блока, будет пользоваться ударом между руками по зоне 6.

**Тактика группового блока.** Если один блокирующий, определяя возможные направления полета мяча от удара, может ошибиться и пропустить мяч, поставив блок не в нужном направлении, то при двойном блоке мяча, близкого к сетке, подобная возможность исключается. Каждый из двух блокирующих закрывает площадь, в которую он не должен пропустить мяч от нападающего удара. Место постановки блока и определяет эту площадь, причем спорное направление полета мяча между блокирующими должно закрываться игроком, находящимся ближе к боковой линии (рис. 43).

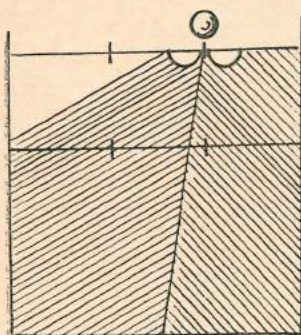


Рис. 43. Пример постановки двойного блока, 1-й вариант

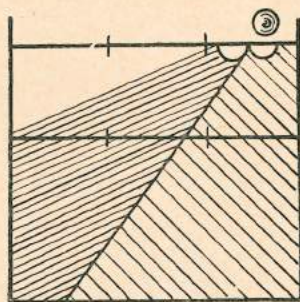


Рис. 44. Пример постановки двойного блока, 2-й вариант

При постановке двойного блока блокирующий тем больше выносит руки на блок в сторону боковой линии (своей стороны), чем дальше находится от нее, так как в этом направлении возможно наибольшее попадание мяча на площадку (рис. 44).

В случаях когда есть необходимость постановки блока двумя игроками на нападающий удар с очень далекой передачи, блокирующий закрывает возможно большее пространство над сеткой в том месте, где мяч может перейти в направлении лицевой линии. Боковые линии следует открывать, позволяя мячу свободно приземлиться после нападающего удара за пределами площадки.

На нападающий удар, производимый с первой передачи (за редким исключением), не следует ставить двойной блок. Иначе во случае «отдачи» можно оказаться совсем без блока. Принимая во внимание то обстоятельство, что сам нападающий удар с первой передачи выполняется зачастую из неудобного положения, будет более верным закрывать его одним блоком, а при правильной оценке обстановки можно предвидеть обязательную «отдачу» и не ста-

вить блока вообще, приберегая свои возможности для постановки двойного блока на удар со второй передачи.

Против игрока команды противника, не уверенного в нападающем ударе, употреблять двойной блок не рекомендуется. В этом случае двойной блок будет облегчать его действия, так как мячи, направленные им за пределы площадки, будут касаться блока.

Тройной блок ставится в исключительных случаях, когда игрок, выполняющий нападающий удар, не наблюдает за блоком, не видит его и не применяет отвлекающие приемы.

В играх команд с высокой подготовленностью особая роль отводится центральному блокирующему, т. е. игроку на № 3. Игрок на № 3 (центральный блокирующий) должен обладать рядом качеств, позволяющих ему успешно действовать в блокировании: иметь большой игровой опыт, чтобы вовремя определить игровую обстановку и своевременно действовать, иметь хорошую физическую подготовку и особенно выносливость в прыжках, чтобы ставить блок при любой угрозе в нападении со стороны противника, успевая выполнять прыжки два и три раза подряд, владеть правильной постановкой как одиночного, так и группового блока.

Перемещаясь между крайними блокирующими (№ 4 и 2), центральный блокирующий прилагает усилия к тому, чтобы встретить нападающий удар противника двойным блоком. Однако в тех случаях, когда нападение ведется с трех номеров и № 3 выполняет нападающий удар с короткой передачи, центральному блокирующему следует встречать этот удар одиночным блоком, не надеясь на помощь соседей, стараясь заранее определить его направление.

### Тактика защиты на задней линии

Наилучшим приемом для защитных действий на задней линии будет верхняя передача мяча двумя руками с возможным смягчением удара.

Наиболее целесообразной расстановкой игроков в зависимости от траектории и скорости полета мяча с подачи будет:

1. При полете мяча после подачи по высокой траектории и с малой скоростью игроки располагаются по возможности равномерно по всей площадке (рис. 45).

2. При полете мяча после подачи по низкой траектории и с большой скоростью (рис. 46) на площадку могут попасть только мячи, идущие на определенной высоте (ниже — в сетку, выше — за пределы площадки); в соответствии с этим игроки выстраиваются почти в одну линию в том месте, где удобнее всего встретить идущие с подачи мячи. При таком расположении игроков мяч будет лететь на кого-нибудь из них. Если же для приема мяча и нужно будет переместиться, то потребуются сделать не более одного шага

вперед, назад или в сторону. Соблюдая эти принципиальные положения, команда пользуется различными вариантами расстановки игроков в зависимости от дальнейших действий.

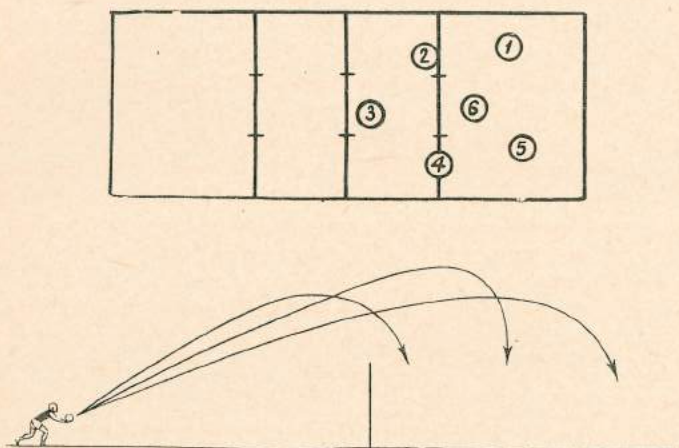


Рис. 45. Расстановка игроков для приема мяча при полете по высокой траектории

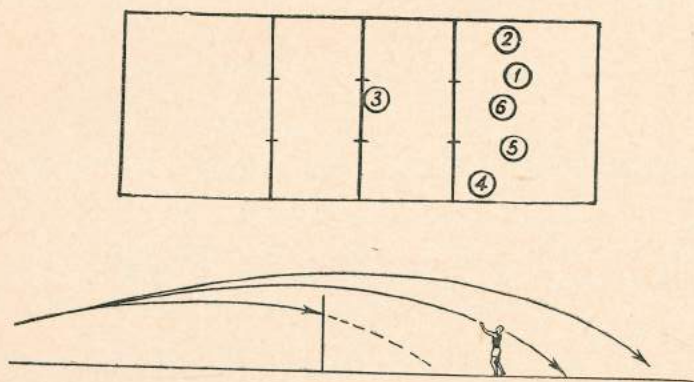


Рис. 46. Расстановка игроков для приема мяча при полете по низкой траектории

Выбирая место для защитных действий от нападающего удара, прежде всего необходимо оценить обстановку: в каком положении находится ударяющий по отношению к мячу и к сетке, каким в соот-



ветствии с этим будет наиболее вероятное направление полета мяча от удара, какова будет крутизна полета мяча (рис. 47).

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед, чтобы

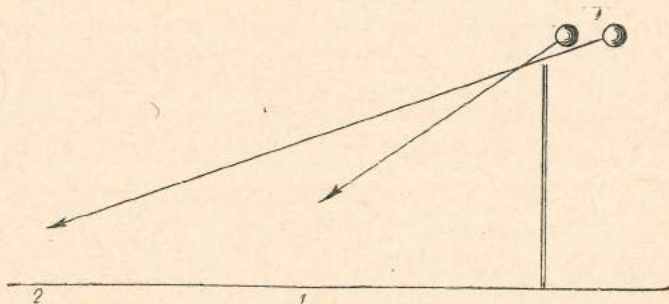


Рис. 47. Направления полета мяча от нападающих ударов

оказаться под мячом (рис. 48), а при далекой от сетки передаче оставаться на месте, с тем чтобы не проскочить нужного для приема мяча места (рис. 49).

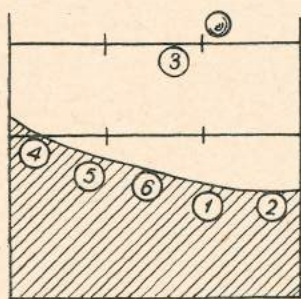


Рис. 48. Расстановка игроков для приема мяча без блокирования, 1-й вариант

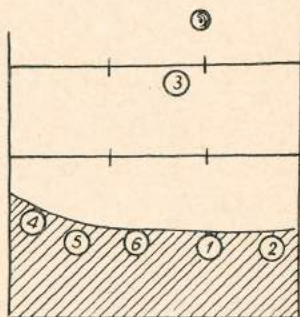


Рис. 49. Расстановка игроков для приема мяча без блокирования, 2-й вариант

Поэтому в случаях, когда намеренно или случайно не поставлен блок, игроки, за исключением находящегося под сеткой, выбирают себе места согласно вышеизложенному, причем каждый из них не должен мешать другим наблюдать за мячом и за игроком, производя-

щим нападающий удар. Это положение остается в силе во всех случаях.

При постановке блока тактика защитных действий игроков задней линии строится не только в зависимости от положения мяча и качеств игрока, производящего нападающий удар, но и с учетом положения рук блокирующего.

Если мяч при ударе не закрыт блоком от игрока защитной линии, он в соответствии с вышеизложенным выходит под мяч для приема его, а если мяч закрыт, то игроку следует занять место у самой передней линии, чтобы иметь возможность принять мяч от блока.

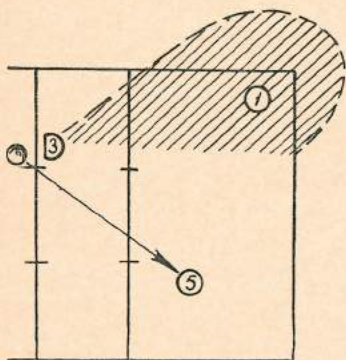


Рис. 50. Расположение игроков при блоке, 1-й пример

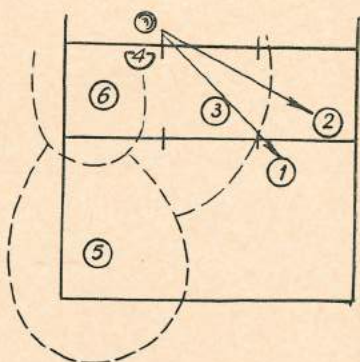


Рис. 51. Расположение игроков при блоке, 2-й пример

На рис. 50 блоком закрыт игрок, находящийся в зоне 1, который и занимает удобное положение для принятия мяча, отскочившего от блока. Игрок зоны 5 выходит для приема мяча без блока. Штрихом показана зона ответственности игрока 1, сюда может отскочить от блока мяч, отсюда игрок должен передать мяч для выполнения нападающего удара. Величина площади зоны ответственности за пределами поля зависит от высоты полета мяча от блока и подвижности игрока.

На рис. 51 блок поставлен в зоне 4. Пунктиром показаны зоны ответственности каждого игрока, которые чем дальше удалены от места удара, тем больше в своих размерах, так как игроки в этих зонах имеют больше времени для передвижения по площадке до момента падения мяча после отскока от блока.

При правильном двойном блоке возможность свободного перехода мяча через сетку после нападающего удара с близкой к сетке

передачи (кроме удара выше блока) исключена, а поэтому основная защитная деятельность игроков должна сводиться к передаче мяча от блока.

На рис. 52 и 53 показаны две основные схемы расположения игроков при двойном блоке. Блок ставится игроками зон 2 и 3 (или 3 и 4). На рис. 52 игрок зоны 6 выполняет функции страхующего игрока, передавая основные действия в защите на задней линии игрокам зон 4, 5 и 1. На рис. 53 игрок зоны 6 занимает место, наиболее удобное для передачи мяча от нападающего удара выше блока, между руками блокирующих, и мяча, отскочившего от

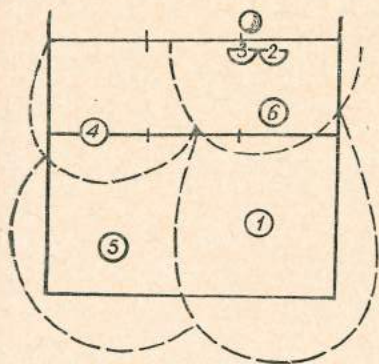


Рис. 52. Расположение игроков при двойном блоке, 1-й пример

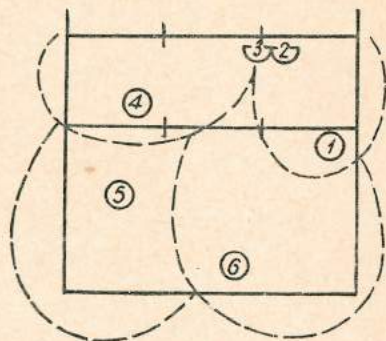


Рис. 53. Расположение игроков при двойном блоке, 2-й пример

блока. Последняя расстановка игроков может быть рекомендована командам, в которых игроки зон 4 или 2 и 5 или 1 обладают высокой подвижностью и могут одновременно выполнять защитные и страхующие действия. Пунктиром показаны границы зон ответственности при отскоке мяча от блока. Игрок задней линии, заметив ошибку, допущенную блокирующим (неправильную постановку блока — с пространством между руками, достаточным для прохода мяча между ними, или оставление незакрытым направления полета мяча на площадку), поступает так же, как и во всех других случаях, когда ему виден мяч в момент проведения нападающего удара, а именно: выходит «под мяч». Особенно эффективными являются действия игрока на задней линии в случаях, когда им заранее изучен игрок, выполняющий нападающий удар. Зная, из какого положения, в каком направлении вероятнее всего полетит после удара мяч, защищающийся имеет преимущество при выборе места для передачи его.

### *Тактика страховки*

Надобность в страховке действий игроков может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др.

Постоянная же потребность в страховке имеется всегда у игроков, выполняющих постановку блока. Находясь в воздухе, блокирующий не может передвигаться, реагируя на неожиданные действия противника, и вынужден в связи с этим пользоваться помощью товарища для передачи мяча даже в том случае, если мяч летит в непосредственной близости от блокирующего. Обычно функции страхующего выполняет игрок зоны 6, но в тех случаях, когда в зоне 1 или 5 находятся игроки, лучше владеющие страховкой, чем игрок зоны 6, возможны замены между игроками.

В обязанности страхующего входит передача мяча для нападающего удара, принятого игроками задней линии и не коснувшегося блока или по каким-то другим причинам оказавшегося в зоне его действий. Поэтому страхующий должен всегда видеть и знать, где, в каком направлении от него в этот момент находятся игроки передней линии, имеющие возможность выполнить нападающий удар, а также видеть, как расположены игроки противника, готовящиеся к постановке блока на нападающий удар. Сообразно с вышеизложенным страхующий действует.

В современном волейболе, когда для проведения нападающего удара пространством по всей длине сетки пользуется большинство квалифицированных команд, игра на страховке представляет большую трудность. Страхующему игроку приходится действовать на всем пространстве площадки между боковыми линиями и даже за пределами ее. В этих условиях для успешного действия страхующий должен не только в совершенстве владеть всеми видами перемещений и передач и рациональным применением их, но и уметь как можно раньше определять, предвидеть вероятный ход действий противника, с тем чтобы своевременно переместиться в нужное для страховки место. Положительное решение этой задачи возможно только при определенной работе по подготовке игрока, специализирующегося на задней линии в игре на страховке.

## **V. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА**

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА**

Волейболист в процессе игры решает двигательные задачи в короткие промежутки времени. От него требуется не только умение выполнять игровые приемы и их многообразные разновидности, но и уметь выбрать именно тот прием, который обеспечивает наибольший эффект в каждый конкретный момент игры. Выполнение

этих приемов должно сочетаться с действиями своих партнеров и с учетом поведения игроков команды противника.

В решении задач, стоящих перед преподавателем в обучении волейболу, необходимо соблюдать определенную последовательность, преемственность и взаимосвязь.

### *Стойки и передвижения*

Первостепенное значение, которое имеет подвижность волейболиста, требует особого внимания к передвижениям и правильному положению игрока в стойке.

Обучение стойкам начинается с основной (средней) стойки. При показе следует обратить внимание на ее характерную особенность: впереди стоящая нога должна быть равноименной с более ловкой рукой.

Проверив правильность положения игрока в стойке и внося нужные поправки, занимающиеся выполняют шаги: вперед, назад, в стороны, в этих же направлениях выполняются и двойные шаги. Расстояние, которое игрок преодолевает в одном и в двойном шаге, а также скорость передвижений постепенно увеличивается, положение стойки принимается с последним движением игрока.

Затем изучаются внезапные остановки после бега в различных направлениях с занятием правильного положения в стойке.

Все упражнения на внезапность проводятся по зрительному сигналу. Применять звуковые сигналы не следует, так как хотя это и облегчает организацию проведения упражнений, но приводит к закреплению навыка действовать на звуковой раздражитель, не характерный для волейбола.

Правильное освоение стойки позволяет игроку останавливаться после различных передвижений, а также и начинать движения в любом направлении. В процессе обучения необходимо требовать от занимающихся умения самостоятельного определения ошибок в стойках и передвижениях, следить за правильной постановкой ног и размещением центра тяжести над опорой.

Обучать низкой стойке и скачку следует после освоения занимающимися основной стойки и передвижений шагом. Обучающимся предлагается из положения основной стойки, максимально согнув ноги, принять положение низкой стойки, а затем выполнять ее после шага и бега.

Для выполнения низкой стойки после бега нужно, чтобы последний шаг был шире обычного, что позволит прекратить поступательное движение. Увеличивая скорость передвижений, занимающиеся подвоятся к выполнению скачка. Затем скачок выполняется и после укороченного, но с большой скоростью разбега и т. д.

Скачок выполняется толчком впереди стоящей ноги, движением,

аналогичным двойному шагу, и толчком сзади стоящей ноги, движением, аналогичным одному шагу.

Чтобы научиться свободно выполнять стойки и передвижения, необходимо систематически упражняться в них, особенно в низких стойках с предварительными скачками и выходами.

В начале обучения стойки выполняются без мяча. Затем перед занимающимися ставится цель: пользуясь полученными навыками, выполнять стойки и передвижения в зависимости от траектории полета мяча. Наиболее целесообразны в этом случае следующие упражнения: занимающиеся делятся на пары. В каждой паре обучающиеся перебрасывают мяч друг другу и ловят его у лица с положением рук, аналогичным тому, которое принимается при выполнении верхней передачи. Изменение траектории полета мяча, от высокой до низкой, вынуждает занимающихся передвигаться и занимать различные стойки.

Длительность обучения стойкам с ловлей мяча определяется преподавателем. Необходимо после освоения выхода под мяч и принятия соответствующей стойки немедленно переходить к упражнениям с передачами, дабы не закрепить у занимающихся навыка в ловле мяча.

Обучение передвижениям и стойкам без мяча лучше выполнять при построении занимающихся по кругу. Такое построение способствует привлечению внимания занимающихся к преподавателю, позволяет контролировать упражнение и способствует переходу к изучению приема в движении.

Обучение стойкам и передвижениям с мячом лучше осуществлять в двухшереножном строю. Если же мячей недостаточно для работы в парах, двухшереножное построение заменяется построением в колонны (по количеству мячей).

**Прыжки.** На первых же занятиях в подготовительной части урока изучаются элементы прыжков, для того чтобы к переходу к двусторонней игре у занимающихся был уже минимальный навык в прыжках. Это делается потому, что занимающиеся, зная о существовании нападающих ударов, будут стараться ударить каждый близкий к сетке мяч, не имея же правильного навыка в прыжках, они зачастую приобретают неверные навыки.

Упражнения для изучения прыжков могут носить следующий характер: поставив ноги уже ширины плеч, занимающиеся приседают, наклоняя туловище несколько вперед, и, отводя руки вниз-назад, принимают таким образом исходное положение для прыжка с места. Махом рук вперед-вверх, разгибанием туловища и энергичным толчком ног выполняется прыжок. Вначале выполняются прыжки вперед, затем, постепенно изменяя направление толчка, переходят к толчкам вверх, в стороны, назад.

Освоив одиночные прыжки с места, занимающиеся изучают серии таких прыжков. Здесь особое значение приобретают движе-

ния рук. Только при правильном кругообразном движении рук возможны ритмичные прыжки, причем от высоты прыжка будет зависеть и величина амплитуды движения рук. В этом упражнении как вспомогательные средства могут быть применены гантели или другие отяжеляющие предметы. Гантели при правильной координации движений будут облегчать выполнение прыжков, а при неправильной затруднять движения и вынуждать к правильной.

После прыжков с места занимающиеся упражняются в прыжках с одного шага, где толчок выполняется в зависимости от маха ударяющей рукой (вначале более ловкой). Упражнение такого рода выполняется из высокой стойки. Занимающиеся отводят руки в положение вниз-назад, одновременно с движением рук несколько поворачивается туловище в сторону более ловкой руки, а одноименная нога с ней делает шаг вперед (замах руками с поворотом туловища и вышагиванием ноги повторяется несколько раз). Затем, перенося центр тяжести на впереди стоящую ногу, подставляется другая нога и выполняется прыжок, аналогичный прыжку с места. Все это упражнение повторяется вновь несколько раз, но уже слитно: занимающийся, когда руки находятся в положении замаха, быстро приставляет сзади стоящую ногу к впереди стоящей, обеспечивая одновременный мах руками и толчок ногами.

С удлинением шага увеличивается скорость движения тела вперед. В момент постановки ног для толчка необходимо, чтобы движение тела вперед переводилось на движение его вверх. Перед занимающимися ставится при выполнении упражнения такая задача: сделать толчок таким образом, чтобы взлететь или вверх-назад или только вверх, но не вверх-вперед.

Правильная работа рук и ног и согласованность в их действиях позволяют увеличивать количество шагов разбега и заменить последний шаг напрыгиванием. Независимо от длины разбега основное внимание обращается на последний шаг, в момент которого принимается исходное положение для прыжка. После того как занимающиеся научатся правильно выполнять прыжок, нужно поставить перед ними несколько задач: достать высоко подвешенный предмет (баскетбольный щит, корзину), выполнить толчок и приземление в обусловленном месте и т. п.

Прыжки требуют длительного совершенствования, поэтому их необходимо включать в каждое занятие. Особенно важно в прыжке добиться большой силы толчка и умения чередовать расслабление с напряжением.

Несмотря на то что прыжки толчком двумя ногами осваиваются труднее, обучение необходимо начинать именно с них, так как потребность такого рода появляется сразу с переходом к игре.

Когда навык в прыжках толчком двумя ногами освоен, изучаются прыжки толчком одной ногой. Изучать оба способа одно-

временно не рекомендуется, ввиду того что это затрудняет изучение каждого из них.

Прыжки толчком одной ногой изучаются сразу в движении. Вначале во время передвижений шагом выполняются поскоки (толчком одной ноги, разноименной с ударяющей рукой). Увеличивая шаг, предшествующий толчку, следует в момент самого толчка выполнять энергичный мах вперед-вверх маховой ногой. Руки с последним шагом приходят в положение замаха (вниз-назад) и вместе с движением маховой ноги выносятся вперед-вверх, помогая выполнению прыжка.

Пути совершенствования те же, что и в прыжках толчком двумя ногами. Усвоив оба способа этих прыжков, занимающиеся должны научиться применять в зависимости от создавшейся игровой обстановки тот или другой.

В процессе игры прыжки выполняются в самых различных направлениях. Поэтому в занятиях необходимо вначале с места, затем и с максимального разбега выполнять прыжки лицом в сторону движения, с отклонением туловища назад, в стороны, с соответствующей работой рук.

Затем прыжки с поворотами на 90, 180, 360°.

Особое внимание надо обращать на приземление. Если в момент приземления теряется равновесие, не следует прилагать усилий к поддержанию его. Необходимо, ослабив мышцы ног, опуститься до касания пола руками и помочь этим сохранить равновесие. Умение хорошо владеть движениями своего тела в безопорном положении вырабатывается и в упражнениях с применением прыжков с пружинного мостика, подкидной доски и просто возвышений.

Передвижения с последующими падениями. В процессе игры в результате движения с большой скоростью центр тяжести игрока смещается за пределы опоры. Это связано с неизбежным падением. Изучению падений необходимо уделять должное внимание, так как неумелое приземление может привести к серьезным травмам.

При изучении падений особенно важно, чтобы занимающиеся уяснили целесообразность последовательного касания частями тела площадки, соблюдая принцип переката (постепенного приближения частей тела к площадке и поочередного приземления).

Изучение начинается с падений с перекатом на спине. Первые упражнения надо выполнять со страховкой и при активной помощи товарища, лучше всего в парах, когда один занимающийся выполняет упражнение, а другой помогает ему и обеспечивает страховку. Например, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, занимающиеся берутся за руки. Тот, кто выполняет упражнение из исходного положения низкой стойки, садится на пятку сзади стоящей ноги, которая постепенно переходит на опору о площадку, с носка на всю ступню. Занимающийся напрягает мышцы брюшного пресса и одновременно наклоняет голову на грудь. Постепенно



но смещается центр тяжести назад за опору и выполняется перекал на спине. Страхующий, держа за руку выполняющего упражнение, сдерживает до известной степени его падение.

После успешных упражнений в падениях с такой помощью и страховкой занимающиеся выполняют падение самостоятельно, вначале с места из низкой стойки, а затем из средней. Страховка в этом случае осуществляется подставлением ладони руки в место возможного касания игрока, выполняющего перекал, затылком.

Занимающиеся, уверенно выполняющие перекал из стойки с места, могут овладеть им после движения, вначале шагом, затем бегом.

При разучивании падений с перекалом на спине необходимо, чтобы преподаватель следил и устранял попытки занимающихся выполнить страховку при падении за счет подставления и опоры на руку. Такая самостраховка может привести к травме. Для того чтобы избежать такой самостраховки, необходимо более длительное время выполнять упражнения с подстраховкой товарища.

Следующим этапом изучаются падения в сторону.

Конечная фаза этих падений аналогична падениям назад: везде сохраняются условия седа на «пятку», а также «круглой спины».

Первые упражнения следует делать с выпада в сторону. Сгибая максимально колено ноги, стоящей на выпаде, следует принять положение седа на «пятку», для этого корпус упражняющегося поворачивается спиной в сторону падения. С переходом с упора на ступне на ягодицы и «круглую спину» выполняется падение в сторону. Страховка здесь обеспечивается так: упражняющийся рукой, одноименной с ногой на выпаде, берется за руку своего партнера, который сдерживающим движением направляет его падение.

Затем изучается падение с выпада в сторону-вперед и вперед. В этой же последовательности выполняются падения в сторону другой ноги. Они усваиваются несколько труднее, поэтому страховке здесь надо уделять особое внимание, главным образом в момент перехода с опоры на пятку в опору на спине, также в конечной фазе движения, предохраняя от ушибов в первом случае крестец, а во втором — затылок. Недостаточный поворот спиной вперед может повлечь ушибы коленей.

Правильное выполнение таких падений с места позволяет перейти к изучению их с шага и после движения. Особенно после выполнения их после бега следует выставлять на всю ступню ногу на выпаде и как можно дальше, обеспечив не только опору, но и ногашение скорости движения.

Обучив падениям, необходимо научить занимающихся быстрому вставанию на ноги. Для этого в конечной фазе падения необходимо в момент переката на «круглой спине», приближаясь к опоре на лопатках, резким разгибанием ног или ноги перенести центр тяжести тела к тазу, что обеспечит обратное движение, в момент которого но-

ги сгибаются и ставятся ступнями на пол. Если инерция движения тела обратного переката недостаточна для перехода на ноги, можно оттолкнуться от пола рукой.

После этого можно начинать обучение падениям с мячом. Вначале изучаются падения в сторону: мяч набрасывается со средней (по высоте), но короткой траекторией, с тем чтобы хватило времени выйти к мячу и выполнить вначале ловлю, а затем и передачу мяча и падение.

Падения с перекатом на груди изучаются последними. Вначале изучается приземление после падения. Для этого необходимо освоить положение напряженного прогиба туловища лежа на полу. Упражнения могут носить следующий характер: лежа на полу на животе, прогнуться назад, отводя колени и грудь от пола; принять положение прогиба из упора на руках и др. Последнее упражнение выполняется в парах. Упражняющийся находится в упоре на руках на полу, а партнер держит его за ноги у голеностопных суставов. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, упражняющийся (с помощью партнера) переходит в положение лежа на груди, перекатываясь затем на живот. Упражнение можно усложнить движением тела вперед в момент сгибания рук. Упражнение может выполняться несколько раз подряд и после сгибания рук с возвратом в исходное положение. При сгибании рук соупражняющийся должен обеспечивать опускание тела партнера вперед-вниз, с тем чтобы с приземлением на грудь и перекатом на животе была бы возможность для некоторого скольжения вперед.

Затем в таком же порядке занимающиеся выполняют упражнения без помощи партнера с опорой на одну ногу, махом поднимая вторую вверх. Опорная нога в этих упражнениях делает небольшой толчок, поднятой ногой одновременно совершает мах вверх. В момент безопорного положения ног они соединяются и тело приземляется на грудь с перекатом на животе (напряженный прогиб спины сохраняется), увеличивая толчок до принятия положения наклона тела по отношению к полу примерно  $45^\circ$ . Можно выполнять упражнение из положения стоя вертикально. Для этого делается шаг вперед (ногой, в предыдущих упражнениях выполняющей опорную функцию) с одновременным наклоном туловища, постановкой рук на площадку и толчком ноги, за которым следует дальнейшее приземление. При слитном выполнении упражнения в дальнейшем нужно требовать от занимающихся, чтобы руки на опору ставились позднее толчка ногой (сначала толчок ногой, затем постановка рук). Увеличение расстояния между местом толчка и постановкой рук на опору способствует преодолению значительного расстояния в полете и позволяет применять эти падения после шага и бега.

Прежде чем перейти к упражнениям в падениях с перекатом на груди с мячом, надо освоить самостраховку. Наибольшая опасность

в этом способе приземления состоит в закидывании тела вперед (слишком близкая постановка рук на опору). Во избежание травм надо освоить переворот через голову на полу (кувырок), затем с помощью партнера выполнить переворот через голову из стойки на кистях с убиением головы подбородком на грудь (при прямых руках) и убиением головы в стороны (ухом к плечу) при согнутых руках с переходом на опору на свободное плечо. Опора производится на плечо более сильной руки. За ней следует группировка с перекатом на спине и быстрое вставание, как и при падениях с перекатом на спине.

Падения с перекатом на груди требуют значительной силы рук и ловкости, а поэтому могут изучаться с группами, имеющими хорошую физическую подготовку. Женщинам изучать эти падения следует с большой осторожностью.

В первых упражнениях с мячом при изучении падений с перекатом на груди мяч надо набрасывать в строго определенное место. Передача здесь должна выполняться наружной стороной предплечья, чтобы облегчить падение. Мяч надо подавать на незначительное расстояние, стоя перед упражняющимся и ставя задачу только отбить его. Впоследствии в упражнении включается предварительное передвижение шагом, бегом, задается скорость передвижения игрока в направлении его падения.

В подборе упражнений необходимо соблюдать особо строгую последовательность, не ставя сразу несколько задач, а вводя сложное постепенно: вначале только отбить мяч, затем отбить в определенном направлении и только тогда увеличить расстояние между упражняющимся и местом выполнения передачи. После предварительного правильного разрешения отдельных задач можно переходить к постановке двух и более задач в одном упражнении.

В целом ряде последовательно усложняющихся упражнений прием отбатывается настолько, что становится возможным применение его в игре.

### *Передачи*

Прежде всего необходимо разъяснить занимающимся, что передача является основой игры. В волейболе тактические возможности команды всецело зависят от точности передач, а точность может быть достигнута только в результате технически правильного, совершенного владения игроками этим игровым приемом.

Решающим в овладении техникой передачи является правильное положение рук на мяче, этому и надо в начале занятий уделить особое внимание.

В первых упражнениях занимающимся предлагается взять мяч в руки, правильно расположив пальцы и кисть на поверхности его в положении у лица. Это помогает создать правильное

представление о положении рук в момент передачи. Затем в парах, перебрасывая мяч друг другу, занимающиеся выполняют ловлю, обращая внимание на правильное расположение рук на мяче. Необходимо следить за тем, чтобы в момент ловли руки сводились на мяче, встречая его, а не подставлялись заранее.

Мяч следует перебрасывать, разгибая руки в локтевых суставах до выпрямления. Для этого нужно из положения высокой стойки перенести центр тяжести назади стоящую ногу и отклонить слегка туловище. За правильным выполнением этого движения необходимо внимательно наблюдать, так как в дальнейшем оно будет использовано при выполнении передач.

Увеличив отклонение туловища и подняв локти вверх, можно перебрасывать мяч вертикально.

Когда занимающиеся научатся располагать пальцы на мяче при ловле и правильно выполнять перебрасывание, в движение необходимо включать разгибание ног и обратное (исходному положению) движение туловища.

От перебрасывания надо перейти к ударам по мячу (передачам).

Первые упражнения лучше выполнять в одну сторону: один из упражняющихся (при упражнениях в парах) набрасывает мяч партнеру в удобное положение для передачи, а тот ударяет его. Если мяч брошен неточно, выполнять передачу не следует, так как при этом движения могут оказаться неправильными.

Постепенно занимающиеся переходят к передачам после перемещений, обучаясь занимать удобное для этого положение.

После освоения выхода для передачи и самой передачи упражнение может выполняться одинаково обоими партнерами.

Передача усложняется изменением направления траектории полета мяча и расстоянием выхода к нему, перемещением в заданном направлении и др.

В начале обучения нужно требовать от занимающихся, чтобы они направляли мяч по высокой траектории. Во время относительно длительного нахождения мяча в воздухе упражняющийся успевает подготовиться к передаче, что имеет существенное значение.

Передачи на месте лучше разучивать непосредственно с преподавателем. Последний, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, создает благоприятные условия для передачи, демонстрирует технику и имеет возможность сразу же поправить встречающиеся ошибки занимающегося. Такие упражнения лучше проводить при построении в круг, когда мяч от преподавателя, находящегося в центре круга, подается последовательно всем занимающимся. Лучше, если в одном кругу не более пяти-шести человек. Это позволяет игрокам чаще участвовать в выполнении упражнения и в то же время, пока мяч идет по кругу, между упражнениями дает возможность осмыслить движения передач. По мере овладения передачей количество участников в кругу постепенно

уменьшается до трех, после чего можно переходить к работе в парах.

Наиболее легкой является передача мяча в том же направлении, откуда его получают, стоя лицом к передающему. Характер всех упражнений (на первых стадиях обучения) должен строиться с учетом этого обстоятельства.

Если занимающиеся успешно овладели передачами и хорошо применяют их даже при изменившемся расстоянии, следует усложнять упражнения изменением направления передачи. При таких упражнениях надо соблюдать постепенное увеличение угла между направлением приема и передачи, так как это требует своеобразной работы ног, туловища и рук. Эти упражнения лучше проводить в двухшереножном построении с постепенным увеличением интервалов, отчего угол приема и передачи будет увеличиваться.

Для изменения трудности упражнения с увеличением угла передачи необходимо менять построение. Могут применяться построения в треугольниках, четырехугольниках и др.

Изучение передачи с изменением направления позволяет перейти к передачам с выходом в различных направлениях. Вначале ставится задача только выйти под мяч и передать его в любом направлении. Это можно проводить в парах, когда, передавая мяч друг другу, партнеры передвигаются от одной лицевой линии к другой, не допуская падения мяча на площадку. Затем это же расстояние нужно пройти с минимальным количеством передач.

После передач в движении (когда неточность передачи компенсируется подвижностью партнера) следует выполнять передачи с отскока от стены. Вначале у стены занимающиеся упражняются по одному. Упражняющийся может примерно предвидеть траекторию отскока мяча, которая зависит от его же усилий. Затем можно работать в парах: каждый принимает мяч по одному разу поочередно. Это упражнение более сложно. Оно требует от занимающегося умения определить траекторию полета мяча по действиям партнера и в соответствии с этим организовать свои действия. При этом для выхода к мячу в удобное положение требуется максимум внимания, скорости и хороших навыков в перемещениях с падениями.

Основная цель, которую преследуют вышеописанные упражнения, состоит в том, чтобы научить занимающихся принимать удобную позицию для выполнения передачи. Точность передачи в этих упражнениях имеет второстепенное, подчиненное значение. Следующим требованием будет совершенствование точности передачи при различных передвижениях. Для этого применяются следующие упражнения. Занимающиеся распределяются парами. В каждой паре один из них, оставаясь все время на месте, умышленно передает мяч в различных направлениях, заставляя своего партнера выполнять передачи после предварительного перемещения.

Выполнять передачу он должен так, чтобы возвратить мяч в руки другому упражняющемуся. Путем постепенного изменения траектории и направления полета мяча увеличивается трудность передачи. Партнер, стоящий на месте, может изменить и скорость передачи. Расстояние вначале между партнерами должно быть увеличенным, чтобы было достаточно времени для подготовки к очередной передаче. Уменьшать это расстояние надо по мере овладения передачей в движении.

С целью выработки точности передач следует пользоваться и вспомогательными снарядами, обозначающими цель для передачи.

В волейболе очень важно уметь наблюдать за своими партнерами и противником и в соответствии с этим выполнять передачи. В упражнениях, в которых приобретает такого рода навык, ставится задача: прежде чем передать мяч, посмотреть на своего партнера. По мере увеличения перемещений необходимо освоить определение места встречи с мячом по начальной траектории его полета от партнера, чтобы время полета использовалось для перемещения к мячу. Вести наблюдение надо не за мячом, а за действиями партнера, переключив внимание на мяч только в последний момент перед передачей.

Вначале мяч передается по высокой траектории, причем выполняет упражнение один партнер, а второй старается облегчить его действия удобной, не требующей больших перемещений передачей.

Затем, по-прежнему посылая мяч по высокой траектории, это упражнение выполняют оба партнера. Упражнения с перемещением обоих партнеров выполняются так: передав мяч, следует переместиться в каком-либо направлении, партнер за время полета мяча должен увидеть это перемещение и направить передачу в нужное место. Это упражнение облегчается и затрудняется изменением расстояния перемещений и количеством партнеров.

Такого же типа упражнения в парах могут выполняться у сетки при совершенствовании нападающего удара, когда мяч передается в зависимости от действия игрока, выполняющего нападающий удар. Упражняющийся, прежде чем выполнить передачу для нападающего удара, должен по первым движениям партнера определить место (высоту и удаление от сетки), куда следует направить мяч.

Следующий этап совершенствования передач — передачи в зависимости не только от действий партнеров, но и игроков команды противника. Для этого могут быть использованы упражнения следующего типа: четыре упражняющихся у сетки — один нападающий, второй за сеткой обозначает действия противника, а третий и четвертый выполняют нападающие удары.

Для создания момента неожиданности следует совершенствовать передачи с отвлекающими действиями и с изменением направления. Для этого надо хорошо владеть передачами за голову (через себя).

Во избежание бросков и неточности при передачах за голову необходимо слегка откидывать туловище, сгибая сзади стоящую ногу, и располагать руки локтями вверх. Передача за голову выполняется так же, как и передача вверх. Готовиться к ней нужно как можно позже, стремясь сохранить позицию для обычной (вверх или вперед) передачи до самого последнего момента.

Передачи вверх над собой для нападающего удара и передачи за голову осложняют действия игрока, так как игроку, находящемуся на передней линии (в отличие от игрока задней линии), для передачи мяча над собой необходимо прилагать все усилия к тому, чтобы находиться боком к сетке, иметь в поле зрения одного или двух своих партнеров и игроков команды противника и, что особенно важно на всех стадиях обучения, видеть сетку. От этого в основном и зависит точность передач для нападающего удара.

Уже на ранних ступенях обучения следует проводить упражнения на площадке в непосредственной близости к сетке. Эти упражнения одновременно должны воспитывать у занимающихся навыки ориентировки на площадке, умение видеть ее и сетку в момент выполнения передачи.

Волейболисту следует овладеть передачами в стороны, редко применяющимися в игре. Выполняются они так же, как и обычные передачи перед собой или вверх с изменением направления движения рук при передаче. Движения туловища и ног выполняются в сторону передачи.

Последними изучаются передачи в прыжках и передачи одной рукой. К этому моменту занимающиеся должны владеть необходимым комплексом движений, что облегчает изучение. После показа преподавателя занимающиеся, передавая в парах мяч по высокой траектории, поочередно выполняют передачи в прыжке, сначала с места, потом в движении с прыжком толчком одной или двумя ногами. То же самое следует делать и у сетки. Снижение траектории полета мяча затрудняет выполнение передачи в прыжке, прыжок в этом случае выполняется почти одновременно со взлетом мяча. Значительно труднее принимать и передавать в прыжке мячи, летящие в неожиданных направлениях и с различными по высоте траекториями.

Во всех возможных случаях упражняющийся обязан выполнять передачу двумя руками и только как исключение — одной рукой. Последняя менее точна. Обучение передачам одной рукой начинается в высокой стойке и идет тем же методическим путем.

Нижнюю передачу мяча занимающиеся применяют на первом же занятии, когда они стремятся любым способом не допустить падения мяча на площадку. Однако специальное изучение этого приема начинается после того, когда освоены верхние передачи на месте, в движении и с падениями.

Надо разъяснить занимающимся, что при всех обстоятельствах игры необходимо стремиться к выполнению верхних передач, как обеспечивающих более точное направление полета мяча. Только в том случае, когда нет возможности применить верхнюю передачу, следует использовать нижние. При раннем изучении нижних передач, когда навыки в верхних передачах еще недостаточно прочны, новички используют во всех случаях только нижние передачи. Это затрудняет изучение верхних передач.

Вначале изучаются нижние передачи двумя руками. Методический путь тот же, что и при изучении верхних передач. Здесь следует акцентировать внимание на том, что трудность будет изменяться, если давать мячи с укороченной траекторией. Такого рода упражнения помогут занимающимся не только выполнять передачи мячей, строго идущих перед собой, но и сбоку. Затем следует давать передачи через принимающего. Последний в этом случае пользуется передачей через себя ударом двух рук снизу. Для этого надо повернуться спиной к партнеру, передающему мяч, переместиться к месту опускания мяча и произвести удар по мячу, направляя его вверх-назад.

В той же последовательности изучается нижняя передача одной рукой: вначале внутренней стороной предплечья с выпадом в сторону ударяющей руки и движением вперед и затем с падением в сторону с перекатом на спине.

В последнем упражнении мяч должен набрасывать сам преподаватель.

После изучения нижней передачи мяча, летящего сбоку, внутренней стороной предплечья осваивают передачи перед собой наружной стороной предплечья. В процессе выполнения передач в движении необходимо воспитывать у занимающихся смелое движение к мячу (выпад, скачок) с энергичным и точным замахом руки для удара. Этой цели могут служить такие упражнения, в которых рука принимает положение замаха заранее, а удар выполняется одновременно с выпадом или шагом. Если удар по мячу выполняется после предварительного перемещения, рука должна принять положение замаха с последним шагом этого движения, чтобы закрепленным положением руки в замахе не затруднить движение игрока в момент его передвижения.

Изучение нижней передачи с падениями и перекатами на груди начинается обязательно с выполнения удара наружной стороной предплечья, так как такой удар облегчает действия занимающихся. Руки в этом случае, выполнив удар по мячу, ставятся ладонями на площадку. Удар внутренней стороной предплечья лучше начинать изучать с удара вверх-в сторону (правой рукой — вверх-влево, левой рукой — вверх-вправо).

При работе над нижними передачами надо приучить занимаю-



щихся смотреть на мяч в момент удара, что обеспечит точность передачи.

Совершенствование занимающихся в нижних передачах идет последовательно: от ударов на минимальное расстояние (3—4 м) до ударов средних и далеких с перебрасыванием мяча через сетку.

В обучении и совершенствовании передач, особенно верхних, двумя руками следует как можно больше давать упражнений с набивными мячами. Ловля набивного мяча, требующая обязательного расставления пальцев на его поверхности, вырабатывает правильное положение пальцев. Кроме того, после таких упражнений значительно ослабляется сила проявлений защитного рефлекса, что часто встречается у занимающихся при приближении кистей рук к лицу.

### *Подачи*

Расположение занимающихся на площадке и направление подач при их изучении находятся в зависимости от стадии обучения, а не от способа подачи.

Вначале нужно располагать занимающихся на боковых линиях площадки, чтобы подача выполнялась партнерами поперек ее. Такое расположение оказывает положительное влияние на организацию внимания занимающихся, направляя его на верное выполнение движений в момент подачи, а не на результат действий, т. е. не на полет мяча через сетку.

Если обучающихся сразу поставить на место подачи на площадке, то они, стремясь во что бы то ни стало перебить мяч через сетку, чаще всего будут выполнять подачу неверно, приобретая неправильный навык.

Освоив правильные движения, научившись соразмерять усилия при ударе по мячу в зависимости от расстояния, а также добившись некоторой точности полета мяча, занимающиеся могут перейти к подачам с лицевой линии площадки.

Еще во время выполнения подач поперек площадки преподаватель определяет, кто из занимающихся с переходом на лицевые линии может разместиться за линией (лучше освоившие подачу), кто должен расположиться ближе к сетке (слабее освоившие подачу). Как только и эта последняя группа научится правильно рассчитывать свои движения, необходимо переместить ее тоже за лицевые линии площадки.

В занятиях с детьми и женщинами вначале следует переводить всех занимающихся на укороченную дистанцию подачи.

Обучение следует начинать с нижних подач: вначале боковой, затем прямой. Существенное значение для выполнения подач имеет правильное подбрасывание мяча. С этой целью можно применить следующие упражнения. Стоя в исходном положении для подач,

занимающиеся одной рукой несколько раз подбрасывают мяч, в то время как другая принимает положение замаха, не ударяя по мячу. Правильное подбрасывание мяча дает возможность нанести удар по нему прямой или почти прямой рукой. Правильно подбросив мяч, необходимо отводить ударяющую руку в сторону и выполнять удар с таким расчетом, чтобы ладонь ее точно располагалась на мяче.

Если занимающийся, сам подбрасывая мяч, не может выполнить точный удар по мячу, на помощь должен прийти преподаватель или сосед по шеренге. Помощь заключается в подбрасывании мяча в удобное для удара положение, что облегчит действия упражняющегося. Если движения подбрасывания и удара по мячу выполняются согласованно, внимание занимающегося переключается на точность полета мяча при подаче и силу удара, которая требуется в соответствии с тем или иным расстоянием.

С переходом на лицевые линии эти упражнения продолжают, но теперь уже мяч посылается на большее расстояние и с таким расчетом, чтобы он переходил через сетку без касания ее.

Необходимо научить занимающихся вслед за ударом по мячу начать движение вперед на площадку. Оно необходимо для приобретения нужного в игре навыка (занимать место на площадке) и помогает правильному движению туловища в момент удара (поворот его вместе с движением ударяющей руки).

При выполнении подач из-за лицевых линий после нескольких групповых упражнений преподаватель обязан проверить отдельно каждого занимающегося (поочередно), обращая особое внимание на имеющиеся у них ошибки.

Затем подача выполняется с места подачи, как в игре. Чтобы каждый занимающийся мог понять свои ошибки и исправить их при следующих повторениях, надо дать ему возможность выполнить подачу несколько раз подряд.

Более трудными упражнениями будут подачи в заранее обусловленные зоны площадки противника.

При дальнейшем совершенствовании нижняя подача может усложняться изменением траектории полета мяча, силой удара и другими факторами.

В обучении прямой нижней подаче сохраняется та же методическая последовательность, что и при нижней боковой подаче. Приступать к изучению прямой нижней подачи надо только после того, как занимающиеся прочно овладеют навыком боковой нижней подачи, так как в противном случае в результате некоторого сходства этих подач могут проявиться движения, не свойственные изучаемому способу. Если нет особой необходимости в изучении обеих подач, лучше изучать какую-либо одну из них.

Прямая нижняя подача по технике выполнения отличается от боковой только направлением движения руки и туловища, а по-

этому при соблюдении вышеописанной последовательности в обучении прямая подача осваивается занимающимися сравнительно легко. Не следует настаивать и требовать от занимающихся обязательного выполнения подачи с подбрасыванием мяча. Если некоторым обучающимся трудно выполнить разновременные движения руками, можно допустить выполнение подач с убиранием из-под мяча держащей руки.

Вначале надо отдельно изучать правильное положение и движение руки, держащей мяч, и только потом соединять усвоенные приемы с движением ударяющей руки и туловища.

Для дальнейшего совершенствования такого способа подачи необходимо выработать хорошее, с большой амплитудой движение туловища и свободное энергичное движение ударяющей руки.

Чаще всего при подаче встречаются ошибки, вызванные торопливостью нанесения удара по мячу. Эта торопливость приводит к тому, что удар осуществляется судорожным движением согнутой руки. Для устранения такого недостатка следует потребовать выполнения удара по мячу прямой рукой в возможно более низкой точке падения его. Совершенствование подачи осуществляется тем же путем, что и в боковой нижней подаче.

Изучение верхних подач начинается с прямой подачи. Для этого используются следующие упражнения. Выполняющий подачу становится лицом к партнеру, стоящему на противоположной стороне площадки (на боковой линии), и упражняется в подбрасывании мяча. Затем одновременно с подбрасыванием занимающийся принимает положение замаха, нацеливая ударяющую руку для удара по мячу. Если эти движения хорошо координируются, следует перейти к выполнению удара, стремясь точно попасть ладонью по мячу в нужном по высоте и удалению от себя месте. Затем следует обратить внимание на энергичную работу ног и туловища, для чего в момент подбрасывания мяча следует больше присесть назади стоящую ногу и отклонить туловище. Это дает хорошую возможность вскинуть ударяющую руку, а в момент удара разгибанием ног и обратным движением туловища создать условия для более энергичной их работы. Вместе с увеличением амплитуды движения туловища и ног увеличивается амплитуда движения ударяющей руки. Однако, как только занимающийся перестанет точно попадать ладонью по мячу в нужном положении, движение руки необходимо снова укорачивать до минимума.

Овладев основными движениями этой подачи, занимающиеся переходят за лицевые линии и продолжают совершенствовать подачу, акцентируя внимание на точности и скорости полета мяча.

Прямая подача сверху сравнительно легко усваивается мужчинами даже со слабой физической подготовкой. Женщины эту подачу усваивают труднее, им требуется более длительное время для изучения ее.

Обучающимся, слабо владеющим согласованными движениями руки и туловища во время удара, можно рекомендовать вспомогательные упражнения: метание волейбольных, набивных, теннисных мячей и мелких камешков. Те же упражнения рекомендуется использовать всем занимающимся для совершенствования другой, менее ловкой руки, так как в дальнейшем при изучении нападающих ударов левой и правой руками недостаточное развитие одной из них отрицательно скажется на повышении мастерства волейболиста.

При изучении верхней боковой подачи занимающиеся становятся на боковых линиях площадки, повернувшись к своему партнеру боком, и выполняют подбрасывание мяча. Нацелившись, коротким движением руки и туловища (почти без замаха) волейболисты производят слабый удар, следя за правильностью положения кисти на мяче в момент удара. Увеличивая амплитуду движения руки и туловища при замахе и соблюдая положение нацеливания, занимающиеся увеличивают силу удара.

Затем они упражняются, перейдя за лицевые линии площадки. После перехода за лицевые линии занимающимся рекомендуется подбрасывать мяч несколько в сторону ударяющей руки, а в момент удара сгибать кисть ее в лучезапястном суставе на себя, придавая этим вращение мячу.

Верхняя боковая подача может считаться освоенной, когда волейболисты научились подавать мяч с вращением.

В верхних подачах удар по мячу может выполняться не только при опускании мяча, но и при взлете его вверх, т. е. в момент, когда мяч отделяется от подбрасывающей руки. Это дает преимущество во времени, делает подачу неожиданной. Однако, осваивая этот способ подачи, следует опасаться возможных бросков, а поэтому подбрасывание нужно производить к бьющей руке, а не от нее.

### *Нападающие удары*

Обучение любому нападающему удару необходимо производить в определенной последовательности. Занятия надо планировать так, чтобы к началу изучения нападающих ударов занимающиеся владели бы уже прыжками и подачами, аналогичными по движениям нападающим ударам.

