ББК 75.569
П17



Совместный проект Всероссийской федерации волейбола и издательства «Терра-Спорт»



Перевод с английского А.В. ГРИШИНА

Под общей редакцией председателя Совета пляжного волейбола Всероссийской федерации волейбола В.Л.Свиридова

Папагеоргиу А., Хёмберг С.

П17 Пляжный волейбол. Руководство. — М.: Терра-Спорт. — 328 с: илл.

ISBN 5-93127-250-X

Данное руководство содержит исторические сведения о пляжном волейболе в России и за рубежом, концепцию методики обучения и тренировки, структурный анализ игры, вопросы техники, тактики, форм тренировок, специальные аспекты планирования и организации тренировок в этом виде спорта.

Издание рассчитано на широкий круг любителей пляжного волейбола.

ББК 75.569

ISBN 5-93127-250-X

© 1995 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
© Издательство «Терра-Спорт», перевод на рус. яз., оформление, издание, 2004

Содержание

Часть 1: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ 7

1. КОНЦЕПЦИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ, ПРИНЯТАЯ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ 7

2. ИСТОРИЯ 14

2.1 Развитие игры до 1976 г. 14
2.2 Пляжный волейбол как профессиональный спорт в США 17
2.3 Мировые серии ФИВБ и дальнейшее развитие пляжного волейбола во всем мире 23
2.4 Пляжный волейбол в Германии 25

3 СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ 26

3.1 Различия в правилах между пляжным волейболом и традиционным волейболом 26
3.2 Структура игры 33
3.2.1 Физические требования 34
3.2.2 Эмоциональный стресс 38
3.2.3 Количественный анализ наиболее распространенных технических приемов 40
3.3 Проблемы специализации 44
3.4 Факторы, влияющие на качество игровых действий 45