Изучать нападающие удары лучше всего в парах, располагая занимающихся по бокам площадки. Спортсмены подбрасывают мяч и, ударяя по нему, направляют его партнеру отскоком от пола. Вначале удар выполняется в тот момент, когда мяч находится перед занимающимся, чтобы направить его вперед-вниз. Затем ударяют по более высокому мячу, наконец по мячу, находящемуся над занимающимся.

Такие упражнения воспитывают у волейболистов умение своевременно выполнять удар в нужном положении. В этих упражне-

ниях осваивается работа ударяющей руки и туловища, вырабатывается ощущение опоры о мяч или «повисания» на нем. Для еще более успешного освоения удара занимающиеся вначале должны повернуться вполборота в сторону ударяющей руки.

Если одновременную энергичную работу руки и туловища спортсмены усваивают с трудом, следует рекомендовать им одновременно с движением руки наклонять голову вперед-вниз. После ударов в пол с места в одном направлении занимающиеся выполняют удары в различных направлениях. Волейболист поворачивается вполборота или боком к партнеру и ударом направляет ему мяч. При поворотах в сторону ударяющей руки движения туловища и руки в момент удара несколько изменяются: рука описывает дугу в сторону, а туловище производит винтообразное движение вниз или в сторону, противоположную ударяющей руке. При повороте в сторону другой руки в момент удара рука и туловище взаимодействуют, как бы отталкиваясь от мяча, и рывок туловищем производится не в сторону полета мяча, а с наклоном вперед.

Следующим этапом обучения нападающим ударам является выполнение ударов в прыжке. Наибольшую сложность для занимающихся представляет умение рассчитывать момент прыжка, чтобы вовремя встретиться с опускающимся мячом в нужном для удара (по высоте) положении.

В парах, передавая друг другу мяч на среднюю высоту, занимающиеся с небольшого прыжка с места стремятся коснуться его в наивысшей точке прыжка. Затем, ударя по мячу, то же движение выполняют с разбегу в прыжке. Освоив своевременную встречу с мячом в воздухе, занимающиеся переходят к ударам в прыжке, преследуя главным образом цель точного попадания кистью по мячу. Вначале удар выполняется слабо, а по мере овладения общей координацией движений сила удара увеличивается, однако не в ущерб точности. Затем удары производятся из самых различных исходных положений, как в упражнениях без прыжка.

Чтобы облегчить задачу упражняющегося удобно передавать мяч и приучить его согласовывать свои усилия с действиями партнера, упражнение лучше проводить в парах. Для этого нужно расположить занимающихся таким образом, чтобы можно было направлять мяч в сторону стены зала и сетки, огораживающей площадку. Все упражняющиеся занимают места на расстоянии 5—6 м от стены (сетки), а их партнеры располагаются между ними и стеной (сеткой) несколько сбоку. Сначала партнер передает мяч для удара правой рукой и находится от бьющего впереди справа. При совершенствовании нападающего удара партнер может располагаться произвольно. Когда изучаются удары с «переводом» в сторону неударяющей руки, положение подбрасывающего должно быть обратным описанному выше.

Освоив правильное выполнение движений для ударов в прыжке, занимающийся переходит к ударам через сетку. Для этого необходимо все упражнения подбирать в таком порядке, чтобы следовать от правильной техники и точности удара к силе его (вначале тихо и точно и только со временем с большой силой).

Преждевременное увлечение ударами с большой силой ведет к тому, что у занимающихся появляются ошибки: сгибание руки в момент удара, недостаточная работа туловища, неправильное положение кисти на мяче и др.

Спортсменам высокого роста, обладающим хорошим прыжком, полезно поднимать сетку несколько выше нормального уровня, и, наоборот, волейболистам маленького роста и не владеющим хорошим прыжком следует на время освоения ударов опускать сетку. Чтобы облегчить выполнение первых ударов через сетку, следует производить их со встречной передачи (партнеры на разных сторонах сетки). В дальнейшем выполняются удары с передачи преподавателя, учитывающего индивидуальные возможности каждого выполняющего удар (высота передачи, ее удаление от сетки).

В этот период могут применяться следующие упражнения: занимающиеся встают лицом к передающему вполборота к сетке (плечом небьющей руки к ней, в зоне №4). С небольшого разбега, 1—2 шага, под углом к сетке занимающийся выполняет удар. Постепенно разбег увеличивается, а направление его изменяется до перпендикулярного по отношению к сетке и под углом с другой стороны (т. е. плечом ударяющей руки к сетке, в зоне №2).

С изменением направления разбега изучаются удары в различных направлениях. При этом используются те же методические приемы, что и при освоении ударов без сетки.

Имея опыт в боковых подачах, занимающиеся в той же последовательности изучают боковые удары. В отличие от прямых, в боковых ударах передача должна выполняться с таким расчетом, чтобы мяч к моменту удара был на некотором расстоянии от сетки, с тем чтобы игрок, выполняющий удар, находился между сеткой и мячом.

Необходимо знакомить занимающихся с обоими способами выполнения боковых ударов: с прямым замахом и обратным замахом.

Преподаватель, руководствуясь индивидуальными особенностями занимающихся (высота прыжка, быстрота движений и др.), рекомендует наиболее удобный для каждого из них способ удара. Исходя из наблюдений за занимающимися, преподаватель должен дать им правильный совет при выборе того или иного способа удара, не настаивая на каком-либо одном из них.

Нередки случаи, когда один и тот же игрок в различных условиях игры выполняет боковые удары различными способами, особенно если удары выполняются разными руками. Рукой, менее

ловкой, обычно выполняются боковые удары с прямым замахом.

Правильное усвоение основной структуры нападающего удара позволяет перейти к работе над точностью его. Вначале выполняются удары из удобных положений по заданию преподавателя в различные зоны площадки. Затем условия усложняются. Например: удары с высоких и низких передач, со строго вертикальных передач, продольных по всей длине сетки, а также с передачи в непосредственной близости от сетки до ударов над нею и ударов с задней линии.

В учебно-тренировочных занятиях необходимо добиваться положения, при котором каждый мяч, находящийся выше верхнего края сетки, переводился бы на сторону противника нападающим ударом. Для этого необходимо владеть всем многообразием нападающих ударов.

Нападающие удары нельзя изучать одновременно с блоком. Такое совмещение не дает положительного результата. Занимающийся, не успев овладеть нападающим ударом, будет пытаться уйти от блока «самостоятельным» способом, приобретая неверный и вредный навык.

Когда волейболисты научатся свободно выполнять нападающие удары, тогда необходимо вводить сопротивление противника, вначале пассивное (на задней линии), а затем активное (блок одиночный и групповой). Упражнения с сопротивлением позволяют, улучшая технику игрока, совершенствовать и его волевые качества, необходимые для выполнения нападающих ударов в игре без боязни блока противника.

Изучение нападающих ударов другой рукой не следует проводить параллельно с первой. Делать это нужно только после овладения ударом основной рукой, помня, что в игре всегда действия одной руки основные, а другой вспомогательные.

### **Блокирование**

Обучение блокированию начинается вслед за изучением нападающих ударов, когда занимающиеся уже в достаточной мере ими овладели.

Прыжок для блокирования имеет свои особенности, которые характеризуются укороченной амплитудой движения рук. Занимающиеся, овладев прыжками, легко усваивают и прыжок для блокирования.

Прыжки выполняются в непосредственной близости к сетке с места и в движении вдоль сетки толчком одной и двумя ногами. (Основным способом прыжка для блокирования будет прыжок толчком двумя ногами.)

Раньше всего надо изучать выбор места для прыжка, т. е. определение места нападающего удара по траектории полета мяча с передачи на нападающий удар. Вначале передача на нападающий

удар выполняется с более крутой, почти вертикальной траекторией полета мяча, а блокирующий располагается непосредственно против опускающегося мяча. Затем траектория изменяется до высоко-далекой (мяч опускается у боковой линии) и низко-далекой. При такой траектории для правильного выбора места (против опускающегося мяча) занимающемуся необходимо перемещаться сначала шагом, затем бегом до прыжка толчком одной ногой. Все эти упражнения блокирующий выполняет вначале по отношению к мячу, по которому нападающий удар не производится.

Когда освоен выбор места для прыжка на блок и необходимые перемещения для этого, изучается прыжок после перемещения. Упражнения в блокировании выполняются в сочетании с нападающим ударом. Вначале производят удар с вертикальной передачи, когда нет необходимости в больших перемещениях и все свое внимание блокирующий может сосредоточить на опускающемся мяче. Это дает возможность своевременно выполнить прыжок и поднять руки над сеткой, достичь наивысшей точки в прыжке к моменту перехода мяча через сетку. Более сложными являются упражнения, когда момент прыжка определяется не положением опускающегося мяча, а начальной траекторией его полета.

В таких упражнениях время, в течение которого мяч опускается до удара, используется для перемещений, а внимание сосредоточивается на игроке, выполняющем нападающий удар.

Для усвоения той или иной задачи при блокировании можно поставить блокирующего на специальную скамейку, чтобы он производил свои действия без прыжка. В этом упражнении передачи для нападающего удара выполняются против блокирующего, который, наблюдая за действиями нападающего, ставит руки в том или ином направлении.

Вначале нападающий удар следует выполнять с заранее обусловленным направлением и силой, чтобы блокирующий мог почувствовать удар мяча по рукам («чувство блока»). В этих упражнениях исправляются ошибки в постановке рук. Затем блокирующий сам определяет наиболее вероятное направление полета мяча через сетку и закрывает его блоком. Последним этапом обучения является выполнение блока с постановкой рук в прыжке с места и после перемещения, а затем после перемещения и прыжка толчком одной ногой.

Для изучения спортсменом, уже усвоившим одиночный блок, группового блока упражнения должны подбираться в соответствии с решением следующих задач: расчетливо прыгать на блок, не толкая своего партнера по блоку (это особенно важно в тех случаях, когда прыжку предшествует перемещение), ставить руки на блок не только в соответствии с действиями нападающего, а и в соответствии с тем пространством, за которое блокирующий ответственен.



Совершенствование в блокировании следует вести параллельно с дальнейшим совершенствованием нападающих ударов и индивидуальных способностей игроков, производящих нападающие удары. Полезно объединить также работу над совершенствованием блокирования и защитными действиями на задней линии. Это способствует выработке умения взаимодействия между игроками передней и задней линий защиты.

### *Страховка*

В играх подготовленных команд страховка занимает важное место, являясь одним из основных защитных действий и звеном, соединяющим эти действия с нападением. Поэтому на место страхующего должен направляться не любой игрок, а специально подготовленный для выполнения функций страхующего.

Игрока, осваивающего страховку, необходимо научить: выбирать место в зависимости от игровой обстановки; разгадывать замысел противника, для того чтобы в последний момент выйти в незащищенное место для ликвидации последствий обмана; правильно располагаться при постановке одиночного или группового блокирования, не мешая своим товарищам, играющим на задней линии; в случае неожиданного отскока мяча от блока быстро перемещаться в любом направлении.

Отдельно изучаются действия страхующего при реализации принятых мячей. Принятый на задней линии мяч надо направлять вверх-вперед. Используется такое упражнение: страхующий занимает условное положение для страховки. Партнер передает мяч в самых разнообразных направлениях вверх-вперед, постепенно увеличивая угол между направлением полета мяча. Страхующий должен, переместившись с предельной быстротой, передать мяч в удобное для нападающего удара положение.

С увеличением радиуса действия страхующего повышается траектория полета мяча с учетом возможности занимающегося быстро перемещаться. В дальнейшем перед страхующим ставится более сложная задача: не только хорошо выполнить передачу для нападающего удара, но и, учитывая расположение игроков команды противника, передавать мяч для нападающего удара тому игроку своей команды, которому удобнее всего будет выполнить нападающий удар, минуя блок. Страхующий очень внимательно должен следить за постановкой блока игроками своей команды, определяя, задет мяч или нет и следует ли передавать его для нападающего удара или направлять третьим ударом на сторону противника.

Когда принятый мяч передается к сетке на достаточной для нападающего удара высоте, страхующий не должен трогать мяча, а обязан оставаться в низкой стойке, не мешая бьющему.

Для совершенствования страховки вначале следует обусловить расстановку игроков команды противника и действия команды, принимающей мяч. Это уменьшит возможность внезапных моментов.

Все многообразие действий страхующего всецело зависит от его самообладания и умения быстро оценить игровую обстановку. Страхующий достигает совершенства только с накоплением игрового опыта, поэтому дальнейшее совершенствование осуществляется в двусторонней игре вначале с указаниями преподавателя, а затем самостоятельно.

Характер упражнений и степень их трудности при обучении страховке во многом зависят от личного опыта преподавателя.

### ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Тактика волейбола складывается из тактики индивидуальных действий, тактических комбинаций и систем игры.

Обучение начинается с изучения индивидуальных тактических действий.

В процессе обучения вначале внимание преподавателя должно быть направлено на то, чтобы занимающиеся овладели основной структурой того или иного приема. Затем занимающиеся все больше и больше внимания уделяют правильному использованию данного приема в конкретных условиях игры.

Разделить процесс изучения техники и тактики приема невозможно, так как это единый органический процесс. Все основные требования при разучивании техники приема были разобраны в разделе обучения технике. Здесь освещаются только наиболее существенные моменты изучения тактики игры.

Как указывалось выше, задача изучения индивидуальных тактических действий сводится к тому, чтобы научить занимающихся выполнению того или иного приема, максимально облегчить условия для дальнейших действий своим партнерам и максимально затруднить действия игроков команды противника.

По мере овладения техникой приема преподаватель объясняет занимающимся назначение приема в игре.

Преподаватель последовательно, с нарастающей трудностью ставит задачи перед занимающимися. Вначале указывается способ решения поставленной задачи, затем занимающимся предоставляется возможность для самостоятельного решения.

Следующей ступенью обучения является разучивание тактических комбинаций.

Изучение тактических комбинаций имеет большое значение. Во-первых, они сами по себе являются частью игрового процесса и могут быть применены в игре. Во-вторых, изучение тактических комбинаций используется для развития тактического мышления самих занимающихся.

На данном этапе изучения тактики игры занимающиеся учатся своевременно и правильно взаимодействовать не только с мячом, но и с игроками своей команды, с учетом действий игроков противника.

По мере усвоения той или иной комбинации их надо применять в учебной игре с сопротивлением противника.

При изучении различных комбинаций должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале изучению подлежат наиболее распространенные комбинации в нападении, состоящие из подготовительных передач для нападающего удара и выполнения его. Затем необходимо изучать тактические комбинации, постепенно усложняя их и привлекая все большее и большее количество участников.

Тактические комбинации в защите и нападении должны изучаться параллельно. Педагогу нужно помнить, что занимающихся следует обучать не столько выполнению заученных комбинаций, сколько умению тактически мыслить. В волейболе, где обстановка не всегда может быть заранее обусловлена, лучшим будет тот игрок, который творчески находит лучший ход игры, а не тот, который механически выполняет заученные комбинации.

Разучивание комбинаций должно явиться не самоцелью, а средством для развития тактического мышления игрока. Чем выше тактическое мышление волейболиста, тем выше его тактическое мастерство.

Тактика команды в отдельные моменты игры во многом зависит от расстановки игроков, от характера тех функций, которые игроки могут выполнить с наибольшей для команды пользой. Умение своевременно определить и использовать все это во многом решает успех команды. В команде одни игроки умеют лучше выполнять нападающие удары в различные моменты игры, другие — ставить блок, третьи — осуществлять страховку и т. д. Это требует от игроков смены мест. Комбинации имеют смысл, если выполняются в каждом случае с учетом расстановки и возможностей своих игроков и игроков команды противника. В тренировочной работе нужно давать занимающимся определенные задания, в которых обусловлены заранее и направление, и скорость полета мяча, и характер функций игрока, взаимодействующего с мячом.

После строго условного выполнения комбинации занимающимся предлагается выполнять их в игре в определенные моменты. Разучивание в таком порядке необходимо, так как действия игроков требуют большой организованности и согласованности.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Улучшение общей физической подготовки и развитие качеств, необходимых для волейболиста, строятся на основе комплекса ГТО. В дальнейшем волейболисты повышают свою выносливость,

силу, ловкость, скорость. Эти качества, нужные каждому спортсмену, имеют свои особенности для спортсменов, занимающихся волейболом.

**Выносливость.** Упражнения, подбираемые для развития выносливости волейболиста, должны отличаться большим разнообразием включаемых в них действий. Условия выполнения упражнений, интенсивность и степень мышечных напряжений должны все время изменяться.

Для создания наиболее напряженных моментов в уроке применяются самые различные методические приемы. Одним из наиболее важных является сокращенное количество играющих на площадке, повышение высоты сетки и др.

Благодаря сокращению количества играющих на площадке в играх и в упражнениях соревновательного характера, длительных по времени, можно выработать необходимую выносливость у игроков в нападении и в защите. Этой же цели может служить и такой прием, когда по специальному заданию игра в нападении и на блоке сводится на одного игрока.

С целью воспитания выносливости применяются игры с увеличенным количеством партий. Это способствует увеличению нагрузки и напряжения игроков до максимальных пределов в течение определенного времени, превышающего длительность соревнований.

В серии уроков для развития выносливости изменяется интенсивность как отдельных занятий, так и последовательного ряда их. Необходимо организовывать работу таким образом, чтобы вначале уроки с наибольшей интенсивностью были реже, а затем все чаще.

Вначале в серии уроков такие занятия должны проводиться не более одного раза в неделю, затем число их увеличивается до двух и более.

После занятий с максимальными напряжениями должен даваться достаточный отдых (перерыв в занятиях). После серии интенсивных занятий — более длительный отдых, для чего между двумя интенсивными тренировками надо размещать одну с меньшим напряжением.

Кроме работы над специальной выносливостью, необходимо заниматься общефизической подготовкой, обращая особое внимание на упражнения на выносливость и виды спорта, характерные длительными нагрузками. Однако при работе над развитием выносливости нужно не забывать, что только соревнования вырабатывают необходимую «боевую» выносливость.

**Сила.** В процессе игры волейболист выполняет разнообразные движения, многие из которых требуют значительных усилий. Для этого требуется специальная работа над развитием силы определенных мышечных групп, особенно мышц ног, брюшного пресса

и плечевого пояса. Для волейболиста типичным является динамический характер проявления силы. Поэтому упражнения, направленные на развитие этого качества, и должны носить динамический характер.

Наиболее целесообразны упражнения из легкой атлетики — бег, прыжки и метания, а также гимнастические упражнения акробатического характера. Все применяемые приемы должны быть близкими по выполнению приема в волейболе. Упражнения для развития силы чередуются с повторением движений того или иного игрового приема. Положительное влияние на развитие силы оказывают упражнения с отягощением и сопротивлением. Наибольшую ценность представляют упражнения с сопротивлением. В них присутствует элемент единоборства, что самым положительным образом влияет на согласованность будущих действий с партнерами в игре и на волевые качества спортсмена.

Для выработки правильного умения пользоваться силой мышечных групп все упражнения должны выполняться по различным амплитудам, в различных направлениях и в различном темпе. Особое значение имеет дозировка их. Например, чем больше отягощение, тем требуется меньшее количество повторений и наоборот.

При выполнении упражнений с большим отягощением движения следует выполнять по большим дугам и в медленном темпе, при малом отягощении движения должны быть самыми разнообразными и выполняться со значительной скоростью.

**Быстрота.** Быстрота выполнения игровых приемов в волейболе имеет большое значение, так как обстановка, способствующая выполнению того или иного приема, очень быстро изменяется. Кроме того, сама техника выполнения большинства игровых приемов также связана с выполнением всех движений в ограниченные промежутки времени.

Развитие быстроты связано с усилением работы мышечных групп, поэтому большое значение имеет уровень развития физических качеств волейболиста.

Особо важную роль в развитии быстроты имеет совершенная техника, которая, благодаря автоматизации компонентов движения, позволяет выполнять прием в одинаковых условиях с предельной быстротой.

Для выполнения движений в короткие промежутки времени немаловажное значение имеет быстрота реакции на зрительное раздражение, а также двигательные качества мышечного аппарата. Необходимо учитывать, что раздражители в процессе деятельности волейболиста по своему характеру разнообразны. Поэтому для совершенствования зрительного восприятия и соответствующих реакций необходимо пользоваться теми раздражителями, которые будут иметь место в игре.

В волейболе нельзя основываться только на одной скорости реакции. Совершенствуя ее и скорость выполнения приемов, необходимо параллельно воспитывать умение предвидеть, определять заранее игровую обстановку.

Быстрота волейболиста характерна тем, что ее проявление осуществляется в различных условиях и требует различных исходных положений. В уроках необходимо применять специальные упражнения на быстрое выполнение движений из самых различных положений. Для этого применяются дополнительные ориентиры и различного рода сигналы.

При выборе сигналов для выполнения упражнений необходимо помнить, что звуковые сигналы для волейбола не являются типичными, поэтому в практике работы над скоростью и быстротой реакции надо применять такие сигналы, которые будут встречаться в игре, т. е. сигналы зрительные, когда по различным движениям преподавателя занимающиеся выполняют те или иные задания. Такие упражнения будут развивать наблюдательность и внимание у занимающихся.

Пользование сигналами и раздражителями должно быть умелым, новые сигналы следует вводить постепенно. Если же занимающиеся неправильно выполняют действия на комплекс сигналов, следует сократить количество их.

Для развития быстроты надо пользоваться специальными упражнениями. Помимо таких упражнений, как бег на короткие дистанции, рывки, старты и др., необходимо применять игровые целостные приемы с заданной скоростью. При этом занимающимся указываются объективные критерии, по которым они могут судить о качестве выполнения упражнения.

**Ловкость.** Волейбол требует хорошего владения своим телом в самых разнообразных условиях. В игровых приемах имеют место элементы бега, прыжков в различных направлениях, метаний, выполняемых ударом в безопорном положении со встречей с мячом в неопределенном месте. Все это усложняется условиями игры и сопротивлением противника.

Развитие ловкости осуществляется в течение всего периода обучения и тренировки. Специальные упражнения, развивающие это качество в наиболее короткие промежутки времени, используются во все периоды работы.

С этой целью могут применяться игровые упражнения, воспитывающие навык в быстрой оценке обстановки. Большое количество упражнений, применяемых в уроках, может быть заимствовано из акробатики (прыжки, кувырки и др.), слалома, катания на лыжах с гор, баскетбола и т. д. Особое внимание следует уделять прыжкам и разнообразным действиям в момент безопорной фазы, а также неожиданным движениям из положения основной стойки.

## ПЕРИОДИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тренировочная работа по волейболу ведется круглогодично. Тренировочный цикл состоит из подготовительного, основного и переходного периодов. Так как соревнования по волейболу проводятся зимой и летом, то в течение года имеется два тренировочных цикла, которые сменяются один другим. Распределение года по периодам в различных городах и областях происходит в зависимости от местных условий.

В климатических условиях средней полосы периоды распределяются примерно следующим образом:

Подготовительные периоды:

1. Вторая половина сентября, октябрь и ноябрь.
2. Май.

Основные периоды:

1. Декабрь, январь, февраль, март.
2. Июнь, июль, первая половина августа.

Переходные периоды:

1. Апрель.
2. Конец августа, первая половина сентября.

Некоторая неравномерность в длительности периодов (зимний цикл продолжительнее летнего) обуславливается удобствами организации тренировочной работы и характером проводимых соревнований.

Подготовительный период зимнего цикла тренировочной работы занимает наиболее значительное место в годовом плане. Именно в этот период ведется основная работа по освоению занимающимися техники игры и тактического ее применения в учебных условиях.

Подготовительный период летнего цикла посвящается решению задачи перевода команд из зимних условий (зала) на летнюю площадку с наиболее быстрым освоением игры на открытом воздухе.

При правильной организации на это требуется не более трех-четырех занятий, поэтому летний подготовительный период и бывает коротким.

Переходные периоды также непродолжительны и не превышают трех-четырех недель. В каждом периоде решаются определенные задачи.

### *Подготовительный период*

Основными задачами подготовительного периода являются: организация и комплектование команд, общая физическая подготовка занимающихся, развитие и совершенствование морально-волевых и физических качеств, изучение и восстановление навыков в технике и тактике игры, подготовка и сдача норм комплекса ГТО.

В конце подготовительного периода нагрузка значительно повышается и достигает уровня периода соревнований. Производится предварительное распределение игроков по командам в соответствии с успехами, показанными в период учебной работы. Игроки закрепляются за командами окончательно в начале основного периода, после проявления ими своих качеств в товарищеских соревнованиях и играх. Однако в основном распределение должно быть проведено заранее, чтобы у команды было как можно больше времени сыграть.

Средствами подготовительного периода являются: физические упражнения на силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость, упражнения в технике и тактике игровых приемов, упражнения из комплекса ГТО, подготовительные подвижные игры и игровые упражнения, учебные и товарищеские игры.

В зависимости от времени данного периода (середина, начало, конец) удельный вес этих средств будет различным. В начале периода упражнения по общей физической подготовке занимают доминирующее место, значительное место занимают также упражнения в технике игры, меньшее — учебные игры. К середине периода физические упражнения в значительной мере заменяются специальными упражнениями по технике и тактике игровых приемов, чаще проводятся подготовительные и учебные игры. К концу этого периода в наибольшей мере используются учебные игры.

### *Основной период*

Задачами основного периода являются: дальнейшее совершенствование техники и тактики игры и специальная подготовка к высоким напряжениям в соревнованиях. Средствами, при помощи которых решаются эти задачи, являются: упражнения для общей физической подготовки, упражнения в технике и тактике игровых приемов и в большей мере учебные игры и соревнования.

Основной период как бы подразделяется на два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

Тренировочная работа в предсоревновательном этапе строится таким образом, чтобы занимающиеся к началу календарных игр достигли своего лучшего состояния, так называемой спортивной формы. Для этого ведется работа над совершенствованием изученных игровых приемов как в технике, так и в тактике игры, исправляются недостатки, проявившиеся в товарищеских соревнованиях, и ведется работа по выявлению положительных и отрицательных сторон каждого игрока в отдельности, с тем чтобы строить игру команды с максимальным использованием качеств каждого игрока.

Особое внимание в этот период уделяется совершенствованию тактических комбинаций.



Соревновательный этап начинается с первого дня соревнований. Здесь ведется работа по тактике игры с учетом конкретных особенностей игры противника в предстоящей очередной встрече. Перед каждой игрой в тренировках проводится разбор прошедших игр и предстоящих соревнований. При разборе как прошедших, так и предстоящих игр прежде всего рассматривается выполнение общего тактического плана игры команды, а затем ее отдельных звеньев и игроков.

Разбор проведенных игр не следует проводить тотчас после соревнования. Проводить его следует на очередном занятии, чтобы за время, предшествующее этому занятию, игроки имели возможность в спокойной обстановке самостоятельно проанализировать всю игру и действия как своих товарищей, так и собственные. Это поможет более критическому и успешному обсуждению прошедшего соревнования.

Во время календарных соревнований вся тренировочная работа направлена на достижения наивысших результатов. Поэтому здесь используются все средства для сохранения спортивной формы на протяжении всего периода и на исправление проявившихся в ходе соревнований недостатков в технике и тактике игры.

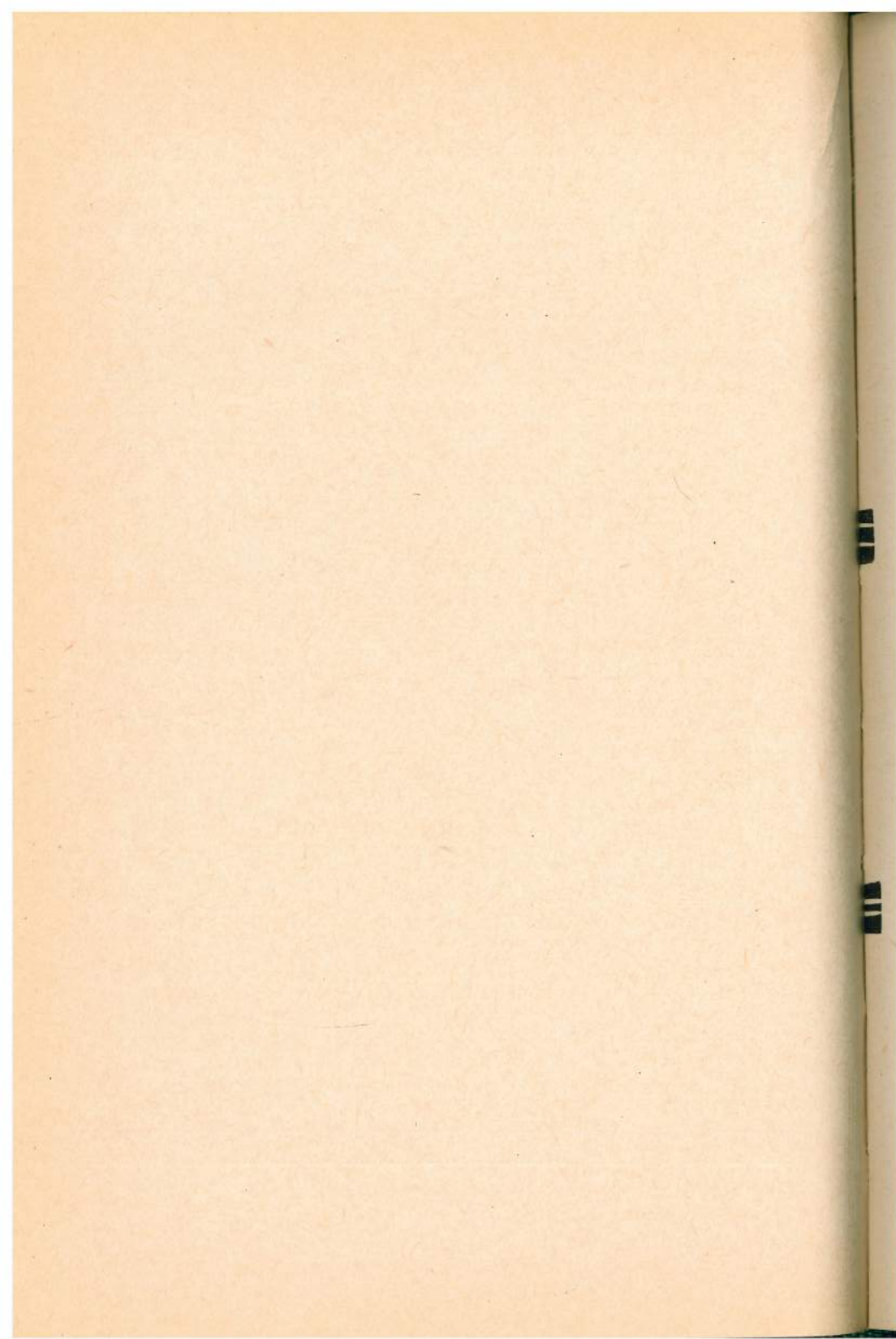
### *Переходный период*

Основной задачей переходного периода является организация активного отдыха.

После напряженного периода соревнований не следует сразу прекращать занятия. Внимание занимающихся переключается на другие виды физических упражнений. В переходном периоде с большим интересом и с большой пользой волейболисты занимаются теннисом, баскетболом и, если позволяют климатические условия, прыжками, хоккеем и пр.

Решению задач, стоящих перед волейболистами в каждом периоде, должны способствовать правильно подобранные упражнения утренней гимнастики.

---

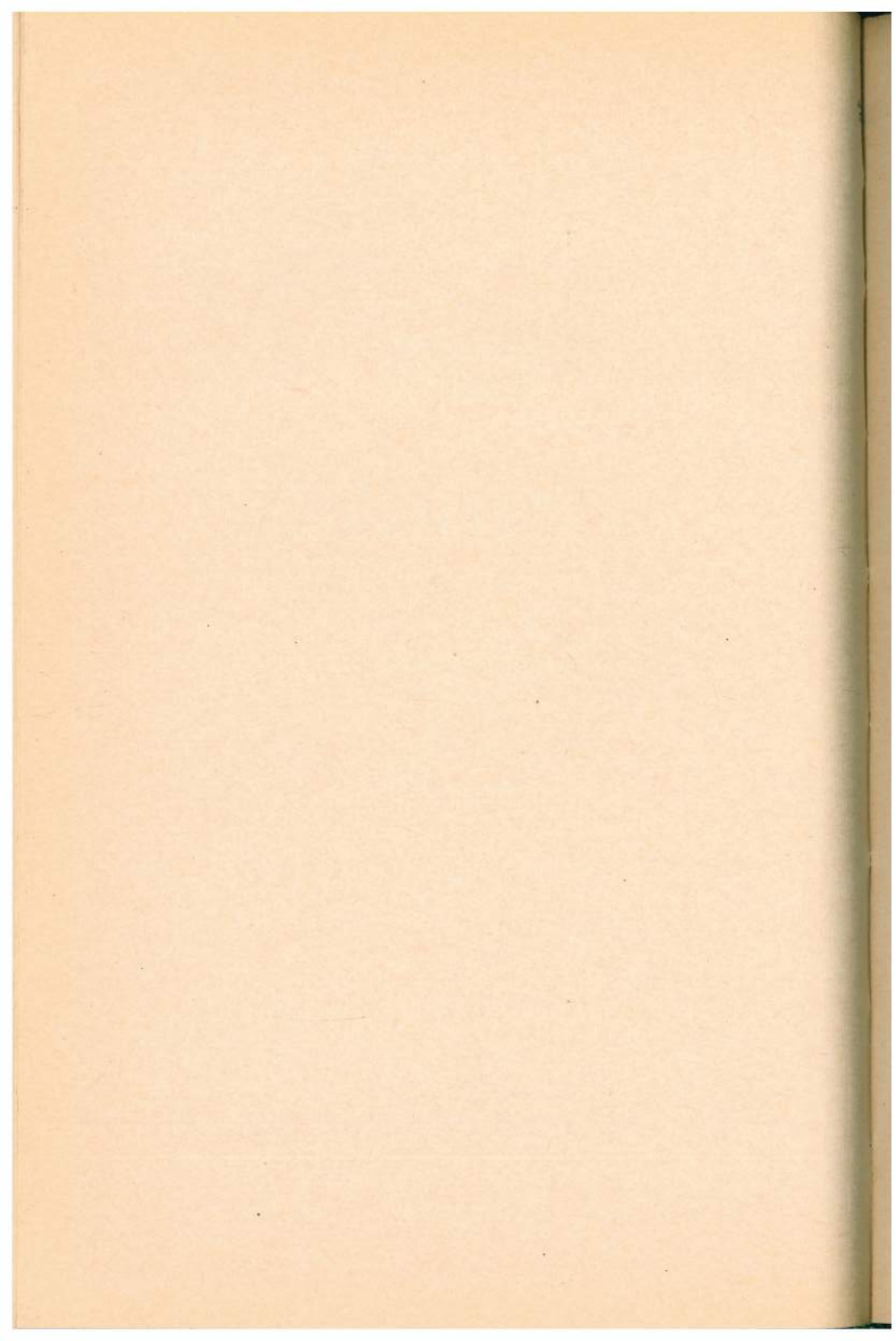


ГЛАВА



# ТЕННИС





## 1. СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Теннис — спортивная игра с небольшим мячом, в которой могут принимать участие двое (одиночная игра) или четверо игроков (парная игра).

Теннисный мяч имеет стандартный вес, размер и упругость; его резиновая поверхность обтянута специальной тканью.

Местом для игры служит ровная площадка с нанесенными на ней линиями и разделенная на две равные половины поперечной сеткой (рис. 1).



Рис. 1. План теннисной площадки

Игра заключается в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, посылают с помощью ракеты мяч через сетку. Каждый играющий старается вернуть мяч обратно на сторону противника.

Цель в игре: послать мяч через сетку таким образом, чтобы противник не смог правильно отразить его.

Соревнования по теннису проводятся на различных площадках: на так называемых «быстрых» — деревянных, травяных, асфальто-

вых, бетонных и на «медленных» — грунтовых, получивших у нас наиболее широкое распространение. На каждой из таких площадок мяч отскакивает по-разному, и это накладывает определенный отпечаток на игру в целом.

Деревянные, травяные, асфальтовые, бетонные площадки отличаются стремительным отскоком мяча. Они создают наилучшие условия для нападающей игры в быстром темпе. На них значительно повышается эффективность острой пассивировки мяча, нападающих ударов и в первую очередь сильной подачи. Игра сильнейших теннисистов на таких площадках носит особенно острый, наступательный характер.

Самые крупные в мире международные соревнования, такие, как Уимблдонский турнир — неофициальное личное первенство мира, заключительные игры розыгрыша Кубка Девиса — неофициального командного первенства мира, открытые чемпионаты сильнейших по теннису стран Австралии и США, проводятся на травяных площадках (Международная теннисная федерация, верная своим консервативным традициям, не проводит официальных первенств мира).

В зимнее время крупные международные чемпионаты проводятся и на деревянных площадках.

Все это обуславливает необходимость для теннисистов специально готовиться к встречам на различных площадках и развивать умение быстро приспосабливаться к специфическому для каждой площадки отскоку мяча.

Современный теннис стал подлинно атлетическим видом спорта, требующим всесторонней физической подготовки. Теннис является важным средством развития особенно таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость.

Теннис занимает видное место в советской системе физического воспитания. Работа по теннису ведется в коллективах физической культуры предприятий и учреждений, детских и молодежных спортивных школах, спортивных секциях ДСО и ведомств. В последние годы теннисом начинают заниматься в коллективах колхозов и совхозов.

Теннис включен в программу крупнейших в стране всесоюзных комплексных соревнований: Спартакиаду народов СССР, Спартакиаду ВЦСПС, Спартакиаду учащихся, Спартакиаду студентов.

## II. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ ИГРЫ

Начало распространения тенниса в России как спортивной игры следует отнести к концу 80 и началу 90-х годов прошлого столетия. В этот период в окрестностях Петербурга из мелких частных кружков любителей тенниса организовались спортивные клубы.

В середине 90-х годов впервые начали регулярно проводиться

соревнования между спортивными клубами, культивирующими теннис.

В Москве и других крупных городах России — Киеве, Харькове, Казани, Риге — теннис начал распространяться в начале XX века.

В 1903 г. лучшие русские игроки впервые приняли участие в международных соревнованиях.

1907 год вошел в историю тенниса как год первых всероссийских соревнований. Первое первенство России было разыграно только по двум разрядам: мужскому одиночному и мужскому парному; участвовало в нем 66 игроков.

В 1908 г. организовался Всероссийский союз Лаун-теннис клубов. Под руководством этого союза в дальнейшем ежегодно проводились соревнования на первенство России.

Во Всероссийских соревнованиях 1912 и 1913 гг. приняли участие сильные зарубежные игроки. Несмотря на это, русские теннисисты выиграли первенство в трех разрядах, за исключением мужского парного.

1914 год ознаменовался успехами русских теннисистов в командных соревнованиях: встреча Россия — Франция закончилась победой России.

В годы империалистической войны теннис пришел в упадок. С началом войны прекратилось большинство соревнований, сократилось и без того ограниченное число занимающихся теннисом.

В дореволюционной России теннис был игрой преимущественно аристократов и буржуазии. Крупнейшие теннисные клубы представляли собой замкнутые кастовые организации, члены которых были связаны не только спортивными, но и коммерческими, сословными и политическими интересами.

Доступ в эти клубы для широких масс был невозможен, в частности из-за большого вступительного членского взноса. Лишь в виде исключения в теннисные клубы принимались представители интеллигенции.

Наряду с крупными теннисными клубами существовали и теннисные секции при футбольных, легкоатлетических и лыжных клубах. Они были менее замкнутыми, в них входила учащаяся молодежь и студенты. Эти секции сыграли большую роль в развитии тенниса в России. Так, под давлением преимущественно теннисных секций при клубах Московская и Петербургская теннисные лиги в 1913 г. приняли решение о снижении платы за участие в соревнованиях и решение об учреждении 2 и 3-го разрядов, по которым должны были проводиться отдельные соревнования.

В дореволюционный период в России было издано несколько руководств по теннису отечественных авторов. Уже в первые годы развития тенниса в России вышла в свет (в 1891 г.) книга доктора медицины Е. Дементьева, которая в дальнейшем несколько раз

переиздавалась. Несколько позже издается руководство по теннису Е. Ерофеева.

В первых русских работах по теннису было высказано много прогрессивных для того времени мыслей, получивших свое развитие с дальнейшим ростом тенниса.

Великая Октябрьская социалистическая революция, открывшая новую эру в развитии человечества, предоставила неограниченные возможности для развития советской физической культуры и спорта, которые стали достоянием миллионных масс трудящихся. Из развлечения, доступного преимущественно избранной верхушке общества, теннис превратился в доступный для широких масс трудящихся вид спорта.

В первые годы советской власти теннисных площадок и играющих было мало. Несмотря на тяжелое в то время положение страны, уже начинают проводиться первые соревнования. Так, в 1918 г. состоялись соревнования на первенство Москвы, и в 1920 г. было уже проведено соревнование сборных команд Москвы и Петрограда, которое в дальнейшем стало традиционным.

С окончанием гражданской войны теннис начинает быстро развиваться. В 1924 г. состоялось I первенство Советского Союза.

После исторического решения ЦК РКП (б) о физической культуре в 1925 г., явившегося программным документом для всего физкультурного движения, теннис начал развиваться не только в крупнейших центрах страны, но и на периферии.

Большое значение для развития советского тенниса имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., в программу которой теннис был включен как зачетный вид спорта. В соревнованиях по теннису приняли участие команды всех союзных республик и представители большинства областей и районов РСФСР. Это свидетельствовало о распространении тенниса среди трудящихся Советского Союза.

Победителями одиночных соревнований оказались ныне заслуженные мастера спорта С. Мальцева и Е. Кудрявцева, которые в дальнейшем были неоднократными чемпионами СССР.

Особенно быстро теннис начинает развиваться после спартакиады. Быстрому росту тенниса в то время способствовала борьба физкультурных организаций за выполнение нового специального решения ЦК ВКП(б) о физкультурной работе, принятого в 1929 г.

В 1930 г. в Москве было уже 200 теннисных площадок. Количество участников первенства Москвы быстро увеличивалось: в 1929 г. их было 325, в 1930 г. — 397, а в 1931 г. их стало 782.

Во многих городах страны начали проводиться многочисленные командные встречи.

Большое значение для развития советского тенниса имело введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». С введением комплекса большее внимание



стало уделяться общей физической подготовке. В дальнейшем благодаря ее улучшению возросло мастерство подавляющего большинства игроков, а также начал изменяться и характер игры: теннис превращался в подлинно атлетический вид спорта, требующий разносторонней физической подготовки.

Создание в 1936 г. добровольных спортивных обществ профсоюзов способствовало вовлечению новых масс трудящихся в занятия теннисом.

В связи с развертыванием работы по теннису в профсоюзных спортивных обществах начало проводиться в 1935 г. новое массовое соревнование — первенство ВЦСПС.

В этом же году впервые состоялся розыгрыш Кубка СССР.

Большое значение для роста лучших советских теннисистов имели всесоюзные учебно-тренировочные сборы. Они начали проводиться с 1936 г. и в дальнейшем стали традиционными.

Достижения лучших советских теннисистов были высоко оценены партией и правительством. В 1938 г. за многолетние спортивные успехи и за большую общественную работу орденами Советского Союза были награждены Н. Теплякова, Е. Кудрявцев и Б. Новиков.

Начиная с 1927 г. и по 1934 г. (кроме 1932 г.), списки десяти сильнейших теннисистов страны возглавлял Е. Кудрявцев. Его игра отличалась быстрым темпом, значительным разнообразием техники. Он хорошо владел как игрой у задней линии площадки, так и игрой у сетки. Лишь в 1932 г. Е. Кудрявцев потерпел поражение от Э. Негребецкого в финальной встрече первенства СССР. Негребецкий владел атакующей плоской подачей, мощными ударами с задней линии и хорошей игрой у сетки. В дальнейшем Э. Негребецкий не смог удержать звание чемпиона страны в одиночном разряде главным образом потому, что ему недоставало в игре выдержки и точности ударов.

С 1935 г. ведущее место занимает Б. Новиков, который в течение пяти лет подряд выигрывал личное первенство СССР. Б. Новиков строил свою игру преимущественно на нападении длинными ударами с задней линии площадки. Его игра отличалась большой точностью и быстрым (для игрока с задней линии) темпом.

Наиболее выдающейся теннисисткой приведенных лет была Н. Теплякова, которая с 1934 по 1939 г. неизменно выигрывала первенство СССР в одиночном разряде. Лишь в 1940 г. она потерпела поражение от Г. Коровиной, завоевавшей звание чемпионки СССР. У большинства теннисисток предвоенных лет удар слева был главным образом защитным ударом. Преимущество Г. Коровиной заключалось, в частности, в том, что она владела нападающим ударом слева и достаточно хорошо играла у сетки.

В годы Великой Отечественной войны многие ведущие теннисисты ушли в ряды действующей армии, в партизанские отряды, в народное ополчение.

Несмотря на тяжелое положение страны в военное время, партия и правительство продолжали постоянно заботиться о физической культуре и спорте. В восточных районах страны и в Москве продолжалась учебно-тренировочная работа по теннису. В Москве в 1942 г., несмотря на близость фронта, проводились городские соревнования по теннису.

Первым крупным соревнованием, разыгранным во время Великой Отечественной войны, явилось открытое первенство Москвы 1943 г., в котором приняли участие лучшие игроки страны, имевшие в то время возможность тренироваться и выступать в соревнованиях.

С 1944 г. возобновились соревнования на первенство СССР и всесоюзные учебно-тренировочные сборы лучших теннисистов страны. Снова стали проводиться и всесоюзные соревнования юношей и девушек.

Спортивный сезон 1945 г. был значительно более оживленным, чем предыдущие. Состоялись первенства союзных республик. Спортивные общества «Динамо» и «Спартак» провели свои всесоюзные соревнования.

В первые послевоенные годы соревнования проходили под знаком повышения мастерства молодежи. В число ведущих теннисистов выдвинулись молодые спортсмены — Н. Озеров, Е. Корбут, С. Белиц-Гейман, З. Зикмунд, О. Аллас, М. Корчагин, С. Андреев, К. Борисова, Н. Нифонтова, которые внесли в теннис некоторые элементы нового.

Одновременно наметились улучшения и в игре мастеров, успешно выступавших еще до войны: О. Калмыковой, Г. Коровиной, Н. Белоненко, Т. Налимовой, Е. Чувыриной, Б. Новикова, Э. Нербецкого.

Встречи молодежи с опытными мастерами проходили с переменным успехом и, как правило, в очень напряженной борьбе. Наметились улучшения в игре у сетки, повысился темп, несколько разнообразнее стала техника, усилилась подача. Активизация игры в целом, первые успехи в освоении ударов с лёта привели к росту мастерства в парных соревнованиях, особенно с участием женщин. Теперь женщины стали вести игру не только у задней линии площадки, но и у сетки.

Взросшее значение физической культуры и спорта в годы послевоенной пятилетки способствовало дальнейшему росту массовости физкультурного движения, новому подъему советского спорта, в том числе и тенниса. Руководствуясь указаниями партии и правительства, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР издает в 1946, 1951, 1954 гг. специальные приказы о развитии тенниса в стране. Эти приказы явились программными документами для спортивных организаций.

С окончанием войны ежегодно растет число занимающихся тен-

нием, увеличивается количество теннисных площадок, все больше и больше проводится различных соревнований. Так, если в 1947 г. в розыгрыше Кубка СССР принимало участие 120 команд, то уже в 1949 г. их число увеличилось до 300. Показателен в этом отношении и значительный рост числа теннисистов, получивших спортивные разряды всесоюзной классификации.

Большое значение для развития тенниса имело Постановление ЦК ВКП(б) 1948 г. о физической культуре и спорте. Оно требовало от партийных, советских, комсомольских, профсоюзных и физкультурных организаций добиваться массовости спорта и на этой основе — повышения мастерства советских спортсменов.

С 1948 г. была начата подготовка тренеров по теннису в Московском и Ленинградском институтах физической культуры. В дальнейшем подготовка тренеров была развернута и в других институтах физической культуры: Киевском, Грузинском и Латвийском. Большое внимание стало уделяться и подготовке тренеров на краткосрочных сборах, проводимых Всесоюзным, республиканскими и городскими комитетами по физической культуре и спорту, ДСО и ведомствами.

В послевоенные годы начали ежегодно организовываться всесоюзные сборы ведущих тренеров по теннису. Эти сборы сыграли значительную роль в распространении и популяризации последних достижений наших передовых тренеров, преподавателей и сильнейших игроков, в разработке вопросов анализа техники и тактики, вопросов обучения и спортивной тренировки. Кроме того, такие сборы открыли широкие возможности для творческого обмена опытом между лучшими специалистами.

Большое значение для повышения мастерства советских теннисистов имели совместные тренировки и товарищеские соревнования с теннисистами стран народной демократии — Польши, Чехословакии, Венгрии, Румынии. Теннис в странах народной демократии пользуется большой популярностью; лучшие игроки этих стран успешно выступают в ряде международных соревнований.

В 1954 г. впервые в международных соревнованиях выступила сборная команда СССР юношей и девушек. Она одержала победу над сборной командой Польши со счетом 9 : 2.

Большое значение для развития тенниса имело проведение в 1956 г. Спартакиады народов СССР. Спартакиаде предшествовали многочисленные соревнования и учебно-тренировочные сборы на местах. Для оказания практической помощи в работе по теннису, подготовки команд к соревнованиям в республике были командированы лучшие тренеры страны. Подготовка к Спартакиаде привела к подъему тенниса, особенно в республиках Средней Азии, а также в Казахской и Молдавской ССР, где теннис был развит очень слабо.

Для повышения квалификации тренеров, улучшения подготовки спортсменов перед Спартакиадой был проведен крупнейший в истории советского тенниса сбор тренеров, в котором приняло участие более ста человек — представители всех союзных республик.

В соревнованиях по теннису Спартакиады народов СССР выступали команды всех союзных республик. Лучшие результаты показал коллектив Москвы.

Победителями личных соревнований в одиночных разрядах стала молодая украинская спортсменка В. Кузьменко и москвич С. Андреев.

В последние годы значительно расширились международные связи советских теннисистов. Секция тенниса СССР в 1955 г. была принята в Международную теннисную федерацию.

Крупнейшим международным соревнованием по теннису в СССР явился турнир, который входил в программу III Международных дружеских спортивных игр молодежи, состоявшихся в Москве в 1956 г. В соревнованиях, проведенных на новых 25 площадках стадиона имени В. И. Ленина, приняли участие теннисисты Китайской Народной Республики, Австралии, Индии, Австрии, Чехословакии, Франции, Польши, Венгрии, Египта, Туниса, Болгарии, Финляндии, Кубы, Уругвая и других стран.

Секция тенниса СССР стала ежегодно проводить традиционный зимний турнир на закрытых площадках. Особенно большой интерес вызвал такой турнир в 1958 г. с участием ряда сильнейших игроков Европы — теннисистов Франции и Бельгии.

В последние годы наметилось существенное улучшение методики начального обучения, тренировки и игры советских теннисистов, особенно молодежи. Игра стала приобретать более атлетический характер, убыстрился темп, активизировались и стали более разнообразными подача и прием подачи, чаще стали применяться удары с лёта, многие теннисисты овладели очень важным для обводки крученым ударом слева.

Примечателен в этом отношении был спортивный сезон 1958 г. — года первого выхода наших молодых теннисистов на широкую дорогу крупных международных соревнований и первых успехов молодежи в играх за рубежом и во встречах с ведущими отечественными мастерами.

Впервые лучшие молодые теннисисты участвовали в ряде международных турниров в Англии, в том числе и в Уимблдонском турнире юношей, который является неофициальным первенством мира (официальное первенство мира не проводится).

Семнадцатилетняя москвичка А. Дмитриева вышла победительницей Бекенхемского турнира девушек в Англии, а ленинградец А. Потанин занял среди юношей второе место.

А. Дмитриева успешно выступала и в Уимблдонском турнире

девушек. Она заняла в нем второе место, а А. Потанин вошел в число восьми сильнейших юношей мира.

Личное первенство СССР 1958 г. прошло под знаком роста мастерства молодых теннисистов, которые впервые за многие годы завоевали право участвовать во всех финальных матчах.

Лучших результатов из числа молодежи добилась А. Дмитриева, которая заняла вторые места в одиночном и смешанном разрядах и получила первую золотую медаль за победу в женском парном разряде вместе с опытным мастером Е. Чувыриной.

Второе место в одиночном и смешанном парном разрядах занял бакинский школьник С. Лихачев, отличающийся смелой, наступательной игрой.

Изучение игры ведущих советских и зарубежных теннисистов показывает, что развитие современного тенниса происходит в направлении активизации игры, достижения гибкости тактики, разнообразия и точности ударов, повышения требований к физической подготовке спортсменов.

За последние годы в теннисе сложилась новая школа, школа атлетического тенниса, отличающаяся очень активной, смелой игрой. Становление такой школы стало возможным благодаря значительному улучшению физической подготовки теннисистов.

Раньше высоких спортивных результатов мирового масштаба достигали представители двух направлений: теннисисты, строящие свою тактику на частых выходах к сетке, и теннисисты, играющие в основном только у задней линии площадки, очень редко применяющие удары с лёта.

В настоящее время на международной арене доминируют теннисисты ярко выраженного так называемого сеточного направления, отличающиеся блестящей игрой с лёта и полулёта.

Игра лучших представителей современного тенниса характеризуется:

активной наступательной тактикой с частыми выходами к сетке, широким применением нападающих ударов и в первую очередь атакующей подачи; умением хорошо играть по всей площадке, успешно атаковать и обороняться; сочетанием быстрого темпа с большой точностью ударов, разнообразием и тонкостью техники;

широким применением тактики так называемого быстрого нападения — выходов к сетке сразу же после активной подачи и контратакующего приема подачи, осуществляемого ударами с хода по восходящему мячу;

разнообразной и активной защитой, носящей часто характер контратаки и основанной на частом применении обводящих ударов по восходящему мячу и прежде всего крученых ударов;

очень высоким мастерством игры у сетки, умением выполнять удары с лёта и полулёта в сложных условиях — в прыжках и

бросках у сетки, требующих своеобразной акробатической ловкости;

большим разнообразием и вариативностью техники, умением применять плоские, крученые и резаные удары и тонко варьировать их по силе, направлению; умением играть активно при отражении мяча в различных по высоте точках, в том числе и совсем низкой точке;

динамичностью ударов, выполнением их теннисистом с хода — в свободном движении по площадке и в точке перед собой (не «пропускать» при ударе к себе мяч — один из важных принципов современной техники);

экономичностью движений теннисиста при различных ударах, умением выполнять удары с короткими замахами, удары, требующие очень быстрой и тонкой управляемости ракетой с помощью движений кистью и предплечьем (данные особенности техники позволяют быстро, своевременно готовиться к ударам во время игры в быстром темпе);

очень хорошим выполнением мощных ударов над головой с лёта и по отскочившему мячу в сложных условиях — при быстром отбегании от сетки, в прыжке вверх-назад;

выдвинутыми вперед — в пределе площадки — исходными позициями теннисиста при приеме подачи и во время игры у задней линии;

широким применением сильнейшими женщинами наступательной тактики мужчин в одиночных и парных соревнованиях, использованием женщинами тактической системы игры преимущественно у сетки в парных встречах.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры состоит из специальных действий — ударов, с помощью которых мяч направляется через сетку.

Игрок, выполняя удары, постоянно двигается по площадке. Поэтому передвижение по площадке следует рассматривать как один из органически входящих в понятие техники элементов игры.

Удар теннисиста строится на целесообразном взаимодействии всех частей тела, движения которых должны быть слиты в единое гармоническое действие.

Техника теннисиста состоит из следующих технических приемов: подачи, ударов справа и слева по отскочившему мячу, ударов с лёта, ударов над головой, «свечи», укороченных ударов и ударов с полулёта.

При ударах мячу сообщается не только поступательное, но и вращательное движение. В зависимости от особенностей вращения мяча удары (кроме укороченных) разделяются на плоские, крученые и резаные. Вращение влияет на скорость, а также траек-

торию полета и отскока мяча. В теннисной терминологии ряд ударов называют плоскими, желая этим подчеркнуть, что при их выполнении мячу намеренно не дается вращения. В действительности же после каждого удара мяч имеет некоторое вращение. Однако иногда оно бывает настолько незначительно, что заметно не влияет на полет и отскок мяча.

**Плоские** удары характерны тем, что струнная поверхность ракетки в момент соприкосновения с мячом не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда теннисист посылает мяч; линия, по которой мяч отлетает, перпендикулярна плоскости струнной поверхности.

**Крученными** называются такие удары, при которых мяч получает вращение вокруг примерно горизонтальной оси в направлении своего полета; струнная поверхность при этом скользит по мячу вперед-вверх.

**Резаные удары** характерны тем, что после соприкосновения с ракеткой мяч вращается вокруг примерно горизонтальной оси в сторону, обратную направлению его полета. Струнная поверхность в этих случаях скользит по мячу вперед-вниз. Кроме того, к резаным принято также относить удары, при которых мяч получает вращение вокруг вертикальной или близкой к ней оси за счет скольжения струнной поверхности по мячу слева направо или справа налево (по отношению к выполняющему удар). Одним из таких ударов является, например, резаная подача.

Любое вращение снижает скорость полета мяча. При плоском ударе мячу может быть сообщена наибольшая поступательная скорость по сравнению с другими ударами (если сравнивать удары, при которых к мячу прикладывается равная по величине сила). В связи с этим в современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, плоские удары приобрели большое значение.

Технику теннисиста следует рассматривать в тесной взаимосвязи с особенностями его зрительных восприятий в игре. Действия игрока неразрывно связаны с его наблюдением за движениями противника и полетом мяча. От точности и быстроты восприятия этих движений в огромной степени зависит успех игры. Технически правильное выполнение любого удара возможно только при точном согласовании всех движений теннисиста с движениями мяча. Мяч должен быть все время центральным объектом зрительного восприятия. Однако в момент, когда он находится совсем рядом с противником и последний готовится произвести по нему удар, центральным объектом восприятия должен становиться и противник, на котором также концентрируется внимание теннисиста.

Концентрация внимания на противнике позволяет по особенностям его подготовительных движений раньше определять, куда и как будет направлен мяч. Особенно нужно следить за мячом в момент его отскока вплоть до удара по нему ракеткой.

Современный теннис стал подлинно атлетическим видом спорта, высокие достижения в котором возможны только при всесторонней физической подготовленности и полном освоении активной, острой, разнообразной и точной игры.

Развитие современного тенниса происходит по пути все большего ускорения темпа в игре, т. е. по пути все большего сокращения времени, которым располагают игроки для подготовки к выполнению технических приемов. Сокращение времени достигается главным образом за счет широкого использования нападающих ударов с частыми выходами к сетке.

Быстрый темп в игре обеспечивается прежде всего использованием очень активной подачи. Этот технический прием стал начальным нападающим ударом, который широко применяется для выхода к сетке, вынуждает противника обороняться и нередко приводит к немедленному выигрышу очка. Если раньше подача использовалась в качестве подготовительного удара для выхода к сетке в основном в парной игре, то теперь сильнейшие теннисисты и в одиночной игре часто сразу же после подачи выходят к сетке и первый же удар с лёта стремятся сделать завершающим.

Активный характер носит и прием подачи. Игрок, принимающий подачу, в большинстве случаев стремится отбить мяч раньше, активным ударом по восходящему мячу (еще до того, как отскокивший мяч начинает опускаться), и быстрее возвратит его на сторону противника. Такой прием подачи дает возможность игроку успешнее обороняться при выходе противника к сетке и при соответствующих условиях самому быстро подходить к сетке.

Прием подачи при выходе к сетке противника нацелен на то, чтобы принять мяч раньше, быстрее отбить его обратно активным низким ударом еще до того, как противник успеет приблизиться к сетке.

В момент приема подачи, когда противник подходит к сетке, широко используются крученые обводящие удары, после которых мяч, перелетев через сетку, быстро снижается. Эти удары применяются с целью вынудить противника принять мяч в низкой точке значительно ниже уровня сетки и тем самым затруднить противнику выигрыш очка нападающим ударом с лёта (чем ниже точка удара, тем труднее выполнить завершающий удар с лёта).

Если раньше большинство игроков при приеме подачи занимало исходную позицию за задней линией площадки, то теперь исходная позиция выдвинута вперед — игрок располагается перед задней линией. Такая позиция дает возможность принимать подачу раньше, и поэтому облегчает оборону при выходе к сетке подающего. Кроме того, выдвинутая вперед позиция облегчает прием косых подач и выход к сетке.

Таким образом, уже с помощью начальных ударов — подачи и приема подачи, от которых прежде всего и зависит начало ро-



зыгрыша очка, создается в игре быстрый темп, игра становится активной, острой.

Удары по отскочившему мячу в современном теннисе производятся не в закреплённом положении — с места, как это в большинстве случаев имело место раньше, а в свободном движении по площадке, как принято говорить, с хода. Выполнение ударов с хода дает возможность быстро и свободно передвигаться по площадке, легко переходить от одного удара к другому, быстро, без задержки выходить к сетке и вести игру в высоком темпе.

Для создания быстрого темпа широко используются удары по восходящему мячу, при которых мяч отбивается прежде, чем он начнет опускаться при отскоке.

Переход к игре у сетки рассматривается в современном теннисе в качестве одного из основных средств ускорения темпа. В игре у сетки ведущие теннисисты стремятся использовать активные плоские и немного резаные удары и принимать мяч раньше, впереди и несколько сбоку от себя в более высокой точке над сеткой и ближе к ней, обеспечивая себе тем самым лучшие условия для выполнения завершающего удара.

Слишком далекое пропускание мяча при ударах с лёта и ударах по отскочившему мячу — существенный недостаток в технике с точки зрения современных требований. Этот недостаток приводит к снижению темпа, затрудняет выполнять нападающие удары с лёта и удары с хода по восходящему мячу.

Быстрый темп игры требует специальной, приспособленной к нему техники. Так, если раньше требовали перед ударом по мячу занять относительно неподвижную позицию, что можно было в большинстве случаев успеть сделать, то теперь, в связи со значительным убыстрением темпа игры, это требование отвергается. Только удары с хода в свободном, быстром движении по площадке могут позволить вести игру в быстром темпе.

Развитие современного тенниса в сторону активизации игры, ускорения темпа связано с определенными изменениями в выполнении технических приемов, связано со стремлением добиться большей экономичности движений, обеспечивающей более быструю подготовку к ударам.

Техника сильнейших теннисистов отличается большим разнообразием ударов; ведущие игроки хорошо владеют всем арсеналом технических приемов, умело используют как плоские, так крученые и резаные удары.

В связи с частыми выходами к сетке стали очень широко использоваться короткие крученые обводящие удары, так как после них мяч, пролетев через сетку, быстро снижается, и поэтому противнику становится трудным выполнить завершающий удар с лёта. Длинные высокие крученые удары иногда стали применяться и в качестве подготовительных ударов для выхода к сетке.

Выполняя различного вида удары, лучшие теннисисты стремятся подготовить их неожиданно, стараются не обнаружить заранее свое намерение произвести тот или иной удар — плоский, крученный или резаный. Скрытность подготовки достигается тем, что движения игрока в подготовительной фазе плоских, крученных и резаных ударов почти сходны.

Как бы ни хотел теннисист беспрестанно вести нападающую игру у сетки, все же он невольно вынужден часто и обороняться, прежде всего в играх при активной подаче противника, особенно если последний сразу же после подачи подходит к сетке. Поэтому высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только при сочетании нападающей игры у сетки с активной игрой у задней линии.

Быстрый темп в современном теннисе сочетается с высокой точностью ударов, обуславливающей точное попадание мяча в намеченное игроком место площадки. Благодаря высокому темпу и большой точности ударов игра становится очень быстрой, острой, требующей от игроков быстрого передвижения. Можно предположить, что дальнейшее развитие тенниса пойдет по пути еще большего ускорения темпа в сочетании с еще большей точностью и разнообразием ударов.

### СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТЫ

От особенностей держания ракетки в значительной мере зависит возможность правильно выполнять технические приемы.

В спортивной практике широко распространено два способа держания ракетки.

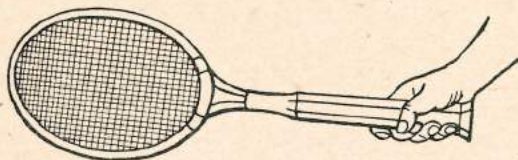


Рис. 2. Первый способ держания ракетки (вид сбоку)



Рис. 3. Первый способ держания ракетки (вид сверху)

**Первый способ держания ракетки** (рис. 2, 3) применим при выполнении всех ударов. Он заключается в том, что ракетка берется за конец ручки при вертикальном положении струнной поверхности с соблюдением следующих требований:

1. Вершина угла, образованного большим и указательным пальцами, несколько вытянутыми вдоль ручки, находится на левой

верхней грани ручки (стрелки на рисунках показывают положение вершины этого угла).

2. Ракета является продолжением предплечья в вертикальной плоскости.

3. Кисть немного приподнята.

4. Конец ручки находится у нижней части основания ладони.

**Второй способ держания ракеты** (рис. 4, 5) отличается от разобранного в основном тем, что вершина угла, образованного большим

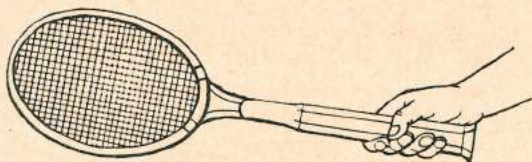


Рис. 4. Второй способ держания ракеты (вид сбоку)

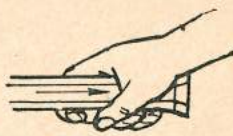


Рис. 5. Второй способ держания ракеты (вид сверху)

и указательным пальцами, находится не на левой верхней, а на средней верхней грани ручки.

Этот способ применим для выполнения только ударов справа.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

Большинство ударов теннисист выполняет в движении по площадке. В современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, правильное и быстрое передвижение по площадке приобретает исключительно большое значение.

Правильное передвижение, во-первых, обеспечивает своевременный подход к мячу, выполнение удара в свободном движении по площадке и возможность вести игру в быстром темпе; во-вторых, всемерно способствует свободному правильному движению туловища и рук; в-третьих, способствует выполнению удара по мячу в наиболее выгодной точке и при правильном положении тела теннисиста.

Подход теннисиста к мячу начинается в большинстве случаев из определенного стартового положения — положения готовности к своевременному и правильному началу движения (см. далее рис. 6, первый кадр). Находясь в исходном положении, игрок должен быть готов к перемещению в нужном направлении с наименьшей затратой времени и усилий. В исходном положении теннисист обращен лицом к сетке, ноги слегка согнуты в коленях, туловище расслаблено и немного наклонено вперед, ракета находится на уровне пояса, пальцы левой руки поддерживают ее за верхнюю

часть ручки, головка ракетки обращена к сетке. Такое исходное положение способствует не только более быстрому началу движения к мячу, но и более правильному и быстрому началу удара.

Исходное положение — понятие в известной мере условное, так как теннисист во время игры почти все время находится в движении. Под исходным понимается прежде всего такое положение, в котором теннисист обычно передвигается по площадке до начала непосредственной подготовки к определенному удару. В некоторых случаях, например при приеме подачи и в отдельные моменты парной игры, теннисист в исходном положении не перемещается по площадке.

Большое значение имеет выбор наиболее выгодного направления подхода к мячу, которое влияет не только на движения теннисиста при ударе, но и на темп игры в целом. Так, прием мяча в движении назад обычно снижает темп игры и затрудняет выполнение сильного, точного удара (имеются в виду случаи, когда теннисист не поставлен в такое положение, что он вынужден отступать назад). Кроме того, от направления подхода к мячу зависит также и возможность занятия на площадке наиболее выгодной позиции.

Желательно, чтобы удар выполнялся в движении на мяч. В этом случае: 1) сила инерции движущегося игрока облегчает выполнение удара; 2) игрок выигрывает в темпе благодаря более раннему приему мяча; 3) игрок получает возможность произвести удар по мячу, когда общий центр тяжести его тела перемещается вперед (это является одним из важных условий выполнения сильного и вместе с тем точного удара).

Передвижение по площадке должно быть достаточно быстрым и одновременно свободным, естественным. Оно осуществляется на чуть согнутых, «эластичных» ногах. Для быстроты и легкости передвижения необходимо, чтобы ноги были свободны от напряжения, не сгибались чрезмерно и не расставлялись слишком широко.

Большинство ударов (кроме подачи) должно производиться не из закрепленной позиции, а в процессе свободного движения по площадке — с хода. Это дает возможность легко и свободно переходить от одного удара к другому, ведя игру в быстром темпе. Все движения, которые затрудняют, «связывают», быстрое и вместе с тем свободное передвижение по площадке, должны быть исключены.

Ударом с хода следует называть удар, производимый в движении, без предварительной остановки, в момент так называемого динамического равновесия (а не статического, как это бывает при ударе с места). Выполнение удара по мячу в момент динамического равновесия с перемещением вперед массы тела создает наилучшие условия для применения сильного и вместе с тем точного удара.

Современная быстрая, динамическая игра исключает установ-

ление каких бы то ни было стандартных требований в работе ног. Игрок должен уметь выполнять удары в различных условиях равновесия, на различных уровнях отскока мяча. Следует учитывать, что пластичность движений, приспособляемость теннисиста к различным игровым условиям является важным фактором, определяющим успешную игру.

Быстрый темп игры требует, чтобы теннисист в заключительной фазе удара сохранял равновесие и имел возможность свободно и быстро, без задержки двигаться к мячу для следующего ответного удара. Нужно учитывать, что подготовка к следующему удару начинается из конечного положения при предыдущем ударе. Поэтому конечные положения при ударах, так же как и исходные, должны быть положениями готовности к действиям, должны способствовать быстро дальнейшему передвижению.

### УДАРЫ СПРАВА И СЛЕВА ПО ОТКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Успешно вести активную игру с задней линии площадки и подготавливать выход к сетке, эффективно обороняться может только теннисист, в совершенстве владеющий ударами по отскочившему мячу.

В современном теннисе применяются как плоские, так и крученые и резаные удары по отскочившему мячу. Каждый из видов удара используется в зависимости от особенностей игры противника, особенностей момента игры и решаемой с помощью удара тактической задачи.

Удары по отскочившему мячу теннисиста должны отличаться разнообразием, богатой вариативностью движений, умением успешно выполнять их в различных по высоте точках.

В связи со значительным убыстрением темпа современной игры очень большое значение приобретает умение варьировать длину замахов при ударах и выполнять многие из ударов с очень экономичными движениями и прежде всего короткими, быстрыми замахами. При таких ударах как сам замах, так и вынос ракетки навстречу мячу осуществляется в первую очередь за счет быстрых, активных движений предплечья и кисти. Следует учитывать, что при ответе на быстрый удар во многих игровых ситуациях, например в момент приема нападающей подачи, теннисист, как правило, не успевает отразить мяч при широких, размашистых движениях, которые были характерны для техники прежних лет, когда темп был невысоким и игра велась главным образом ударами с задней линии площадки. Поэтому вопрос экономичности движений, умения быстро и очень тонко управлять ракеткой за счет движений кисти и предплечья приобрел в настоящее время первостепенное значение.

В связи со значительной активизацией игры существенное значение приобрела точка, в которой производится непосредственный удар по отскочившему мячу. Подготовку к удару при первой возможности следует рассчитывать так, чтобы эта точка находилась перед границами туловища (по отношению к сетке) впереди и несколько сбоку от игрока. Такая точка удара создает наилучшие условия для выполнения точного, динамичного, нападающего удара, позволяет убыстрять темп.

Особенно большое значение приобрели в настоящее время удары по так называемому восходящему мячу, при которых мяч отражается еще до того, как он начнет опускаться при отскоке. Эти удары дают возможность раньше принимать мяч, а следовательно, создавать в игре более быстрый темп (частое использование ударов по снижающемуся при отскоке мячу приводит к замедлению темпа).

**Плоский удар справа** (рис. 6, 7, 8, 9, схема 1)\*. Выполнение удара начинается со свободного движения к мячу, поворота туловища вправо и замаха — свободного отведения руки и ракетки назад и чуть в сторону-вверх.

Отведение руки с ракеткой в начале замаха происходит в значительной степени за счет поворота туловища. Благодаря этому замах выполняется более свободно, при наименьшем напряжении мышц руки и плечевого пояса. Левая, свободная рука, начав движение одновременно с правой, некоторое время двигается вслед за ней и тем самым способствует необходимому повороту туловища. В конечной точке замаха рука с ракеткой опускается примерно до уровня, на котором в дальнейшем будет произведен удар по мячу.

По окончании замаха игрок, движущийся к мячу, постепенно поворачивается в направлении удара. Одновременно с поворотом туловища выносятся вперед и рука с ракеткой.

Движение руки с ракеткой навстречу мячу происходит примерно на уровне точки удара по мячу. При движении вперед рука не напряжена; кисть в своем движении несколько отстает от предплечья. Выпрямление кисти перед самым моментом удара значительно ускоряет движение ракетки, благодаря чему мячу сообщается большая скорость. Левая, свободная, рука при движении правой руки с ракеткой вперед остается перед туловищем.

При сближении ракетки с мячом общий центр тяжести тела перемещается вперед. Это способствует более быстрому движению ракетки и облегчает возможность в дальнейшем, уже в момент самого удара, точно послать мяч в желаемом направлении.

\* Схемы 1, 2 и 3 показывают один из основных вариантов формы движения руки и ракетки при ударе — форму уплощенной петли. АБВ — подготовительная фаза, ВГ — фаза непосредственного удара, ГД — фаза окончания удара.

Удар по мячу производится при активном повороте туловища вперед в точке, находящейся впереди и несколько сбоку от тенни-

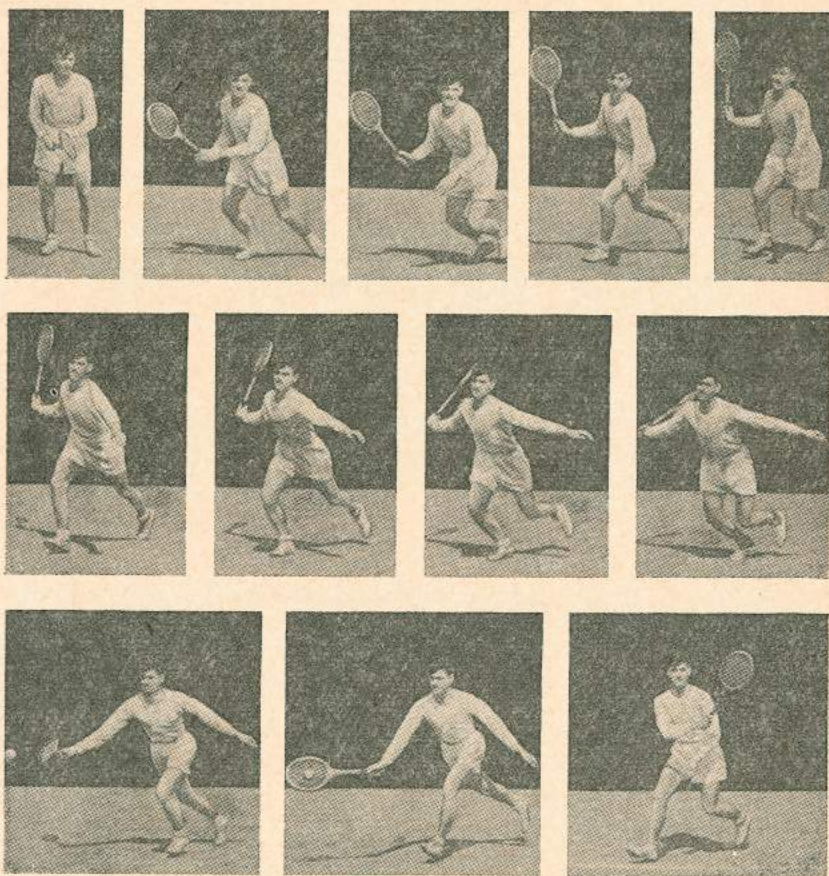


Рис. 6. Плоский удар справа, вид спереди

систа. В момент удара головка ракетки находится примерно на уровне кисти, мяч ударяется серединой струнной поверхности.

Струнная поверхность ракетки сравнительно продолжительное время находится в соприкосновении с мячом. Объясняется это тем, что игрок как бы сопровождает струнной поверхностью в направлении удара вдавливающийся в нее мяч. В связи с этим на приводимой схеме самый удар по мячу обозначен не точкой, а отрезком.

В момент удара мяч находится «в руках теннисиста»: он может

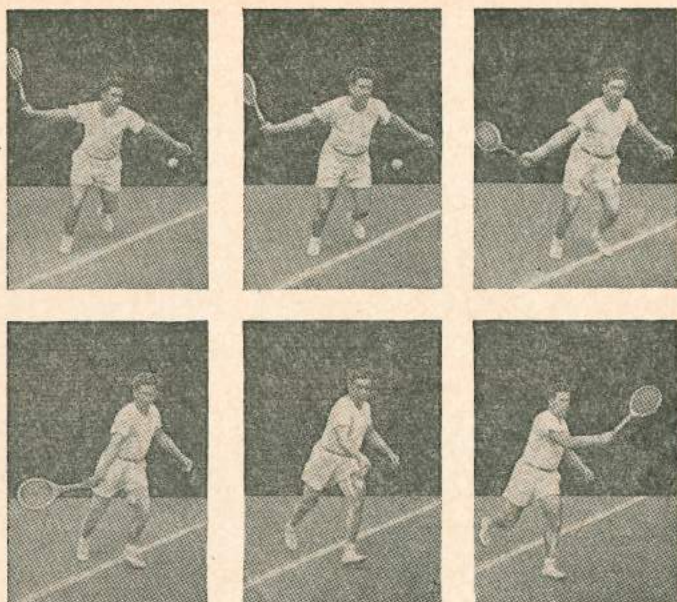


Рис. 7. Плоский удар справа, вид сбоку

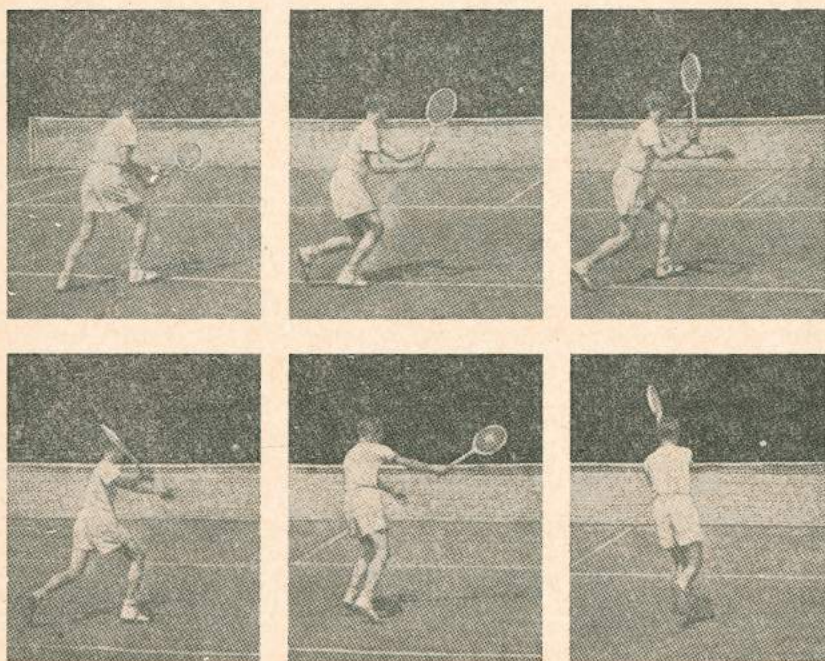


Рис. 8. Плоский удар справа, вид сзади



послать мяч в желаемом направлении и сообщить ему то или иное вращение. Кроме того, от особенностей движения ракетки в этот момент зависит в определенной степени и начальная скорость полета мяча.

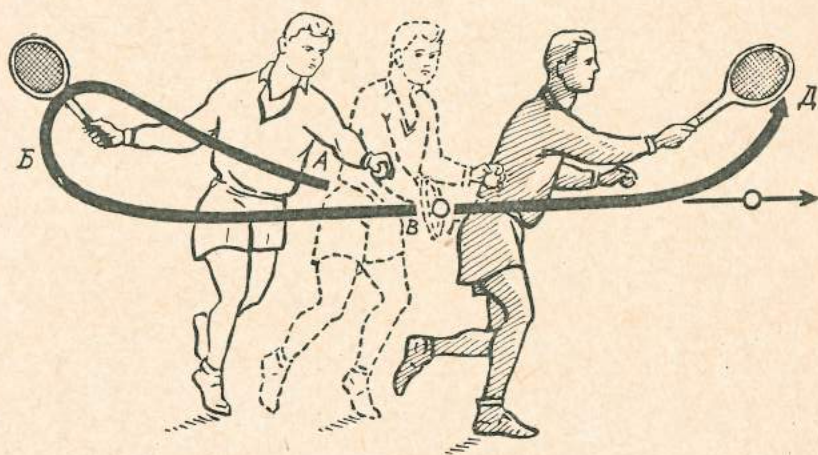


Схема 1



Рис 9. Плоский удар справа, вид сверху

При плоском ударе, в отличие от ударов крученого и резаного, струнная поверхность не скользит по мячу; ее движение направлено точно туда, куда теннисист посылает мяч. От направления— «сопровождения» (т. е. от движения ракетки, когда мяч находится на ее струнной поверхности) зависит направление полета мяча.

«Сопровождение» должно совпадать с нужным направлением полета мяча. В этом залог точности удара.

«Сопровождение» влияет в определенной степени и на начальную скорость полета мяча. Чем длиннее «сопровождение» (конечно, при быстром движении ракеты), тем больше начальная скорость полета мяча. Мяч полетит быстрее потому, что увеличится время действия прикладываемой к нему силы, т. е. увеличится импульс силы. В момент «сопровождения» мяча скорость движения руки с ракетой продолжает увеличиваться. Это также дает возможность увеличить начальную скорость полета мяча.

Таким образом, «сопровождение» обеспечивает возможность послать мяч в желаемом направлении и сообщить ему наибольшую (при данном усилии) поступательную скорость.

Направление удара зависит также и от того, по какой части поверхности мяча производится удар. Некоторые теннисисты не могут эффективно выполнить технический прием, несмотря на правильное, казалось бы, выполнение всех движений, только потому, что ударяют мяч не по той части его поверхности, по которой нужно. Так, мяч не перелетит через сетку после обычного удара с задней линии в тех случаях, когда начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом окажется выше уровня его центра тяжести. При ударах справа и слева начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом должна находиться несколько ниже уровня центра тяжести мяча, в некоторых случаях — на уровне его центра тяжести. Только в отдельных случаях, когда удар производится сверху вниз в высокой точке (такие удары применяются обычно в игре у сетки), эта точка может находиться чуть выше центра тяжести мяча.

Особенности движений теннисиста, после того как мяч отделится от струнной поверхности, не влияют на результативность выполненного удара. Однако от того, как теннисист закончит удар, зависит в определенной степени своевременность подготовки к следующему удару. Заканчивая удар, теннисист должен достаточно быстро возвратиться в исходное положение, которое, как отмечалось выше, является положением готовности к действиям.

После того как мяч отделится от струнной поверхности, ослабленная рука с ракетой некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом. Обе руки сближаются перед туловищем, левая рука подхватывает ракету.

**Крученный удар справа** (рис. 10). Этот удар может с успехом использоваться в качестве подготовительного для выхода к сетке. После него мяч быстро высоко и далеко отскакивает, и противнику нередко бывает трудно ответить точным обводящим ударом.

Крученный удар целесообразен для обводки противника у сетки: если последний не успеет подойти почти вплотную к сетке, то он вынужден будет принимать мяч в низкой точке, так как мяч, перелетев сетку, будет быстро снижаться (при приеме в низкой точке трудно произвести нападающий удар с лёта).

Многие теннисисты при ударе справа незначительно подкручивают мяч. Это помогает им удержать мяч в пределах площадки, так как вращение заставляет мяч быстрее снижаться (благодаря вращению траектория полета мяча становится более крутой).

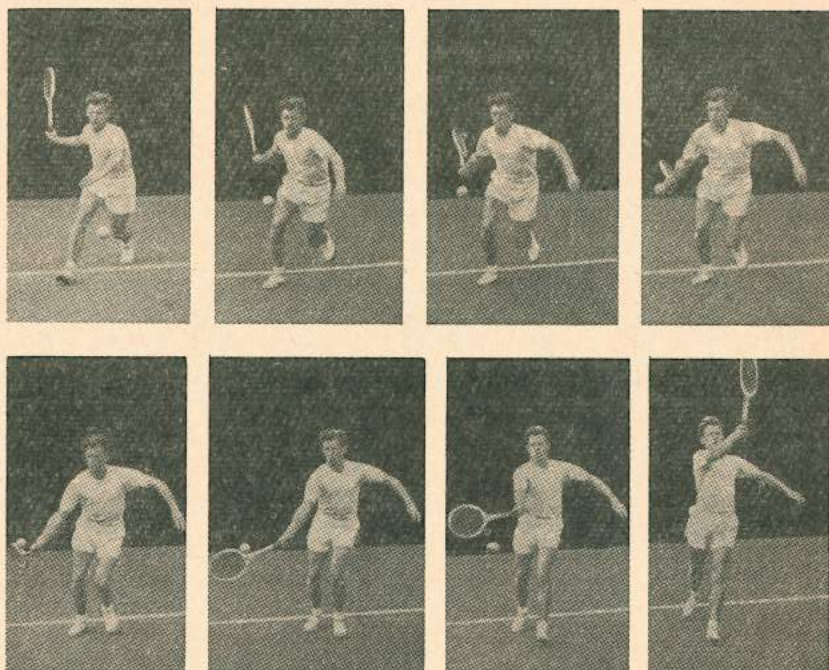


Рис. 10. Крученный удар справа, вид спереди

Движения игрока в подготовительной фазе крученого удара почти сходны с движениями в соответствующей фазе плоского удара. Основное отличие крученых ударов от плоских состоит в особенностях движения руки с ракетой в момент удара по мячу. При плоских ударах струнная поверхность ракет не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда игрок посылает мяч. При сильно крученых ударах в момент сближения с мячом струнная поверхность скользит по нему вперед-вверх, сообщая ему вращение в направлении полета.

Начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом во время крученого удара находится ниже уровня центра тяжести мяча. Сблизившись с мячом, струнная поверхность наклоняется своим верхним краем в сторону удара и одновременно движется вперед-вверх, как бы немного накрывая мяч. При неко-

торых сильно крученых ударах такого наклона ракетки не происходит, струнная поверхность без дополнительного наклона быстро скользит по мячу вверх и немного вперед.

Как уже говорилось, окончание удара должно быть естественным продолжением предшествовавших ему движений. Поэтому при крученом ударе рука с ракеткой, после того как мяч отделится от струнной поверхности, продолжает движение вперед-вверх.

**Резаный удар справа** (рис. 11). Мяч, направленный обычным резаным ударом, отскакивает невысоко, особенно от мягкой влажной площадки. Поэтому принять его атакующим ударом часто бывает трудно. Вынудить противника принимать отскакивающий мяч в невысокой точке — такова одна из главных задач, которая обычно ставится при использовании этого технического приема.

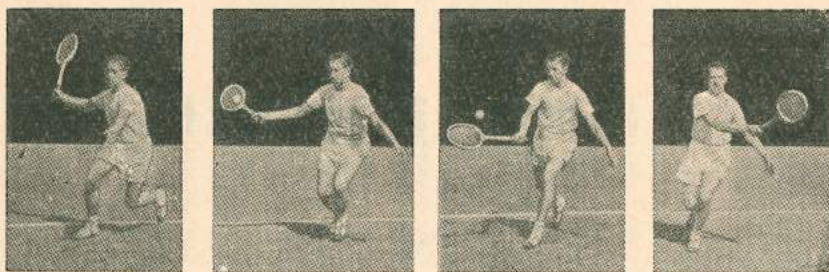


Рис. 11. Резаный удар справа, вид спереди

Резаный удар справа нередко выполняется при несколько меньшем повороте туловища и более коротком замахе, чем плоский и крученый удары справа. В связи с этим он иногда применяется в тех случаях, когда теннисист имеет в своем распоряжении очень мало времени для подготовки к удару, например во время приема атакующей подачи.

При резаных ударах ракетка выносится вперед несколько сверху вниз. В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность скользит по нему вперед-вниз и сообщает мячу обратное вращение.

В фазе окончания удара рука с ракеткой сначала продолжает движение вперед-вниз, а затем, так же как и при плоском ударе, следует несколько вверх и влево.

**Плоский удар слева** (рис. 12, схема 2). Этот удар начинается со свободного движения к мячу, поворота туловища влево и замаха — свободного отведения руки и ракетки назад и чуть в сторону-вверх. Отведение руки с ракеткой в начале замаха происходит, как и при ударе справа, в значительной степени за счет поворота туловища. Для правильного выполнения удара слева необходим обычно несколько больший поворот туловища, чем при ударе

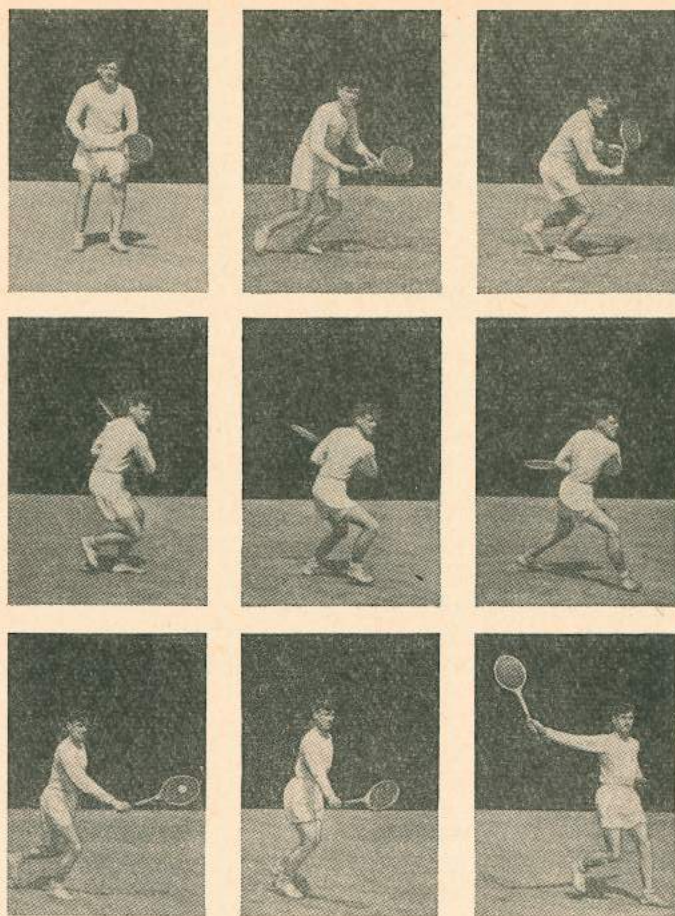
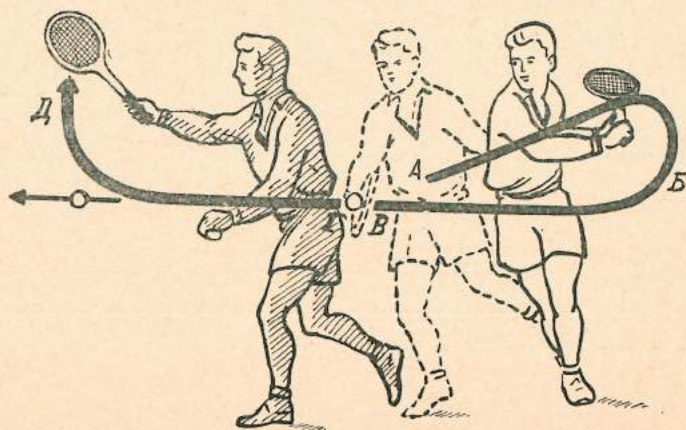


Рис. 12. Плоский удар слева, вид спереди



справа. Недостаточный поворот ограничивает замах, так как рука быстро сближается с туловищем. Поэтому важно, чтобы, особенно при ударе слева, движения теннисиста в начале подготовительной фазы способствовали свободному повороту. В начале замаха левая рука продолжает поддерживать ракету и активно участвует в ее отведении. Благодаря этому правая рука, на которую в игре и без того приходится большая нагрузка, может больше расслабиться.

Перемещение обеих рук в сторону замаха способствует необходимому повороту туловища.

Так же как и при ударе справа, рука с ракетой в конечной точке замаха опускается примерно до уровня, на котором будет произведен удар по мячу. После этого теннисист, двигаясь к мячу, начинает поворачиваться в направлении удара. Одновременно с поворотом туловища выносятся с нарастающей скоростью вперед и рука с ракетой. Движение руки с ракетой навстречу мячу происходит примерно на уровне точки удара по мячу. По мере движения вперед рука постепенно выпрямляется; кисть в своем движении несколько отстает от предплечья. Удар по мячу выполняется при активном повороте туловища вперед и в точке, находящейся впереди и несколько сбоку от игрока.

Особенности движений теннисиста в момент удара по мячу, особенности взаимодействия струнной поверхности с мячом при плоских ударах слева в основном те же, что и при плоских ударах справа.

К движениям при окончании удара слева предъявляются те же требования, что и при окончании удара справа. Заканчивая удар, игрок должен достаточно быстро возвратиться в исходное положение и получить возможность свободно и быстро двигаться по площадке, готовясь к следующему удару.

**Крученный удар слева** (рис. 13). Этот удар используется обычно в тех же случаях, что и крученный удар справа. Особенно часто крученный удар слева применяется при обводке у сетки противника: после низкого крученого удара мяч, перелетев сетку, быстро снимается, и поэтому противник нередко бывает вынужден принимать мяч с лёта в низкой точке защитным ударом.

Принципы выполнения этого технического приема в основном те же, что и принципы выполнения крученого удара справа. Рука и ракетка выносятся навстречу мячу несколько снизу вверх.

В момент удара струнная поверхность скользит по мячу вперед-вверх и сообщает ему вращение в направлении полета. При окончании приема рука и ракетка продолжают движение вперед-вверх.

**Резаный удар слева** (рис. 14 — вид сзади, рис. 15 — вид спереди). Этот удар получил широкое распространение; обычно используется он в тех же случаях, что и резаный удар справа. Кроме того, его иногда выгодно применять и в качестве подготовительного

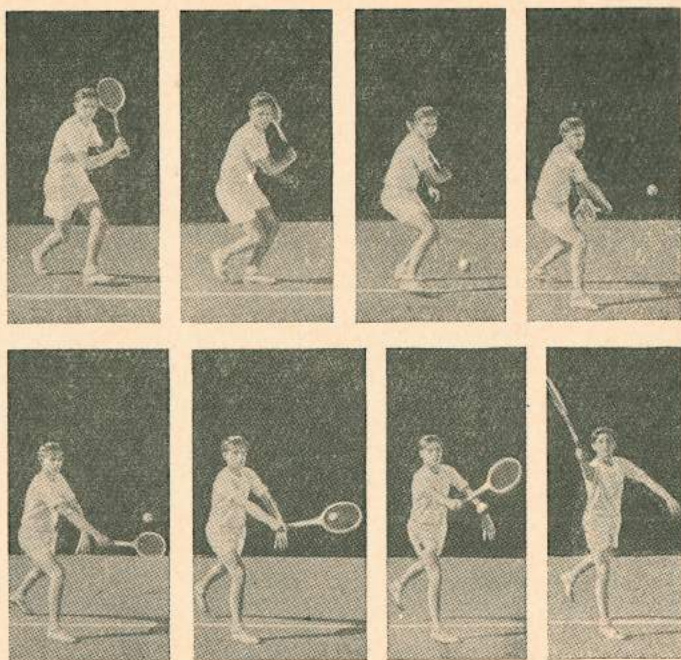


Рис. 13. Крученный удар слева, вид спереди

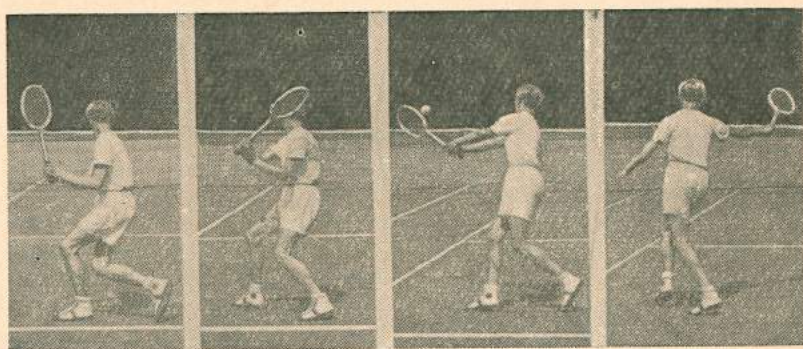


Рис. 14. Резаный удар слева, в высокой точке, вид сзади

удара для выхода к сетке: он легко выполняется при быстром движении вперед, тогда как в ответ на него противнику бывает трудно

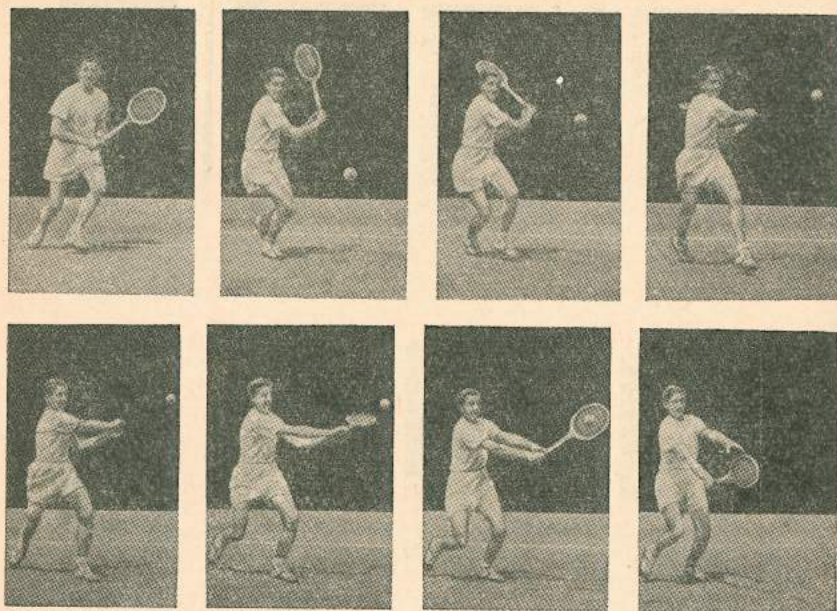


Рис. 15. Резанный удар слева, вид спереди

произвести решающий обводящий удар из-за невысокого отскока мяча.

Принципы выполнения резаного удара слева в основном те же, что и резаного удара справа.

### ПОДАЧИ

Розыгрыш каждого очка начинается с подачи. Из обычного удара, вводящего мяч в игру, подача в современном теннисе превратилась в средство нападения. Следует учитывать, что примерно в 50% игр соревнования каждый из противников имеет возможность начать розыгрыш любого очка с преимуществом для себя, если его подача достаточно эффективна. Значение подачи в современном теннисе настолько возросло, что она нередко используется в качестве подготовительного удара для выхода к сетке, а в целом ряде случаев служит и средством немедленного выигрыша очка. Ее значение увеличилось еще и в связи с тем, что все больше сокращается разница в подачах первого и второго мяча. Если раньше вторая подача даже хороших игроков была малоактивна, то теперь она все больше приближается к первой подаче, являющейся атакующим ударом.



Подача с выходом к сетке требует специальной координации движений. Она становится как бы своеобразным стартом для быстрого продвижения вперед. Ряд технических деталей, не имеющих большого значения для подачи без выхода к сетке, становится в такой подаче решающим. Не случайно, например, многие теннисисты не могут осуществить успешный выход к сетке с подачи, так как их движения при ударе препятствуют свободному продвижению вперед.

Выполнять удар так, чтобы движения как бы сливались со свободным продвижением к сетке и не приводили к статической позе к моменту завершения удара, — первое, что должно отличать такую подачу.

Подача в отличие от всех других технических приемов не является ответным ударом на удар противника. При подаче теннисист сам предварительно подбрасывает мяч. Подача может быть выполнена правильно только при своевременном и точном подбрасывании мяча.

В практике широко применяются плоские, крученые и резаные подачи.

**Плоская подача** (рис. 16 — вид сбоку, 17 — вид спереди, схема 3). Сильная плоская подача может быть действенным средством нападения: противнику из-за очень быстрого полета мяча трудно произвести активный ответный удар. С помощью именно этой подачи наиболее часто удается тотчас же выиграть очко.

Подача начинается из определенного исходного положения. В исходном положении подающий стоит вполборота к сетке, ноги расставлены примерно на ширину плеч, ракетка держится перед собой на уровне несколько выше пояса.

Исходное положение должно быть одинаковым при всех видах подач. Если оно будет различным, то противник заранее будет знать, какая из подач последует.

Начав подачу из исходного положения, теннисист поворачивается немного вправо, опускает правое плечо и отводит ракетку назад-в сторону. Левая рука в это время перемещается вверх и чуть вправо для подбрасывания мяча. С началом замаха ноги мягко сгибаются. Опускание правого плеча сочетается со своего рода как бы качательным движением всего туловища. Левая сторона туловища благодаря этому оказывается в сильно изогнутом положении (легкоатлеты такое положение образно называют «положением натянутого лука»). Быстрое последующее выпрямление из этого положения дает возможность произвести более сильный удар.

Подбрасывать мяч следует таким образом, чтобы он отделялся от кисти в момент, когда рука вытянута вверх. В этом случае мяч до высшей точки будет пролетать наименьшее расстояние, и поэтому достигнуть точности его подбрасывания будет гораздо легче.

Подбрасывание мяча должно явиться как бы естественным продолжением движения руки вверх.

По отношению к исходному положению мяч подбрасывается по вертикали примерно над задней линией площадки вперед и несколько вправо от носка левой ноги. Мяч подбрасывается на высоту, на которой производится по нему удар, или на несколько сантиметров выше.

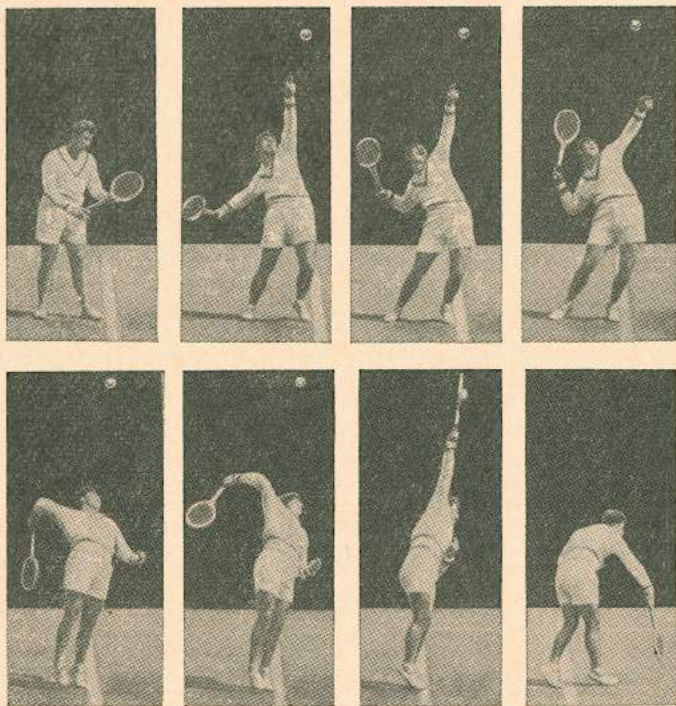


Рис. 16. Плоская подача, вид сбоку

В конечной точке замаха (точка Б на схеме 3) ракетка оказывается опущенной далеко за спину, что дает возможность увеличить в дальнейшем ее путь движения навстречу мячу и тем самым создать одно из важных условий выполнения сильного и одновременного точного удара.

При опускании ракетки за спину подающий начинает выпрямляться и вытягиваться вверх. Тяжесть тела в этот момент находится на левой ноге, расположенной ближе к сетке. В дальнейшем одновременно с выпрямлением туловища рука с ракеткой свободно

выносятся вверх-вперед навстречу мячу, примерно в одной вертикальной плоскости над правым плечом. При этом предплечье и кисть в своем движении отстают от плеча; быстрое их выпрямление

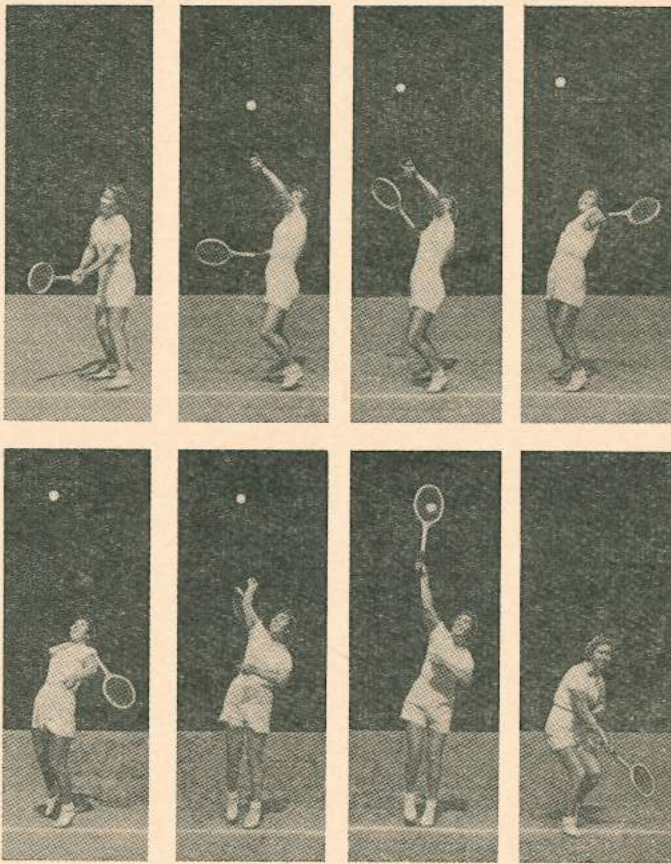


Рис. 17. Плоская подача, вид спереди

перед ударом в направлении намеченного полета мяча значительно ускоряет движение ракетки, которая благодаря этому сообщает мячу большую скорость.

Быстрому движению руки с ракеткой способствуют перемещение вперед тяжести тела теннисиста и движение вперед-вниз левой свободной руки. Кроме того, этому способствуют быстрое завершение выпрямления туловища в пояснице и окончание поворота в области бедер.

При подаче ракетка описывает за спиной подающего замкнутую петлю (см. схему), благодаря чему значительно увеличивается непрерывный путь движения ракетки. Не пройдя петлеобразного пути за спиной, ракетка не может приобрести к моменту удара по мячу необходимую большую скорость.

Удар по мячу производится в наивысшей точке над правым плечом в максимально вытянутом вверх положении тела при очень незначительном наклоне вперед в момент перемещения вперед тяжести тела.

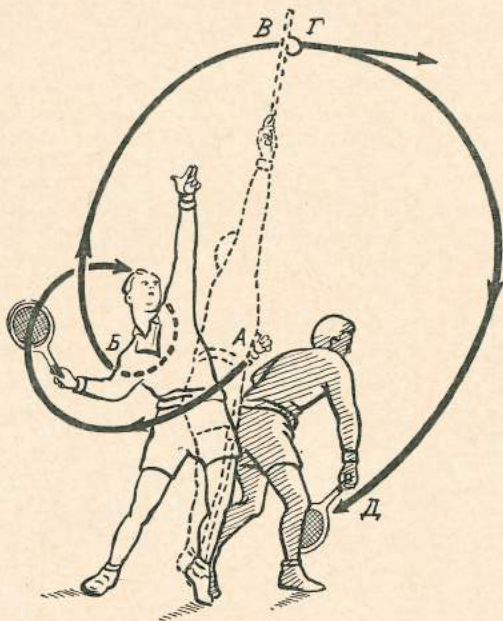


Схема 3

После того как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракеткой продолжает движение вперед-вниз и затем опускается у левой ноги. Правая нога в это время переносится через заднюю линию в пределы площадки. При окончании подачи, так же как и при окончании других ударов, теннисист должен по возможности быстрее возвратиться в исходное положение, с тем чтобы своевременно подготовиться к ответному удару.

**Крученая подача** (рис. 18 — вид спереди, рис. 19 — вид сзади). При крученых подачах мячу сообщается поступательное вращение вокруг горизонтальной или наклонной оси. Благодаря такому вращению мяч летит по дугообразной траектории и имеет быстрый, далекий и высокий отскок.

Крученая подача часто используется в качестве подготовительного удара для выхода к сетке. Мяч при такой подаче летит до противника сравнительно долго, так как вращение снижает скорость его полета, а дугообразная траектория удлиняет путь (путь мяча при плоской подаче значительно короче). Поэтому подающий после

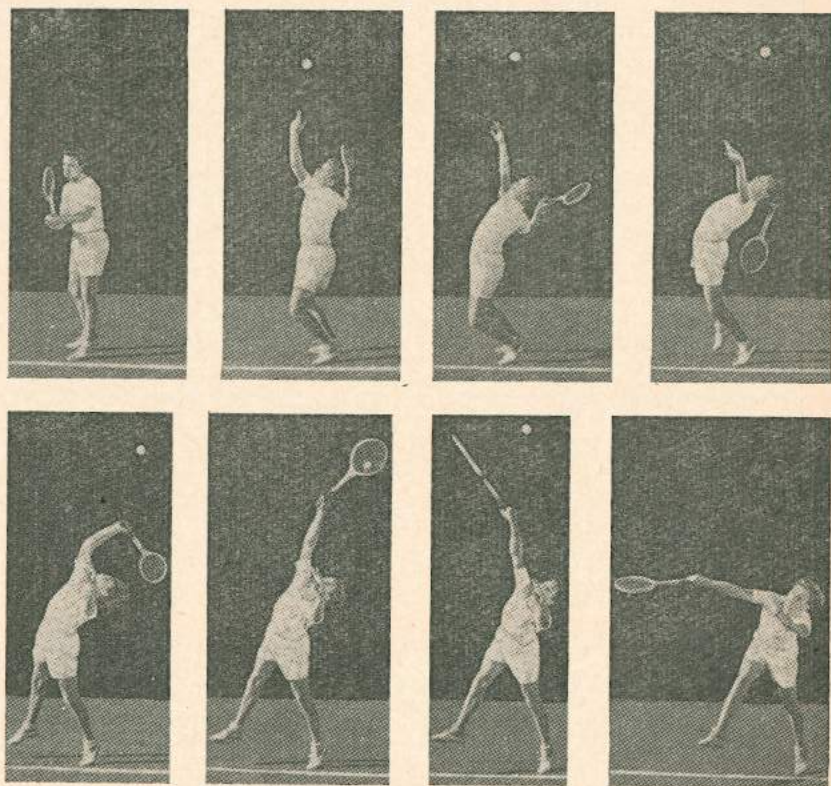


Рис. 18. Крученая подача, вид спереди

своего удара успевает подойти к сетке. Эффективность крученой подачи как подготовительного удара для выхода к сетке заключается еще и в том, что в ответ на нее противнику нередко трудно произвести точный ответный удар, так как мяч быстро, высоко и далеко отскакивает.

Подброс мяча при крученой подаче несколько отличается от подброса мяча при других подачах. Если при плоской подаче мяч подбрасывается немного вперед и вправо от носка левой ноги

(ближайшей к сетке), то при крученой подаче он подбрасывается несколько влево.

Начало крученой и плоской подачи сходно.

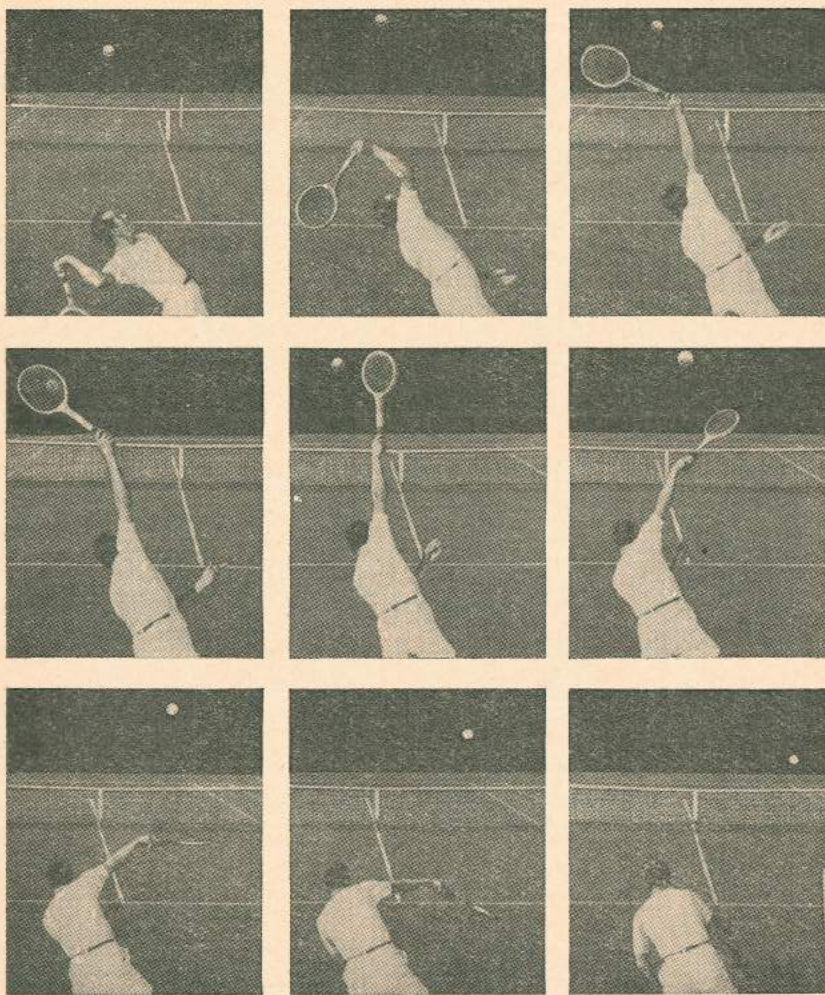


Рис. 19. Крученая подача, вид сзади

Однако вынос ракетки навстречу мячу осуществляется не как при плоской подаче, вверх над правым плечом, а из-за головы в направлении слева вверх-вправо. В этом же направлении быстро выпрямляются ноги и туловище.

Движение предплечья и кисти отстает от движения плеча; быстрое выпрямление их в намеченном направлении вращения мяча значительно ускоряет движение ракетки.

В момент удара струнная поверхность скользит по мячу вперед-вверх или слева вверх-направо, в зависимости от того, какое вращение хочет придать мячу подающий. В первом случае мяч получит вращение вокруг горизонтальной оси, во втором — вокруг наклонной.

Большое значение для придания мячу вращения имеет быстрое движение кистью. Перед самым ударом по мячу кисть оказывается отогнутой назад-влево. В момент удара подающий делает быстрое

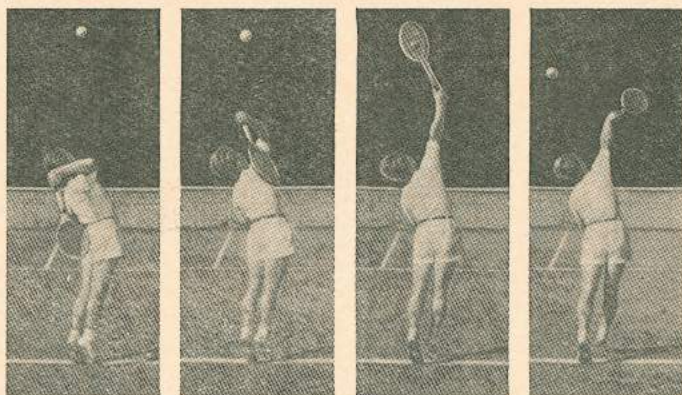


Рис. 20. Резаная подача, вид сзади

движение кистью в намеченном направлении вращения мяча, что обуславливает длительное скольжение струнной поверхности по мячу, благодаря которому он получает быстрое вращение.

При окончании удара рука с ракеткой первое время перемещается вперед-вниз-вправо.

Если при подаче мяч получает вращение слева-вверх-вправо вокруг наклонной оси, то направление его отскока не будет целиком соответствовать направлению полета: ударившись о площадку, мяч отскочит вправо от подающего под удар слева противнику. Подобные крученые подачи особенно эффективны в игре с противником, который недостаточно хорошо владеет ударом слева.

**Резаная подача** (рис. 20). Начальные движения теннисиста при резаной подаче очень мало отличаются от соответствующих движений при плоской подаче. Обе подачи могут выполняться с одинаковым подбрасыванием мяча.

При резаной подаче в момент удара ракетка одним краем обода обращена вперед; струнная поверхность скользит по мячу слева

направо и сообщает ему вращение вокруг примерно вертикальной оси.

Такое вращение оказывает значительное влияние на траекторию полета и отскока мяча. Благодаря вращению слева направо мяч в полете отклоняется от подающего влево (изгиб траектории — вправо) и, коснувшись площадки, отскакивает также влево — под удар справа противнику. Отскок мяча при резаной подаче невысокий. Поэтому она наиболее успешно может применяться в игре на влажной мягкой площадке; мяч отскакивает на ней особенно низко, и противнику трудно принимать его атакующим ударом.

\* \* \*

Рис. 21 и 22 демонстрируют подачи с выходом к сетке. Такие подачи являются как бы своеобразным стартом, который должен

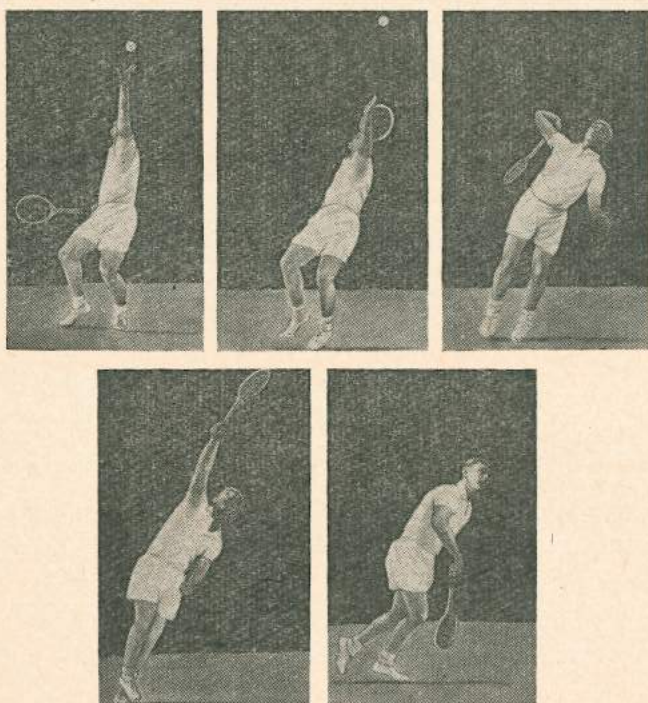


Рис. 21. Поддача с выходом к сетке, вид спереди

обеспечить свободное, быстрое продвижение теннисиста к сетке. На первых кадрах кинограммы рис. 21 отчетливо видно, что ноги подающего работают как своего рода пружины: в начале замаха



сгибаются, а затем быстро выпрямляются, способствуя тем самым перемещению подающего вверх-вперед. Быстрое пружинистое распрямление ног, сопровождающееся активным поворотом туловища, имеет для выбегающего к сетке подающего очень большое значение. Благодаря этим движениям теннисиста как бы выталкивает вперед, и он получает возможность быстро продвигаться к сетке.

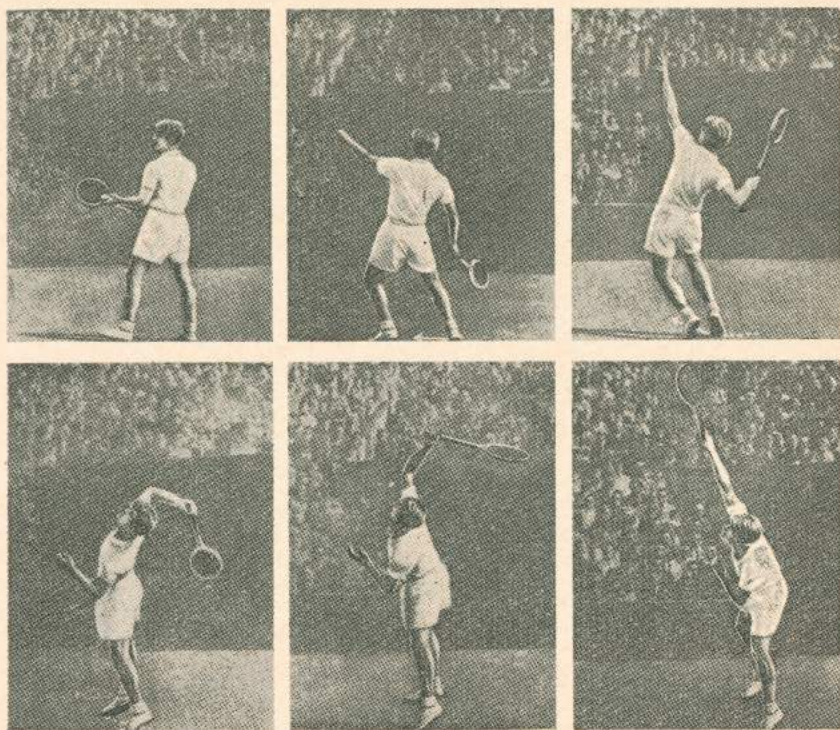


Рис. 22. Поддача с выходом к сетке, вид сбоку

В последнее время в подаче появились новые детали «работы ног», связанные с использованием подачи в качестве подготовительного удара для выхода к сетке. К моменту, когда ракетка оказывается отведенной назад при замахе, подающий сразу же подставляет к задней линии правую ногу и в дальнейшем делает ею энергичный шаг вперед, способствующий быстрому продвижению к сетке. В этом случае первый шаг в направлении к сетке производится с более близкого расстояния, и тем самым обеспечивается более быстрое продвижение. На рис. 22 показана подача с такими особенностями «работы ног».

## УДАРЫ С ЛЁТА

При ударах с лёта мяч принимается до его соприкосновения с площадкой. Удары с лёта теннисист использует в большинстве случаев в игре у сетки. В настоящее время эти удары приобрели очень большое значение, так как тактика игры лучших представителей современного тенниса строится на широком использовании выходов к сетке и с последующим завершением розыгрыша очка активным ударом с лёта.

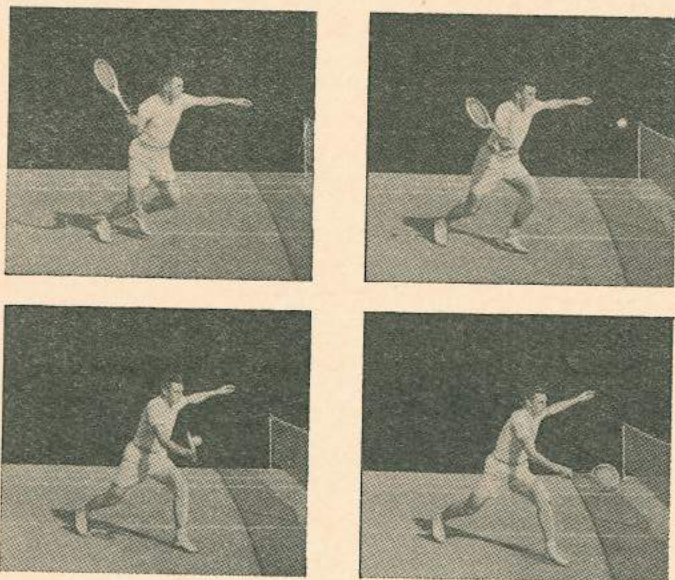


Рис. 23. Резаный удар с лёта справа

Наиболее широко используются плоские и резаные удары с лёта; крученые удары применяются редко.

Во время игры у сетки теннисист располагает гораздо меньшим временем для подготовки к удару, чем при игре у задней линии площадки.

Иногда буквально сотые доли секунды определяют возможность отразить мяч с лёта. Поэтому вопросы экономичного движения, быстроты подготовки к ударам при игре с лёта приобретают особенно большое значение.

Удары с лёта производятся, как правило, с короткими замахами и при «жестком» положении кисти (рис. 23). Для успешного выполнения этих ударов теннисисту необходимо уметь быстро и

тонко управлять ракетой перед собой с помощью движений главным образом кисти и предплечья и производить замах таким образом, чтобы ракетка сразу же находилась в положении готовности к быстрому выносу вперед — на мяч. Следует учитывать, что широкие, маховые движения, которые используются при ряде ударов по отскочившему мячу, при отражении мяча с лёта будут только осложнять игру. Удары с лёта должны носить активный характер; теннисисту следует стремиться к тому, чтобы первый его удар с лёта был завершающим. Для этого теннисисту нужно стараться отражать мяч раньше, возможно выше над сеткой, в точке перед собой, еще до того, как он начнет снижаться.

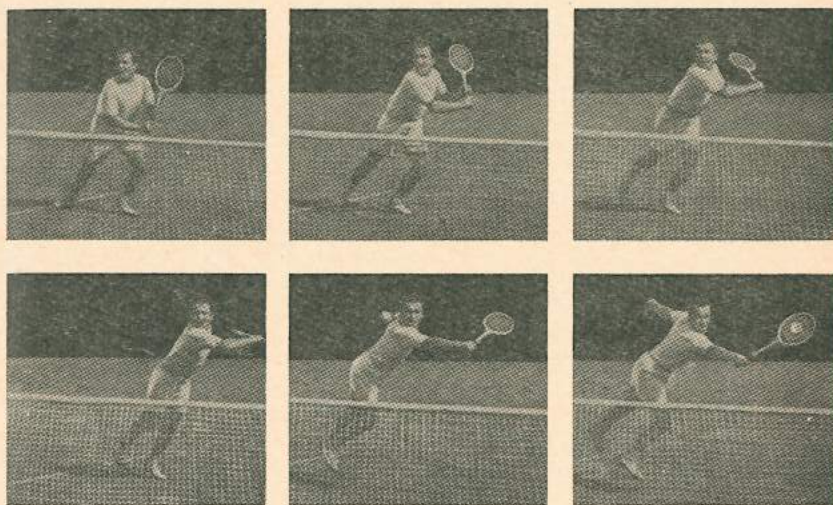


Рис. 24. Удар с лёта слева в броске

В фазе окончания большинства ударов с лёта рука с ракетой следует за мячом не долго. Движения в этой фазе должны обеспечивать быстрый возврат в исходное положение, готовность к быстрой подготовке для следующего удара. Быстрый переход при игре у сетки от одного удара с лёта к другому (особенно в парной игре) требует от теннисиста быстрого возвращения в исходное положение — положение готовности к быстрым ответным действиям.

Удары с лёта иногда выполняются в сложных условиях — в быстром специфическом прыжке или броске у сетки. При ударах с лёта в прыжке или броске толчок выполняется с ноги, одноименной с выполненным ударом. Такой толчок увеличивает возможную длину броска или прыжка и способствует необходимому для правильной подготовки к удару повороту туловища. На рис. 24, по-

казывающем удар слева, отчетливо видно, что толчок осуществляется левой ногой.

В ряде случаев теннисист вынужден принимать мяч с лёта в низкой точке значительно ниже уровня сетки (рис. 25).

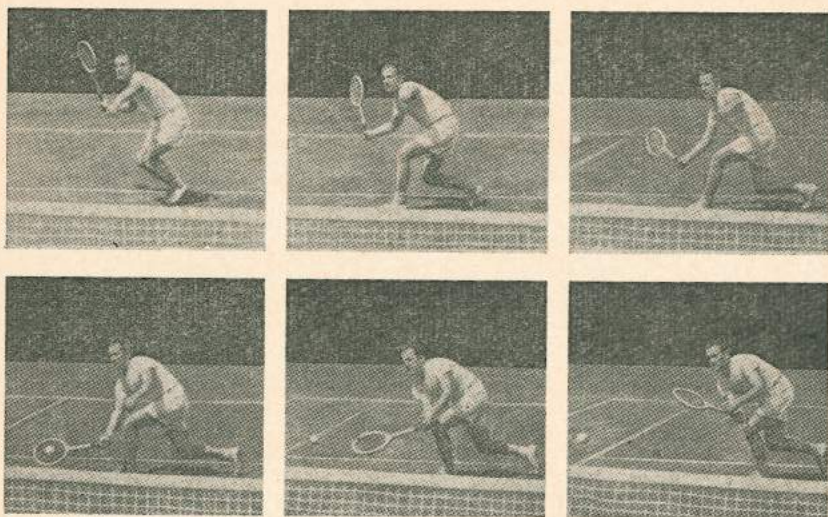


Рис. 25. Резанный удар с лёта справа в низкой точке

При приеме мяча в низкой точке ноги игрока сильно согнуты. Это дает возможность теннисисту избежать сильного наклона вперед и сохранить более естественное, более выпрямленное положение туловища и головы (при сильном наклоне вперед очень трудно обеспечить правильное движение руки и ракетки навстречу мячу и следить за приближающимся мячом).

#### УДАРЫ НАД ГОЛОВОЙ

Это особый удар в высокой точке, похожий на плоскую подачу. Выполняться он может как по отскочившему мячу, так и с лёта.

Теннисист производит удар над головой наиболее часто в быстром движении от сетки, когда противник посылает через него свечу.

При подготовке к удару игрок быстро отбегаёт или отходит от сетки и, поворачиваясь боком, одновременно выполняет замах — отводит руку и ракетку назад-чуть в сторону-вверх. С началом замаха правое плечо постепенно свободно опускается. В дальнейшем теннисист поворачивается в сторону удара и с нарастаю-

щей скоростью выносит ракетку навстречу мячу. Непосредственный удар производится в максимально высокой точке и при первой возможности с перемещением вперед тяжести тела, с шагом правой ноги вперед (рис. 26). Однако условия игры не всегда позволяют выполнять удар таким образом. В ряде случаев, когда игрок

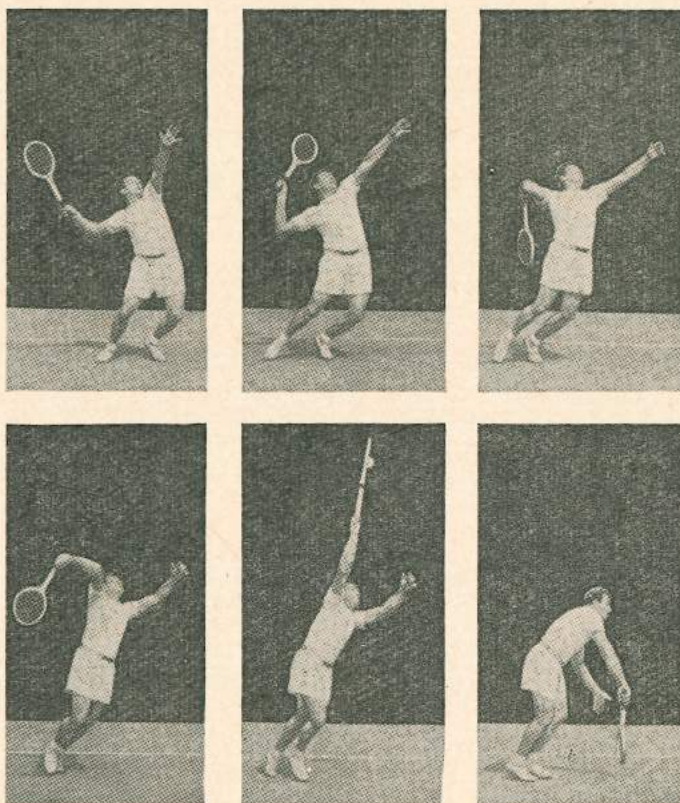


Рис. 26. Удар над головой, вид сбоку

располагает для подготовки к приему очень небольшим временем, он вынужден выполнять удар над головой и в прыжке вверх-назад, так как без прыжка он не успел бы отбить мяч. Удар над головой в прыжке демонстрируется на рис. 27.

Принципы выполнения удара над головой по отскочившему мячу те же, что и удара над головой с лёта. На рис. 28 показывается удар над головой по отскочившему мячу.

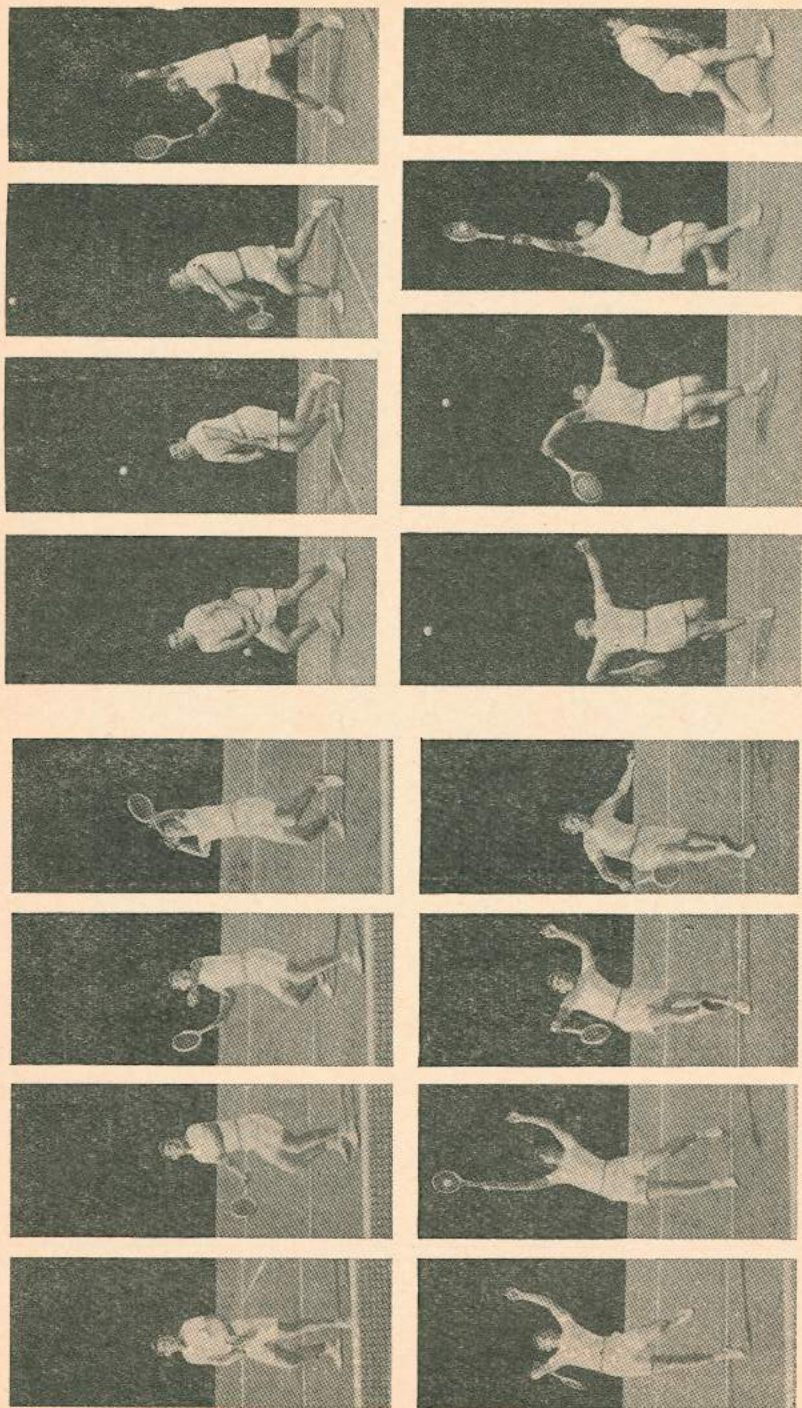


Рис. 27. Удар над головой в прыжке, вид спереди

Рис. 28. Удар над головой по отскочившему мячу, вид сбоку

### СВЕЧА

Свечой называется удар справа или слева (как по отскочившему мячу, так и с лёта), при котором мяч направляется высоко над сеткой. Свеча наиболее часто применяется для обводки противника, находящегося у сетки.

В игре применяются разнообразные свечи — плоская, крученая и резаная. При отражении отскочившего мяча очень эффективной, но наиболее трудной, является крученая свеча. Поступательное вращение мяча облегчает возможность направить мяч по крутой, дугообразной траектории, а кроме того, вызывает более быстрый отскок мяча, осложняющий противнику выполнение удара в том случае, если мяч не удастся отбить с лёта.

При свече мяч летит довольно продолжительное время. Если противник, находящийся у сетки, заранее знает, что последует свеча, то он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность этого приема в значительной степени зависит от неожиданности выполнения. Теннисист должен стремиться возможно дольше скрывать свое намерение послать мяч высоко над сеткой. С этой целью движения теннисиста при свече до удара по мячу должны походить на его движения во время обычного удара справа или слева. Только при таком условии противник не сможет заранее определить, последует ли свеча или низкий обводящий удар.

При свече особенности движений теннисиста задолго до удара по мячу не должны обнаруживать его намерение направить мяч высоко вверх. Если игрок задолго до сближения струнной поверхности с мячом опускает ракету значительно ниже уровня точки непосредственного удара и направляет движение руки с ракетой заранее снизу вверх, то для противника становится ясно, что подготавливается свеча. Выполняя плоскую свечу, игрок, как и при обычном ударе справа или слева, выносит ракету вперед примерно на уровне точки удара и только в момент соприкосновения струнной поверхности с мячом направляет движение ракетки вверх-вперед.

На рис. 29 демонстрируется плоская свеча, на рис. 30 — крученая.

### УКОРОЧЕННЫЕ УДАРЫ

Укороченным ударом называют удар справа или слева (как по мячу с лёта, так и по отскочившему), после которого мяч падает возле сетки и имеет низкий, короткий отскок.

Этот прием используется для преднамеренного вызова противника к сетке, с тем чтобы в дальнейшем обвести его, или с целью немедленного выигрыша очка, в том случае если противник находится слишком далеко, чтобы успеть добежать до мяча.

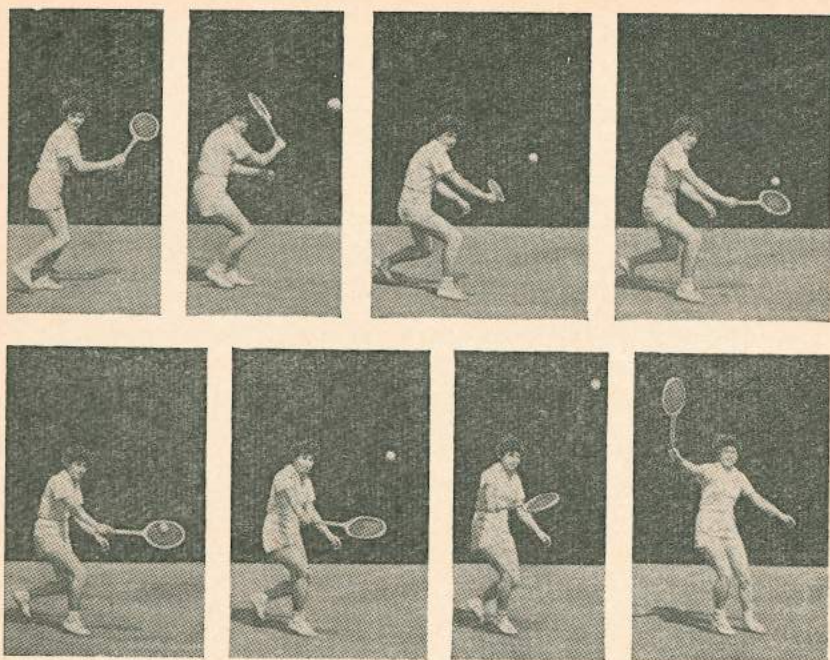


Рис. 29. Плоская свеча слева, вид спереди

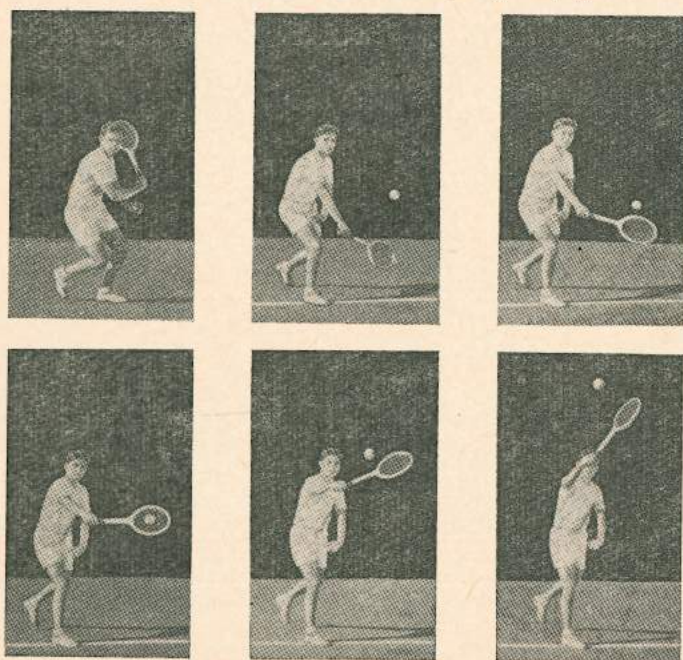


Рис. 30. Крученая свеча слева, вид спереди



Укороченный удар применяется особенно часто в соревновании с противником, который слабо играет у сетки. С помощью этого удара можно заставить противника подойти к сетке, с тем чтобы в дальнейшем обвести его.

Неожиданность — важнейшее требование к укороченному удару. Если игрок по особенностям предварительных движений противника заранее определит, что готовится укороченный удар, то

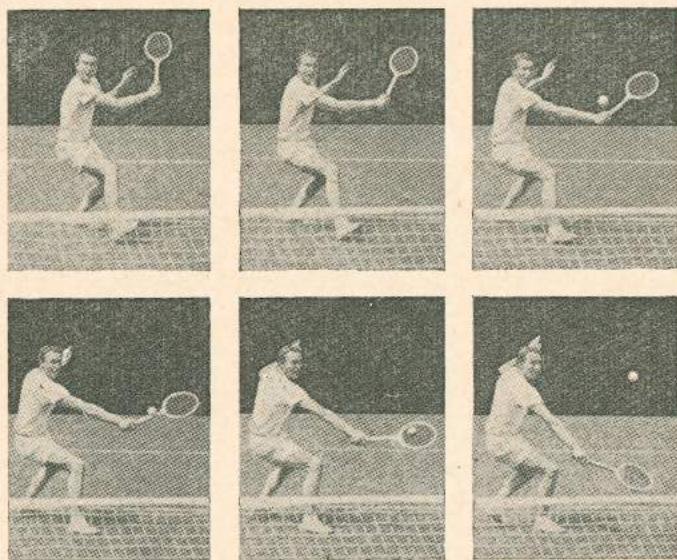


Рис. 31. Укороченный удар слева с лёта, вид спереди

для выполнившего его последует проигрыш очка. Поэтому движения теннисиста в подготовительной фазе укороченного удара должны возможно больше походить на движение в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

Укороченный удар может выполняться двумя способами.

При первом способе ракетка мягко как бы подставляется навстречу летящему мячу, причем в момент удара струнная поверхность поворачивается (верхняя ее часть отклоняется назад) и медленно скользит по мячу вперед-вниз (рис. 31). Мяч, как и при обычном резаном ударе, получает обратное вращение, однако скорость этого вращения, а также скорость полета оказываются невысокими.

Применяется этот удар обычно при приеме быстро летящего мяча.

Второй способ выполнения удара заключается в следующем. При сближении с мячом струнная поверхность очень сильно наклоняется — удар производится, как принято говорить, «подсечкой» совсем под мяч; благодаря быстрому скольжению струн мячу сообщается очень быстрое обратное вращение (рис. 32). После

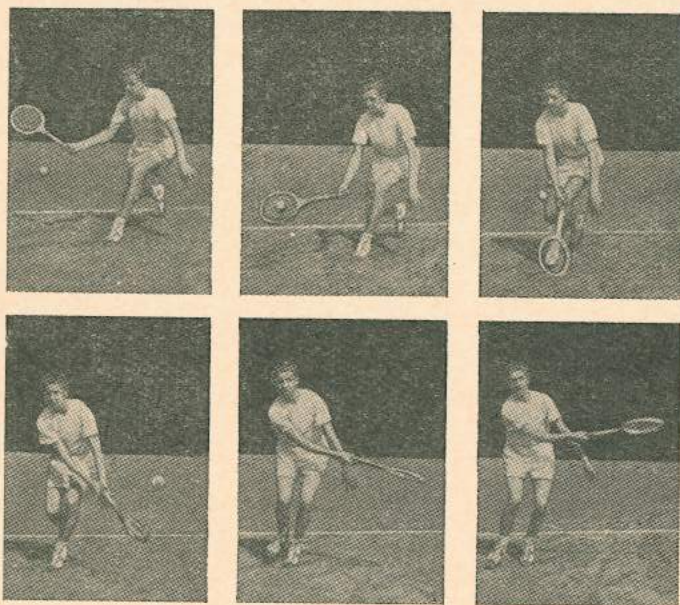


Рис. 32. Укороченный удар справа «подсечкой»

такого удара мяч отлетает недалеко и, коснувшись площадки, отскакивает просто вверх или даже иногда назад — в противоположную сторону полета.

### УДАРЫ С ПОЛУЛЁТА

При этом ударе мяч отбивается в очень низкой точке, в самый начальный момент его отскока (рис. 33). Удар с полулёта наиболее часто используется в игре у сетки, при ответе на низкие обводящие

удары противника. В связи с очень широким применением в современном теннисе выходов к сетке как в парных, так и в одиночных соревнованиях удары с полулёта приобрели существенное значение.

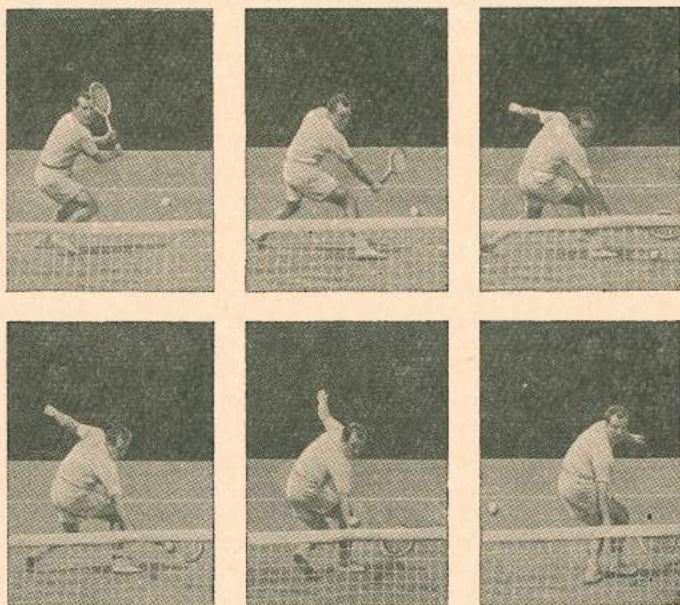


Рис. 33. Удар с полулёта слева

#### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

##### ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТАКТИКИ

Одиночные теннисные соревнования относятся к одному из видов спортивных единоборств. В единоборстве встречаются два теннисиста, обладающие определенными особенностями, относящимися к их технике, тактике, физической подготовленности и волевым качествам. Тактика в одиночной игре — это тактика спортивного единоборства, которая прежде всего основывается на всестороннем сравнительном анализе своих особенностей и особенностей противника.

Основные тактические действия игрока должны предусматриваться общим тактическим планом. Последний намечается теннисистом, а также изменяется им применительно к особенностям тактики противника, с учетом внешних условий игры на основании сравнительного анализа техники, физической подготовленности и волевых качеств.

Техника, физическая подготовленность, волевые качества соревнующихся, тактика противника и внешние условия игры — постоянно действующие факторы, которые учитываются игроком при составлении тактического плана, при выборе тактики.

Результат анализа, изучение этих факторов являются исходными данными для составления (изменения) тактического плана.

На основании этих данных в тактическом плане намечаются основные тактические задачи и способы, средства их осуществления.

В соревновании с хорошо знакомым противником общий тактический план намечается еще до начала встречи, так как теннисисту в основном известны вероятные возможности противника. Если же игра происходит с противником незнакомым, то одна из важнейших тактических задач теннисиста в начале состязания — «игровая разведка», цель которой — возможно полнее определить особенности противника. Данные игровой разведки явятся в этом случае основой для составления общего тактического плана.

В зависимости от изменяющихся условий игры тактика в течение встречи может изменяться. Тактический план не всегда может точно намечать длинную цепь тактических действий, особенно во встрече с незнакомым противником. В большинстве случаев только начало соревнования с хорошо знакомым противником может быть точно установлено тактическим планом; ход игры требует обычно новых, вытекающих из обстановки изменений, дополнений. Поэтому у теннисиста должно быть в запасе несколько примерных вариантов тактического плана.

Исход соревнования в значительной степени зависит от того, кто из противников овладеет инициативой действий.

Овладеть инициативой действий, навязать противнику желаемую для себя игру — такова важнейшая общая тактическая задача.

Ниже приводится краткая характеристика факторов, которые учитываются при составлении тактического плана.

**Техника соревнующихся.** Использование в соревновании различных ударов следует рассматривать с точки зрения их тактической целесообразности. Для эффективного ведения игры необходимо прежде всего правильно использовать свою технику применительно к технике противника.

Свои технические возможности теннисист должен сопоставить с техническими возможностями противника на основании всестороннего анализа его техники.

Теннисист, анализируя технику противника, в основном стремится определить:

1. Слабейшие и наиболее эффективные удары противника.
2. Какого вида удары — плоские, крученые или резаные — наиболее трудны для приема противнику.

3. Какому темпу игры больше отвечает техника противника и как он реагирует на изменение темпа игры.

4. Особенности передвижения противника по площадке.

Определив сильные и слабые технические приемы противника и сопоставив их с качеством своих технических приемов, теннисист должен найти тактическое решение, которое, во-первых, обеспечивало бы ему более полное использование своих наиболее эффективных ударов при наименьшем использовании наиболее слабых, во-вторых, затрудняло бы противнику применять сильнейшие из его ударов и вынуждало его чаще направлять мяч наименее удающимися ему ударами.

Использование слабейших ударов противника не обязательно сводится к почти непрерывному направлению мяча под эти удары. Если мяч постоянно направлять в одно и то же место площадки (хотя и под слабейший удар противника), то противник может принимать его без особых затруднений, так как он будет иметь возможность каждый раз тщательно подготовиться к ответу. Поэтому нередко может оказаться более целесообразным сначала заставить противника как бы «открыть» часть своей площадки, с которой он выполняет свой наименее эффективный технический прием, и уже после этого направить туда свой решающий удар.

Большое тактическое значение имеет правильный выбор вида удара, часто используемого в игре, который создает противнику наибольшие затруднения при ответе. Например, некоторые теннисисты (особенно, высокого роста) плохо выполняют удар в низкой точке и поэтому предпочитают, чтобы противник чаще пользовался кручеными ударами, так как после них мяч имеет более высокий отскок. Частое использование в этом случае резаного удара с его низким отскоком мяча будет тактически невыгодным. И наоборот, ряд теннисистов хорошо принимает мяч после резаных и плоских ударов, но значительно хуже после крученых с их быстрым и высоким отскоком мяча. В игре против таких теннисистов наиболее эффективны крученые удары.

Большое тактическое значение имеет темп игры. Техника многих теннисистов приспособлена преимущественно к определенному темпу. Переход на другой темп или частое изменение темпа может значительно снизить качество их игры.

Ряд теннисистов хорошо играет в постоянно быстром или в постоянно медленном темпе, поэтому в игре против них целесообразно частое изменение темпа. В связи с этим тактически важно определить привычный для противника темп, с тем чтобы вести игру в темпе, выгодном для себя и создающем затруднения для противника.

Темп игры определяется временем, которым располагают противники для подготовки к ответным ударам. Чем это время меньше, тем темп игры выше. Чем раньше ударяется мяч после его отскока,

тем точка удара ближе к сетке и тем выше темп игры. Игра с лёта у сетки, при которой удары производятся еще до соприкосновения мяча с грунтом, является одним из важнейших способов увеличения темпа. Темп игры также возрастает и с увеличением скорости полета и отскока мяча. Изменять скорость полета и отскока мяча теннисист может за счет использования ударов, сообщающих мячу различные виды нападения. Так, для снижения темпа теннисист может применять резаные удары. И, наоборот, в случаях, когда ставится цель максимально увеличить темп, наиболее выгодны плоские удары.

В игре против некоторых теннисистов бывает тактически важно определить особенности их передвижения по площадке. Встречаются, например, игроки (особенно, женщины), которые хорошо передвигаются поперек площадки вдоль задней линии и значительно хуже в направлении к сетке и обратно. Против таких теннисистов особо эффективно использовать укороченные удары.

Теннисист соревнуется иногда с противником, который не умеет достаточно быстро изменять направление своего передвижения во время игры в быстром темпе. В этом случае в основу многих тактических комбинаций может быть положено применение ударов, при которых мяч дважды быстро направляется в одно и то же место площадки противника: после приема мяча при первом ударе противник, уже начав движение к исходной позиции, не всегда успевает (особенно, если игра происходит на скользкой площадке) быстро изменить направление движения, чтобы принять мяч, направленный в то же место площадки.

**Тактика противника.** Тактика игры теннисиста в значительной степени зависит от особенностей тактики противника. Заранее точно предусмотреть, какую тактику изберет противник, иногда даже хорошо знакомый, бывает трудно. Возможно быстрее и полнее определить избранную противником в данном соревновании тактику и определить привычные для него тактические действия — одна из важнейших задач теннисиста.

Как только это сделано, теннисист принимает тактическое решение, которое затрудняло бы противнику осуществление его тактических задач. Так, например, если противник строит свою тактику преимущественно на игре у сетки, теннисисту необходимо своими тактическими действиями вынуждать противника держаться у задней линии, затрудняя ему выход к сетке.

В игре любого теннисиста есть привычные для него тактические действия, которые он наиболее часто использует. Так, многие теннисисты в определенные моменты игры часто используют одни и те же тактические комбинации. Определение привычных для противника тактических действий помогает правильно построить тактику ведения игры, нередко дает возможность предвидеть дальнейшие действия противника.

**Физическая подготовленность соревнующихся.** Степень физической подготовленности (своей и противника) — один из решающих факторов, определяющих исход соревнования, а также особенности тактики.

Избранная тактика должна соответствовать физической подготовленности теннисиста. Нельзя, например, признать тактику правильной, если она основана на быстром темпе, который теннисист сам не может полностью выдержать в течение всего соревнования.

Хотя физическая подготовленность и определяется уровнем развития всех основных физических качеств, все же решающее значение для тактики и наиболее прямое отношение к ней имеют два качества — выносливость и быстрота.

Тактические комбинации, проводимые в быстром темпе, должны дать наибольший положительный эффект в игре с недостаточно быстрым противником. Тактика, основанная на быстром темпе, обычно принесит успех также и против недостаточно выносливого противника, так как продолжительная игра, особенно в быстром темпе, требует огромного напряжения.

Физическая подготовленность как тактический фактор приобретает особо важное значение в конце напряженной, продолжительной встречи. Поэтому важно, чтобы особенно на этих этапах игры тактические комбинации соответствовали физическому состоянию теннисиста и выбирались с учетом физического состояния противника.

**Волевые качества соревнующихся.** Тактические действия теннисиста в значительной степени зависят от его волевых качеств.

Не все теннисисты обладают одинаковыми волевыми качествами. Одни — от первого до последнего удара ведут игру с одинаковым упорством, настойчивостью, в любых условиях сохраняя волю к победе; в напряженные моменты встречи они играют еще активнее, еще лучше, — это подлинно волевые спортсмены. Другие, например, хорошо ведут игру, когда соревнование складывается с самого начала для них успешно, когда они сумели овладеть инициативой тактических действий; если же инициативой игры овладевает противник, их воля к победе в значительной степени снижается.

Индивидуальные особенности, связанные с различным уровнем развития волевых качеств, следует учитывать в различные моменты соревнования. Так, теннисисту целесообразно с первых же ударов начать нападающую игру, стараясь во что бы то ни стало возможно скорее добиться преимущества в счете, если он знает, что воля к победе противника обычно снижается при неудачном для него ходе встречи.

При принятии в различные моменты игры тактических решений теннисисту следует учитывать психологическое состояние противника. Если теннисист, например, видит, что противник нахо-

дится в состоянии чрезмерного волнения, действует нерешительно, то целесообразно в большинстве случаев активизировать игру. В такие моменты игры следует наиболее широко использовать слабые стороны игры противника.

Состояние противника может меняться в зависимости от хода встречи. Выигрыш одной-двух партий вызывает обычно появление уверенности, бодрости, повышающих энергию для дальнейших действий. Но в некоторых случаях под влиянием положительных эмоций может снижаться волевое напряжение, так как теннисист, имея преимущество в счете, самоуспокаивается в расчете на близкую победу. В связи с этим нередко бывает, что теннисист, выиграв первые две партии и имея преимущество в третьей, все же проигрывает соревнование: противник, использовав некоторое ослабление его игры, переходит к более активным действиям, наступает переломный момент, и почти выигранная встреча превращается в обидное поражение.

При выборе тактических действий следует учитывать психологические особенности реакции противника на эти действия. Психологическое преимущество получает обычно теннисист, овладевший инициативой игры, поэтому борьба за инициативу тактических действий есть одновременно борьба за психологическое преимущество. Хорошо подготовленные нападающие действия, подкрепленные стойкой защитой, носящей часто характер контратаки, — лучшее средство получить психологическое преимущество.

Тактические действия теннисиста зависят от его волевых качеств, особенно в наиболее напряженные моменты соревнования, когда розыгрыш почти каждого очка может определить результат партии, а иногда и всего соревнования. В такие моменты игры при выборе тактических действий особенно следует учитывать психологическое состояние противника. Часто переход на более активную игру в наиболее напряженные моменты соревнования обеспечивает победу.

**Внешние условия игры.** К внешним условиям игры относятся: особенности поверхности площадки; состояние воздуха — его температура и движение; а также освещение площадки.

**Особенности поверхности площадки.** Отскок мяча зависит от поверхности площадки. Так, отскок мяча на мягкой грунтовой площадке значительно ниже и короче, чем на твердой грунтовой, а тем более на площадках деревянной, асфальтовой и травяной.

Теннисисту приходится играть на различных площадках.

В зависимости от поверхности площадки удары приобретают различную эффективность.

Например, на мягкой площадке особенно целесообразно использование резаных ударов: мяч отскакивает в этом случае очень низко и недалеко, поэтому принимать его трудно. В связи с этим



на таких площадках значительно возрастает эффективность укороченных ударов. И наоборот, на твердой площадке прием мяча после резаных ударов может не вызывать затруднений.

Эффективность плоских и крученых ударов обычно увеличивается, если игра происходит на твердой площадке, так как мяч будет отскакивать быстро, далеко и на значительную высоту, в то время как на мягкой площадке, например, крученые удары в значительной степени могут терять свою эффективность.

На так называемых «быстрых» площадках — деревянных, травяных, бетонных, асфальтовых — с их стремительным отскоком мяча повышается эффективность сильных нападающих ударов и острой плавировки мяча. И наоборот, мягкий грунт замедляет темп игры и снижает ценность таких ударов.

Состояние воздуха. Температура воздуха влияет на поверхность площадки и на упругость мяча. С увеличением температуры упругость мяча возрастает. В жаркую погоду мяч благодаря возросшей упругости отлетает от ракетки и отскакивает гораздо быстрее. При высокой температуре, особенно в игре на твердой площадке, повышается эффективность крученых ударов, так как мяч особенно быстро, высоко и далеко отскакивает.

В игре на твердой площадке в жаркую погоду, благодаря увеличению скорости полета и отскока мяча, игрок располагает меньшим временем для подготовки к ударам, поэтому в этих условиях особо эффективны тактические комбинации, проводимые в быстром темпе с использованием плоских и крученых ударов.

Эффективность резаных ударов обычно возрастает, если игра происходит в холодную влажную погоду (за исключением случаев, когда эти удары предназначены для обводки противника у сетки). В условиях такой погоды мяч отскакивает очень низко и недалеко, особенно после резаных ударов.

Значение физической подготовленности как тактического фактора увеличивается при игре в жаркую погоду. Тактика игры, построенная на изматывании недостаточно выносливого противника, особенно эффективна именно в жаркую погоду.

Движение воздуха влияет на полет и отскок мяча. Чем выше скорость мяча, тем это влияние меньше. Для сохранения точности игры в ветреную погоду мячу необходимо сообщать большую скорость, кроме случая, когда направление полета мяча соответствует направлению ветра. В ветреную погоду трудно точно направлять мяч резаными ударами (особенно укороченными) и свечой, так как после них мяч летит медленно, и поэтому ветер сильно изменяет направление его полета и отскока.

Теннисист, строящий свою тактику преимущественно на игре у сетки, обычно имеет в ветреную погоду преимущество. Это связано с тем, что в таких условиях повышается эффективность игры

у сетки, так как снижается точность обводящих ударов, причем особенно затрудняется точное выполнение свечи.

Для сохранения точности игры в ветреную погоду теннисист должен постоянно учитывать направление и силу ветра.

Особенности освещенности площадки. Теннисисту приходится иногда играть в условиях, когда яркие лучи солнца мешают выполнять некоторые удары. В этих случаях освещенность площадки может учитываться при выборе тактических комбинаций.

Днем, в ясную погоду, когда солнце находится высоко над горизонтом, на одной из сторон площадки трудно точно выполнять удар над головой. В этих условиях при выходе противника к сетке может оказаться целесообразным частое применение свечи.

Утром или вечером, когда солнце находится низко над горизонтом, одна из сторон площадки может быть ярко освещена. Из-за этого около одной из сторон сетки обычно трудно выполнять удары с лёта. В отдельные моменты игры это обстоятельство следует учитывать; обводящий удар нужно направлять именно в наиболее освещенную часть площадки.

### ТАКТИКА В ОДИНОЧНОЙ ИГРЕ

Современная тактика отличается разнообразной, активной игрой с широким использованием выходов к сетке, высоким мастерством как нападения, так и защиты, умением играть по всей площадке. Тактика игры на различных площадках имеет свои специфические особенности. В соревнованиях на деревянных, травяных, асфальтовых, бетонных площадках с их стремительным отскоком мяча (эти площадки принято называть «быстрыми») тактика отличается особенно острыми нападающими действиями, быстрым по темпу и коротким по числу ударов розыгрышем очка. Так называемое быстрое нападение — выходы к сетке с активной подачи и контратакующего приема подачи — составляет основу тактики лучших представителей современного тенниса во встречах на «быстрых» площадках.

На мягких грунтовых площадках мяч отскакивает медленнее, чем на площадках твердых и травяных, и поэтому выиграть очко быстрым, сильным ударом становится труднее. Прежде всего поэтому на грунтовых площадках повышаются требования к нападению, и игра часто приобретает более комбинационный характер.

В одиночных соревнованиях могут использоваться три тактические системы ведения игры:

1. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки.
2. Тактическая система игры преимущественно у сетки.
3. Комбинированная тактическая система игры.

Наиболее эффективными и распространенными в современном теннисе являются две последние тактические системы. Использование только тактической системы игры преимущественно у задней линии площадки не может обеспечить в настоящее время подлинно высоких спортивных результатов. Однако мы эту тактическую систему все же разбираем, так как теннисист значительную часть соревнования ведет игру у задней линии площадки, даже если он и придерживается второй и третьей тактических систем.

Особое место в современной игре занимают подачи и прием подачи — начальные удары, от которых прежде всего зависит ход розыгрыша очка. Они приобрели в настоящее время первостепенное значение. Развитие тенниса происходит по пути активизации подачи и ее приема, а также расширения круга тактических задач, которые могут решаться с их помощью.

Подача и прием подачи должны носить активный и разнообразный характер у каждого теннисиста независимо от того, какую тактическую систему он использует.

Игры сильнейших теннисистов проходят, как правило, под знаком преимущества подающего. Подача может быть тактически эффективной и решать широкий круг тактических задач, при условии, если она отличается: точностью, силой, острой и разнообразной плассировкой при плоском, крученом и резаном ударах, умением использовать ее для быстрого выхода к сетке (эти требования относятся как к «первой», так и ко «второй» подачам).

Усиление, активизация, подачи осложнило ее активный прием, потребовало усовершенствования ответных ударов, изменения исходной позиции теннисиста на площадке. Казалось бы, это должно было привести к превращению приема подачи в сугубо оборонительный элемент игры. Однако этого не произошло. Наоборот, благодаря выдвигению вперед, в пределы площадки, исходной позиции игрока, освоению ударов с хода по восходящему мячу с очень экономными движениями, улучшению физической подготовки теннисистов, и прежде всего убыстрению реакции, значительно повысилось мастерство в приеме подачи, который по своей направленности приобрел характер контратаки.

Раньше, когда игра еще не была такой активной, наступательной, как теперь, спортсмены располагались для приема подачи обычно за задней линией площадки. Это давало возможность увеличить время для подготовки к удару и обеспечить тем самым более точное отражение мяча. Вопрос быстроты ответа не стоял тогда так остро, так как к сетке обычно сразу не выходил ни подающий, ни принимающий подачу.

Теперь теннисист должен располагаться внутри площадки, примерно на шаг-полтора перед задней линией. Такая позиция позволяет создать в игре быстрый темп, шире использовать прием подачи для выхода к сетке и успешно обороняться за счет быст-

рых, контратакующих ответов, когда подающий противник выбегает к сетке. Выдвинутая вперед позиция сильно повышает требования к подготовленности спортсменов, так как спортсмен стал располагать минимальным временем для ответных ударов. Успешный прием атакующей подачи современных игроков, отличающейся крайне острой и разнообразной плавировкой мяча, требует очень быстрой реакции, отличной подвижности, экономной и очень тонкой координации движений.

### *Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки*

Данной тактической системы придерживаются обычно теннисисты, хорошо владеющие ударами по отскочившему мячу и слабо играющие у сетки.

Теннисист, играющий преимущественно у задней линии, наиболее часто предусматривает следующие основные тактические задачи:

1. Подготавливать и осуществлять выигрыш очка нападающим ударом по отскочившему мячу.
2. Удерживать у задней линии противника, стремящегося к сетке.
3. При выходе противника к сетке успешно защищаться, заворачивая розыгрыш очка обводящим ударом.
4. Вызывать к сетке противника, слабо владеющего ударами с лёта, и обводить его.

Не в каждой игре тактический план обязательно должен включать все без исключения перечисленные тактические задачи. Первые три тактические задачи обычно предусматриваются при встрече с противником, часто играющим у сетки; первая, третья и четвертая задачи — при встрече с противником, преимущественно играющим у задней линии.

**Подготовка и осуществление выигрыша очка нападающим ударом по отскочившему мячу.** Выиграть очко решающим ударом при игре у задней линии весьма трудно. Для этого в большинстве случаев необходимы условия, при которых теннисист мог бы направить мяч в недостижимое для противника место площадки или в то место, откуда противник, выполняя удар, вынужден будет сделать ошибку. Такую возможность теннисист получает, когда противник произвел короткий, не трудный для приема, малоактивный удар или когда противник выбит с площадки. Короткий, малоактивный удар противника в момент, когда он выбит с площадки, создает наилучшие условия для выполнения завершающего удара.

Подготовить эти условия, т. е. вынудить противника дать короткий, малоактивный удар или выбить его с площадки или сделать

то и другое одновременно, — важнейшее условие для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу.

Существует множество способов подготовки условий для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу. Их выбор зависит в основном от особенностей игры противника и особенностей данного момента игры. Приводим в качестве примера несколько таких способов, основанных на согласованном чередовании ударов.

Для того чтобы заставить противника произвести короткий, не трудный для приема, малоактивный ответный удар, после которого мяч может быть направлен в недосыгаемое для противника место площадки или в место, откуда противник, выполняя удар, сделает ошибку, целесообразно: систематически играть под слабейший удар противника (этот наиболее элементарный способ обычно может быть эффективен только в игре с противником, имеющим явно выраженный слабый удар справа или слева); сначала направлять атаку под сильнейший удар противника, а затем внезапно направлять мяч под его наиболее слабый удар; вести игру длинными, сильными ударами, при которых направлять мяч в различные углы площадки противника (чем длиннее удар, тем противнику труднее ответить на него атакующим ударом и тем большим временем располагает теннисист для подготовки к своему следующему ответному удару); после серии плоских ударов произвести сильно крученный удар, для приема которого противнику придется отступать назад; направлять мяч поочередно в различные стороны и, как только противник к этому привыкнет, неожиданно дважды направить мяч в одну и ту же сторону.

Для того чтобы выбить противника с площадки, а в ряде случаев и одновременно вынудить его дать короткий, малоактивный удар, целесообразно: чередовать длинные удары с короткими косыми ударами, для приема которых противнику приходится быстро передвигаться по площадке; играть косыми ударами, при которых мяч направляется в различные стороны.

Эффективным средством подготовки условий для выигрыша очка активным ударом по отскочившему мячу может быть и атакующая подача. После нее противник не всегда успевает своевременно подготовиться к ответному удару и поэтому нередко вынужден отвечать на нее малоактивно и коротко.

**Удержание у задней линии противника, стремящегося к сетке.** Теннисисту, играющему у задней линии, при встрече с противником, преимущественно играющим у сетки, очень важно возможно дольше удерживать противника у задней линии, тем самым заставляя его вести не свойственную ему игру.

Чем короче удар противника, тем легче при приеме мяча выйти к сетке и тем эффективнее может быть подготовительный удар для

выхода к сетке. Поэтому для удержания противника у задней линии необходимо прежде всего играть длинными ударами.

Короткие косые удары в игре с противником, стремящимся к сетке, но в данный момент еще не приблизившимся к ней, целесообразно использовать только в тех случаях, когда теннисист предполагает этим ударом немедленно выиграть очко или когда этот удар в данной игровой ситуации труден для приема и в ответ на него противник не сможет выйти к сетке.

Выход к сетке затруднен, если противник обладает нападающей подачей. Поэтому, играя с противником, строящим свою тактику преимущественно на выходе к сетке, надо производить подачу особенно активно. Если подача недостаточно активна, противник, отвечая на нее атакующими ударами, систематически будет выходить к сетке.

**Обводка противника, находящегося у сетки.** При защите от атаки противника у сетки теннисист может использовать низкие обводящие удары и свечу.

Выбор ударов, используемых при защите, определяется прежде всего особенностями игры у сетки противника и особенностями данного момента игры.

Для теннисиста, защищающегося у задней линии, одну из существенных задач анализа техники и тактики противника составляет определение особенностей его игры у сетки.

Анализируя игру противника у сетки, теннисист старается определить: в какие моменты игры противник наиболее часто выходит к сетке и после каких подготовительных ударов; каковы особенности движения противника к сетке и особенности занимаемой им у сетки позиции; какими ударами с лёта и полулёта наиболее часто пользуется противник.

Знание этих особенностей в значительной степени облегчает теннисисту обводку, так как дает возможность более тщательно к ней подготовиться и помогает избирать наиболее эффективные обводящие удары.

Обводка низкими ударами — основа защиты против атаки противника у сетки. При этих ударах мяч направляется ближе к боковой линии площадки и возможно ниже над сеткой. Быстрое снижение мяча после перелета сетки при таких обводящих ударах повышает их эффективность.

Теннисист в игре у сетки располагает незначительным временем для подготовки к ударам с лёта и полулёта. Подготовка к этим ударам будет значительно облегчена, если он сможет по особенностям подготовительных движений противника заранее, т. е. до соприкосновения ракетки противника с мячом, определять вид и направление обводящих ударов. В связи с этим при обводке важно возможно дольше маскировать особенности подготавливаемого удара (его направление, особенности вращения и скорость мяча и т. д.).

Обводящие удары должны отличаться разнообразием. Если теннисист периодически посылает мяч с различной скоростью, сообщает ему различные виды вращения и часто изменяет направление ударов, противнику гораздо труднее играть у сетки. В большинстве случаев быстрый полет мяча при обводящем ударе увеличивает его эффективность, так как сокращает время для подготовки противника к ответу. Короткий крученный удар может быть особенно ценным потому, что после него мяч, перелетев сетку, быстро снижается и, кроме того, мячу может быть сообщена высокая скорость.

Большое значение имеет темп обводки. В одних случаях теннисисту выгодно ускорить момент отбития мяча при обводящем ударе, тогда как в других, наоборот, этот момент выгодно несколько оттянуть.

Обводка может быть ускорена за счет более раннего выполнения удара и сообщения мячу большей скорости. Ускорением обводки теннисист может вынудить противника произвести свой удар с лёта или полулёта в невыгодном положении — в момент, когда он еще не успел приблизиться к сетке.

Теннисисту легче сделать бросок на мяч у сетки, если он, двигаясь к ней, еще не остановился. В связи с этим иногда даже целесообразно несколько оттянуть момент отбития мяча при обводке, с тем чтобы произвести удар уже в момент, когда противник приблизился к сетке и остановился.

Периодическим изменением темпа обводки теннисист значительно затрудняет противнику игру у сетки.

Не все теннисисты занимают у сетки в определенные моменты игры одинаковую позицию. Позиция ряда теннисистов у сетки не позволяет им одинаково хорошо защищать как правую, так и левую стороны площадки. При обводке нужно учитывать особенности занимаемой противником позиции у сетки; мяч следует чаще направлять в ту часть площадки, которая менее защищена противником.

Целесообразность использования определенных обводящих ударов зависит от особенностей ударов противника с лёта. Некоторые теннисисты, например, обладают очень хорошим ударом с лёта справа, тогда как их удар с лёта слева значительно хуже. В таких случаях достижению победы может способствовать частое направление мяча при обводке под слабейший удар с лёта противника.

Против игрока, находящегося у сетки, наряду с низкими обводящими ударами необходимо использовать и свечу. Если теннисист заранее знает, что противник не применяет этого удара, то он может более тщательно готовиться к отражению низких обводящих ударов и ближе подходить к сетке, тем самым обеспечивая себе лучшие условия для выполнения решающего удара с лёта. Периодическое использование свечи целесообразно даже в тех случаях, когда противник очень хорошо владеет ударом над головой.

При свече мяч находится в полете продолжительное время. Если противник ожидает свечу, он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность применения свечи в значительной степени зависит от неожиданности ее выполнения. Теннисист должен стремиться возможно дольше скрывать свое намерение выполнить свечу. Для этого необходимо, чтобы движения теннисиста в подготовительной фазе свечи были сходны с его движениями в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

Чем ближе противник находится к сетке, тем легче обвести его свечой. Поэтому частое пользование свечой особенно целесообразно в игре с противником, который преждевременно слишком близко подходит к сетке. В ряде случаев, для того чтобы дождаться, когда противник подойдет ближе к сетке, целесообразно несколько оттянуть момент удара по мячу при выполнении свечи.

При обводке свечой учитываются особенности удара над головой противника. Некоторые теннисисты, например, хорошо выполняют удар над головой, если мяч летит справа от них, и значительно хуже, когда мяч пролетает от них слева. Учитывая это, в игре с такими противниками целесообразнее при свече направлять мяч так, чтобы противнику приходилось принимать его слева от себя из-за головы.

Очень большое значение в современном теннисе приобрела обводка при приеме подачи, поскольку подача часто стала использоваться для выходов к сетке. У сильнейших теннисистов хорошо отработана атака на сетку с подачи, что малейшая задержка с ответом или неточность удара сразу же приводит к потере очка. Поэтому при первой возможности приему подачи в момент выхода противника к сетке следует придавать характер встречной контратаки ударами с хода по восходящему мячу, основанной на быстроте ответа и лишаящей противника возможности успеть приблизиться к самой сетке. Сильно крученые короткие контратакующие удары обычно наиболее эффективны в таких случаях. Они позволяют поставить «сеточника» в невыгодное положение — лишить его возможности выполнить удар с лёта в высокой точке и вынудить его отражать мяч с полулёта или с лёта в низкой, невыгодной для активного удара, точке.

**Вызов противника к сетке.** Этот тактический прием используется в большинстве случаев в игре с противником, слабо играющим у сетки. Основная его цель — обвести вызванного к сетке противника. Для вызова противника к сетке применяется укороченный удар или обычный короткий резаный удар. При использовании этих ударов важно, чтобы мяч имел низкий отскок, так как в случае высокого отскока противник легко сможет принять мяч атакующим ударом.



### *Тактическая система игры преимущественно у сетки*

Возможно быстрее подготовить и осуществить выход к сетке и завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лёта — такова основная тактическая задача теннисиста, строящего свою тактику преимущественно на игре у сетки.

В игре у сетки теннисист располагает минимальным временем для подготовки к ударам; нередко десятые, сотые доли секунды определяют возможность успешно выполнить удар с лёта. Поэтому наблюдение за движениями противника в момент, когда он производит удар, приобретает для игрока у сетки особенно большое значение, так как позволяет раньше определить вид направления и другие особенности удара противника.

Знание особенностей обводящих ударов противника облегчает игру у сетки. В связи с этим определение привычных для противника способов обводки составляет для теннисиста, играющего преимущественно у сетки, одну из важнейших задач анализа техники и тактики противника.

Тактика игры преимущественно у сетки строится на правильном выборе следующих факторов: момента выхода к сетке и подготовительного удара для осуществления этого выхода; движения к сетке и наиболее выгодной позиции у сетки; ударов, используемых в игре у сетки.

**Выбор момента для выхода к сетке и особенности подготовительного удара.** Выход к сетке должен осуществляться после эффективного подготовительного удара. Этот удар в большинстве случаев не предназначается для немедленного выигрыша очка. Его задача — обеспечить сравнительно безопасный выход к сетке. Эффективность подготовительного удара зависит в основном от направления и длины удара и скорости полета мяча; в соответствии с особенностями момента игры каждый из этих факторов приобретает различное значение. В одном случае быстрый полет мяча после подготовительного удара может повышать его эффективность, в другом, наоборот, снижать. Снижение эффективности может быть связано с тем, что теннисист в данный момент игры не успеет своевременно приблизиться к сетке.

В качестве подготовительных ударов используются удары справа и слева по отскочившему мячу и подача.

Подготовительные удары могут быть плоскими, кручеными и резаными. Выбор подготовительного удара зависит прежде всего от особенностей обводящих ударов противника, особенностей данного игрового момента и внешних условий соревнований.

В игре следует использовать разнообразные подготовительные удары. Неожиданность, связанная как с направлением удара, так и с другими его особенностями, — важное положительное качество подготовительного удара. Подготовительный удар направляется

преимущественно под слабейший удар противника или в то место площадки, откуда противнику в данной игровой ситуации труднее произвести точный обводящий удар.

В игре с противником, хорошо выполняющим короткие, косые обводящие удары и предпочитающим производить их с хода, мяч при подготовительном ударе целесообразно часто направлять к середине задней линии. При таком ударе создаются следующие преимущества: уменьшается площадь участков площадки, куда могут быть направлены трудные для приема обводящие удары противника; противник не может использовать для обводки короткие косые удары, особенно трудные для приема игроку, находящемуся у сетки.

Наряду с указанными преимуществами этот удар имеет и недостатки: в большинстве случаев к его отражению противник имеет возможность более тщательно подготовиться; после его приема противник находится примерно у середины задней линии и поэтому одинаково хорошо защищает как правую, так и левую стороны своей половины площадки.

Короткий косой удар, направляемый к одной из боковых линий площадки, используется для подготовки выхода к сетке в редких случаях, когда он выполнен неожиданно или когда в данной игровой ситуации он настолько труден для приема, что противник лишен возможности точно на него ответить. При коротком косом подготовительном ударе противнику обычно легче обвести игрока у сетки, так как значительно увеличивается площадь участков площадки, в которые может быть направлен мяч при обводящих ударах.

Подготовительный удар, кроме редких случаев, когда он преднамеренно делается коротким и косым, должен быть возможно более длинным, т. е. мяч должен направляться с задней линии. После длинного удара теннисист имеет больше времени для подхода к сетке и для подготовки к ответному удару с лёта. После длинного подготовительного удара теннисисту легче играть у сетки еще и потому, что обводящие удары противника не могут быть слишком косыми.

Тактическая система игры преимущественно у сетки предполагает широкое использование быстрого нападения: выходов к сетке с начальных ударов — подачи и приема подачи.

К подаче с выходом к сетке предъявляются очень высокие требования как в техническом, так и в тактическом отношениях. Короткая малоактивная подача сразу же приведет к проигрышу, если подающий попытается выбежать вперед. Такая подача должна быть действительно нападающим ударом с острой и разнообразной плавировкой мяча и, как правило, должна быть длинной. Все виды подач — плоская, крученая и резаная — могут служить подготовительными ударами для выхода к сетке. При этом важно, чтобы своими начальными движениями теннисист не обнаруживал намере-

ния применить определенный вид подачи. Только при этом условии в игру будет внесен фактор неожиданности, имеющий очень большое тактическое значение.

**Движение к сетке и занятие позиции у сетки.** Движение от теннисиста к сетке точно рассчитывается по времени и направлению. Чем короче подготовительный удар и чем быстрее после него летит мяч, тем скорее должно быть движение к сетке. Теннисист должен уже быть в 2—2,5 м от сетки примерно в момент, когда мяч

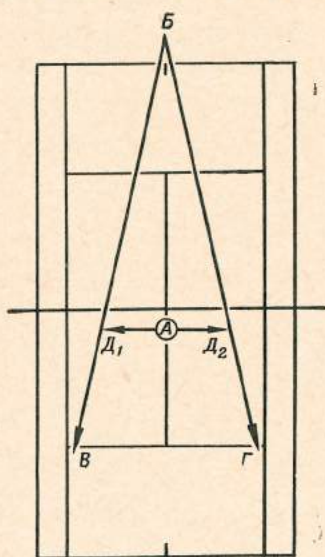


Рис. 34. Занятие позиции у сетки, 1-й вариант

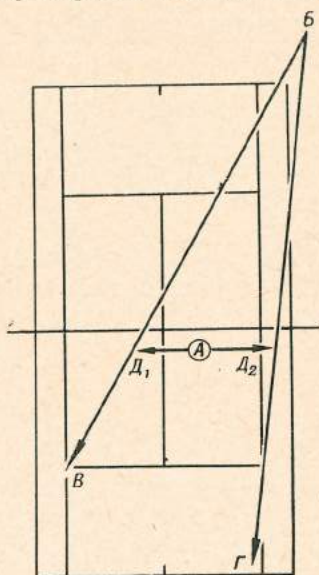


Рис. 35. Занятие позиции у сетки, 2-й вариант

отделяется от ракеты противника. Как только будет определено направление обводящего удара противника, теннисист, если не последует свеча, делает бросок вперед-в сторону, в направлении к сетке, с тем чтобы обеспечить наилучшие условия для выполнения решающего удара с лёта, т. е. выполнить его ближе к сетке в возможно более высокой точке. Теннисист, преждевременно оказавшийся очень близко у сетки, легко может быть обведен свечой. Если же в момент удара противника по мячу игрок находится от сетки на расстоянии 2—2,5 м, то в случае, если будет дана свеча, он обычно успевает подготовиться к ее отражению.

Направление движения теннисиста к сетке зависит прежде всего от направления подготовительного удара. После подготовительного удара, направленного примерно к середине задней линии, теннисист двигается в направлении середины сетки (рис. 34). Если

при подготовительном ударе мяч послан в один из углов площадки или в направлении одной из боковых линий, то теннисист движется в сторону края сетки, который находится ближе к тому месту, куда направлен мяч при подготовительном ударе (рис. 35, 36). В этих случаях теннисист займет у сетки такую позицию, при которой он «откроет» минимальное пространство для обводящих

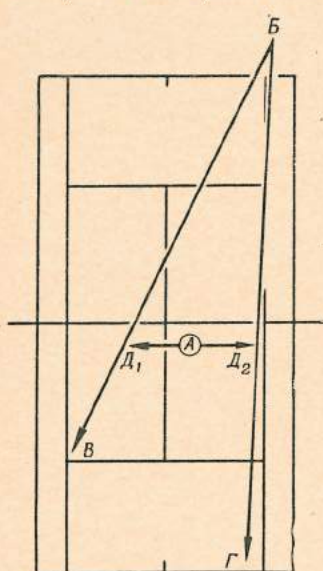


Рис. 36. Занятие позиции у сетки. 3-й вариант

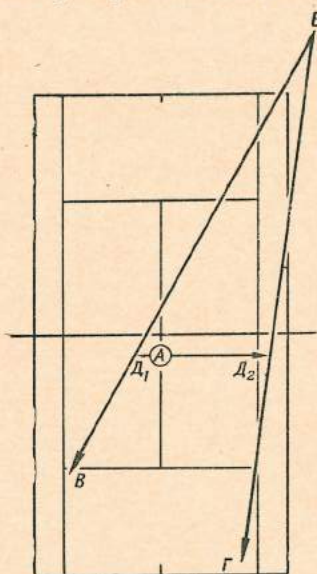


Рис. 37. Пример невыгодной позиции

ударов противника и будет иметь одинаковые условия для отражения обводящих ударов противника как справа от себя, так и слева (на рисунках отрезки  $AD_1$  равны отрезкам  $AD_2^*$ ).

Смещение позиции к краю сетки тем значительнее, чем более косым был подготовительный удар.

На рис. 37 показана невыгодная позиция (у середины сетки), которую занял игрок после подготовительного удара, направленного в угол площадки. В этом случае теннисисту трудно принять мяч, который пошлет противник вдоль боковой линии (отрезок  $AD_2$  значительно больше отрезка  $AD_1$ ).

Теннисисту не всегда удается выиграть очко у сетки первым же ударом с лёта. Если очко выиграно первым ударом с лёта, то

\* Условные обозначения: А—позиция игрока у сетки; В — место, откуда выполняется обводящий удар; ВВ и ВГ — направление полета мяча при обводящем ударе;  $AD_1$  и  $AD_2$  — направление броска теннисиста вдоль сетки для приема мяча с лёта.

необходимо снова быстро занять позицию у сетки, которая обеспечивала бы возможность одинаково хорошо защищать как левую, так и правую части площадки при повторном обводящем ударе противника. Правила занятия позиции в этом случае остаются такими же, как и при занятии позиции в движении к сетке после подготовительного удара: если удар с лёта направлен к середине задней линии, то вновь занятая позиция находится у середины сетки; если же удар с лёта направлен в один из углов площадки или к одной из боковых линий, то позиция сдвигается ближе к краю сетки.

Особенности движения к сетке и особенности занятой у сетки позиции зависят от обводящих ударов противника. В зависимости от особенностей обводящих ударов противника допустимы некоторые целесообразные отступления от разобранного выше правила занятия позиции у сетки. Теннисисту целесообразно, например, приближаться к сетке ближе чем на 2—2,5 м уже в момент непосредственного удара противника по мячу в следующих случаях: противник очень редко пользуется свечой; теннисист по особенностям подготовительных движений противника определяет, что последует не свеча, а низкий обводящий удар (такую возможность теннисист имеет обычно в игре с противником, у которого движения в подготовительной фазе свечи значительно отличаются от движений в соответствующей фазе обычного удара справа или слева); противник при обводке часто пользуется короткими кручеными ударами, после которых мяч, перелетев через сетку, тотчас снижается.

**Использование ударов с лёта и полулёта.** В игре у сетки теннисист должен стремиться к тому, чтобы первый его удар был завершающим. Малоактивный удар с лёта или полулёта приводит обычно к проигрышу очка; в ответ на него противник получает легкую возможность обвести игрока. Чем выше над сеткой и чем ближе к ней производится удар с лёта, тем легче сделать его решающим. В связи с этим теннисист должен стремиться к тому, чтобы его удары с лёта выполнялись возможно ближе к сетке.

В игре у сетки используются как длинные удары, так и короткие косые. Выбирая направление удара с лёта или полулёта, теннисист должен учитывать прежде всего особенности условий, в которых он выполняет удар, и положение противника на площадке.

Короткие косые удары целесообразно применять в том случае, когда теннисист в данных условиях игры имеет явную возможность с помощью этих ударов немедленно выиграть очко. Если после короткого косого удара с лёта или полулёта очко не выиграно, противник ответным ударом свободно обведет игрока, находящегося у сетки. Наиболее выгодно применять эти удары в следующие моменты игры:

1. Когда противник выбит с площадки и оставил значительную ее часть незащищенной.

2. Когда удар с лёта выполняется не у середины сетки, а у одного из краев (такие удары теннисист производит обычно в ответ на обводящий удар противника, направленный вдоль одной из боковых линий площадки). В этих случаях короткий косою удар, направленный в дальнюю от противника сторону площадки, должен обеспечить немедленный выигрыш очка.

Условия игры у сетки не всегда позволяют выиграть очко первым же ударом с лёта. Иногда теннисист вынужден выполнять первый удар с лёта с расчетом на то, что он выиграет очко следующим ответным ударом. Удар с лёта, не предназначенный для немедленного выигрыша очка, должен осложнить противнику дальнюю обводку. С этой целью мяч направляется возможно ближе к задней линии — к ее середине или в один из углов площадки.

### *Комбинированная тактическая система игры*

Комбинированная тактическая система основана на широком использовании игры у задней площадки в сочетании с периодической игрой у сетки.

Одна из основных тактических задач теннисиста, придерживающегося этой тактической системы, — подготовить и осуществить выход к сетке с последующим завершением розыгрыша очка нападающим ударом с лёта. Теннисист, играющий преимущественно у сетки, ставя перед собой такую же тактическую задачу, обычно выходит к сетке при первой возможности. Поэтому его выход к сетке не всегда настолько тщательно подготовлен, что он может выиграть очко первым же решающим ударом с лёта. Игрок, придерживающийся комбинированного способа, в большинстве случаев выходит к сетке после более тщательной подготовки, в расчете выиграть очко первым же ударом с лёта. Чтобы обеспечить себе такую возможность, теннисист ведет активную игру с задней линии до тех пор, пока противник не даст короткого малоактивного удара, в ответ на который теннисист сможет произвести нападающий подготовительный удар и выйти к сетке. Такая подготовка условий для выхода к сетке строится не на малоактивных ударах с задней линии с расчетом на элементарную ошибку со стороны противника, а преимущественно на нападающих ударах, с помощью которых теннисист вынуждает противника произвести малоактивный ответный удар.

Тактика игры по комбинированной системе как бы объединяет в значительной степени тактику игры по двум другим, ранее разобранным системам. В моменты соревнования, когда теннисист играет у задней линии, он должен учитывать тактические требования, относящиеся к тактической системе игры преимущественно у задней линии. При переходе к атаке у сетки ему необходимо учитывать тактические требования, предусматриваемые тактической

системой игры преимущественно у сетки. Так как теннисист сочетает игру у задней линии и у сетки, его тактический план может предусматривать любую из тактических задач, которые обычно ставит игрок, придерживающийся одной из первых двух тактических систем.

### ТАКТИКА В ПАРНОЙ ИГРЕ

Парная игра в отличие от одиночной является игрой командной. Она требует исключительно точного согласования действий партнеров. Это возможно только в том случае, если каждый из партнеров хорошо понимает как свои личные тактические задачи, так и тактические задачи команды в целом и если между партнерами правильно распределены игровые обязанности.

Тактическая система игры преимущественно у сетки является основной в парных соревнованиях. Борьба за овладение позициями у сетки составляет основу тактики в парной игре.

Существует три вида парных игр: мужская парная, женская парная и смешанная (в команду входит мужчина и женщина). Раньше парные игры с участием женщин резко отличались от мужских парных игр. Это было связано с тем, что женщины не владели игрой у сетки и поэтому вынуждены были играть только у задней линии. Теперь многие женщины научились играть у сетки. В связи с этим тактика в игре с участием женщин может основываться на тех же принципах, что и тактика в мужской парной игре.

В первой игре перед партнерами стоят следующие основные общие тактические задачи:

1. Возможно быстрее обоим партнерам занимать наиболее выгодную позицию у сетки и завершать розыгрыш очка нападающим ударом с лёта.

2. Ослаблять позицию противников у сетки, с тем чтобы облегчить возможность завершения розыгрыша очка нападающим ударом с лёта.

3. Препятствовать противникам занимать позицию у сетки.

4. Вынуждать приблизившихся к сетке противников отступить к задней линии площадки.

Индивидуальные тактические задачи, непосредственно определяющие действия каждого из партнеров, вытекают из общих тактических задач команды. Каждая из общих тактических задач решается командой по-разному в играх при своей подаче и в играх при подаче одного из противников. Индивидуальные тактические задачи теннисиста в парной игре меняются в зависимости от того, является ли он в данный момент игры подающим, партнером подающего, принимающим подачу или партнером принимающего подачу.

Основные индивидуальные тактические задачи каждого игрока становятся в основном одинаковыми только в том случае, когда

партнеры заняли позицию у сетки или когда они оба вынуждены находиться у задней линии.

Тактика в парных соревнованиях для удобства ее разбора условно разделяется нами на тактику команды при следующих условиях: 1) своей подаче, 2) подаче одного из противников, 3) совместном нахождении партнеров у сетки, 4) совместном нахождении партнеров у задней линии площадки.

Для успешного осуществления тактических задач необходимо правильное расположение партнеров перед введением мяча в игру и согласованное передвижение партнеров вдоль и поперек площадки. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей, дающее возможность наилучшим образом использовать технику каждого игрока, также способствует успешному решению тактических задач.

### *Тактика партнеров при своей подаче*

При своей подаче перед партнерами стоят следующие основные тактические задачи:

1. П о д а ю щ е г о: а) ввести мяч в игру нападающей подачей, после нее выйти вперед и занять выгодную позицию у сетки; б) вынудить противника принять подачу малоактивным ударом и воспрепятствовать ему подойти к сетке после удара.

2. П а р т н е р а п о д а ю щ е г о: а) наилучшим образом защищать свою сторону площадки; б) осложнять (в основном перемещениями у сетки) противнику прием подачи активным ударом; в) перехватить при малейшей возможности мяч, посланный противником ответным ударом на подачу.

Осуществление тактических задач как подающего, так и его партнера зависит преимущественно от эффективности подачи.

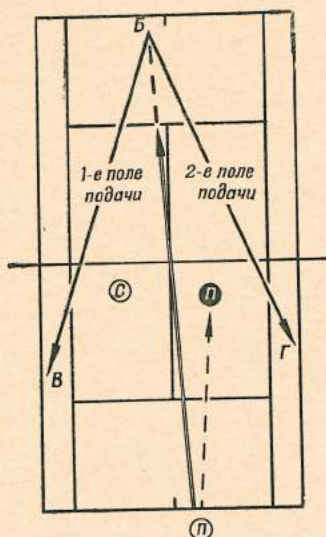
Хорошая подача в парной игре дает огромное преимущество; после нее партнеры подающей команды, заняв позицию у сетки, часто выигрывают очко при первом же ответном ударе с лёта.

В играх при своей подаче перед введением мяча в игру партнеры могут располагаться двумя способами, причем при любом из них подающий находится у задней линии, а его партнер — у сетки. При первом способе партнер у сетки стоит против поля подачи, в которое подающий направляет мяч (рис. 38, 39), при втором — против другого поля (рис. 40, 41).

Способ расположения партнеров может меняться в зависимости от того, в какое поле направляется подача. Выбор способа зависит от особенностей игры каждого из партнеров и каждого из противников. Избранный способ расположения партнеров должен затруднять противникам активный прием подачи.

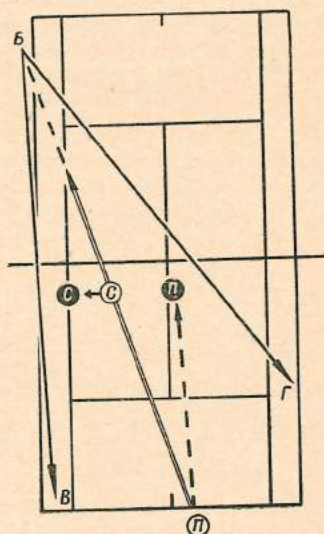


Например, расположение партнеров вторым способом целесообразно при подаче на противника, хорошо владеющего коротким диагональным ударом (при подаче в первое поле — ударом справа, при подаче во второе — ударом слева), который обычно труден для приема игроку, вышедшему к сетке после своей подачи. При-



- П Исходная позиция подающего  
 П Позиция подающего у сетки  
 С Исходная позиция партнера подающего

Рис. 38. Занятие командой позиции у сетки после прямой подачи при расположении партнеров первым способом



- С Позиция партнера, подающего после перемещения вдоль сетки

Рис. 39. Занятие командой позиции у сетки после косой подачи при расположении партнеров первым способом

нимающий подачу противник при таком расположении партнеров невольно вынужден отвечать на подачу прямым ударом, так как пространство, куда мог быть направлен его диагональный удар, хорошо защищено противником, стоящим у сетки.

Тактически выгодным может оказаться также периодическое изменение способа расположения игроков, так как в этом случае противникам трудно приспособить свою игру к определенному расположению партнеров.

Подача в парной игре рассматривается как подготовительный удар для выхода к сетке. Ее эффективность зависит в основном от

направления и длины удара, скорости полета мяча и особенностей отскока мяча. Каждый из этих факторов приобретает различное значение в зависимости от особенностей игры противника, который принимает подачу.

При подаче мяча в определенное поле теннисисту следует избрать удар, который способствовал бы осуществлению как его тактических задач, так и тактических задач партнера.

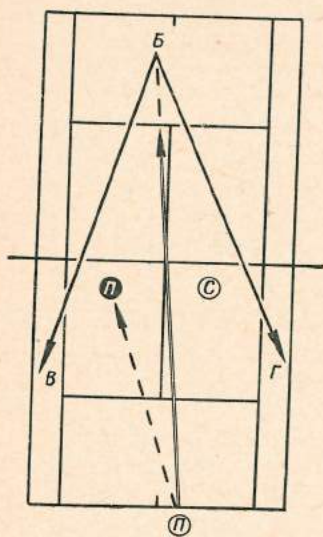


Рис. 40. Занятие командой позиции у сетки после прямой подачи при расположении партнеров вторым способом

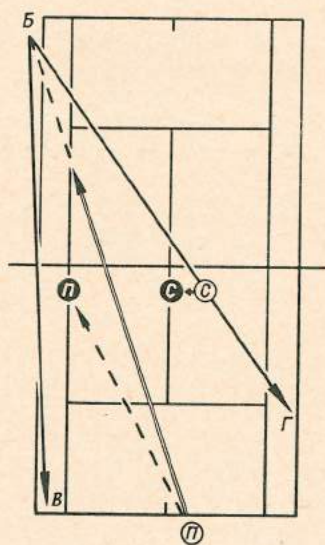


Рис. 41. Занятие командой позиции у сетки после косой подачи при расположении партнеров вторым способом

В парной игре нередко бывает выгодна подача, при которой мяч направляется к средней линии площадки. Преимущество такой подачи заключается в том, что при ее приеме противник лишен возможности как послать мяч вдоль боковой линии площадки, так и выполнить короткий косой удар, особенно трудный для приема. Такая подача особенно эффективна при посылке мяча в первое поле, так как противник вынужден принимать ее ударом слева, который у большинства теннисистов по сравнению с их ударом справа является менее активным ударом.

При подаче во второе поле вдоль средней линии мяч отскакивает под обычно сильнейший удар противника — удар справа,

поэтому в ряде случаев может оказаться более целесообразным чаще направлять мяч к боковой линии. В какое поле подачи мяч ни направлялся бы, периодически целесообразно посылать его в неожиданном для противника направлении.

Плоская подача, обеспечивающая или немедленный выигрыш очка или заставляющая принимающего дать неточный, малоактивный удар, так же как и в одиночной игре, может широко использоваться. Если плоская подача не трудна для приема противнику, то более целесообразным может оказаться использование крученной подачи.

Подающий вслед за ударом должен выходить вперед и совместно с партнером занимать позицию у сетки. Так как ответный удар на подачу в большинстве случаев направляется на подбегающего к сетке подающего, то ему очень важно близко подойти к сетке, с тем чтобы первый же свой ответный удар произвести в возможно более высокой точке, сделав его более активным.

Правила занятия позиции у сетки в парной игре остаются такими же, как и в одиночной. Если удар одного из партнеров направлен к середине площадки, то позиция у сетки каждого партнера находится вблизи средней линии (см. рис. 38, 40). Если удар направлен к одной из боковых линий площадки, то позиция партнеров сдвигается к краю сетки, ближайшему к этой боковой линии (см. рис. 39, 41).

Направление движения подающего к сетке зависит прежде всего от направления его подачи и способа расположения игроков перед введением мяча в игру.

При подаче мяча к средней линии подающий (каким бы способом партнеры ни располагались) перемещается примерно в направлении середины поля подачи (см. рис. 38, 40).

Если при расположении первым способом подача направлена к боковой линии, то подающий движется примерно в направлении середины сетки (см. рис. 39). Его движение при такой подаче изменится, если партнеры расположатся согласно второму способу: подающий должен будет двигаться к краю сетки (см. рис. 41).

Первые действия партнера подающего зависят также от направления подачи. Подающая команда сможет систематически занимать правильную позицию у сетки только в том случае, если партнер подающего правильно передвигается вдоль сетки, в зависимости от направления подачи. При расположении партнеров первым способом он тотчас после подачи передвигается ближе к краю сетки, если мяч подан к боковой линии (см. рис. 39).

Когда мяч при расположении игроков вторым способом направляется к боковой линии, партнер подающего сдвигается к средней линии площадки (см. рис. 41). Позиция партнера у сетки при расположении любым из способов может не изменяться, если мяч подан к средней линии (см. рис. 38, 40). Целесообразно, чтобы стоя-

щий у сетки игрок заранее, до удара подающего по мячу, знал направление подачи партнера. Достигнуть этого можно применением условной сигнализации. Условным сигналом может служить простое естественное движение подающего, не привлекающее внимание противников.

Независимо от того, применяется ли условная сигнализация или нет, теннисист, стоящий у сетки, должен смотреть на своего партнера, когда тот выполняет подачу. В случае, когда условная сигнализация не используется, это необходимо для того, чтобы теннисист, стоящий у сетки, мог возможно раньше определить направление подачи своего партнера и соответственно этому быстрее занять наиболее правильную позицию у сетки.

При соотвествующей возможности партнер подающего должен стремиться «перехватить» мяч после ответного удара противника на подачу и направить его в недостигаемое для противников место площадки.

Партнеры при правильном согласовании действий примерно уже к моменту ответного удара противника на подачу занимают позицию у сетки. Дальнейшая их основная задача — закончить розыгрыш очка нападающим ударом с лёта.

### *Тактика партнеров при приеме подачи*

При подаче одного из противников перед партнерами стоят следующие основные тактические задачи:

1. Принимающего подачу: а) принять подачу активным ударом, после которого противник, стоящий у сетки, не может перехватить мяч, а подающий противник, приближающийся к сетке, будет лишен возможности произвести нападающий ответный удар с лёта; б) вслед за ударом, которым принята подача, подойти к сетке и занять около нее позицию, обеспечивающую возможность наилучшим образом защищать свою сторону площадки; в) периодически вынуждать противников отступать от сетки к задней линии, давая через одного из них свечу.

2. Партнера принимающего: а) занять наилучшую позицию у сетки, если партнер сумел принять подачу активным ударом, вслед за которым он выходит вперед; б) отойти к задней линии и быть готовым к защите своей стороны площадки, если партнер не смог принять подачу активным ударом и не вышел к сетке.

Осуществление тактических задач каждым из партнеров зависит от подачи противника. Если подача противника является нападающим ударом, то партнер вынужден в ряде случаев после ее приема оставаться сзади. И наоборот, партнеры получают возможность занять позицию у сетки, если подача противника недостаточно активна.

При приеме подачи партнеры располагаются следующим образом. Принимающий занимает обычную для приема позицию перед задней линией — внутри площадки; его партнер стоит на расстоянии 2—3 м от сетки.

В парной игре удар, которым принимается подача, рассматривается преимущественно как подготовительный для выхода к сетке; при малейшей возможности принимающий направляет мяч вне досягаемости противника, стоящего у сетки, и вслед за ударом выходит вперед.

В большинстве случаев подача принимается ударом, при котором мяч посылается в сторону противника, приближающегося к сетке после своей подачи. Этим ударом важно либо обвести противника, либо вынудить его произвести свой ответный удар в низкой точке в момент, когда он еще не успел приблизиться к сетке. Для этого при первой возможности следует: принимать подачу, стоя возможно ближе к сетке, и производить свой удар в движении вперед; направлять мяч низко над сеткой и так, чтобы он быстро снижался.

Положительное значение такого приема подачи заключается еще и в том, что после него стоящему у сетки противнику крайне трудно перехватить мяч.

Противник систематически может перехватывать у сетки мяч, если он знает, что принимающий подачу направляет свои удары постоянно в сторону подающего. Поэтому принимающему подачу следует иногда неожиданно направлять мяч вдоль боковой линии площадки (при расположении подающей команды первым способом), а также периодически неожиданно использовать и свечу. Последняя, если она выполнена неожиданно и точно, имеет большое значение, так как вынуждает противников отступать от сетки к задней линии, а партнерам дает возможность занять позицию у сетки.

Первые действия свободного от приема подачи игрока зависят преимущественно от того, как отбита подача партнером. Он передвигается вдоль сетки в зависимости от направления ответного удара на подачу, с тем чтобы совместно со своим партнером занять позицию, наилучшую для данного момента игры.

Свободный от приема подачи игрок наблюдает за своим партнером, когда тот принимает подачу. Это обеспечивает ему возможность раньше определить особенности приема подачи, соответственно которым должны строиться его первые действия.

Направление движения к сетке как принимающего подачу, так и его партнера зависит от направления ответного удара на подачу. Правила занятия позиции у сетки в этом случае остаются такими же, как и в другие моменты игры.

### *Тактика партнеров при игре у сетки*

После занятия партнерами позиции у сетки их основные тактические задачи становятся примерно одинаковыми.

Дополнительные тактические задачи могут вводиться с целью наилучшим образом использовать технику каждого партнера.

Завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лёта — такова главная тактическая задача партнеров после занятия ими позиции у сетки. Однако эту задачу не всегда можно осуществить первым же ударом с лёта. Нередко необходимо подготовить соответствующие условия для выполнения завершающего удара и решить подводящие тактические задачи, обеспечивающие решение главной задачи. Эти тактические задачи команды сводятся к следующему: удерживать позицию у сетки и сохранить во время игры правильность данной позиции (эта тактическая задача ставится независимо от того, находятся противники у задней линии или у сетки); ослабить позицию противников у сетки с тем, чтобы облегчить себе возможность закончить розыгрыш очка решающим ударом с лёта; воспрепятствовать противникам подойти к сетке, если они находятся у задней линии, и, наоборот, вынудить их в ряде случаев отойти от сетки.

Исход розыгрыша очка часто определяется только после нескольких ударов. Партнерам важно после каждого удара (в зависимости от его направления) занимать у сетки такую позицию, которая обеспечивала бы им возможность наилучшим образом защищать свою половину площадки при следующем ответном ударе. Правила занятия позиции в этом случае остаются такими же, как и в другие моменты игры.

Когда партнеры вышли к сетке, противники могут находиться как у задней линии, так и у сетки. Когда противники находятся у задней линии, партнерам важно затруднить им выход к сетке. Для этого каждый из партнеров при отсутствии явной возможности выиграть очко решающим коротким ударом с лёта направляет мяч ближе к задней линии. Короткий удар с лёта используется очень осторожно, так как, если он не приведет к выигрышу очка, противники обычно получают возможность после приема мяча подойти к сетке.

Выполнение решающего удара с лёта облегчается, если позиция противников у сетки окажется ослабленной. Это может быть в следующих случаях: один из противников направил мяч высоко над сеткой малоактивным ударом; один из противников после своего удара не успел восстановить правильную позицию, и поэтому часть площадки оказалась незащищенной.

Игрок посылает мяч высоко над сеткой малоактивным ударом обычно при приеме мяча в низкой точке. Чтобы вынудить противников произвести такой удар, партнеры ведут игру низкими уда-

рами с лёта, при которых мяч, перелетев сетку, быстро снижается.

Обмен ударами в игре у сетки происходит настолько быстро, что игроки часто не успевают восстановить после приема мяча правильную позицию. Так, пространство у боковой линии может оказаться незащищенным, если игрок вынужден был производить удар у середины сетки.

Решающий удар в большинстве случаев направляется в не защищенное противниками пространство. При игре у сетки незащищенным может оказаться пространство у боковой линии площадки или пространство между партнерами примерно у середины сетки.

Посылать мяч при решающем ударе в пространство между партнерами особенно целесообразно после удара, направленного одним из партнеров к боковой линии площадки. Указанное пространство в этом случае может оказаться незащищенным, так как противник не всегда успевает быстро восстановить правильную позицию.

И наоборот, после удара, направленного между противниками, целесообразно посылать мяч атакующим ударом к боковой линии, которую защищает противник, только что принявший мяч.

Вынудить противников отступить от сетки к задней линии можно только с помощью свечи, в особенности если она выполнена неожиданно.

### *Тактика партнеров при игре у задней линии*

Партнеры отступают к задней линии только в вынужденных случаях; при первой возможности они снова должны стремиться занять наиболее выгодную позицию у сетки.

Подготовить условия для выхода к сетке — такова основная тактическая задача партнеров при игре у задней линии. Для осуществления этой задачи следует:

1) вынудить одного из противников дать короткий малоактивный удар, после ответа на который партнеры получают возможность подойти к сетке, или

2) заставить противников отступить от сетки, направив через одного из них свечу, которая не может быть принята ударом с лёта над головой.

Позиция противников у сетки дает им возможность хорошо защищать свою половину площадки; вынудить одного из них дать короткий малоактивный удар трудно. На это можно рассчитывать только после атакующего удара, при котором мяч направляется низко над сеткой в наименее защищенное противником пространство.

При игре у задней линии периодически целесообразно посылать мяч нападающим ударом к средней линии площадки между партнерами. После ответа на такой удар позиция противников у сетки может оказаться ослабленной. Один из них приблизится для приема мяча к середине сетки и оставит вследствие этого слабо за-

щищенным пространством у боковой линии площадки. Если противник после приема мяча не успеет восстановить правильную позицию, то удар, направленный к боковой линии, может привести к немедленному выигрышу очка или вынудить противника произвести короткий малоактивный удар. Ценность удара, направленного к средней линии, заключается еще и в том, что после него противнику будет труднее произвести короткий косой удар, особенно трудный для приема.

Удар, направленный между партнерами, сам по себе может привести к немедленному выигрышу очка или к малоактивному короткому ответному удару. Это может быть в случаях, когда противник, принимая мяч у боковой линии, не успеет после удара быстро восстановить позицию, и поэтому пространство между противниками окажется незащищенным.

## V. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение технике и тактике осуществляется в тесной взаимности и взаимозависимости.

Основную задачу технической подготовки составляет освоение всех разнообразных технических приемов и развитие в игре высокой точности ударов, т. е. умения безошибочно направлять мяч в намеченное место площадки.

Уже с первых шагов обучения должна закрепляться у занимающихся разнообразная и пластичная техника (пластичная с точки зрения богатой вариативности движений в зависимости от изменяющихся игровых условий).

Обучение такой технике должно предусматривать:

освоение всего арсенала ударов, как плоских, так крученых и резаных;

развитие хорошей приспособляемости к разнообразным, особенно сложным, быстро и неожиданно изменяющимся игровым условиям, умения варьировать движения в зависимости от этих условий и тактической направленности ударов;

достижение в игре острой и разнообразной плавировки мяча;

формирование умения тонко варьировать силу ударов, применять акцентированные завершающие удары, а также удары средней силы и удары мягкие; использовать удары в различных точках (высокой, средней, низкой) и прежде всего удары по так называемому восходящему мячу.

Главная общая задача тактической подготовки — научить занимающихся правильно вести игру в условиях соревнований. Решение этой общей задачи предполагает: изучение различных тактических комбинаций и тактических систем ведения игры; форми-



рование умения правильно составлять тактический план встречи и умело осуществлять его; развитие умения наблюдать за действиями противника и правильно, быстро оценивать особенности каждого отдельного момента игры и соответственно этой оценке принимать наилучшие тактические решения.

Основу методики обучения технике должен составлять так называемый концентрический метод освоения ударов. В соответствии с этим методом уже в начальный период обучения занимающиеся углубленно изучают все приемы техники (в том числе и сложные) и в дальнейшем совершенствуют их как бы параллельно.

Следует полностью отказаться от устаревшей практики, когда первые примерно четыре года занятий теннисистов обучали главным образом плоским ударам справа и слева по отскочившему мячу и плоской подаче и лишь потом начинали знакомить с другими приемами техники. Причем новые приемы (например, удары с лёта, крученые удары, удары над головой в прыжке, подача с выходом к сетке) изучались как бы мимоходом и систематически не совершенствовались. В результате вырастали спортсмены с примитивной, однообразной техникой, слабо играющие у сетки. У таких спортсменов прочно закреплялись стандартные движения очень ограниченного круга приемов техники, а освоение в дальнейшем новых ударов осуществлялось с очень большими трудностями, требовало очень много времени и в большинстве случаев не приводило к желаемым результатам.

Опыт использования в последние годы обновленной методики обучения показывает, что при систематической работе по совершенствованию каждого из приемов техники занимающиеся могут прочно освоить весь арсенал ударов примерно за три-четыре года занятий.

### *Начальное обучение отдельным техническим приемам и элементам тактики*

Взаимосвязь и взаимозависимость технической и тактической подготовки имеют место уже с первых шагов начального обучения, когда занимающиеся только начинают осваивать отдельные удары.

При обучении техническому приему преподаватель знакомит начинающих с тактическими требованиями, которые предъявляются к движениям игрока при выполнении данного технического приема и с определенными тактическими задачами. Так, например, занимающиеся должны хорошо знать, что выполнение удара справа и слева в движении вперед на мяч не только облегчает технически более правильное выполнение удара, но и обуславливает быстрый темп игры, имеющий очень большое тактическое значение.

Методика начального обучения технике должна быть нацелена на освоение занимающимися технических приемов сразу с теми

особенностями движений, которые позволяют вести современную наступательную, разнообразную игру. Так, например, было бы грубой ошибкой сначала обучать длительное время ударам справа и слева с места — в статическом положении, а потом уже ударам с хода, которые, как известно, составляют основу современной игры. Привычка выполнять технические приемы с места, закрепленная в начальном периоде обучения, явилась бы серьезным препятствием для освоения ударов в свободном движении по площадке.

Начинающих необходимо обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке, а также ударам справа и слева с большой вариативностью движений, и прежде всего ударам по восходящему мячу с коротким замахом и активным участием кисти и предплечья. В совершенстве освоить такие удары посильно только теннисисту с сильной и подвижной кистью. Именно отсутствие этих необходимых качеств часто приводит к закреплению техники, лишенной тонкости движений, ударам, основанным только на маховых, излишне широких движениях.

Развитие силы и подвижности кисти, высокой подвижности в локтевом суставе, умения тонко и быстро управлять ракетой должно достигаться в значительной мере специальными подготовительными упражнениями.

Основные из этих упражнений следующие:

1. Сжимание в ладони теннисного мяча.
2. Сжимание кистью эспандера.
3. Вращательные движения кистью, медленные и максимально быстрые, с ракетой и различными отягощениями — булавой, палкой, гантелью, обрезками металлической трубы (так называемое «рисование» вертикальной и горизонтальной «восьмерки»); наклоны ракеты вперед, в стороны; движения, имитирующие выполнение ударов справа и слева за счет быстрых движений кисти и предплечья при очень коротких замахах.
4. Движения над головой кистью с ракетой и различными отягощениями, медленные и максимально быстрые, имитирующие завершение плоской, крученной и резаной подач.
5. Вращательные движения предплечьем с различными отягощениями с задачей достигнуть максимальной амплитуды движения наружу в локтевом суставе.
6. Подбивание теннисного мяча ракетой вверх то одной, то другой стороной струнной поверхности (положение ракеты меняется быстрыми поворотами кисти; мяч подбивается невысоко плоскими и резаными ударами «подсечкой» на уровне пояса, головы и совсем низко у самой земли).
7. Имитация движения фехтовальщика с тяжелой палкой.
8. Ведение теннисного мяча ракетой перед собой быстрыми ударами о землю с коротким отскоком (удары производятся то од-

ной, то другой стороной струнной поверхности, положение ракетки меняется быстрыми поворотами кисти).

9. Перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сторону ударами с лёта, ударами с отскока то одной, то другой стороной струнной поверхности.

В начальный период обучения широко используются разнообразные упражнения с теннисным мячом; метания и ловля мяча различными способами, в том числе и ловля при движениях, близких к выполнению различных ударов (например, ловля мяча в высокой точке с движениями, имитирующими удар над головой), эстафеты с передачей мяча, различные игры — в баскетбол и футбол с теннисным мячом на маленькой площадке и др. Эти упражнения, составляющие так называемую «школу мяча», развивают умение согласовывать свои движения с быстрым полетом и отскоком мяча, умение внимательно наблюдать за перемещающимся мячом.

Методика начального обучения приемам техники строится на широком применении специальных подготовительных упражнений и упражнений, в которых удары выполняются в упрощенных условиях (т. е. не в условиях двусторонней игры через сетку). Очень ценны упражнения в разучивании движений при различных ударах перед зеркалом. Отчетливое зрительное представление о выполняемых движениях, наблюдение за собственными движениями как бы со стороны, достигаемые благодаря зеркалу, значительно облегчают освоение техники.

Обучение теннису целесообразно начинать с общего ознакомления с игрой, которое должно включать демонстрацию игры в целом, отдельных ударов и краткие пояснения, касающиеся главных особенностей современной игры и каждого из приемов техники. Крайне желательно, чтобы такая демонстрация производилась образцово специалистом, который отлично владеет техникой.

Перед тем как приступить к обучению приемам техники, преподаватель показывает и объясняет способ держания ракетки и исходное (стартовое) положение теннисиста на площадке, из которого начинается подготовка к различным ударам.

Обучение техническому приему начинается с общего ознакомления с ним. Общее ознакомление включает: показ и объяснение удара, а также пробные попытки занимающихся выполнить этот удар.

**Удары справа и слева по отскочившему мячу.** Обучение этим ударам производится в следующей последовательности: 1) удары без мяча (так называемые удары по воображаемому мячу); 2) удары у подвешенного мяча; 3) удары у заградительной сетки или мягкого фона; 4) удары у тренировочной стенки и на площадке.

Данная последовательность в обучении основана на постепенном усложнении условий, в которых выполняют удары.

Обучение техническим приемам в упрощенных условиях: уда-

рам без мяча, ударам у подвешенного мяча, у заградительной сетки и фона должно осуществляться таким образом, чтобы занимающиеся выполняли удары не с места, в неподвижном положении, а в свободном движении. Это даст возможность в дальнейшем успешно осваивать активные удары с хода на площадке, позволяющие вести игру в быстром темпе.

Изучение упражнений, в которых удары выполняются в упрощенных условиях, не должно рассматриваться как длительные и самостоятельные периоды обучения. Все эти упражнения должны сочетаться с изучением ударов у тренировочной стенки и на площадке.

Разучивание удара без мяча заключается в выполнении полного комплекса движений данного технического приема, но без непосредственного удара по мячу.

Изучение ударов у подвешенного мяча проводится обычно в парах. Один занимающийся держит «удочку», к которой на тонком шнурке прикреплен теннисный мяч, другой производит удар по неподвижно висящему мячу. Если упражнение проводится на площадке, то оба занимающиеся располагаются так, чтобы мяч после удара попал в заградительную сетку или мягкий фон. В этом случае мяч далеко не отлетает и занимающийся имеет возможность быстро привести прикрепленный к шнурку мяч в неподвижное положение.

Разучивание ударов у заградительной сетки или мягкого фона проводится следующим образом. Занимающиеся располагаются лицом к заградительной сетке на расстоянии нескольких метров от нее и занимают обычное исходное положение. После этого, двигаясь вперед и одновременно начав замах, подбрасывают рукой мяч вперед-вправо при ударе справа или вперед-влево при ударе слева и затем производят удар по нему (мяч не просто как бы роняется, а подбрасывается так, чтобы он имел достаточно высокий отскок). Благодаря тому, что мяч после удара попадает в заградительную сетку или мягкий фон и поэтому далеко не отлетает, занимающиеся не тратят много времени на собирание мячей.

В начальном периоде обучения ударам справа и слева широко применяются упражнения у тренировочной стенки.

Тренировочная стенка — самый «безошибочный партнер», особенности ответных ударов которого теннисист знает заранее и поэтому имеет возможность целиком сосредоточиться на закреплении правильных движений.

Удары справа и слева выполняются с различных расстояний от тренировочной стенки, начиная с совсем близкого — 2—3 м и кончая расстоянием 8—10 м.

Специальное внимание обращается на освоение несильных ударов с близкого расстояния от стенки, которые выполняются при коротких замахах за счет главным образом экономных, очень четких движений кисти и предплечья.

После того как занимающиеся овладели основами правильной техники ударов справа и слева, перед ними ставится задача — специально развивать в упражнениях у тренировочной стенки точность ударов. Для решения этой задачи используется тренировочная стенка, на которой размечены специальные мишени.

Первые опробования ударов на площадке через сетку целесообразно проводить в несколько облегченных для начинающих условиях. Облегчение условий достигается тем, что удары выполняются по мячу, который удобно подбрасывается партнером рукой от теннисной сетки. В этих упражнениях, а также в первых упражнениях с ответными ударами целесообразно выполнять удары не сильно и со сравнительно близкого расстояния от сетки — примерно с линии подачи. После элементарного освоения мягких коротких ударов следует уже переходить и к ударам с задней линии площадки.

Как только занимающиеся научились «держат мяч» в игре и закрепили основы правильной техники ударов на площадке, нужно начинать использовать в игровых упражнениях специальные мишени для развития точности игры. Нужные участки площадки (мишени) очерчиваются мелом или ограничиваются широкой белой тесьмой, которая накладывается на поверхность грунта небольшими тонкими гвоздями (разметка мишеней показана на рис. 42).

Мишени 1, 2, 7, 8 используются при разучивании длинных ударов, мишени 3, 4, 5, 6 — для изучения коротких ударов.

**Подача.** Обучение подаче целесообразно начинать с первых занятий и, учитывая очень большое значение этого приема техники в современном теннисе, много времени отводить на его изучение.

С самого начала следует обучать динамичной подаче с координацией движений, позволяющей свободно выходить к сетке.

Для выполнения мощной нападающей подачи требуются не только правильная координация движений и отличная подвижность в суставах руки и плечевого пояса, но и хорошая силовая подготовка, сильные мышцы, особенно рук и туловища (причина слабой подачи большинства женщин — недостаточная силовая подготовка).

Облегчают освоение подачи следующие специальные подготовительные упражнения:

1. Метания на дальность теннисного мяча, набивных мячей,

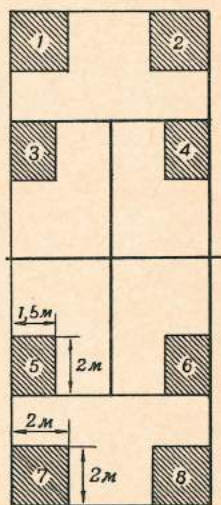


Рис. 42. Разметка мишеней для совершенствования точности ударов по отскочившему мячу

каменной, хоккейного мяча при движениях, имитирующих выполнение подачи.

2. Метания теннисного мяча на площадке из обычной позиции подающего с задачей попасть в поле подачи (движения бросающего должны быть близки к выполнению подачи).

Начальное обучение подаче проводится в такой последовательности: подача без мяча, подача у подвешенного мяча; подача у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки; подача на площадке.

Периодически при выполнении подачи даже в упрощенных условиях специально следует давать задание занимающимся после удара продвигаться вперед. Это облегчит им в дальнейшем освоение нападающей подачи с выходом к сетке.

После того как основы правильной техники подачи освоены, начинают использоваться специальные мишени для развития точности удара. Разметка мишеней — на рис. 43.

**Удары с лёта.** Разучивание этих ударов следует начинать с первых занятий.

Обучение ударам с лёта и ударам по отскочившему мячу должно осуществляться как бы параллельно.

Освоить удары с лёта, овладеть игрой у сетки помогают следующие специальные подготовительные упражнения:

1. Упражнение «вратарь» (один из партнеров ловит одной, двумя руками теннисный мяч с лёта, брошенный другим партнером в условные «ворота» — обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки; «вратарь» старается не пропустить мяч в ворота).

2. Ловля одним занимающимся на площадке у сетки теннисного мяча, брошенного другим партнером в сторону от ловящего (мяч ловится одной, двумя руками в броске или прыжке).

3. Прыжки с места, прыжки с очень короткого медленного разбега, в сторону, в сторону-вперед при движениях, напоминающих выполнение ударов с лёта в трудных условиях.

Первоначальное разучивание ударов с лёта проводится в парных упражнениях у заградительной сетки или мягкого фона. Один из занимающихся аккуратно бросает рукой мяч под удар с лёта своему партнеру, который направляет мяч в заградительную сетку или мягкий фон.

В дальнейшем удары с лёта изучаются на площадке. Разучива-

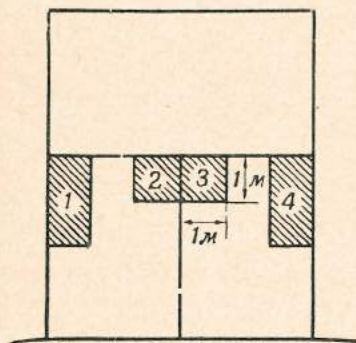


Рис. 43. Разметка мишеней для совершенствования точности подачи

ние ударов с лёта обычно не начинают у тренировочной стенки, так как в этих условиях занимающиеся располагают слишком малым временем для подготовки к ударам с лёта.

Первоначально удары с лёта разучиваются на площадке при таком расположении партнеров, когда один из них находится у сетки, а другой — сразу же за линией подачи. Последний направляет мяч не сильно, по возможности под один и тот же удар с лёта своему партнеру; играющий у сетки посылает мяч не сильным ударом так, чтобы партнеру удобно было его принять.

В дальнейшем удары с лёта выполняются при расположении обоих партнеров у сетки или одного у сетки, а другого — у задней линии.

После элементарного освоения техники ударов начинают использоваться упражнения у тренировочной стенки и более сложные упражнения на площадке: игра с лёта после подготовительного удара для выхода к сетке, а также и при ответах на обводящие, неожиданные по направлению, удары партнера.

На рис. 44 показана разметка мишеней для совершенствования точности ударов с лёта. В мишенях 1, 2 направляется мяч при длинных ударах; в мишенях 3, 4 — при коротких, косых.

**Свеча и удары над головой.** Начальное обучение свече проводится при ответе на обычные удары с задней линии. В дальнейшем, после элементарного освоения техники удара, свеча начинает выполняться и в ответ на удар над головой.

Освоить удар над головой помогают следующие специальные подготовительные упражнения:

1. Специфические прыжки с места вверх и вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой (данное упражнение и два следующих подготавливают к освоению удара над головой в сложных условиях — в момент специфического прыжка; толчок выполняется правой ногой, которая затем быстро выносится вперед-вверх).

2. Быстрое передвижение боком и спиной вперед, завершающееся специфическим прыжком вверх-назад с движениями, близкими к удару над головой.

3. Ловля теннисного мяча при быстром отбегании назад в момент специфического прыжка вверх-назад (мяч бросает другой партнер, от которого ловящий отбегает).

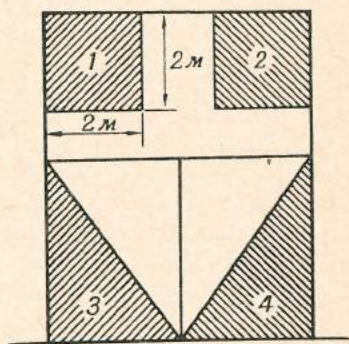


Рис. 44. Разметка мишеней для совершенствования точности ударов с лёта

Первоначально удар над головой разучивается по высоко отскочившему мячу, который предварительно подбрасывается высоко вверх самим занимающимся или его партнером. Это упражнение может выполняться у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки и на площадке. Мяч следует подбрасывать в разных направлениях от выполняющего удар (вверх, вверх-в сторону, вверх-назад).

При подбрасывании мяча в разные стороны осваиваются удары, требующие умения передвигаться в разных направлениях и отражать мяч в различных точках.

Ответный удар над головой на площадке сначала разучивается также по высоко отскочившему мячу, который партнер направляет высоко вверх, так, чтобы мяч приземлился недалеко от сетки. При ударе над головой по отскочившему мячу имеется больше времени на подготовку к удару, и, в частности, поэтому начинающему легче его выполнить.

В дальнейшем разучивается удар над головой с лёта; один партнер, находясь у задней линии площадки, выполняет свечу, другой отвечает на нее ударом над головой.

Разметка мишеней для совершенствования ударов над головой показана на рис. 45.

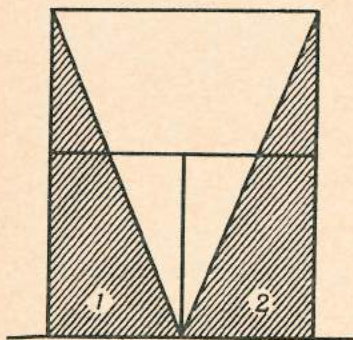


Рис. 45. Разметка мишеней для совершенствования точности ударов над головой

**Укороченные удары.** Эти приемы техники относятся к числу наиболее сложных ударов. Они требуют большой тонкости движений, высоко развитого так называемого «чувства мяча», умения быстро смягчать свои движения.

Развить эти качества, освоить укороченные удары помогают следующие специальные подготовительные упражнения:

1. Ловля с лёта и с отскока теннисного мяча на ладонь с задачей в последний момент смягчить движения, с тем чтобы мяч не ударялся о ладонь, а как бы мягко лег на нее (движения ловящего должны напоминать выполнение укороченного удара; мяч подбрасывается самим занимающимся, партнером; один из вариантов упражнения: ловля мяча, отраженного от тренировочной стенки).

2. Ловля теннисного мяча с лёта, отскока на ракету так, чтобы он «прилипал» к струнам и не отскакивал (мяч подбрасывается самим упражняющимся, партнером, а также ловится после отражения от тренировочной стенки).



Укороченные удары разучиваются у тренировочной стенки и на площадке, причем сначала удары по отскочившему мячу и уже потом — с лёта.

### *Совершенствование в технике и тактике*

Вслед за этапом начального обучения наступает этап совершенствования теннисиста. Совершенствование в технике и тактике предполагает использование следующих групп упражнений:

1. Упражнений у тренировочной стенки.
2. Упражнений на площадке с заранее обусловленным направлением ударов.
3. Упражнений на площадке с заранее необусловленным направлением ударов, а также учебных игр со счетом.
4. Игр со счетом соревновательного характера.

**Упражнения у тренировочной стенки.** Эти упражнения занимают важное место в системе спортивной тренировки теннисистов. Они направлены главным образом на совершенствование в технике. Однако у тренировочной стенки изучаются и некоторые тактические комбинации, правда в упрощенных условиях.

Разметка мишеней производится следующим образом. Сначала наносится рисунок поперечной теннисной сетки или только одна широкая линия, условно обозначающая верхнюю ленточку сетки. Затем выше уровня сетки размечается несколько мишеней высотой примерно 1,5—2 м.

Ширина одной или нескольких мишеней вместе должны быть немногим меньше ширины поля подачи на площадке. При такой разметке успешно можно совершенствовать точность подачи.

Для совершенствования ударов справа и слева у тренировочной стенки используется широкий круг одиночных и парных упражнений:

с применением ударов только одного вида (плоских, крученых или резаных);

с применением разнообразных по особенностям вращения мяча ударов;

со специальной задачей изменять расстояние места удара от стенки (подходить и отходить от стенки) и использовать удары в различных точках — высокой, средней, низкой и прежде всего удары по так называемому восходящему мячу;

со специальной задачей варьировать силу ударов — чередовать удары средней силы с мощными и мягкими ударами;

с быстрым чередованием ударов справа и слева, выполняемых с расстояния 2—4 м от стенки за счет быстрых движений, главным образом предплечья и кисти при очень коротких замахах;

с применением ударов различной тактической направленности (так называемые наводящие удары, острые завершающие, подготовительные для выхода к сетке, обводящие).

У тренировочной стенки успешно можно совершенствовать технику подачи и точность этого удара. Для того чтобы контролировать точность удара в условиях наибольшего приближения к выполнению подачи на площадке, подающий должен располагаться от стенки на расстоянии примерно 12 м (примерное расстояние от задней линии площадки до сетки) и ставить перед собой задачу попасть в мишень, ширина которой немного меньше ширины обычного поля подачи.

Подача у тренировочной стенки выполняется без продвижения вперед и с быстрым продвижением вперед, к стенке (имитация выхода к сетке с подачи). В упражнениях у тренировочной стенки, так же как и в упражнениях на площадке, используются различные виды подач (плоские, крученые, резаные), подачи с варьированием силы удара — мощные подачи с расчетом на немедленный выигрыш очка и подачи средней силы.

Совершенствование подачи целесообразно периодически сочетать с совершенствованием приема подачи. Для этого подающий, направив мяч в тренировочную стенку, затем отражает его ударом с земли так, как будто бы он принимал подачу. Одним из главных вариантов этого упражнения является подача с выходом к тренировочной стенке (воображаемой сетке) и прием подачи ударом с хода по поднимающемуся мячу с дальнейшим продвижением вперед и переходом к ударам с лёта и полулёта (упражнение может выполняться раздельно каждым занимающимся или попарно — один подает, другой принимает подачу).

Очень ценным является следующее упражнение, развивающее быстроту, реакцию и умение быстро и точно управлять ракетой — удары с лёта и полулёта с очень близкого расстояния от стенки — 2—3 м, выполняемые главным образом за счет быстрых движений кистью и предплечьем (в упражнении используются только удары справа или удары слева или эти удары быстро чередуются; замах при ударах делается перед собой очень коротким; мяч отражается в точке перед туловищем).

Совершенствование в ударе над головой проводится наиболее успешно у тренировочной стенки, имеющей большой наклон, так как от нее мяч отлетает высоко вверх для следующего как бы ответного удара. Совершенствование удара над головой осуществляется и у вертикальной тренировочной стенки, однако в усложненных, несколько необычных условиях. В этом случае занимающийся сначала направляет мяч с помощью подачи перед собой в землю так, чтобы, ударившись затем о стенку, мяч отлетел от нее высоко вверх; затем уже по высоко отскочившему мячу выполняется удар над головой с таким расчетом, чтобы мяч, ударившись о землю и затем о стенку, опять отскочил от нее высоко вверх для следующего удара над головой. Такое упражнение выполняется иногда и несколько по-иному: после 2—3 ударов над головой в землю перед стенкой

мяч направляется завершающим ударом над головой прямо в одну из мишеней, обозначенных на стенке.

При совершенствовании у тренировочной стенки укороченного удара около нее целесообразно укрепить обыкновенную теннисную сетку (на расстоянии 1,5—2 м от стенки). Занимающийся после обычных ударов справа или слева выполняет укороченный удар и ставит перед собой задачу направить мяч в промежуток между сеткой и стенкой.

Парная игра у тренировочной стенки может проводиться и со счетом. В этом случае мяч вводится в игру одним из занимающихся обычной подачей и направляется в определенную мишень. Другой из играющих принимает подачу и выполняет последующие ответные удары, встав против мишени, в которую подающий направляет мяч. В процессе игры партнеры выполняют удары поочередно и время от времени приближаются к стенке и играют с лёта и полулёта. Направление каждого ответного удара заранее обуславливается. Проигрывает тот, кто не смог попасть в нужную мишень.

Следует использовать и другой вид парной игры у тренировочной стенки, при котором каждый из партнеров не знает заранее направление ударов другого партнера. Такая игра больше приближена к обычной игре со счетом на площадке.

**Упражнения на площадке с заранее обусловленным направлением ударов.** В таких упражнениях исключен элемент неожиданности, занимающийся заранее знает направление ударов своего партнера и поэтому имеет возможность полностью сосредоточить внимание на исправление ошибок в движении. При необходимости существенным образом изменить технику выполнения удара, исправить стойкие, укоренившиеся ошибки особенно важное значение приобретает эти упражнения. Существенно перестраивать движения сразу же в сложных условиях обычной игры крайне трудно. Необходимо начать исправление ошибок в упражнениях, при которых удары выполняются в несколько упрощенных условиях.

Изучение тактических комбинаций, особенно сложных, состоящих из нескольких ударов, следует начинать в упражнениях с предварительно обусловленным направлением ударов. Эффективность комбинаций зависит от технически точного ее проведения, от точности игры. Поэтому при совершенствовании в тактических комбинациях целесообразно часто использовать мишени. При разборе тактических комбинаций преподавателю следует указывать, какие тактические задачи с помощью данных комбинаций могут осуществляться и в какие моменты игры они наиболее часто используются.

Ситуации, в которых оказываются соревнующиеся, столь разнообразны, что игрок не может действовать только на основе заранее разученных тактических комбинаций. Однако если теннисист предварительно хорошо продумает и закрепит в специальных уп-

ражнениях различные тактические комбинации, то это окажется очень полезным в игре.

Специальному изучению подлежат следующие основные примерные тактические комбинации:

серия длинных ударов в один и тот же угол площадки;

серия длинных ударов, направленных поочередно в различные углы площадки;

два длинных удара в один угол площадки и короткий завершающий косой удар к дальней от этого угла боковой линии;

два коротких косых удара к боковой линии и завершающий длинный удар в дальний от этой боковой линии угол площадки;

косая подача и длинный завершающий удар в дальний от партнера угол площадки;

прямая подача и завершающий короткий косой удар;

прием подачи длинным ударом в угол площадки и завершающий косой удар к дальней от этого угла боковой линии;

прием подачи коротким косым ударом и длинный завершающий удар в дальний от партнера угол площадки;

выход к сетке после длинного удара с задней линии в угол площадки и завершающий косой удар с лёта к дальней от этого угла боковой линии;

выход к сетке после длинного удара с задней линии, к средней метке, и завершающий удар с лёта в один из углов;

выход к сетке после подачи и завершающий прямой или косой удар с лёта;

прием подачи прямым или косым ударом по восходящему мячу с хода с выходом к сетке и выполнением завершающего удара с лёта;

выход к сетке после прямой или косой подачи с последующим завершающим ударом с лёта;

выход к сетке после подачи, приема подачи и при ответе на удар с задней линии с последующим выполнением завершающего удара над головой;

выход к сетке после подачи, приема подачи и обычного удара по отскочившему мячу с последующим выполнением завершающего укороченного удара с лёта;

вызов партнера к сетке с помощью укороченного удара с последующим выполнением низкого обводящего удара или свечи.

Приведенные тактические комбинации сначала изучаются в упражнениях с заранее обусловленным направлением ударов, а в дальнейшем — в упражнениях, в которых игрок осуществляет ту или иную тактическую комбинацию неожиданно для противника.

**Упражнения на площадке с заранее не обусловленным направлением ударов и учебные игры.** Упражнения, в которых направление ударов заранее не обусловлено, приближены к условиям соревновательной игры. При выполнении этих упражнений игрок направ-

ляет мяч неожиданно для партнера, стремясь осуществить намеченную комбинацию.

Очень ценны, например, эти упражнения для совершенствования игры у сетки, которая требует очень быстрой реакции и высокого развития ловкости. В качестве примера приводится одно из таких упражнений: один из трех занимающихся располагается у сетки и играет с лёта и полулёта, ставя перед собой задачу отражать острые, неожиданные по направлению обводящие удары партнеров, которые располагаются у задней линии.

Промежуточной ступенью между отдельными упражнениями и игрой со счетом соревновательного характера является так называемая учебная игра. Учебной игрой называют игру со счетом с определенными условностями. В ней используются, согласно заданию преподавателя, преимущественно только установленные заранее удары и тактические комбинации, а иногда и определенная тактическая система.

Закрепить в игре со счетом определенные удары и определенные тактические комбинации, а также более полно изучить одну из тактических систем — таковы две главные задачи, разрешаемые учебной игрой.

Для осуществления преимущественно первой задачи в учебной игре вводятся, например, следующие условности:

1. Партнеры играют партию или несколько игр со счетом, направляя каждый свой ответный удар поочередно в различные углы площадки (основная цель такой игры — заставить противника все время быстро передвигаться из одного угла площадки в другой).

2. В продолжение партии или нескольких игр действительными считаются только длинные удары, а короткий ответ в пределах полей подачи считается ошибкой и дает проигрыш очка (основная цель такой игры — закрепить в игре со счетом длинные удары).

Учебные игры могут широко использоваться и для специального изучения одной из тактических систем ведения игры. В этом случае каждый из партнеров получает задание применять в игре только определенную тактическую систему.

В подобных играх занимающимся иногда даются и дополнительные задания. Например, если играющий у задней линии достаточно хорошо владеет ударом слева, то его партнер получает специальное задание: при подготовительном ударе для выхода к сетке чаще направлять мяч именно под этот слабейший удар.

Учебная игра не обязательно предшествует обычной игре со счетом соревновательного характера. Оба вида игр со счетом не исключают друг друга, а, наоборот, дополняют.

**Игры соревновательного характера.** Освоение тактических систем ведения игры включает анализ основных тактических задач, которые характерны для каждой из тактических систем, а также раз-

бор и практическое изучение способов и средств осуществления этих задач.

Основной и заключительной формой игры, в которой изучается и закрепляется тактическая система, является тренировочная игра со счетом, соревновательного характера, проводимая в обстановке максимального приближения к условиям официальных соревнований. В таких играх занимающиеся используют ту систему игры, те тактические комбинации, которые наиболее эффективны в связи с особенностями действий противника и особенностями игровой обстановки.

Многие тренировочные игры со счетом, соревновательного характера, проводятся по определенному тактическому плану, который составляется сначала под руководством преподавателя, а затем самостоятельно самими занимающимися.

Соревновательные игры проводятся с разными противниками, с тем чтобы теннисист научился правильно организовывать свои действия в зависимости от особенностей техники и тактики различных противников. В период подготовки теннисиста к соревнованиям эти игры приобретают особенно большое значение. Они являются подготовкой и одновременно проверкой готовности игрока к предстоящим соревнованиям.

Играть тактически правильно теннисист имеет возможность только при условии, если он постоянно ведет наблюдение за действиями противника. Успешность наблюдения зависит от очень важного для теннисиста психологического качества — наблюдательности. Это качество проявляется у теннисиста в способности по мельчайшим деталям движений противника установить те действия, которые тот собирается предпринять. Наблюдательность проявляется также в умении определять состояние противника по его внешнему виду, жестам, позам, по отдельным особенностям его движений.

Развитие качества наблюдательности составляет одну из важных задач, разрешаемых в процессе спортивного совершенствования.

Специальные задания, направленные на развитие наблюдательности, даются занимающимся в играх со счетом.

Например, перед началом игры преподаватель устанавливает для каждого занимающегося тактический план, содержание которого не сообщается другому партнеру. Оба игрока получают задание не только осуществить свои тактические планы, но и вести во время игры наблюдение за действиями противника, с тем чтобы возможно полнее разгадать его тактический план. После окончания игры каждый из партнеров рассказывает о результатах своих наблюдений. Сравнивая результаты наблюдений с содержанием тактических планов, преподаватель совместно с учениками устанавливает, насколько успешно было их наблюдение, насколько точно каждый из

партнеров сумел разгадать тактический план своего противника.

Особое внимание на развитие наблюдательности обращается в играх со счетом соревновательного характера с незнакомыми противниками. Такие игры подробно анализируются занимающимися.

Разбор проведенных тренировочных игр со счетом и игр в официальных соревнованиях, а также обсуждение предстоящих спортивных встреч составляет органическую часть тактической подготовки.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста — всестороннее физическое развитие, направленное на общее укрепление организма, совершенствование физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, а также качества гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на совершенствование всех физических качеств применительно к особенностям действий теннисиста во время игры.

Развитие тенниса за последние годы связано со значительным повышением требований к физической подготовке спортсмена. В совершенстве освоить современную технику и тактику может только настоящий атлет.

Требования повысились в отношении развития всех без исключения качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Особенно остро встал вопрос об очень высоком развитии быстроты и ловкости, причем ловкости — до акробатического уровня. Вызвано это широким использованием игры у сетки, выполнением ряда ударов с лёта и полулёта в сложных бросках и прыжках, значительным повышением требований к скорости передвижения теннисиста по площадке в связи с убыстрением темпа и остроты современной игры.

Поскольку рост быстроты и ловкости во многом зависит от развития силы, значительно возросло для теннисиста и значение силовой подготовки.

Физическая подготовка должна основываться на строгом контроле за развитием физических качеств с помощью объективных (цифровых) показателей. Одним из главных показателей должны быть результаты в специально подобранных контрольных упражнениях как общеразвивающего, так и специального характера. Комплекс контрольных упражнений устанавливается с учетом необходимости обеспечить всестороннюю физическую подготовку, а

также развитие физических качеств в нужном для теннисиста специфическом направлении. При подборе контрольных упражнений следует учитывать и индивидуальные особенности физической подготовки занимающихся. Так, например, если у спортсмена недостаточно сильные ноги и мала прыгучесть, то в его тренировке особый упор должен быть сделан на выполнение скоростно-силовых контрольных упражнений для ног (например, прыжки вверх из положения глубокого приседа, «многоскоки» на дальность на одной ноге и с толчком двумя ногами, тройные прыжки, приседания на одной ноге «пистолетом»).

Развитие физических качеств до высокого уровня, необходимого для достижения хороших спортивных результатов, требует регулярного и длительного (по числу повторений) выполнения контрольных упражнений. Ряд упражнений периодически должен повторяться сериями, как принято говорить, на количество раз до отказа с установкой на выполнение контрольных нормативов.

Например, такое упражнение, как приседание на одной ноге «пистолетом», которое является очень ценным для развития силы ног, на ряде занятий должно выполняться несколько раз до предельного числа повторений, т. е. должно определяться, сколько раз подряд (без перерыва) занимающийся сможет сделать это упражнение. Предположим на данном занятии было достигнуто 10 приседаний. После этого преподаватель может установить для занимающегося следующий, к примеру, контрольный норматив: через три месяца добиться выполнения 15 приседаний.

В качестве контрольных для теннисиста могут быть намечены следующие, например, упражнения:

бег с высокого старта на 30, 60, 100, 200, 400 м; бег спиной вперед на дистанцию 30 и 60 м; прыжки в длину и тройные; прыжки с места и с разбегу; прыжки в высоту с места и с разбегу различными способами, в том числе и прыжки с переходом через планку в максимально вытянутом вверх положении; прыжки вверх из положения глубокого приседа; прыжки вверх с касанием рукой высоко подвешенного предмета или условной отметки; прыжки вверх и вверх-назад с движениями, близкими к выполнению теннисистом удара над головой в прыжке (толчок выполняется правой ногой, которая затем быстро выносится вперед-вверх); «многоскоки» на одной ноге, с ноги на ногу и с толчком одновременно двумя ногами на дальность (максимальное число повторений с предельной длиной каждого прыжка), на скорость на дистанции 30, 60 м; метания на дальность набивных мячей разного веса, различными способами, в том числе и при движениях, близких к выполнению подачи;

приседания на одной ноге «пистолетом», подтягивание на перекладине, лазание по канату на время, поднимание ног из положения лежа на спине;



жим эспандера для кисти; толчок штанги двумя руками. Контрольные упражнения, как и другие средства физической подготовки, следует разнообразить, варьировать. Так, достигнув высокого результата в одном из контрольных упражнений, можно это упражнение несколько изменить или наметить другое.

**Быстрота.** Теннисисту необходимо совершенствовать быстроту реакции и быстроту передвижения.

Реакция теннисиста является сложной сенсо-моторной реакцией. Сенсо-моторной потому, что выполняемые теннисистом технические приемы связаны со зрительным восприятием движений противника и движения мяча, а сложной в связи с тем, что двигательные реакции теннисиста (удары) неоднотипны, так же как и неоднотипны сами раздражители (действия противника и движение мяча).

Так как реакция теннисиста обусловлена быстротой зрительных восприятий, различные виды стартов, рывков, ускорений теннисисту следует делать в первую очередь не по звуковой команде, а по команде обусловленным движением. Учитывая перечисленные особенности реакции, теннисист должен при развитии точности и быстроты реакции уделить основное внимание упражнениям, при выполнении которых он точно не знает заранее, какое из «сигнальных движений» последует и каким будет его двигательный ответ.

В качестве примеров можно привести следующие упражнения:

1. Занимающийся принимает положение «теннисного старта» (обычное стартовое положение теннисиста на площадке), не зная заранее направление рывка. Рывок выполняется в одном из четырех возможных направлений (вперед, в правую или левую сторону, назад) по быстрой команде заранее обусловленным движением преподавателя или другого занимающегося. Предварительно каждое из четырех направлений рывка обуславливается определенной командой-движением.

2. Ловля из разнообразных положений различными способами теннисного мяча, брошенного в заранее не известном для ловящего направлении.

Теннисист в игре передвигается по площадке с максимальной скоростью на расстоянии не больше 8—10 м, поэтому особое внимание при развитии быстроты передвижения следует уделять коротким дистанциям.

Теннисисту необходима быстрота в разнообразных перемещениях — движении вперед, в сторону, назад, а также и в прыжках в различном направлении.

В связи с этим рывки из стартового положения следует делать не только вперед, но и в стороны, а также и назад. Рывок в сторону и назад выполняется как с поворотом, так и без поворота. Передвижение при рывке в сторону без поворота осуществляется приставными шагами; рывок назад осуществляется как при движении боком, так и спиной вперед. Последние два вида рывков нередко встре-

чаются во время игры, когда теннисист вынужден отбегать от сетки для выполнения удара над головой.

В большинстве случаев теннисист начинает рывок к мячу не из неподвижного стартового положения, а из более замедленного движения на площадке. Учитывая это, следует делать разнообразные рывки не только из стартового положения, но и в процессе различного вида передвижений.

**Выносливость.** Специфические особенности выносливости теннисиста заключаются в том, что это качество проявляется:

1) в процессе разнообразных нециклических движений, при нагрузке переменной интенсивности; 2) в действиях не только малой и средней интенсивности, но в действиях максимальной интенсивности; 3) в условиях напряженной, продолжительной соревновательной борьбы, требующей большого нервного напряжения.

Перечисленные особенности выносливости обосновывают необходимость развития этого качества прежде всего в процессе выполнения разнообразных упражнений, отличных друг от друга как по скорости, так и по координации, причем с обязательным использованием упражнений скоростного типа.

Для выработки выносливости надо применять такой комплекс, в котором были бы различные виды бега (обычный бег в переменном темпе, бег боком и спиной вперед, бег приставными шагами в сторону), разнообразные рывки, ускорения в беге, а также и различные прыжки.

Бег по пересеченной местности может быть хорошим средством развития выносливости. В течение бега следует: делать время от времени ускорения и короткие рывки; перепрыгивать через встретившийся на пути куст; в прыжке ладонью вытянутой руки доставать высокую ветку, делая при этом движение, похожее на выполнение удара над головой; перепрыгивать через канаву; быстро преодолевать крутой подъем.

Прыжки со скакалкой могут быть при продолжительном повторении хорошим средством развития специфической выносливости, но при условии частой смены вида прыжков (прыжки на месте, прыжки вперед, в стороны, назад) и их темпа.

В развитии выносливости теннисиста, и особенно в ее проявлении в условиях напряженной соревновательной игры, большое значение приобретают волевые качества. Выносливость теннисиста не может определяться только готовностью его к большой физической нагрузке. Для теннисиста необходимо длительно выдерживать не просто значительную физическую нагрузку, а напряженную, продолжительную борьбу — единоборство, обладать выносливостью, которая в значительной степени зависит и от эмоциональных факторов. Одни только средства даже специальной физической подготовки не могут развить в полной мере необходимую теннисисту соревновательную выносливость.

В связи с этим значительное место в учебно-тренировочной работе с квалифицированными теннисистами должно отводиться специальным продолжительным играм (из 5—7 партий для мужчин и 3—5 партий для женщин) со счетом, соревновательного характера, проводимым в условиях, возможно более приближенных к условиям официальных соревнований.

**Сила.** Современный атлетический теннис требует значительного улучшения силовой подготовки спортсмена. Чтобы быстро бегать, делать сложные прыжки и броски у сетки, выполнять быстрые мощные удары, необходимо иметь сильные, хорошо тренированные мышцы рук, туловища и ног. От качества силы во многом зависит и развитие таких качеств, как быстрота, выносливость и ловкость.

Систематическая силовая подготовка должна вестись с самого начала обучения теннису. Это является важным условием успешного освоения техники.

Для развития силы следует использовать широкий круг упражнений: с различными отягощениями — набивными мячами, ядром, гантелями, булавами, камнями, штангой и мешочками с песком; с преодолением собственного веса (например, подтягивание на перекладине, сгибания и разгибания рук в положении упора лежа на полу); прыжковые и акробатические упражнения, упражнения с эспандерами и резиновыми амортизаторами.

Особенно ценны для теннисиста упражнения с отягощениями, типа метаний с движениями, похожими на выполнение отдельных теннисных ударов, например метания ядра, набивного мяча при движениях, аналогичных подаче.

Специальное внимание должно обращаться на развитие силы мышц кисти и предплечья, от которой во многом зависит умение теннисиста быстро, точно и тонко управлять ракетой. Нередко при обучении из-за недостаточного развития силы этих мышц затрудняется освоение правильного способа держания ракетки и техники самих ударов. Особенно часто это бывает в практике занятий с девочками. Поэтому с первых уроков следует широко использовать разнообразные упражнения, развивающие силу кисти и предплечья.

Основными видами таких упражнений являются:

а) различные движения кистью и предплечьем с отягощениями — наклоны в стороны и вперед, повороты во внутрь и наружу, круговые вращательные движения, вращения по «восьмерке»;

б) сжимание эспандера для кисти. В качестве отягощений могут использоваться теннисная ракетка, тяжелая палка, гантели, ядро, булавы, отрезок металлической трубы. При выполнении перечисленных упражнений с отягощениями ставится задача — достигать максимальной амплитуды движения, с тем чтобы развивать не только силу, но и необходимую теннисисту хорошую подвижность в лучезапястном и локтевом суставах.

**Ловкость.** Для развития ловкости могут широко использоваться другие спортивные игры (баскетбол, хоккей, волейбол, футбол, ручной мяч), акробатика, горнолыжный спорт, легкоатлетические прыжки, метания.

Проявление ловкости у теннисиста иногда связано с выполнением разнообразных прыжков. Поэтому ловкость теннисиста можно назвать в известной мере «прыжковой ловкостью».

В игре встречается преимущественно два вида прыжков: прыжки вверх и вверх-назад для удара по высоко летящему мячу и прыжки в сторону-в длину. Прыжки последнего вида теннисисту приходится делать в момент игры у сетки при ответе на быстрый обводящий удар. Направление прыжка теннисиста в большинстве случаев не соответствует направлению его предварительного движения. Так, теннисист, двигаясь к сетке, делает прыжок обычно не вперед, а в сторону или вверх-назад.

В связи с отмеченными выше особенностями прыжков в занятиях с теннисистами следует использовать, помимо обычных прыжков вперед, также и разнообразные прыжки в сторону, назад и вверх, причем направление толчка иногда должно несколько не соответствовать направлению разбега.

Например, теннисист разбегается (не всегда быстро) для прыжка в длину, но, добежав до места толчка, он делает быстрый поворот в сторону и одновременно толчок, — получается прыжок в сторону-в длину. С таким же толчком выполняются иногда и прыжки в высоту.

Прыжки вверх целесообразно сочетать с доставанием ладонью высоко подвешенного предмета или условной отметки. При таких прыжках, помимо обычного разбега, периодически делается и разбег спиной или боком вперед. Эти прыжки помогают лучше освоить удар над головой в прыжке, особенно если прыжок сочетается с движениями, похожими на выполнение данного удара.

Для развития ловкости целесообразны также разнообразные прыжки, при выполнении которых теннисист в фазе полета производит различные сложные, заранее не предвиденные движения. Одним из таких упражнений могут быть разнообразные прыжки в длину и высоту с разбегу, в фазе полета которых занимающийся ловит брошенный ему в заранее неизвестном направлении теннисный мяч.

Особенно ценным средством развития ловкости является акробатика и прежде всего так называемая прыжковая акробатика. Занятия акробатикой помогают, в частности, освоить хорошую игру у сетки. Акробатику целесообразно сочетать с занятиями по теннису с первых шагов подготовки теннисиста.

**Гибкость.** Специализированные движения теннисиста могут протекать свободно, естественно только при наличии достаточной гибкости. Полное освоение техники, а также высокое развитие

быстроты, ловкости невозможно без хорошего развития качества гибкости.

Чтобы движения теннисиста были экономичны, выполнялись при минимальной затрате усилий, весьма важно развить способность к движениям, значительно большим по амплитуде, чем обычные движения в игре.

Упражнения на растягивание — основное средство развития гибкости. Их следует широко использовать в занятиях с теннисистами. Упражнения на растягивание должны отличаться разнообразием, чтобы развить подвижность всех основных сочленений тела.

Для правильного выполнения ряда ударов необходима очень хорошая подвижность, особенно в суставах рук и плечевого пояса. Поэтому упражнения, преследующие эту цель, приобретают для теннисиста особо важное значение.

#### ПЕРИОДИЗАЦИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка теннисиста должна быть круглогодичной. Годичный цикл спортивной тренировки делится на периоды: подготовительный, основной и переходный.

Для правильного планирования учебно-тренировочного процесса необходимо точное знание годичного календаря соревнований. Спортивная тренировка должна быть спланирована так, чтобы периоды достижения высокой спортивной формы соответствовали периодам важнейших соревнований.

Высокая спортивная форма предусматривает всестороннюю подготовленность теннисиста к соревнованиям, т. е. подготовленность моральную, волевою, физическую, техническую и тактическую.

Моральная, волевая и физическая подготовка осуществляется в течение всего года. Может не осуществляться в течение коротких отрезков времени лишь техническая и тактическая подготовка (техническая и тактическая — в период активного отдыха и, кроме того, тактическая — в самом начале подготовительного периода), но и такое выпадение технической и тактической подготовки из тренировочного цикла, даже на короткий промежуток времени, следует рассматривать не как правило, а, наоборот, как редкое исключение.

Органическая связь всех видов спортивной подготовки должна постоянно учитываться при планировании. Нередко эта органическая связь нарушается. Тогда вместо некоторого акцентирования внимания на одном из видов спортивной подготовки происходит как бы поэтапное осуществление различных видов подготовки. Так, особенно часто основное внимание физической подготовке уделяется лишь в начале подготовительного периода, тогда как в дальнейшем ею почти не занимаются.

Такое неправильное планирование обычно бывает связано с тем, что под физической подготовкой понимают только тренировочную работу, направленную на совершенствование выносливости. В этом случае забывается, что совершенствование других качеств составляет тоже одну из очень важных задач физической подготовки.

Для поддержания качеств на возможно более высоком уровне, не говоря уже об их совершенствовании, необходима не сезонная физическая подготовка, а круглогодичная.

Планирование спортивной тренировки не должно ограничиваться годичным сроком. Примерный путь спортивного совершенствования теннисиста следует спланировать на несколько лет вперед. Учебно-тренировочный план данного года должен быть логическим продолжением плана предыдущего года (предыдущих лет). Кроме того, он перспективно должен быть связан с примерными планами следующих сезонов.

В работе с детьми перспективное многолетнее планирование приобретает особенно большое значение.

### *Подготовительный период*

Подготовительный период начинается после окончания переходного периода и продолжается до начала первых календарных соревнований летнего сезона.

Учебно-тренировочная работа в подготовительном периоде рассматривается как фундамент высоких достижений в основном периоде.

Важнейшими задачами теннисиста в подготовительном периоде являются: повышение уровня разносторонней физической подготовленности, подготовка к высоким напряжениям, необходимым для успешного участия в соревнованиях основного периода; совершенствование в технике и тактике: укрепление моральных и волевых качеств.

В подготовительном периоде особое внимание обращается на исправление недостатков в каждом виде спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная работа в этом периоде разделяется на этап предварительной и этап предсоревновательной подготовки.

Содержание занятий в подготовительном периоде зависит прежде всего от того, имеется ли возможность зимой и в начале весны проводить тренировку на теннисной площадке (в закрытом помещении или на открытом воздухе).

Занятия с теннисистами, регулярно играющими в теннис в течение всего подготовительного периода.

Этап предварительной подготовки. Основная особенность занятий с этой группой теннисистов заключается в том, что задача совершенствования в технике и тактике осуществляется на протяжении всего подготовительного периода.

Особое внимание обращается на те технические приемы, в которых есть существенные недостатки.

Если совершенствование в ударах связано со значительным исправлением движений, то необходимо постепенно усложнять условия, в которых эти удары выполняются. Внести существенные изменения в технику сразу же в обычной игре со счетом очень трудно. В связи с этим в начале подготовительного периода широко используются специальные игровые упражнения («игра по диагонали», «игра по линии», «треугольник», «восьмерка» и др.), которые постепенно усложняются.

В подготовительном периоде, и прежде всего на его первом этапе, целесообразно особенно широко использовать занятия у тренировочной стенки и учебные игры со счетом, в которых ставится задача — закрепить определенные элементы техники и тактики, опробовать различные варианты тактики.

Совершенствование в технике должно быть связано не только с исправлением отдельных деталей движений, но и с развитием в игре все большей точности. Для совершенствования точности ударов часто используются специальные мишени.

Наряду с совершенствованием в отдельных технических приемах происходит изучение тактических комбинаций и тактических систем ведения игры. Периодически проводятся различные игры с условностями, в которых занимающиеся получают специальные тактические задания.

Уже примерно с середины подготовительного периода специальное внимание обращается на игры со счетом, соревновательного характера, в том числе специально организуемые товарищеские встречи внутри своего коллектива или с теннисистами других коллективов.

Ряд таких встреч следует проводить по тактическому плану, который составляется таким образом, чтобы его осуществление помогло исправить отдельные недостатки в технике и тактике.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности — одна из важнейших задач спортивной тренировки на разбираемом этапе подготовительного периода. Эта задача осуществляется за счет совершенствования всех физических качеств. При этом особое внимание обращается на совершенствование тех качеств, которые по сравнению с другими недостаточно хорошо развиты.

Подготовка к сдаче и сдача норм комплекса ГТО и индивидуальных контрольных упражнений и нормативов составляют органическую часть физической подготовки на этом этапе.

Занятия зимними видами спорта используются не только с целью повысить тренированность, но и для активного отдыха.

Часть занятий целиком посвящается физической подготовке. Кроме того, в обычных занятиях периодически отводится 30—60 мин. для специальной физической подготовки (в дополнение

к обычной разминке). В последнем случае ставится задача — совершенствовать преимущественно одно-два качества. Так, если в одном занятии внимание акцентировано на развитии преимущественно быстроты и ловкости, то в другом — на развитии силы.

**Этап предсоревновательной подготовки.** Примерно за месяц до начала календарных соревнований наступает предсоревновательный этап спортивной тренировки. К концу этого этапа теннисист должен достичь хорошей спортивной формы, с тем чтобы уже в первых соревнованиях показать высокие результаты.

На этом этапе продолжается осуществление всех основных задач, стоящих перед теннисистами в подготовительном периоде в целом, но наряду с этим ведется и непосредственная подготовка к определенным соревнованиям.

В это время условия тренировочных занятий часто приближаются к условиям официальных соревнований.

Первостепенное значение приобретают тренировочные игры со счетом соревновательного характера. Для лучшей подготовки к соревнованиям проводятся товарищеские контрольные встречи. В них проверяется готовность теннисиста к первым официальным соревнованиям.

Чтобы завоевать победу в одном из первенств, теннисисту приходится соревноваться почти ежедневно, примерно в течение одной недели. Поэтому в конце подготовительного периода тренировочные игры со счетом целесообразно проводить несколько дней подряд.

Совершенствование в точности ударов и совершенствование в тактике продолжает оставаться в центре внимания.

**Занятия с теннисистами, не имеющими возможности большую часть периода играть в теннис.**

**Этап предварительной подготовки.** Некоторые теннисные секции зимой и в начале весны лишены возможности проводить обычные занятия по теннису ввиду отсутствия закрытых площадок. В таких секциях следует организовать на это время специальные занятия по теннису в спортивных залах даже небольших размеров. Такой зал не сложно приспособить для занятий с теннисистами. В нем прежде всего нужно оборудовать тренировочную стенку, имеющую разметку мишеней. Если позволяют размеры зала, перед стенкой размечаются и линии обычной половины теннисной площадки. В качестве тренировочной стенки может быть использована любая гладкая каменная стенка. Кроме того, тренировочная стенка может быть сооружена в виде большого деревянного щита, устанавливаемого около одной из стен в зале.

Помимо тренировочной стенки, следует оборудовать и приспособление для укрепления теннисной сетки. Если в зале небольших размеров сетку укрепить у его середины, то играющие не смо-



гут производить длинные удары по отскочившему мячу. Поэтому в подобных залах сетку следует натягивать ближе к одной из коротких стен, так чтобы с одной стороны площадки можно было производить обычные удары по отскочившему мячу, а с другой — только удары с лёта и полулёта. Если размеры зала настолько малы, что и при таком расположении сетки нельзя полноценно выполнять обычные удары по отскочившему мячу, то сетка укрепляется у середины зала и игра ограничивается только ударами с лёта и очень короткими ударами по отскочившему мячу.

Для теннисистов, лишенных возможности проводить занятия на теннисной площадке зимой и в начале весны, особенно важное значение приобретает специальная разносторонняя физическая подготовка. Она должна включать не только общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта, но и разнообразные специальные упражнения, с помощью которых совершенствуются физические качества в нужном для теннисиста направлении.

В подготовительном периоде эту группу теннисистов целесообразно включить в систематические занятия одной из спортивных секций (особенно в занятия секций баскетбола, хоккея, легкой атлетики, акробатики, волейбола, горнолыжного спорта, бокса).

Уровень физической подготовленности занимающихся должен быть высоким уже к моменту начала игры на открытых площадках. Иначе они не смогут начать частые и продолжительные занятия на площадке, необходимые для хорошей подготовки к первым летним соревнованиям.

Первые занятия на открытых площадках посвящаются преимущественно совершенствованию в технике и тактике, без частого использования игр со счетом. В этих занятиях широко используются простейшие игровые упражнения.

Этап предсоревновательной подготовки. Содержание спортивной тренировки этой группы теннисистов на данном этапе имеет много общего с тренировкой тех, кто первую половину подготовительного периода систематически играл на обычной площадке. Отличие заключается преимущественно в том, что в занятиях с этой группой теннисистов следует больше уделять внимания специальному совершенствованию в отдельных технических приемах и совершенствованию в тактических комбинациях, так как для осуществления этой задачи не было полноценных условий зимой и в начале весны.

### *Основной период*

Хорошо подготовиться к соревнованиям и показать в них наилучшие спортивные результаты — такова важнейшая задача теннисиста в основном периоде.

Для осуществления данной задачи необходимо достичь высокой спортивной формы и неуклонно совершенствовать ее от соревнования к соревнованию. Это достигается за счет: специальной всесторонней подготовки к определенным соревнованиям; участия в многочисленных соревнованиях; кратковременного, правильно организованного отдыха в промежутках между соревнованиями.

В основном периоде все виды спортивной подготовленности приобретают приблизительно одинаковую значимость. Низкое качество в одном из видов подготовки не дает возможности показать наивысшие результаты. Так, хорошо физически подготовленный теннисист, достигший значительного совершенствования в технике и тактике, все же не покажет высоких результатов, если его волевая готовность к соревнованиям окажется низкой. Поэтому малейшие недостатки в любом из видов спортивной подготовки незамедлительно должны устраняться.

В основном периоде продолжается дальнейшее совершенствование в технике и тактике.

В технической подготовке особое внимание обращается на развитие в игре все большей точности.

При совершенствовании в тактических комбинациях и при проведении учебных игр часто используются специальные мишени.

В основном периоде продолжается физическая подготовка, однако время, отводимое для развития выносливости, осуществляется уже главным образом в процессе продолжительных тренировочных игр на площадке и участия в многочисленных соревнованиях.

Первые соревнования рассматриваются как контрольные. В них проверяется качество предварительной подготовки и определяются отдельные недостатки, на основании которых уточняется содержание дальнейшей учебно-тренировочной работы. Каждое соревнование следует рассматривать как ступень к более высоким результатам в последующих соревнованиях.

Спортивная тренировка в основном периоде строится с учетом особенностей ближайших соревнований.

Так, при подготовке к первенствам занятия периодически следует проводить в течение 4—5 дней подряд. Подобные занятия хорошо подготовят занимающихся к длительным напряжениям первенства.

Некоторые соревнования организуются в виде отдельных встреч, между которыми имеется несколько дней перерыва (например, командные первенства в ряде городов). При подготовке к таким соревнованиям может оказаться целесообразным проводить занятия через день или два-три дня подряд и потом делать перерыв для отдыха.

Частая и продолжительная игра со счетом, соревновательного характера требует большого напряжения, причем особенно высокое

напряжение в такой игре испытывает нервная система спортсмена. В промежутках между соревнованиями, особенно если эти промежутки непродолжительны, иногда целесообразно исключить из занятий элемент соревнования, с тем чтобы дать занимающимся некоторый отдых. Поэтому между соревнованиями наряду с тренировками соревновательного характера проводятся и так называемые облегченные тренировки. Последние проводятся без игры со счетом и посвящаются совершенствованию в технике и элементах тактики.

При длительных перерывах в календарных соревнованиях особенно большое значение приобретают тренировочные игры со счетом соревновательного характера. Хорошим дополнением к таким играм могут быть и специально организуемые товарищеские встречи.

Соблюдение правильного гигиенического режима приобретает в основном периоде особенно важное значение.

### *Переходный период*

Переходный период начинается вслед за последними соревнованиями сезона и длится около месяца.

Обеспечить постепенный переход от высокой нагрузки соревновательного сезона к активному отдыху и правильно провести этот отдых — такова основная задача в спортивной тренировке переходного периода для теннисистов, длительное время участвующих в многочисленных соревнованиях.

Для этой группы теннисистов правильное определение и осуществление задач переходного периода имеют очень большое значение. Чем лучше проведен этот период, тем успешнее должны быть решены задачи подготовительного периода, а значит, и основная задача будущих соревнований — достижение хороших спортивных результатов. Если подготовительный период можно назвать как бы фундаментом высоких достижений, то переходный период в этом случае следует назвать основанием этого фундамента.

Участие в многочисленных соревнованиях и напряженная подготовительная работа к ним требуют от теннисиста огромного напряжения. Кратковременный отдых является необходимым условием непрерывного совершенствования, т. е. совершенствования из года в год.

Во время соревнований особенно большим испытаниям подвергается нервная система теннисиста. Прежде всего она и нуждается в отдыхе. Поэтому в переходный период целесообразен отказ от соревнований.

Переходный период разделяется на два этапа. На первом этапе периода постепенно снижается нагрузка и происходит постепенный переход к активному отдыху. Второй этап целиком посвящается активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода учебно-тренировочной работы подвергаются критическому анализу. Выявленные недостатки помогут более правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода нужно составить учебно-тренировочный план на последующий год и одновременно уточнить особенности проведения оставшейся части переходного периода.

Учебно-тренировочная работа в переходном периоде должна быть перспективно связана с дальнейшими задачами. Предположим, теннисист устанавливает, что в дальнейшем ему следует обращать основное внимание на улучшение подачи. Решать эту задачу можно начинать уже в переходном периоде.

На первом этапе переходного периода продолжается (конечно, если позволяют климатические условия) умеренная учебно-тренировочная работа, направленная на совершенствование в технике и тактике. Особое внимание в ней обращается на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть начато и изучение какого-либо нового удара.

Теннисистам, которые лишены возможности играть на закрытых площадках в зимнее время, особенно необходимо возможно полнее использовать переходный период для совершенствования в технике и тактике.

Переходный период завершается активным отдыхом, в процессе которого используются физические упражнения, проводимые без соревновательной цели и с умеренной нагрузкой.

Хорошим активным отдыхом может оказаться переключение на другой вид физических упражнений, например на занятия другими спортивными играми.

Даже в период активного отдыха целесообразно проводить непродолжительные занятия на площадке, чтобы поддержать технику на достаточно высоком уровне. Полный отказ от таких занятий может быть оправдан только в том случае, когда прошедший соревновательный сезон потребовал от данного теннисиста очень большого напряжения, вызвавшего явления перетренированности.

Если теннисисту удастся в переходный период поддержать технику на достигнутом уровне, то уже в начале подготовительного периода он сможет продолжать ее совершенствование. Длительные перерывы в игре могут быть оправданы только климатическими условиями или отсутствием возможности играть на закрытых площадках.

В период активного отдыха особенно важное значение приобретает утренняя зарядка. Она в течение ряда дней может оказаться единственным видом занятий физическими упражнениями. В этом случае целесообразно увеличить продолжительность зарядки и включить в нее наиболее специализированные для теннисиста упражнения.

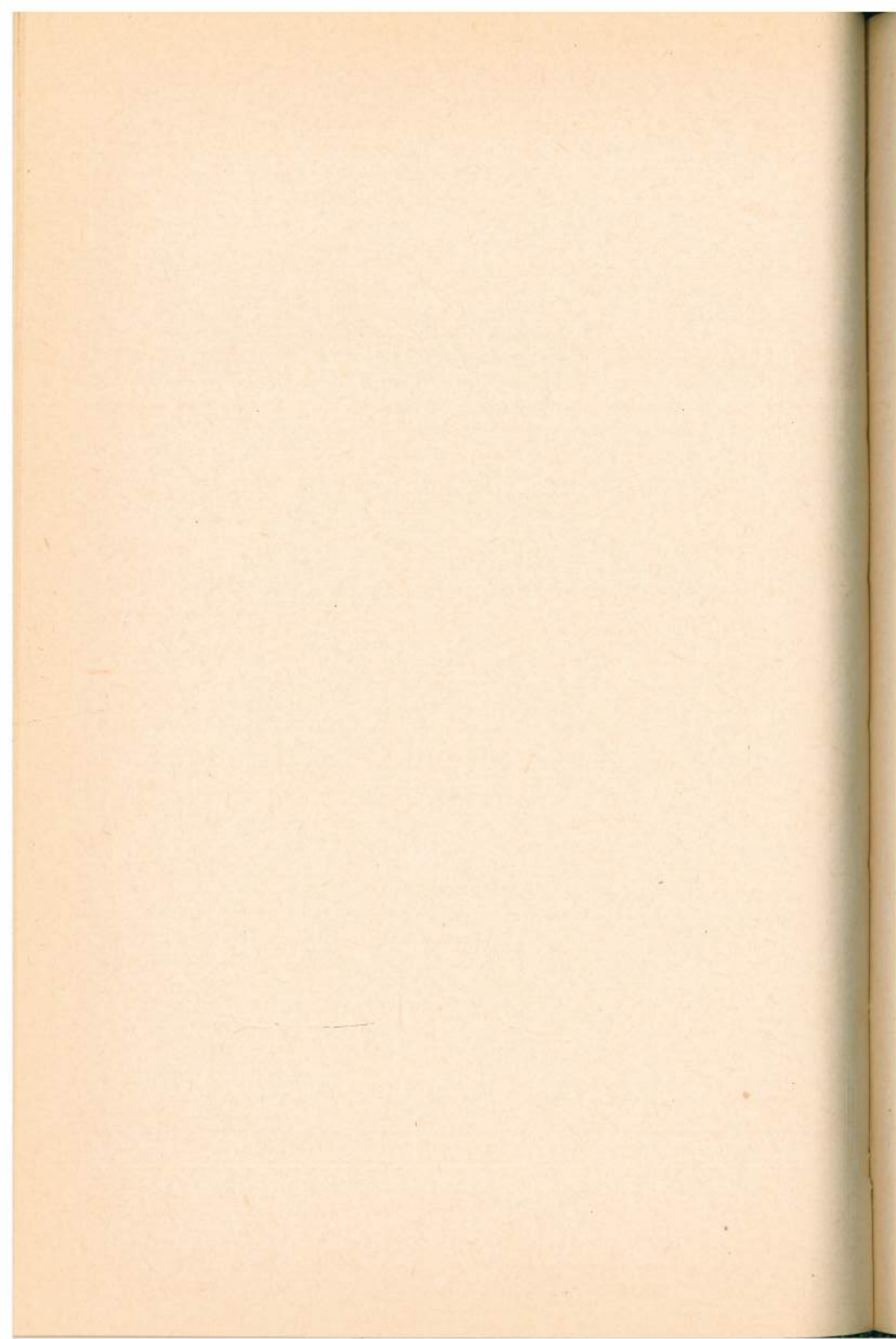
ГЛАВА



ГОРОДКИ  
РУЧНОЙ МЯЧ

11: 11 и 7: 7





## ГОРОДКИ

### 1. СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Городки — одна из наиболее распространенных в Советском Союзе спортивных игр. Популярность ее объясняется тем, что эта игра проста, интересна и не требует сложных приспособлений. Игра в городки доступна лицам обоего пола независимо от их возраста и физической подготовленности. Занятия городками в сочетании с подготовкой и сдачей норм комплекса ГТО обеспечивают всестороннее физическое развитие и содействуют воспитанию навыков и качеств, необходимых каждому советскому гражданину в его трудовой и боевой деятельности.

Игра в городки производится на специальной площадке (рис. 1). Игра заключается в соревновании двух команд. Каждая команда из пяти человек стремится первой выбить определенное количество фигур. Фигура состоит из пяти городков, расположенных в известном порядке в квадрате — «городе» той или иной команды, и выбивается при помощи специальных палок — бит. Каждый игрок имеет две биты. Перед началом соревнования судья путем жеребьевки определяет, какой команде предоставляется право первого удара (забоя), после чего игроки команды-забойщика по порядку номеров (1, 2, 3, 4 и 5) начинают игру. Когда каждый игрок команды-забойщика пробьет по две биты, в игру вступают городошники другой команды и так же, по порядку номеров, бросают биты в свой город.

Все фигуры игроки начинают выбивать с кона. Но уже выбитый городок фигуры дает игрокам право выбивать остальные с полукона. Исключение представляет только 15-я фигура — «закрытое письмо», — которая вся выбивается с кона, причем сначала должна быть выбита одна «марка» (центральный городок).

В каждой партии разыгрываются 6, 10 или 15 фигур; партия считается выигранной той командой, которая меньшим количеством бит выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой





упрощенными, и это не стимулировало дальнейшего роста техники игры. В 1930 и 1933 гг. правила были дважды переработаны и изменены. В дальнейшем правила неоднократно уточнялись.

В 1936 г. впервые было разыграно первенство СССР по городкам. С тех пор лично-командные первенства СССР по городкам проводились в различных городах Советского Союза в 1936, 1938, 1940 гг. и ежегодно, начиная с 1946 г. В результате соревнований определялись лучшая команда СССР и лучший игрок страны, которым присваивалось звание чемпионов СССР по городкам.

В настоящее время спортивная игра в городки становится все более популярной в нашей стране. Она культивируется во всех союзных республиках; систематически занимаются городками и участвуют в соревнованиях сотни тысяч людей, не считая детей, подростков и лиц пожилого возраста, которые играют в городки ради развлечения. Городошники многих городов страны культивируют игру круглогодично и с успехом проводят соревнования зимой на ледяных площадках. Игра в городки проникла и за рубеж. Есть сведения о становлении ее в Чехословакии и Польше.

Но, несмотря на большое количество городошников в СССР и на то, что техника сильнейших игроков в городки достигла очень высокого уровня, о чем свидетельствуют установленные в последнее время рекорды, техника основной массы городошников еще не находится на должном уровне. Однако за последнее время заметны значительные успехи у городошников РСФСР. В чемпионате СССР 1957 г. пензенский железнодорожник А. Соенко составил серьезную конкуренцию московскому токарю Н. Нигагосову, ставшему чемпионом страны. 1958 год принес большие радостные «неожиданности»: 1-я сборная команда РСФСР стала чемпионом страны, а Ф. Журавлев (Архангельск) в личных соревнованиях добился выдающегося успеха и завоевал звание чемпиона страны.

Эти достижения российских городошников говорят о многом и прежде всего о значительном улучшении постановки учебно-тренировочной работы по городкам во многих городах Российской Федерации.

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Основным элементом игры являются броски биты в цель. Они производятся главным образом с места.

Точность броска биты с места достигается тем, что после выпуска с руки бита вращается в полете параллельно поверхности земли и при приземлении соприкасается с городом всей своей плоскостью параллельно лицевой линии. Такой удар получил название «лобового» и является в игре основным (рис. 2).

Прежде чем произвести бросок биты, игрок обычно занимает следующее положение: став лицом к своему городу, выставляет ле-

вую ногу вперед (при броске с правой руки), а правую отставляет назад приблизительно на ширину плеч, причем носок левой ноги находится почти на одной линии с каблуком правой; центр тяжести тела — на обеих ногах. Из этого положения выполняется замах: рука с битой движется по дуге вниз-назад, центр тяжести тела пере-



Рис. 2. «Лобовой» удар (полный разворот биты)

носится на правую ногу. Затем бита выносится вперед, центр тяжести тела переносится на левую ногу, правая нога одновременно выпрямляется, и бита выпускается из руки. Описанное исходное положение не является каким-либо каноном, в нем, конечно, могут иметь место индивидуальные отклонения.



Рис. 3. Бросок биты через сторону выпрямленной рукой



Рис. 4. Бросок биты через сторону полусогнутой рукой

Новички и женщины часто бросают биту не через сторону, а из-за головы, что является значительной ошибкой, так как бита в этом случае не имеет ровного, параллельно плоскости земли, вращения и, приземляясь, соприкасается с площадкой одним из своих концов. Правильный бросок всегда производится через сторону совершенно выпрямленной или полусогнутой рукой. При первом способе рука остается выпрямленной как в момент замаха, так и при выносе биты (рис. 3), во втором — она полусогнута (рис. 4).

## БРОСКИ С КОНА

Большинство бросков с кона производится лобовым ударом, для выполнения которого игрок должен уметь соразмерять расстояние до цели, силу броска и тяжесть биты. Если при броске биты это не учтено, то получается: а) недолет, б) перелет, в) удар концом

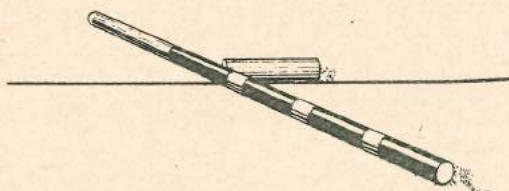


Рис. 5. Недоразворот биты

биты, г) полный уход биты в сторону или д) вращающаяся во время полета бита неправильно соприкасается с городом — не параллельно его лицевой линии, а наискось. При этом необходимо различать «недоразворот» биты (рис. 5) и «переразворот» ее (рис. 6). Для пра-

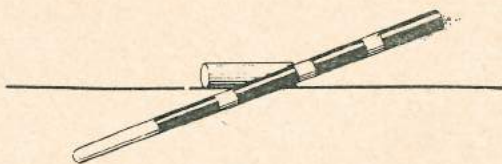


Рис. 6. Переразворот биты

вильного разворота биты нужно плавно и всегда с одинаковой силой выпускать ее из руки. Если же бита все-таки ложится наискось, причину этого следует искать в других обстоятельствах: неправильном выборе расстояния до цели или неправильной оковке биты. Оковка имеет большое значение и должна производиться таким образом, чтобы центр тяжести биты лежал в 50—60 см от ее ручки.

Удары битой с кона выполняются игроками различными способами, в зависимости от расположения городков выбиваемой фигуры, но цель всегда преследуется одна — выбить одним ударом наибольшее количество городков. Способы выбивания городков в фигурах можно разделить на несколько групп (рис. 7).

1-я группа — «пушка», «колодец», «самолет». Эти фигуры сравнительно легко выбиваются лобовым ударом. Незначительные недолеты бит (10—15 см) и перелеты не больше чем на толщину городка (4—6 см) допускаются. Более далекие недолеты и перелеты, а также недоразвороты и переразвороты бит ведут к развалу фи-

гуры, подкатыванию городков к штрафной линии или полному промаху. Уводы бит в стороны также приводят к развалу городков.

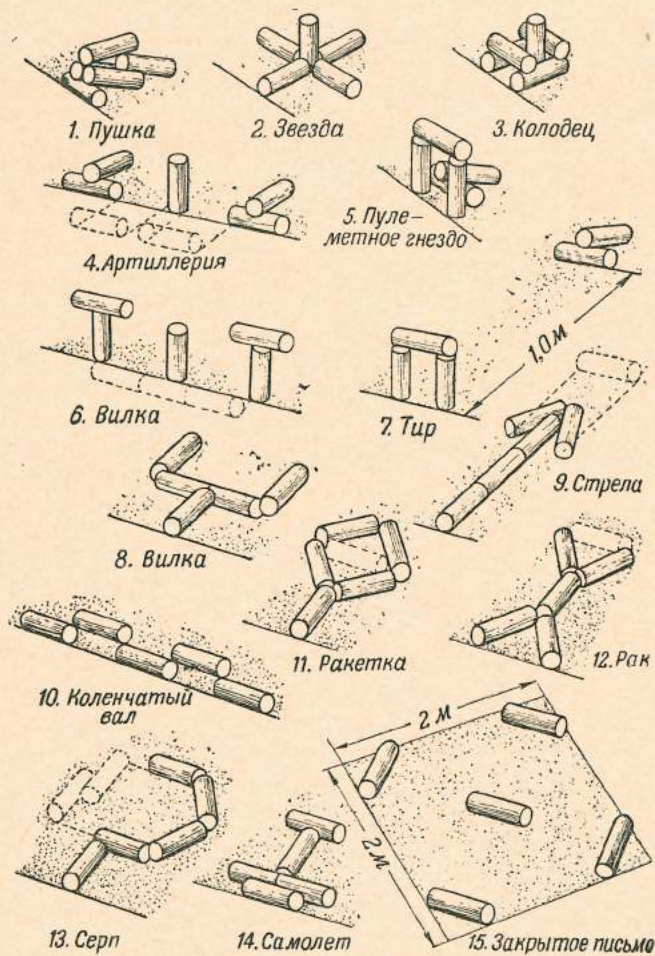


Рис. 7. Городашние фигуры

2-я группа — «стрела», «рак», «ракетка». Фигуры этой группы выбиваются плотным лобовым ударом. Допустимы незначительные недолеты и уводы бит в стороны. Самая сложная фигура данной группы — «стрела»; для того чтобы выбить ее, требуется большая точность и плотность лобового удара.

3-я группа — «звезда», «вилка», «серп». Эти усложненные фигуры выбиваются лобовым ударом, центром биты при ее полном развороте. Допустимы небольшие недолеты биты, но при них она должна скользить по площадке. Небольшие недоразвороты и переразвороты также возможны. Однако выбивание фигур этой группы способом недоразворота и переразворота представляет большую тонкость и удается лишь игрокам высокого класса.

4-я группа — «артиллерия», «коленчатый вал». Эти фигуры выбиваются лобовым ударом, центром биты при полном ее развороте. В то же время допускаются небольшие недолеты (10—15 см) и перелеты (3—5 см). При большом недолете с последующим взлетом биты от фигуры «артиллерия» остается два крайних лежащих городка, а «коленчатый вал» разваливается совсем. Недоразвороты и переразвороты бит также ведут к развалу фигур.

5-я группа — «пулеметное гнездо», «часовые», «тир». Это группа самых сложных фигур, каждая из которых одной битой выбивается с большим трудом. Однако по мере роста техники городошников выбивание этих фигур одной битой уже перестает быть редкостью. Выбивать данные фигуры нужно не лобовым ударом, а в центр, причем бита при полном развороте должна соприкасаться с городками своим центром. Лобовой удар в основание фигуры, недолет биты, увод ее в сторону, а также переразвороты и недоразвороты ведут к развалу фигур.

6-я группа — «закрытое письмо». Это самая трудная и решающая фигура. По правилам игры вся она, сначала центральный городок — «марка», а потом и другие городки, должна выбиваться только с кона.

Но «марка» кладется на расстоянии 1 м от лицевой линии города, и выбить ее с прицельной позиции, выработанной на городок, который в других фигурах лежит на лицевой линии, невозможно.

Поэтому для успешного удара с полным разворотом биты необходимо отходить назад или, наоборот, приближаться к передней линии кона. Если у игрока выработана стойка в глубине кона, то ему следует подойти на 1 м к передней линии кона. Если же в основной стойке игрок располагается у передней линии кона, то, выбивая «закрытое письмо», для сохранения полного разворота биты он должен на 1,5—2 м отойти в глубь кона.

После «марки» выбиваются городки, обычно попарно, которые лежат в углах города. Чтобы выбить городки, лежащие в правой стороне города, нужно отойти от места своей основной стойки на 20—30 см, а чтобы выбить городки, лежащие в левой стороне города, нужно, наоборот, подойти к передней линии кона на 20—30 см.

#### БРОСКИ С ПОЛУКОНА

Необходимое условие при ударе с полукона — правильный разворот биты в лобовое попадание. Для достижения этого игроки

ставят городки на лицевую линию города, производят броски с передней линии полукона и смотрят, как разворачивается бита при лобовом ударе. Если разворот неправильный, игрок путем отхода и подхода с позиции стойки может найти такое место для броска, чтобы бита ложилась параллельно лицевой линии города. Это расстояние от места стойки до лицевой линии города является для игрока основным при всех прочих ударах, когда выбиваемый городок лежит не на лицевой линии города, а ближе, в пригороде.

Если же городок оказывается в центре города или у задней его линии, сохранять выбранное расстояние уже не представляется возможным, так как по правилам игрок не имеет права переступить линию полукона и приближаться к откатившимся городкам. Тогда приходится пользоваться следующим расчетом: установлено, что при броске средней силы бита делает в полете на 6,5 м приблизительно два полных оборота, значит, один оборот на расстоянии 3,25 м, а полуоборот — на расстоянии 1,62 м или приблизительно на 1,5 м. Зная это и учитывая изменение указанных цифр в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, можно определить расстояние, с которого бита в конечном итоге при приземлении соприкасается с городками полным разворотом.

Предположим, что городок лежит в центре города. Следовательно расстояние до него от передней линии кона будет равно 7,5 м. В броске с такого расстояния бита не сделает полного разворота. А вот с броска с 8 м она сделает в полете два с половиной оборота и ударит в цель при полном развороте. Но чтобы бросить биту с 8 м, нужно отойти от передней линии полукона назад на 50 см. Если же городок лежит около задней черты города, то расстояние от него до передней линии полукона равно 8—8,5 м. Значит в этом случае снова можно выполнять бросок биты, став непосредственно у передней линии полукона. Правда, в практике часто можно наблюдать, что с 8 м бита не ложится в цель с полным разворотом, но это уже объясняется тем, что обороты биты с увеличением расстояния становятся медленнее.

В заключение необходимо заметить, что все броски, независимо от того, делаются ли они с кона или с полукона, должны выполняться с одинаковой силой с соблюдением расстояния, позволяющего бите полностью развернуться. Бросок должен быть произведен ритмично, без ослабления или усиления и без резких рывков, только тогда полет биты будет ровным и ее разворот в момент соприкосновения с площадкой полным.

#### IV. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Игра в городки по сравнению с другими спортивными играми дает меньшую физиологическую нагрузку на организм, но тем не менее требует значительной общей физической подготовки занимающихся.

Прежде чем приступить к обучению игре в городки, необходимо скомплектовать учебные группы, учитывая при этом контингент занимающихся, их возраст, пол и состояние здоровья. Поэтому медицинский осмотр должен предшествовать составлению учебных групп. В каждой группе должно быть не более 14 человек. Занятия можно производить 2—3 раза в неделю, по 1,5—2 часа каждое.

Основой занятий при обучении игре в городки наряду с освоением технических и тактических элементов игры является обеспечение всестороннего физического развития занимающихся. Это достигается в результате подготовки и сдачи норм комплекса ГТО и дополнительного включения в занятия городками упражнений из других видов спорта и гимнастики. Необходимость общей физической подготовки для городошников не требует особых доказательств. Лучшим городошникам страны, уделявшим много внимания не только технической, но и общей физической подготовке, удалось достигнуть высоких спортивных результатов.

Техническую подготовку занимающихся нужно начинать с изучения и освоения элементов игры: бросков бит по фигурам и отдельным городкам с кона и полукона.

Теоретическая подготовка городошников включает в себя ознакомление с правилами игры в городки и сдачу теоретических норм комплекса ГТО. Практическая подготовка к сдаче целого ряда норм комплекса ГТО ведется в течении всего процесса обучения игре в городки, причем этот процесс должен быть непродолжительным.

На первом практическом занятии занимающимся даются необходимые сведения о выборе биты, способах держания ее и основных приемах игры. Изучение элементов игры проводится на легких стоячих фигурах: это помогает занимающимся скорее достигнуть результатов в выбивании фигур и отдельных городков. Обучение ударам по полным фигурам следует начинать с полукона. Далее изучаются удары по более трудным фигурам с учетом специфики каждой из них, а также удары по отдельным городкам, лежащим в различных местах города и пригорода. Особое внимание уделяется выработке броска с полным правильным разворотом биты, т. е. установлению исходной позиции. По мере освоения основных элементов техники игры проводятся учебно-соревновательные игры на 10 фигур по правилам игры. Целесообразно к таким играм привлекать опытных городошников, которые играли бы в каждой команде новичков.

Игра в городки круглогодична: во многих городах Советского Союза ею занимаются как летом, так и зимой (на ледяных площадках). В каждом спортивном сезоне (летнем и зимнем) учебно-тренировочная работа по городкам делится на три периода:

1. Подготовительный период — примерно со 2-й половины апреля по 1-ю половину мая и со 2-й половины декабря по 1-ю половину января.

2. Основной период — со 2-й половины мая по 1-ю половину ноября и со 2-й половины января по 1-ю половину марта.

3. Переходный период — со 2-й половины ноября по 1-ю половину декабря и со 2-й половины марта по 1-ю половину апреля.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

В течение подготовительного периода в основном осуществляется физическая подготовка занимающихся. В занятия включаются строевые, порядковые, общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения, а также элементы легкой атлетики. Большое внимание уделяется укреплению мышц и связочного аппарата ног, рук и плечевого пояса. Проводится сдача норм комплекса ГТО. Кроме того, изучаются правила игры в городки и происходит подготовка занимающихся к судейству.

Практические занятия городками начинаются с восстановления техники игры: фигуры выбиваются с сокращенных дистанций, и основное внимание обращается на точность, а не на силу бросков. После достаточного восстановления техники следует приступить к совершенствованию ударов по сложным лежащим фигурам и по отдельным городкам, находящимся в разных частях города и пригорода. Затем нужно провести ряд учебных игр и, наконец, товарищеские встречи, в которых особое внимание уделить сыгранности игроков команды. Каждой товарищеской игре должен предшествовать разбор предполагаемой игры, а после проведения ее — анализ с целью вскрыть недостатки и устранить их в последующих учебно-тренировочных занятиях. В этом же периоде игроки должны уделить внимание изготовлению бит и тренироваться уже теми битами, которыми они будут пользоваться в календарных играх.

### ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

Это самый продолжительный период, длительность которого непосредственно зависит от сроков проведения календарных соревнований. В тренировке отдельных игроков и команды в целом основное место занимает совершенствование ударов с кона и с полукона. Целесообразно вести тренировку битами с оковкой, изготовленными собственными силами с учетом индивидуальных особенностей игроков.

Особое внимание нужно уделять сыгранности команды и устранению недостатков, выявленных в предшествующих играх. Для этого требуется еще раз проверить правильность расстановки игроков по номерам, так как должное взаимодействие их достигается именно целесообразностью расстановки. Правильная расстановка игроков, хорошо бьющих с кона и с полукона, является ведущим тактическим элементом игры в городки. Обычно сильнеешие игро-



ки команды занимают 1 и 5-й номера. Помимо этого, важно, чтобы команда всегда тренировалась в одном составе и вела учет своих достижений, например, подсчитывая количество бит, затраченных на выбивание 10—15 фигур. Также совершенно необходимо вести разбор проведенных и предстоящих календарных игр.

#### ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Этот период короче подготовительного и тем более основного и может совпадать с текущими отпусками игроков. Однако и в этом периоде игроки не должны прекращать занятия физическими упражнениями. Спортсменам необходимо проводить активный отдых, ежедневно занимаясь утренней гимнастикой и участвуя в прогулках.

При занятиях городками зимой на открытой площадке необходимо научить игроков перед выполнением ударов каждой очереди делать интенсивные, но кратковременные разминки.

---

## РУЧНОЙ МЯЧ 7:7

### І. СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Игра проводится на площадке длиной от 30 до 50 м и шириной от 15 до 25 м, желательный размер 20×40 м (рис. 1).

В игре участвуют две команды. Каждая команда состоит из семи основных и четырех запасных игроков. В течение игры каждая команда имеет право производить замену трех игроков в поле и одного вратаря неограниченное количество раз по любой причине и в любое время игры.

Игра продолжается для команд мальчиков и девочек 13—14 лет — 30 мин. (2×15 мин.); для юношей и девушек 15—16 лет — 40 мин. (2×20 мин.); для юношей 17—18 лет и мужчин — 60 мин. (2×30 мин.); для девушек 17—18 лет и женщин—40 мин. (2×20 мин). Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними.

Мяч в игре можно бросать, ударять, толкать или ловить любым приемом с помощью рук, предплечья, туловища, бедер.

Разрешается применять многократное ведение мяча правой или левой рукой последовательно, толчками, не захватывая рукой мяча. Во время ведения мяча можно менять ведущую руку. После такого ведения, поймав мяч, игрок имеет право сделать 3 шага и потом передать мяч партнеру или произвести бросок в ворота. Ведя таким способом мяч, игрок может в промежутках между касаниями его руками делать неограниченное количество шагов.

В игре запрещается делать более 3 шагов с мячом в руках и держать мяч более 3 сек.

Для того чтобы оставить за собой право двигаться с мячом в руках или владеть мячом более 3 сек., игрок после 3 шагов, после ловли его с передачи, или 3 сек. должен ударить мяч о землю или катить мяч, отрывая от него руку. Игрокам запрещается: умышленные броски мяча в противника, умышленное касание мяча головой и ногой, умышленные касания, толчки и задержки игроков команды противника.

В площади ворот вратарь имеет право останавливать ногами мяч, идущий к воротам, но ему запрещается выбивать его ногой.

Перед началом игры команды выстраиваются в центре площадки, в трех метрах от средней линии. Игра начинается одним из нападающих броском мяча одной или двумя руками с центра поля в любом направлении. Бросок должен быть произведен не позднее 3 сек. после свистка судьи на поле. Мяч, брошенный в ворота непосредственно с начального броска, не засчитывается.

Задача игры заключается в том, чтобы, продвигаясь по площадке и передавая мяч друг другу, приблизиться с мячом к воротам противника и забросить в них мяч.

Команда, забросившая в ворота противника большее число мячей, считается победительницей.

Ручной мяч 7:7 — увлекательная спортивная игра. Разнообразные естественные движения — бег, прыжки и метания, быстро меняющиеся ситуации игры, интересные тактические комбинации, острая борьба за мяч — вызывают большой интерес у игроков и зрителей.

Игра в ручной мяч содействует всестороннему физическому развитию занимающихся и воспитанию в них необходимых моральных и волевых качеств: воли к победе, чувства коллективизма и товарищества, активности, находчивости и т. д.

Сочетание игры в ручной мяч с подготовкой и сдачей норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР» делает игру ценнейшим средством физического воспитания советской молодежи.

Игра в ручной мяч доступна для широких масс, в ней могут принимать участие лица различного возраста, пола и физической подготовленности.

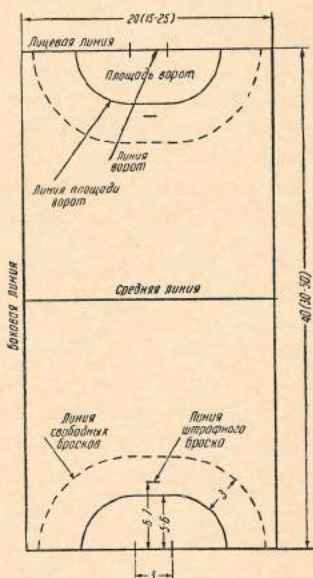


Рис. 1. План площадки для игры в ручной мяч 7 : 7

## II. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры в ручной мяч складывается из ряда приемов: ловли, передачи, ведения, бросков в ворота, отвлекающих действий и др. Каждый прием может выполняться в положении на месте, в движении (во время ходьбы и бега), в прыжке, с поворотом и в условиях сопротивления, которое оказывает противник во время спортивной борьбы за мяч.

### ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча может производиться двумя руками и одной. Ловля мяча двумя руками наиболее проста и надежна, выполняется без прижимания мяча к туловищу и с прижиманием, когда она происходит вблизи противника. Ловля одной рукой менее надежна и применяется в тех случаях, когда приходится ловить мяч, летящий высоко и далеко в стороне от игрока. Одной рукой ловля выполняется с поддержкой другой руки и также без прижимания мяча к туловищу и с прижиманием.

В большинстве случаев лучше ловить мяч почти на вытянутые руки, в основном только пальцами, без прижимания мяча к туловищу, так как этот способ позволяет быстро выполнить любой последующий прием.

Когда мяч с большой скоростью летит высоко или сбоку от игрока, он может ловить его с предварительной остановкой. В момент соприкосновения мяча с пальцами игрок должен быстро согнуть руки (руку) и подхватить его или уже ловить мяч после отражения от поверхности площадки.

### ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передачи мяча могут производиться одной или двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояние, на разной высоте и в любом направлении. Передачи на короткие и средние расстояния в игре применяются чаще. Мяч посылается партнеру на уровне груди, что способствует точности и скорости передачи, а также усложняет ориентировку для игрока команды противника.

В большинстве случаев мяч передается одной рукой, что увеличивает силу и скорость передачи и дает возможность игроку выполнить ее в любом направлении и на любой высоте. К тому же и броски в ворота производятся в этой игре исключительно одной рукой. Все передачи мяча необходимо уметь выполнять одинаково как правой, так и левой рукой.

Наиболее характерными передачами являются передачи одной рукой от плеча, сбоку, снизу и над головой.

Передача одной рукой сбоку выполняется следующим образом: мяч обхватывается широко расставленными пальцами и прижимается к предплечью; правая рука, повернутая тыльной стороной кисти назад, быстро и недалеко отводится в сторону. При медленном замахе кисть должна быть несколько развернута ладонью вверх. Левая рука сгибается в локтевом суставе и отводится в сторону замаха. Плечи также разворачиваются вправо. Голова остается повернутой в сторону передачи (рис. 2, а). Сама передача выполняется резким движением руки вперед с добавочным сопровожде-

нием мяча кистью и пальцами в плоскости, почти параллельной поверхности площадки. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука, выпустив мяч, но продолжая движение, сгибается в локтевом суставе; левая — выпрямляется и отводится назад (рис. 2, б).

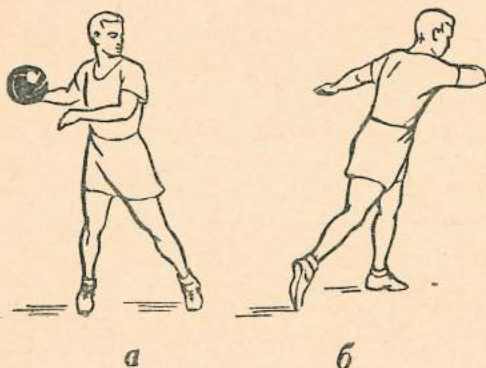


Рис. 2. Передача мяча одной рукой сбоку



Рис. 3. Передача мяча одной рукой сбоку с замахом вперед

Передача одной рукой сбоку с замахом вперед выполняется следующим образом. Стоя спиной к направлению передачи, игрок отводит руку с мячом вперед до уровня левого бедра. Тяжесть тела на левой ноге (рис. 3).

Затем игрок поворачивается на носках вправо; ноги его выпрямляются, туловище разворачивается, и игрок резко посылает мяч. Правая рука, продолжая движение, отводится назад за спину, левая — по ходу поворота.

Направление и высота передач этими способами зависят от момента выпуска мяча.

Передача одной рукой над головой производится из такого же исходного положения, как и передача одной рукой сбоку, только туловище игрока несколько больше наклонено назад. В момент передачи оно значительно наклоняется вперед, а рука с мячом сзади выносится вверх и вперед.

#### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча применяется обычно в сочетании с обводкой противника, передачами мяча и бросками в ворота. Оно выгодно также в тех случаях, когда партнеры игрока закрыты противником и не могут принять мяч. Злоупотреблять ведением мяча не следует, так как это снижает темп игры.

Ведение выполняется ударом мяча о поверхность площадки. Толчком руки игрок посылает мяч вперед-вниз, после отскока ловит его двумя руками на уровне живота, бежит с мячом не более 3 шагов, а затем должен передать мяч партнеру или произвести бросок в ворота. Ведение также выполняется многократно—правой и левой рукой последовательно толчками мяча, не захватывая его рукой, т. е. как в баскетболе

#### БРОСКИ В ВОРОТА

Наибольшее применение находят броски в ворота одной рукой: от плеча, сбоку и снизу. Броски в ворота одной рукой сбоку и снизу целесообразно выполнять как с замахом назад, так и с замахом вперед. Это позволит игроку легче ориентироваться у ворот противника и лучше использовать для броска освободившееся от него слева или справа пространство.



Рис. 4. Бросок мяча в ворота одной рукой от плеча



Рис. 5. Бросок мяча в ворота одной рукой сбоку

В игре броски в ворота производятся: во время бега под различными углами параллельно воротам, во время бега под различными углами прямо на ворота и с места. При продвижении вдоль ворот большинство бросков выполняется в прыжке с поворотом: одной рукой от плеча и одной рукой сбоку (рис. 4, 5).

Все броски мяча в ворота необходимо одинаково уметь выполнять как правой, так и левой руками.

#### ФИНТЫ

Финты представляют собой сочетания определенных движений рук, ног, туловища, головы, сопровождающихся мимикой игрока;

при этих движениях игрок, начав какое-либо действие, не доводит его до конца, а заменяет другим. Этот прием используется для того, чтобы ввести в заблуждение противника относительно своих намерений. Финты могут выплываться вместе с поворотами, так как часто применяются при обводке противника.



Рис. 6. Выполнение отвлекающего действия

Особенно необходимо владеть финтами игрокам нападения. Например, на пути игрока, быстро ведущего мяч к воротам, оказывается противник. Игрок решает сбросить его. За 2 м до противника одновременно с ловлей мяча он делает правой ногой толчок на продвижение влево, тут же выставляет левую ногу вперед, сгибает ее в колене и наклоняет туловище в сторону этой ноги (рис. 6, а). Противник устремляется в эту сторону. Тогда нападающий игрок резко отталкивается левой ногой вправо, делает правой ногой шаг вперед-вправо, затем еще шаг левой и производит бросок в ворота или передает его партнеру с той же целью (рис. 6, б).

Кроме одношажного отвлекающего действия влево, существуют также одношажные отвлекающие действия вправо, двухшажные отвлекающие действия и др.

### ИГРА ВРАТАРЯ

Все мячи, направленные противником в ворота, вратарь задерживает и отражает руками и ногами. Ловить мяч очень трудно, так как броски в ворота производятся с близкого расстояния и с большой силой. Поэтому вратарь большую часть игры должен находиться в наиболее выгодном для задерживания мячей положении, которое называется исходным. В этом положении ноги вратаря несколько согнуты в коленях, ступни расставлены на ширину 15—20 см, руки согнуты в локтевых суставах и слегка отведены в стороны на уровне пояса ладонями вперед.

При задержке мяча, летящего в ворота, вратарь пользуется определенными приемами. Ряд приемов, применяемых им, аналогичен приемам, которыми пользуется вратарь при игре в футбол (задерживание мячей, летящих низом в ноги вратарю; мячей, летящих на уровне живота и груди; мячей, летящих сбоку от вратаря и над его головой). Но если вратарь в футболе выполняет эти приемы, выходя на мяч, с прыжками и падением, то вратарю при игре в ручной мяч следует делать это в основном на месте, применяя выпады, приседания, наклоны и выпрямления туловища, поднимаясь на носки и т. д.

Если мяч летит в ворота в стороне от вратаря на уровне голени или отскакивает от земли при броске в ворота ударом о землю, вратарь выставляет одну ногу в сторону на пятку носком наружу, наклоняет туловище вперед, сгибает другую ногу в колене, а руки держит по обеим сторонам выставленной ноги. При этом он всегда должен стараться так задержать мяч, чтобы тот остался в пределах его площади ворот. Задерживать низкие мячи одними ногами без помощи рук, как правило, не рекомендуется.

### III. ТАКТИКА ИГРЫ

По правилам игры в ручной мяч 7 : 7 с 1953 г. каждому игроку разрешается играть на всей площадке, за исключением площади ворот. В соответствии с этим тактика игры в ручной мяч 7 : 7 стала близкой к тактике игры в баскетбол и в ручной мяч 11 : 11.

В процессе игры в ручной мяч 7 : 7 происходит непрерывное чередование между игрой в нападении и игрой в защите. При этом всегда следует помнить: если мячом овладел игрок своей команды, каждый его партнер должен стараться выйти на свободное место, для того чтобы, поймав мяч, или самому бросить его в ворота противника, или передать тому игроку своей команды, который находится в более выгодном положении для броска мяча в ворота противника. Если же мяч попадает к одному из игроков команды противника, игроки противоположной команды должны дружно атаковать его и в то же время закрыть всех его партнеров, которые могут принять участие в атаке их ворот.

#### ИГРА В НАПАДЕНИИ

По правилам игры в нападении имеют право играть все семь игроков команды. Фактически же в нападении на ворота противника принимают участие четыре-пять человек: три нападающих, полузащитник и один из двух защитников.

Другой защитник выполняет в основном функции непосредственно защитные, а в нападении если и принимает участие, то в начале его и не дальше средней линии.



Вратарь же почти во всех случаях остается в воротах для их защиты.

Таким образом, игра в нападении проводится тремя нападающими и полузащитником. Активно содействует им в этом один из защитников, но так, чтобы в случае нападения со стороны противника он вместе с другим защитником по возможности успевал первым возвращаться для защиты своих ворот.

Нападающие действия игроков состоят из действий с мячом и без мяча. Находясь без мяча, игроки применяют передвижения (рывки), внезапные остановки и повороты, финты. Делают все это они с главной целью — уйти от опеки противника, т. е. выбрать целесообразное свободное место на поле с одним из следующих расчетов:

получить мяч от партнера и самому атаковать ворота противника;

получить мяч и передать его партнеру, который находится в более выгодном положении для броска в ворота;

отвлечь внимание противника от партнера, который владеет мячом; оказать помощь партнеру постановкой для него заслона.

Во всех случаях игрок никогда не должен ждать мяча стоя неподвижно. Необходимо двигаться или в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, ему навстречу.

При выполнении индивидуальных действий в нападении игроки должны технически совершенно и тактически разнообразно применять ловлю и передачи, броски в ворота, ведение с обводкой, финты, передвижения (рывки), остановки, повороты и др.

Индивидуальные действия игроков в нападении должны быть всегда обдуманными и тактически целесообразными. Действия игрока должны пониматься всеми его партнерами по команде и быть направленными на вовлечение их во всевозможные тактические комбинации.

Индивидуальные действия игроков должны вытекать из цели тактического плана команды и подчиняться этой цели и интересам команды. При этом игрокам необходимо постоянно проявлять находчивость и творчество, инициативу и решительность.

Все стремления нападающих должны быть направлены к тому, чтобы забросить мяч в ворота противника; поэтому необходимо уметь использовать любую возможность бросков мяча в ворота, когда противника нет на пути или он не успевает помешать выполнению броска по воротам.

Нападающие, владеющие основными техническими и тактическими элементами, в зависимости от системы защиты противника проводят ряд тактических комбинаций (взаимодействия двух, трех и более партнеров), которые направлены на то, чтобы прорвать оборону противника и забросить мяч в ворота. Тактические комбинации могут создаваться и проводиться нападающими против про-

тивника, не успевшего организовать свою защиту, и против противника, успевшего организовать защиту. В первом случае это реализуется за счет стремительной (быстрой) игры нападающих и недостаточной быстроты организации и возвращения защищающихся. Во втором случае это реализуется за счет быстроты организации и возвращения защищающихся и небыстрой атаки нападающих.

Тактические комбинации разучиваются заранее и проводятся в процессе игры, соревнования. В борьбе с противником игроки почти всегда могут видоизменять их, создавать новые. Последнее возможно благодаря личному творчеству, инициативе, находчивости, в зависимости от конкретной обстановки игры, а также взаимного понимания, которое достигается в результате большого количества тренировок и соревнований.

Тактические комбинации проводятся нападающими без заслона и с заслоном. Заслон является средством для осуществления непосредственной атаки ворот и выхода на свободное место. Суть заслона состоит в том, что нападающий располагается на площадке так, чтобы собою загородить (заслонить) на долю секунды противника от своего партнера и тем самым помешать этому противнику преследовать партнера коротким путем. Заслон должен выполняться внезапно и незаметно и ставиться как для партнера с мячом, так и для партнера без мяча. Последний заслон является наиболее эффективным, так как внимание противников при этом сосредоточено обычно на игроке с мячом.

Заслоны также следует выполнять для партнеров, находящихся в неподвижности (на месте) и находящихся в движении (на бегу). Игрок, ставящий заслон, не должен быть безучастным к непосредственному участию в игре. Как только его партнер начал движение с мячом или без мяча, он должен повернуться в его сторону и быть готовым с продвижением или без продвижения к приему мяча.

Тактические комбинации обычно проводятся нападающими в определенных системах.

Наиболее эффективными системами являются, как и в баскетболе, система стремительного нападения (быстрый прорыв) и система постепенного нападения. Каждая система имеет свои разновидности и комбинации. Команды должны знать и уметь выполнять обе системы, их разновидности и комбинации.

Система постепенного нападения, ее варианты и комбинации выполняются командами в каждой игре, но в основном в тех случаях, когда не удалось выполнить быстрый прорыв, т. е. когда команда противника сумела создать организованную защиту.

Для лучшего выполнения систем нападения, вариантов систем и комбинаций необходимо проводить их на большой скорости и в большинстве случаев широким фронтом и делать неожиданные атаки на ворота как с правого фланга (справа от ворот), так и с левого

фланга (слева от ворот), а не только по центру. При этом следует активно использовать также выходы-прорывы в создаваемые игроками «коридоры».

### ИГРА В ЗАЩИТЕ

По правилам игры в защите имеют право играть все семь игроков команды. Фактически же в защите своих ворот принимают участие пять-шесть человек: вратарь, оба защитника, полузащитник и двое нападающих.

Третий нападающий выполняет в основном функции непосредственно нападающего. В защите если он и принимает участие, то в начале ее организации и не дальше средней линии.

Защитники и полузащитники обычно держат трех нападающих противника (при системе личной защиты) или закрывают наиболее уязвимые зоны площадки, с которых производится атака ворот противниками (при системе зонной защиты).

Двое нападающих чаще всего держат полузащитника и одного защитника, если они принимают активное участие в нападении.

При организации защиты нужно быстро возвращаться в направлении своих ворот, а по пути возвращения максимально задерживать передвижение мяча и противников, причем в первую очередь задерживать противника с мячом, а также противника без мяча. Такими действиями в защите игроки достигают своевременности возвращения всех своих партнеров и построения организованной защиты.

Индивидуальные действия в защите заключаются в том, что игроки защиты закрывают нападающих противника и преследуют их до тех пор, пока мяч у них не будет отобран. Кроме того, игрок защиты должен находиться недалеко от своего «подопечного» игрока и постоянно следить за ним, за мячом и за действиями других нападающих. Лучше всего ему располагаться на позиции между воротами и нападающим противника. К игроку, нападающему с мячом, он не должен подходить ближе чем на 1 м. Это даст ему возможность своевременно преследовать нападающего противника, если тот попытается внезапно прорваться к воротам.

Когда нападающие команды противника вплотную подходят к площадке ворот слева или справа от них, игроку защиты следует занять положение ближе к центру. В момент замаха нападающего на бросок игрок защиты должен блокировать его руками в направлении броска, но так, чтобы не заслонять собой вратаря, которому иначе трудно задерживать брошенный в ворота мяч. Игрокам защиты еще до игры и в начале игры нужно хорошо изучить нападающих противника и в дальнейшем уже почти безошибочно действовать против них.

Если передачи мяча совершаются между нападающими противника, игроку защиты необходимо возможно скорее перехватить и отобрать у них мяч. Но перехватывать мяч целесообразно лишь в том случае, когда игрок защиты уверен, что овладеет им и не потеряет правильной позиции для защиты ворот. Если же нападающий противник сам или с помощью заслонов партнеров все-таки обыграл одного из игроков защиты и прорвался с мячом, то действовать против него немедленно должен другой игрок защиты, находящийся к нему ближе, чем остальные. А игрок защиты, обыгранный нападающим, должен сейчас же перейти к преследованию того нападающего, которого оставил его партнер. Такое взаимодействие игроков защиты и представляет собой один из примеров тактических комбинаций в защите.

В случае прорыва двух игроков противника игроку защиты следует занять среднее положение между обоими нападающими и только в последний момент решительно помешать игроку с мячом произвести бросок мяча в ворота. Таким образом, игрок защиты должен противодействовать игре этих нападающих до тех пор, пока один из других игроков защиты не придет к нему на помощь и не закроет ближайшего к нему игрока.

Почти во всех случаях при производстве бокового, спорного, углового, свободного бросков и броска от ворот игроки защиты размещаются, как правило, между воротами и нападающими противника.

В игре в ручной мяч 7 : 7 применяются системы защиты «личная» и «зонная» и сочетания этих систем. Каждая из систем защиты и их сочетание — смешанная защита имеют свои разновидности и комбинации.

При личной защите каждый игрок защиты играет против определенного нападающего. Применение системы личной защиты увеличивает темп игры, создает активность в защите и позволяет чаще и быстрее переходить в нападение. От игроков защиты требуется хорошая физическая и техническая подготовленность и сыгранность между собой.

При зонной защите игроки защиты ведут защиту ворот в определенных зонах перед площадью ворот. Эта система защиты — пассивная, ее могут применять физически менее выносливые и недостаточно подвижные игроки. Зонная защита также применяется командами по определенным тактическим соображениям, в зависимости от физической и технической подготовленности игроков своей команды и команды противника.

### ИГРА ВРАТАРЯ

Несмотря на небольшие размеры ворот, защищать их довольно трудно. Это объясняется тем, что почти все броски мяча в ворота производятся с линии площади ворот, т. е. с 5—6 м от них.

Основное внимание вратаря в игре должно быть сосредоточено на мяче. Окончательное движение для защиты ворот ему следует делать лишь тогда, когда мяч уже отделился от рук нападающего противника. Вратарю также совершенно необходимо уметь определять направление полета мяча по положению бросающего мяч противника. Выбегать из ворот вратарю следует не больше чем на 2—3 м и только в том случае, когда он твердо уверен, что перехватит мяч.

Овладев мячом, вратарь должен сразу же передать его одному из своих свободных от противника партнеров.

При бросках в ворота сбоку от них вратарю следует становиться в ближайшую к бросающему мяч игроку часть ворот, почти у стойки, и несколько выйдя вперед. При этом ему целесообразно занять такое положение, чтобы закрыть своим телом ближайшую часть ворот от противника, бросающего мяч, и в то же время быть готовым к защите дальней части ворот.

### IV. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Учебно-тренировочная работа складывается из физической подготовки игроков, включающей подготовку и сдачу норм комплекса ГТО, и технической и тактической подготовки. Параллельно осуществляется теоретическая подготовка игроков. В процессе учебно-тренировочной работы большое внимание должно уделяться воспитанию у занимающихся коммунистической морали и волевых качеств.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме учебно-тренировочных занятий и соревнований (товарищеских и календарных).

Так как игра в ручной мяч является в основном сезонной, летней, спортсменам рекомендуется зимой заниматься баскетболом, хоккеем, гимнастикой и другими видами спорта. Эти занятия призваны содействовать дальнейшему повышению уровня общей физической подготовки игроков, а также их специальной (в частности технической) подготовки.

Физическая подготовка игроков является тем фундаментом, на котором строится их техническое и тактическое совершенствование.

Средства и методика физической подготовки спортсменов, занимающихся игрой в ручной мяч 7 : 7, в основном такие же, как в баскетболе и в игре в ручной мяч 11 : 11.

Хорошим средством обучения и совершенствования игроков и команды в целом в технике и тактике являются подготовительные игры, упражнения с мячом и двусторонние учебно-тренировочные игры.

Методика обучения и тренировки в технике игры в ручной мяч 7 : 7 во многом сходна с методикой обучения и тренировки в игре в баскетбол. Нужно только учесть, что при игре в ручной мяч 7 : 7 передачи мяча выполняются обычно одной рукой (правой и левой в равной степени), а ловля — двумя руками.

Для более быстрого обучения броскам в ворота и тренировки в бросках желательнее вблизи площадки иметь специально установленные заборы-щиты. Сначала обучать нужно броскам в ворота одной рукой (правой и левой) от плеча и сбоку с места. Затем, когда занимающиеся освоят броски с места, нужно, не задерживаясь, переходить к обучению броскам мяча в ворота в движении: после нескольких приставных шагов, после ведения мяча и после ловли мяча, переданного партнером. Так же следует изучать броски в ворота при продвижении вдоль площадки ворот правым или левым боком.

Обучение броскам в ворота игроков нападения целесообразно проводить одновременно с обучением вратаря способам задерживания мяча. Кроме того, в задерживании мяча вратарь может тренироваться при обучении нападающих свободным броскам на близком расстоянии от ворот.

При изучении тактики главным для игроков является умение освободиться от противника, когда мяч находится у партнера, и закрывать противника, когда мяч перехватывает игрок команды противника. Обучение игроков этим действиям производится в группах: два игрока против одного, два против двух, три против двух, три против трех и т. п.

Индивидуальные тактические действия и комбинации игроки должны разучивать одновременно: одни — тактику нападения на ворота противника, а другие — тактику защиты своих ворот; затем следует меняться ролями. Один из наиболее важных приемов игроков защиты — блокировка нападающего противника — осваивается в упражнениях одного игрока против другого или в игре 4 : 4, 5 : 5. Пользуясь сопротивлением игроков защиты, нападающие разучивают варианты перемещений перед площадью вратаря, отдельные тактические комбинации, способы постановки заслонов и т. д.

Разучивание возможных вариантов игры при начальном, свободных, спорных бросках и других проводится во время двусторонней игры.

Квалифицированные игроки, кроме участия в групповых тренировках, получают от тренера также индивидуальные задания для совершенствования в отдельных приемах техники и тактики игры.

В таких случаях каждому игроку совместно с тренером нужно составлять на неделю или на месяц индивидуальный план тренировки.

Для достижения игроками более высоких спортивных результатов вся учебно-тренировочная работа по игре в ручной мяч 7 : 7 планируется по периодам.

Подготовительный период начинается с середины марта или с начала апреля и продолжается 2—3 месяца. В течение первой половины периода занятия проводятся в спортивном зале. В дальнейшем (обычно в начале мая) игроки выходят на площадку. Количество занятий в подготовительном периоде 2—3 раза в неделю.

С началом календарных игр (в конце мая или в начале июня) наступает основной период, продолжающийся до конца летнего сезона. Количество занятий в нем уменьшается до 1—2 раз в неделю.

После окончания спортивного сезона в переходный период занятия снова переносятся в спортивный зал и проводятся уже один раз в неделю. Однако подготовка и сдача норм комплекса ГТО продолжается.

## РУЧНОЙ МЯЧ 11 : 11

### I. СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Ручной мяч 11 : 11 — командная спортивная игра. В каждой команде участвуют 11 игроков. Игра в ручной мяч с участием двух соревнующихся команд проводится на поле длиной от 90 до 110 м и шириной от 60 до 75 м.

С 1957 г. вступили в силу новые правила игры, поэтому разметка поля для игры теперь выглядит по-иному (рис. 1).

Игра начинается с центра поля и заключается в том, что игроки каждой команды стараются при помощи передвижений, передач и ведения мяча приблизиться к воротам противника, не входя в площадь ворот, и забросить мяч в ворота. Команда, забросившая большее количество мячей в ворота соперников в течение всего времени соревнования, считается победительницей.

В игре ручной мяч 11 : 11 могут принимать участие лица обоего пола. Участники соревнований делятся на определенные возрастные группы, в которых устанавливается соответствующая продолжительность игры:

а) подростковая (мальчики 13—14 лет), продолжительность игры 30 мин. (2×15 мин.);

б) юношеская младшая (юноши и девушки 15—16 лет), продолжительность игры для девушек 30 мин. (2×15 мин.) и для юношей 40 мин. (2×20 мин.);

в) юношеская старшая (юноши и девушки 17—18 лет), продолжительность игры для девушек 40 мин. (2×20 мин.) и для юношей 60 мин. (2×30 мин.);

г) взрослая (мужчины и женщины 19 лет и старше), продолжительность игры для женщин 40 мин. (2×20 мин.) и для мужчин 60 мин. (2×30 мин.).

Во всех возрастных группах соревнования делятся на две половины с 10-минутным перерывом между ними.

Для мальчиков, девушек и юношей младшей группы и девушек старшей группы штрафной бросок производится с расстояния 13 м (А на рис. 1).



Мяч для игры мужских команд и юношей старшего возраста должен иметь в окружности 58—60 см, вес 425—475 г. Для женских команд и команд девушек всех возрастных групп — 54—56 см и вес 325—400 г.

Каждую игру судят: один судья на поле, двое судей у ворот, двое судей на боковых линиях поля и секретарь. При проведении соревнований городского масштаба допускается уменьшение количества судей до четырех человек (функции судей на боковых линиях передаются судьям у ворот).

Каждая команда состоит из 11 человек (10 полевых игроков и 1 вратарь) и двух запасных игроков (1 полевой игрок и 1 вратарь).

Запасные игроки могут вводиться в игру в любое время матча неограниченное количество раз. Например, запасной полевой игрок входит в поле, а центральный нападающий выходит из игры, затем центральный нападающий вновь входит в соревнование, а какой-либо другой полевой игрок его команды покидает площадку и т. д.

Вратари (основной и запасной) не могут заменять игроков в поле, игроки в поле не могут заменять вратаря, кроме случая, когда оба вратаря выбывают из строя.

Каждый игрок команды имеет номер, пришитый к рубашке на спине: вратарь — № 1, три защитника — № 2, 3 и 4, два полузащитника — № 5 и 6, пять нападающих — правый крайний № 7, правый полусредний № 8, центральный № 9, левый полусредний — № 10, левый крайний — № 11; запасной вратарь — № 12 и запасной полевой игрок — № 13.

В новых правилах игры имеется большое нововведение: в час-

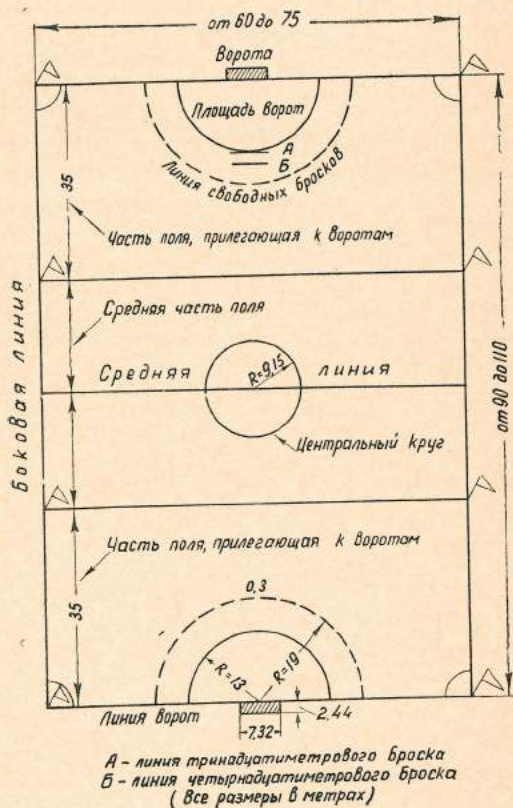


Рис. 1. План площадки для игры в ручной мяч 11 : 11

тях поля, прилегающих к воротам, может находиться не больше шести игроков каждой команды, исключая вратаря, находящегося в своей площади ворот.

В игре имеются свои особенности владения мячом. Игрок может бросать, ударять, толкать и ловить мяч любым способом при помощи рук, головы, туловища и верхней части бедер. Нельзя бежать с мячом более 3 шагов и держать его более 3 сек. Отнимать мяч у противника можно, выбивая его одной рукой с открытой ладони. Игрокам запрещается толкать, обхватывать или задерживать игрока команды противника руками и подставлять ему ногу.

За умышленную задержку игры, за преднамеренную отдачу мяча в собственную площадь ворот и отыгрывание мяча за боковую линию и линию ворот, за нарушение правил игры во владении мячом, за неспортивное поведение, совершенное вне пределов своей части поля, прилегающей к воротам, и другие назначается свободный удар.

За грубую игру в части поля, прилегающей к собственным воротам, за применение запрещенных приемов в защите, когда противник бросает мяч в ворота, за вступление в свою площадь ворот с целью защиты, за передачу мяча своему вратарю, за неправильную замену вратаря, а равно за внесение мяча вратарем в площадь ворот назначается 14-метровый бросок. За грубую и неспортивную игру судья может удалить игрока с поля на время от 5 до 10 мин. или до окончания игры.

Основными элементами игры являются бег, прыжки и метания. В игре эти виды естественных движений выполняются очень интенсивно, благодаря чему в работу вовлекаются большие мышечные группы и вызывается усиленная деятельность внутренних органов и центральной нервной системы. Во время игры в ручной мяч игрокам приходится постоянно ловить и, учитывая расположение игроков своей команды и противников, быстро передавать мяч, перехватывать его, вести и бросать в ворота, что вырабатывает быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, воспитывает смелость, инициативу, силу воли, выдержку, чувство коллективизма — качества, необходимые советскому гражданину.

## II. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ ИГРЫ

Ручной мяч 11 : 11 в нашей стране начал культивироваться с 1922 г. В Москве и в крупнейших городах РСФСР проводились регулярные календарные игры. В 1924 г. в Москве состоялась первая международная встреча. В ней участвовали команды Центрального института физической культуры и Рабочего спортивного союза Германии. Победу с большим счетом одержали москвичи. Позднее, в 1928 г. ручной мяч был включен в программу I Спартакиады. На спартакиаде встретились спортсмены Москвы с командой Гер-

мании, а сборная команда РСФСР — с командой Австрии, в этих матчах победу одержали советские спортсмены.

В послевоенные годы игра была несправедливо забыта, лишь армейские спортсмены проводили свои розыгрыши (Кубок Вооруженных Сил) по ручному мячу, которые сохранились до настоящего времени.

С 1954 г. игра начала возрождаться. Установились матчевые встречи команд областей РСФСР, чемпионаты Москвы, Ленинграда, Украины, Латвии, Литвы и др. По-прежнему многочисленные соревнования проводились среди армейских гандболистов различного масштаба.

Первый всесоюзный турнир сильнейших сборных команд по ручному мячу состоялся в Риге в 1955 г. В нем первое место среди женских команд заняли спортсменки Киева, у мужчин — команда рижан.

В 1956 г. в Вильнюсе состоялся первый чемпионат СССР по ручному мячу. Чемпионами страны стали: женская команда Киева и мужская команда Московской области.

На следующий год женская и мужская команды советских игроков в ручной мяч попробовали свои силы в крупнейших международных соревнованиях — в турнире по гандболу на III Международных дружеских играх в Москве. Они встретились с командами высокого международного класса (ГДР, Румынии, Чехословакии и др.). Советские спортсмены в этих соревнованиях не показали высоких результатов, однако приобрели некоторый опыт и извлекли из них полезные уроки, которые, несомненно, скажутся в ближайшем времени.

Второй чемпионат страны по ручному мячу состоялся летом 1957 г. в Воронеже. Чемпионами СССР стали женская команда «Жальгирис» (Каунас) и мужская команда «Буревестник» (Киев).

Чемпионат страны 1958 г., прошедший в Одессе, выявил сильнейшие команды. Чемпионами СССР стали женская команда «Локомотив» (Одесса) и спортсмены ОСК (Одесса).

### III. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры в ручной мяч состоит из передач, ловли, ведения, бросков мяча в ворота, передвижений, поворотов и отвлекающих действий. Вратарь команды имеет дополнительные технические приемы.

#### ЛОВЛЯ МЯЧА

В игре мяч редко ловят стоя на месте, чаще — в движении. Ловля мяча носит разнообразный характер. В одном случае приходится ловить низко летящий или даже катящийся по земле мяч; в другом — мяч, летящий на уровне туловища или выше поднятых

рук. Поэтому, естественно, существует несколько способов ловля мяча.

Основные из них — ловля мяча одной и двумя руками на месте, в прыжке или на бегу. Защитникам часто приходится ловить мяч с полулёта, а также принимать катящийся мяч одной и двумя руками.

### ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

В игре передачи могут выполняться как двумя, так и одной рукой, последний способ наиболее распространен.

Двумя руками мяч можно передавать снизу, от груди, от плеча и из-за головы с места и в прыжке. Передачи мяча двумя руками встречаются главным образом при непосредственной борьбе за мяч, когда требуются точные, но не дальние броски.

Одной рукой мяч можно передавать снизу, сбоку и сверху из-за головы. Передачей одной рукой сбоку игроки в подавляющем большинстве случаев пользуются при передачах мяча на среднее, дальнее расстояние, при бросках от ворот, при угловых бросках и др. Передачи одной рукой от плеча (толчком) с места и в прыжке, из-за головы и сбоку скатыванием с руки (метательный способ) применяются в игре чаще, чем передачи двумя руками. Это объясняется тем, что одной рукой можно произвести более сильный и дальний бросок, особенно важный при игре в ручной мяч 11 : 11, которая происходит на сравнительно большой площади и с мячом меньшего размера, чем в других играх.

### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Правилами игры в ручной мяч 11 : 11 разрешается ведение мяча ударами его о землю одной или одновременно двумя руками. При этом игрок, ведущий мяч, обязан ударить его о землю на каждый четвертый шаг. Практически ведение мяча одновременно двумя руками осуществляется редко, во-первых, из-за сложности выполнения, во-вторых, из-за того, что продвижение с мячом при ведении его одновременно двумя руками значительно медленнее, чем при ведении мяча одной или попеременно двумя руками.

Существуют и другие способы ведения мяча: а) подбрасыванием, когда игрок подбрасывает мяч одной или двумя руками вперед на 5—8 м на высоту немного выше уровня своей головы, подбегает и ловит мяч от его первого отскока от земли и затем продвигает все сначала; б) катанием мяча по земле (при дождливой погоде).

В игре ведение мяча целесообразно лишь в тех случаях, когда игроку нужно привлечь к себе игрока противника и тем самым открыть путь для передачи мяча освободившемуся от «опеки» игроку своей команды, а также когда игрок, ведя мяч, может обвести противника и развить атаку прорывом или выйти на удобное место для броска мяча в ворота.

Вообще ведением мяча в игре злоупотреблять не следует, так как ведение часто тормозит развитие атаки.

### ФИНТЫ

Финты применяются с целью введения противника в заблуждение относительно своих намерений, с тем чтобы противник реагировал не на действительные, а на ложные действия. Они могут принести большую пользу как в нападении, так и в защите.

Существует несколько видов финтов, наиболее распространенными из них являются финты туловищем, руками, с помощью поворота (см. главу «Баскетбол»).

### БРОСКИ В ВОРОТА

Броски в ворота могут выполняться различными способами. Наиболее точным из них следует считать бросок одной рукой от плеча или из-за головы (толчком). Когда необходимо сделать быстрый и стремительный бросок, пользуются менее точным, но более сильным броском сбоку. Бросок мяча сбоку скатыванием с руки (метательный способ) применяется, когда игроку необходимо замаскировать от вратаря истинное движение мяча. Изредка, если игрок хочет направить мяч низом в угол ворот, он выполняет бросок одной рукой снизу.

Следует использовать правило, разрешающее игроку вступать в площадь ворот после броска, когда руки его уже не касаются мяча. Теперь часто применяются в подобных случаях броски по воротам от плеча и из-за головы в прыжке (с падением). Как показала практика, современный объем и вес мяча позволяют свободно делать броски в ворота с 20—25-метрового расстояния.

### ИГРА ВРАТАРЯ

В технике игры вратаря есть много общего с техникой вратаря-футболиста. Однако в футболе удар по воротам, производимый ногой, значительно сильнее, чем бросок мяча рукой по воротам при игре в ручной мяч. Но последний намного точнее, и если бы по правилам игры в ручной мяч в пределах площади ворот разрешалось играть не только вратарю, но и игрокам команды противника, то защищать сравнительно большие ворота от сильных бросков мяча рукой было бы невозможно.

Техника вратаря в ручном мяче при задерживании (отбиве) мяча, идущего в углы ворот, очень похожа на технику вратаря футбольных команд (см. главу «Футбол»).

Согласно правилам игры, вратарю разрешается отбивать мяч, идущий непосредственно в ворота. Поэтому вратарь должен хо-

рошо владеть техникой ударов по мячу с обеих ног по встречным мячам, для чего ему необходимо изучить эти удары и систематически тренировать их.

Отбивая мяч, идущий высоко или в сторону, вратарь обязан помнить, что это следует делать с меньшей силой, чем в футболе, где допускается непосредственная борьба за мяч вратаря с противником, и стараться подобрать отбитый мяч в пределах площади ворот.

Часто вратарю приходится выбрасывать мяч из площади ворот, что требует от него хорошей техники, сильных, точных и дальних бросков. Когда вратарь овладел мячом, то в пределах площади ворот он может произвольно передвигаться с ним, но не более 3 сек. Кроме того, считается, что вратарь покинул площадь ворот, если он коснулся земли за линией площади ворот любой частью тела. Эти два момента должны учитываться вратарем при ориентировке его во времени и в пространстве.

#### IV. ТАКТИКА ИГРЫ

За последние четыре года в ручном мяче 11 : 11 дважды радикально изменялись правила игры. Все это существенно сказалось на тактическом построении игры.

Ручной мяч 11 : 11 — сложная комбинационная игра, тактика которой основана на взаимодействии всех игроков команды: защиты, полузащиты и нападения.

Ликвидация положения «вне игры», которое определялось вхождением игрока без мяча и впереди его в площадь «вне игры», введение разметки поля с тремя частями и ограничение количества игроков, могущих действовать в пределах частей поля, прилегающих к воротам, коренным образом повлияли на изменение тактической системы игры.

Новые правила игры дали несомненное преимущество игрокам нападения. Совсем недавно им приходилось (при старых правилах игры) преодолевать заслон зонно защищавшихся противников большим количеством игроков (8—10 человек). У одних ворот порой концентрировалось до 15—18 игроков обеих команд. Другое дело сейчас: нападающим приходится бороться не более чем с шестью игроками защиты команды противника. Следовательно, для игроков нападения значительно возросли шансы на взятие ворот.

В связи с этим основательно изменились тактические функции игроков отдельных линий команды (нападения, полузащиты и защиты). Их тактическая расстановка перед началом игры стала лишь формальным моментом, к тому же сохранившаяся нумерация игроков напоминает об их прошлых тактических обязанностях.

Сейчас исчезли прямолинейные атаки нападения команды с ши-

роким фронтом действий всех пяти игроков нападения. На смену им пришли атаки в неуклонно возрастающем темпе, с разнообразным маневрированием, с переменной мест и заслонами. Применяется тактический прием — заслон, как в баскетболе. При неподвижном заслоне игроки стремятся встать на пути движения противника, действующего во взаимосвязи с одним из своих партнеров, овладевшим мячом. При подвижном заслоне игрок, владеющий мячом, выбирает направление своего движения так, чтобы заставить своего противника столкнуться с другими игроками нападающей команды, а самому освободиться для броска в ворота.

Маневренность в игре нападения (темповая, подвижная игра без мяча) — характерная тактическая особенность современного ручного мяча. Она обусловлена тем, что новые правила игры создали большой оперативный простор игрокам нападения вблизи ворот противника, — они здесь могут действовать шестью игроками против небольшого количества игроков команды соперника, — и в завершающей фазе атаки у нападения возросли возможности в создании численного перевеса своих игроков над защитой.

Пока еще идет становление и искание лучших тактических систем нападения против различных тактических действий защиты команды противника. Однако уже вырисовываются некоторые из них, что наблюдается в расстановке игроков нападения: «4+2», «5+1» и «4+1». Это означает, что нет единой линии нападения, она стала эшелонированной с передней и второй линией. Естественно, что передняя линия нападения, независимо от числа игроков в ней, будет расположена широким фронтом своих игроков, охватывающих линию свободных бросков части поля, прилегающей к воротам соперников.

При шести игроках, ведущих нападение, четверо или пять находятся в первой линии, а два или один — несколько сзади. В этом случае полузащитник в качестве связного, разыгрывающего игрока, вместе с партнером из нападения будут теми «неизвестными», которые могут ворваться в часть поля, прилегающую к воротам, и создать угрозу воротам команды противника.

Атака в расстановке «4+2» применяется чаще всего при игре соперника персональной (личной) защитой; «5+1» — при зонной защите противника, а «4+1» — при тактически сильно играющем противнике, быстро переходящем от обороны к контратаке.

Игра в ручной мяч стала более динамичной, более быстрой. В высоком темпе сейчас ведутся атаки сочетанием умелого розыгрыша мяча (постепенное нападение) с быстрым прорывом.

От защиты теперь требуется большее техническое и тактическое мастерство. Зона защиты стала значительнее, да и участвовать в ней вблизи своих ворот могут не более шести игроков. На помощь трем защитникам, двум полузащитникам при обороне ворот при-

ходит один из игроков нападения, большей частью из второй линии нападения.

Препятствовать броскам в ворота — сложная задача. От игроков защиты требуется не только хорошая техника отбора мяча, но и отличное взаимодействие с партнерами, подстраховка друг друга.

Хотя наши команды в своем большинстве играют по зонному принципу защиты, все же принцип персональной (личной) защиты начал применяться успешно, что можно было наблюдать на последнем первенстве страны у команд МВО и «Труд». Но надо полагать, что подвижная оборона (сочетание личной и зонной защиты), широко применяемая советскими футболистами, будет и в ручном мяче наиболее прогрессивной.

Произошли перемены и в игре полузащитников. Их функции значительно расширились, диапазон действий полузащитников увеличился. Им приходится не только активно действовать в обороне своих ворот, но и завязывать контратаки, поддерживать развивающую атаку и даже участвовать во взятии ворот команды противника. Понятно, что участие в непосредственной угрозе воротам будут принимать не оба полузащитника, а один из них.

#### ИГРА ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО

В силу осуществляемых тактических систем игры нападения в ручном мяче центральный нападающий занимает различные места в линии нападения. То он играет выдвинутым вперед (при атаке флангами), то сзади, в последнем случае если он обладает большой скоростью, то возможности обстрела ворот у него несколько не уменьшаются. Центр нападения, выдвинутый вперед, все время находится под пристальной «опекой» со стороны одного из защитников команды противника. Поэтому он должен частыми перемещениями назад, во фланги, вводить в заблуждение защитника.

В начале развития атаки центр нападения не должен отходить дальше, назад к своим воротам, чем полусредние нападающие его команды. Он определяет тактику нападения команды и изменяет ее своими перемещениями так, чтобы защита противника не успевала осваиваться с системой атак. От хорошего взаимного понимания центра нападения полусредними и крайними нападающими зависит успешное завершение атаки.

Защитные действия центра нападения несложны. Он лишь преследует игрока, отобравшего у него мяч, или вступает в борьбу за мяч с ближайшим противником, после чего стремится быстро возвратиться на свое место. На его долю выпадает большинство бросков по воротам. Разумеется, центр нападения должен отлично владеть этими бросками и различными поворотами, применение которых при игре вблизи площади ворот противника может увеличить



количество возможных бросков в ворота; кроме того, он должен быть одним из самых быстрых и техничных игроков в команде и глубоко понимать тактические задачи игры.

### ИГРА ПОЛУСРЕДНИХ НАПАДАЮЩИХ

Игра полусредних нападающих разнообразна. Они располагаются в нападении на различных местах, в передней или второй линии. В средней части поля они чаще находятся в несколько оттянутом положении, чем создается для них очень выгодная позиция для приема мяча от своих защитников и полузащитников, для последующего развития атаки. Если центр нападения отходит назад с целью маневра, то один из полусредних нападающих выходит вперед и стремится возможно быстрее выйти к площади ворот, для того чтобы сделать бросок в ворота или передать мяч игроку своей команды, находящемуся в более выгодном для броска положении.

Большую роль играет полусредний нападающий и при связи центра нападения с крайними нападающими. В атаке по центру поля он несколько приближается к центральному нападающему и участвует в комбинациях центральной тройки; в атаке по краю он отходит к своему крайнему нападающему и старается умелой передачей мяча создать для него возможность прорыва. Если мяч перехватывает противник, полусредний нападающий отходит назад и помогает своей полузащите.

Однако за последнее время грани ярко выраженной игры прежних полусредних нападающих стираются. Они становятся универсальными игроками нападения и действуют маневренно на всех позициях.

### ИГРА КРАЙНИХ НАПАДАЮЩИХ

Для игры крайних нападающих характерно, что они играют в постоянном содружестве со своими полусредними нападающими и полузащитниками. Основной задачей крайних нападающих является умение максимально быстро провести мяч поближе к площади ворот противника, передать его оттуда нападающему своей команды или самостоятельно произвести бросок в ворота. Для этого они должны обладать большой быстротой.

Бросать мяч в ворота крайнему нападающему приходится чаще всего под острым углом. И если он не может быть уверен в успехе, то должен обязательно передать мяч другим игрокам своей команды, находящимся в центре. Также следует практиковать и ввести в систему перемену мест нападающих игроков во время атаки ворот противника, что, несомненно, увеличит остроту и неожиданность атаки.

К обязанности крайних нападающих относится, кроме того, производство угловых бросков и отчасти вбрасывание мяча из-за боковой линии, что требует от них совершенного владения этими бросками во всем их разнообразии.

### ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ

Задача полузащитников — держать нападающих второй линии нападения команды противника, поддерживать атаки своего нападения и даже завершать их. От них требуется быстрота действий с мячом, без мяча и большая выносливость. Если «подопечному» игроку нападения команды противника удастся прорваться с мячом, полузащитник должен немедленно попытаться стремительно занять место своего защитника, вышедшего на отбор мяча у прорвавшегося игрока.

В атаках своей команды полузащитник, поддерживая нападение, нередко занимает место центрального полусреднего или крайнего нападающего. При вбрасывании мяча противником и при угловых бросках у своих ворот он стремится плотно закрыть полусреднего нападающего противника.

### ИГРА ЦЕНТРАЛЬНОГО ЗАЩИТНИКА

Позиция центрального защитника — самая сложная и ответственная в команде. Этот игрок охраняет наиболее опасную зону перед своими воротами. Он обязан пресечь все попытки бросков в ворота своего подопечного игрока или другого игрока команды противника, находящегося вблизи него.

Центральный защитник хотя и следует принципу персональной защиты, однако должен знать меру отхода от своих ворот, так как центр нападения противника часто будет применять ложный маневр увода его из зоны перед воротами для облегчения игры своим партнерам. Центр защиты является связывающим звеном в организации всей защиты, особенно во взаимосвязи с крайними защитниками.

### ИГРА ЗАЩИТНИКОВ

В игре ручной мяч 11 : 11, если применяется личная защита, оба крайних защитника «опекают» крайних нападающих, но постоянно взаимодействуют с центральным защитником.

Когда своя команда атакует и полузащитники следуют за нападением, защитники выходят несколько вперед, ни на мгновение не оставляя без присмотра «опекаемых» на случай передачи им мяча для прорыва.

Во время атаки противника защитники держат фланговых игроков, независимо кто из нападающих будет на их месте. В это время

важна согласованность крайних защитников с партнерами по обороне ворот.

Если нападающему игроку команды соперников удастся обойти полузащитника, то защитник обязан пойти на него для отбора мяча, а его партнер-полузащитник, в свою очередь, будет стремиться вернуться назад к покинутому защитником игроку команды противника.

Перехватив мяч у противника, защитник не должен рисковать, пытаясь обводить противника или передавать мяч партнеру в непосредственной близости от ворот; мяч следует передавать игроку, занимающему выгодную позицию для начала атаки. При малейшей возможности необходимо мяч послать длинной передачей игроку своего нападения.

Во время угловых бросков защитники должны плотно прикрыть своих подопечных игроков противника и перехватить мяч. Когда же крайний полузащитник своей команды выбрасывает мяч из-за боковой линии или уходит на помощь нападающим, защитникам следует держать зонную позицию против крайнего и полусреднего нападающих противника. Защитники должны помнить также, что передача мяча вратарю с умыслом и намеренное вхождение в площадь своих ворот в целях защиты запрещены правилами игры и строго наказываются.

В связи с особенностями игры защитнику необходимо обладать хорошей техникой перехватов мяча и выбивания его из рук противника (правилами разрешается выбивать мяч только одной рукой с открытой ладонью). Вместе с тем защитники должны уметь быстро передвигаться, быстро и правильно выбирать место, предвидя направление атаки противника, точно и правильно передавать мяч на разное расстояние. Для всего этого им необходим хороший рост, физическая сила и выносливость.

#### ИГРА ВРАТАРЯ

Роль вратаря в команде чрезвычайно ответственна, несмотря на то, что тактических возможностей у него сравнительно немного. В обязанности вратаря входит непосредственная защита ворот, вбрасывание мячей, игра в площади ворот и редкая игра вне площади ворот.

Главной задачей вратаря является непосредственная защита ворот от бросков противника. Выбор места в воротах при различных бросках — важный тактический момент для вратаря. Здесь много у него общего с тактикой выбора места футбольным вратарем (см. главу «Футбол»).

В площади ворот вратарь играет обычно при подборе от него же отскочивших мячей, перехвате мячей, передаваемых с флангов противником, и при переходе с мячом к линии площади ворот для

вбрасывания его в поле. В площади ворот вратарь имеет право произвольно передвигаться без мяча и с мячом. Владея мячом, он в течение 3 сек. после свистка судьи обязан выбросить мяч из площади ворот. Выход вратаря из площади ворот допускается только без мяча и имеет смысл только в том случае, если он твердо уверен, что овладеет мячом раньше, чем противник.

Необходимо, чтобы вратарь обладал высоким ростом, прыгучестью, быстрым, коротким рывком, хорошей реакцией и достаточной техникой владения мячом. Он должен быть гибким и ловким, отличаться хорошей ориентировкой, а также хладнокровием, точным расчетом и решительностью.

В команде вратарь играет большую роль как руководитель защиты, так как сзади ему виднее ошибки игроков защитных линий, и указания его, направленные к их ликвидации, очень важны.

## V. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

В ручном мяче 11 : 11 обучение и тренировка строятся так же, как в баскетболе, а основы физической подготовки игроков соответствуют физической подготовке футболистов (см. соответствующие главы). Необходимо учитывать только специфические особенности игры в ручной мяч и в соответствии с этим строить учебно-тренировочную работу.

Периодизация учебно-тренировочной работы будет несколько отличаться от той, что применяется в баскетболе.

Примерный годовой график учебно-тренировочных занятий для центральных районов СССР будет следующим:

- а) подготовительный период — с января по май;
  - б) основной период — с 1-й половины мая по ноябрь;
  - в) переходный период — с ноября по январь.
-

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Г л а в а I. БАСКЕТБОЛ

*П. М. Цетлин, заслуженный мастер спорта*

III. Сущность и характеристика игры . . . . .	7
41. Краткие сведения о развитии игры . . . . .	8
411. Техника игры . . . . .	16
Техника нападения . . . . .	—
Передвижения . . . . .	18
Повороты и вышагивание с мячом . . . . .	22
Ловля мяча . . . . .	26
Передача мяча . . . . .	35
Ведение мяча . . . . .	39
Броски мяча в корзину . . . . .	60
Выбивание при начальном и спорном броске . . . . .	—
Добывание мяча в корзину . . . . .	62
Овладение мячом при отскоках от щита противника . . . . .	—
Техника защиты . . . . .	—
Защитные стойки . . . . .	63
Передвижения . . . . .	65
Противодействие . . . . .	72
Овладение мячом при отскоке от своего щита . . . . .	74
IV. Тактика игры . . . . .	—
Тактика нападения . . . . .	—
Индивидуальные тактические действия . . . . .	75
Групповые действия . . . . .	—
Простые тактические комбинации . . . . .	76
Сложные тактические комбинации с заслонами . . . . .	84
Тактические системы игры . . . . .	—
Система быстрого прорыва . . . . .	86
Система позиционного нападения . . . . .	96
Сигнализация . . . . .	—
Тактика защиты . . . . .	—
Индивидуальные тактические действия . . . . .	98
Групповые действия . . . . .	100
Тактические системы игры . . . . .	—
Система личной защиты . . . . .	103
Система зонной защиты . . . . .	106
V. Учебно-тренировочная работа . . . . .	—
Обучение технике игры в нападении и тренировка . . . . .	—
Передвижения . . . . .	—
Повороты с мячом . . . . .	108

Ловля и передача мяча . . . . .	109
Ведение мяча . . . . .	114
Броски мяча в корзину . . . . .	116
Добывание мяча в корзину . . . . .	124
Обучение технике игры в защите и тренировка . . . . .	125
Обучение тактике игры в нападении и защите и тренировка . . . . .	128
Поточное изучение заслонов . . . . .	129
Разучивание тактических комбинаций . . . . .	130
Физическая подготовка . . . . .	131
Периодизация круглогодичной тренировки . . . . .	132
Подготовительный период . . . . .	133
Основной период . . . . .	—
Переходный период . . . . .	134
Руководство командой в период соревнований . . . . .	—

## Г л а в а II. ВОЛЕЙБОЛ

*В. А. Голомазов, мастер спорта, кандидат педагогических наук*

I. Сущность и характеристика игры . . . . .	143
II. Краткие сведения о развитии игры . . . . .	144
III. Техника игры . . . . .	149
Стойки и передвижения . . . . .	—
Передачи . . . . .	160
Подачи . . . . .	165
Нападающие удары . . . . .	171
Прямые удары . . . . .	—
Боковые удары . . . . .	174
Удары с переводом . . . . .	176
Блокирование . . . . .	177
Страховка . . . . .	179
IV. Тактика игры . . . . .	180
Тактика нападения . . . . .	—
Тактика подачи . . . . .	—
Тактика нападающего удара . . . . .	183
Тактика передач для нападающего удара . . . . .	—
Тактика собственно нападающего удара . . . . .	180
Отвлекающие действия . . . . .	192
Тактика защиты . . . . .	193
Тактика блокирования . . . . .	—
Тактика защиты на задней линии . . . . .	197
Тактика страховки . . . . .	202
V. Учебно-тренировочная работа . . . . .	—
Обучение технике игры и тренировка . . . . .	—
Стойки и передвижения . . . . .	203
Передачи . . . . .	209
Подачи . . . . .	215
Нападающие удары . . . . .	218
Блокирование . . . . .	221
Страховка . . . . .	223
Обучение тактике игры и тренировка . . . . .	224
Физическая подготовка . . . . .	225
Периодизация круглогодичной тренировки . . . . .	229
Подготовительный период . . . . .	—
Основной период . . . . .	230
Переходный период . . . . .	231

### Глава III. ТЕННИС

С. П. Белиц-Гейман, мастер спорта, кандидат педагогических наук

I. Сущность и характеристика игры . . . . .	235
II. Краткие сведения о развитии игры . . . . .	236
III. Техника игры . . . . .	244
Способы держания ракетки . . . . .	248
Передвижение по площадке . . . . .	249
Удары справа и слева по отскочившему мячу . . . . .	251
Подачи . . . . .	262
Удары с лёта . . . . .	272
Удары над головой . . . . .	274
Свеча . . . . .	277
Укороченные удары . . . . .	—
Удары с полулёта . . . . .	280
IV. Тактика игры . . . . .	281
Общие вопросы тактики . . . . .	—
Тактика в одиночной игре . . . . .	288
Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки . . . . .	290
Тактическая система игры преимущественно у сетки . . . . .	295
Комбинированная тактическая система игры . . . . .	300
Тактика в парной игре . . . . .	301
Тактика партнеров при своей подаче . . . . .	302
Тактика партнеров при приеме подачи . . . . .	306
Тактика партнеров при игре у сетки . . . . .	308
Тактика партнеров при игре у задней линии . . . . .	309
V. Учебно-тренировочная работа . . . . .	310
Техническая и тактическая подготовка . . . . .	—
Начальное обучение отдельным техническим приемам и элементам тактики . . . . .	311
Совершенствование в технике и тактике . . . . .	319
Физическая подготовка . . . . .	325
Периодизация круглогодичной тренировки . . . . .	331
Подготовительный период . . . . .	332
Основной период . . . . .	335
Переходный период . . . . .	337

### Глава IV. ГОРОДКИ, РУЧНОЙ МЯЧ 11:11 И 7:7

#### ГОРОДКИ

А. А. Соколов, заслуженный мастер спорта

I. Сущность и характеристика игры . . . . .	341
II. Краткие сведения о развитии игры . . . . .	342
III. Техника игры . . . . .	343
Броски с кона . . . . .	345
Броски с полукона . . . . .	347
IV. Учебно-тренировочная работа . . . . .	348
Подготовительный период . . . . .	350
Основной период . . . . .	—
Переходный период . . . . .	351

#### РУЧНОЙ МЯЧ 7:7

М. П. Южно, мастер спорта

I. Сущность и характеристика игры . . . . .	351
II. Техника игры . . . . .	353
Ловля мяча . . . . .	354
Передачи мяча . . . . .	—

Ведение мяча . . . . .	355
Броски в ворота . . . . .	356
Финты . . . . .	—
Игра вратаря . . . . .	357
III. Тактика игры . . . . .	358
Игра в нападении . . . . .	—
Игра в защите . . . . .	361
Игра вратаря . . . . .	363
IV. Учебно-тренировочная работа . . . . .	—

### РУЧНОЙ МЯЧ 11:11

А. А. Соколов, заслуженный мастер спорта

I. Сущность и характеристика игры . . . . .	366
II. Краткие сведения о развитии игры . . . . .	368
III. Техника игры . . . . .	369
Ловля мяча . . . . .	—
Передачи мяча . . . . .	370
Ведение мяча . . . . .	—
Финты . . . . .	371
Броски в ворота . . . . .	—
Игра вратаря . . . . .	—
IV. Тактика игры . . . . .	372
Игра центрального нападающего . . . . .	374
Игра полусредних нападающих . . . . .	375
Игра крайних нападающих . . . . .	—
Игра полузащитников . . . . .	376
Игра центрального защитника . . . . .	—
Игра защитников . . . . .	—
Игра вратаря . . . . .	377
V. Учебно-тренировочная работа . . . . .	378



«Спортивные игры»  
том II

---

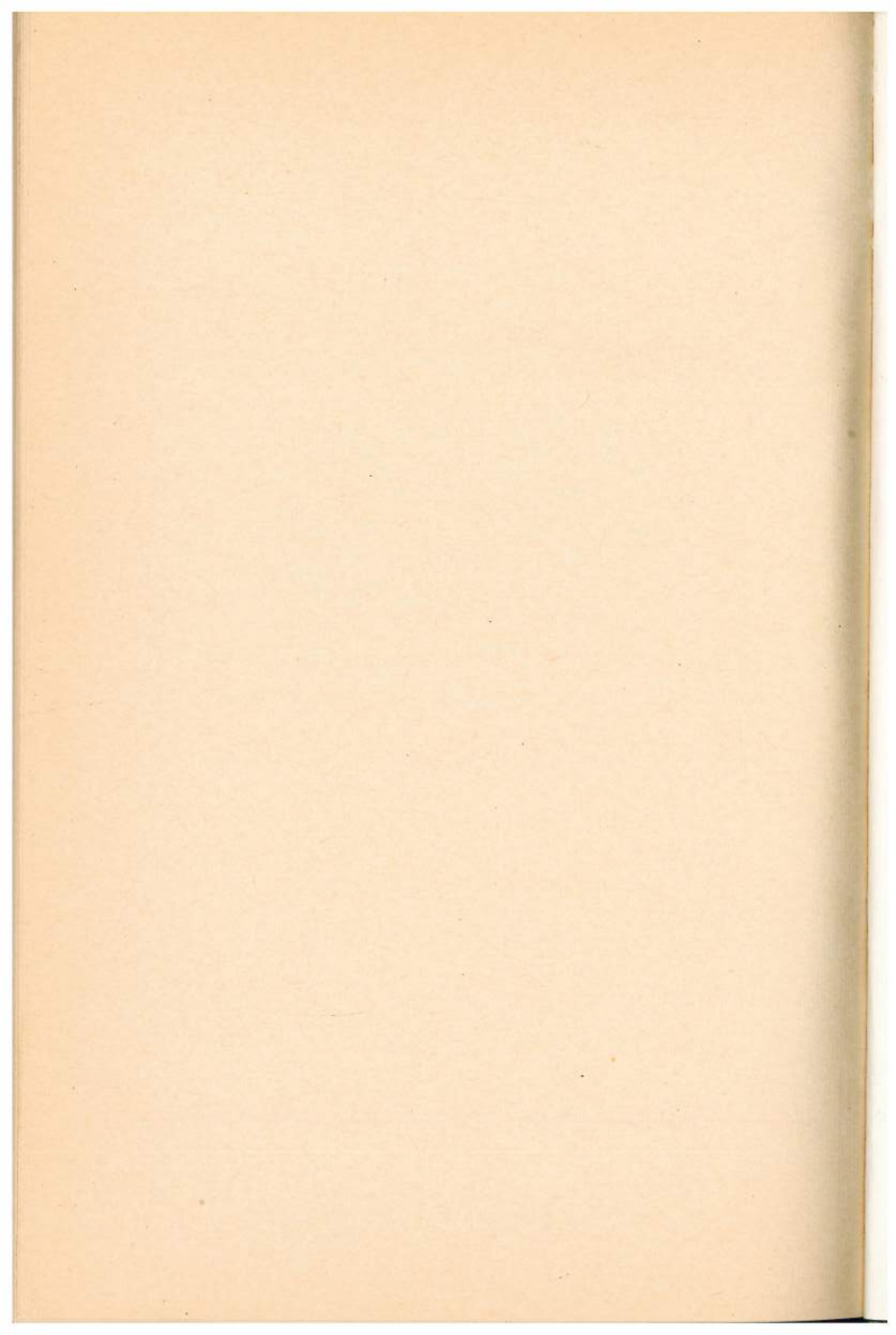
Редактор *И. Я. Нарусова*  
Технический редактор *М. П. Манина*  
Художественный редактор *Г. А. Шалыгина*  
Переплет художника *Е. А. Десятова*  
Корректор *А. Д. Полосова*

---

Изд. № 1605. Сдано в набор 18/II 1959 г. Подпи-  
сано к печ. 21/IX 1959 г. Формат 60×92<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Объ-  
ем 12 бум. л., 24 печ. л., 21,50 уч.-изд. л., 35 853 зн.  
в 1 п. л. 24 физ. л., А—08136. Тираж 18 000 экз.  
Цена 7 р. 40 к. Заказ № 221.

---

Издательство «Физкультура и спорт».  
Москва, М. Гнездииковский, 3.  
Полиграфический комбинат Ярославского совнархоза.  
Ярославль, ул. Свободы, 97.





40к.

ФИСКУЛЬТУРА И СПОРТ  
1989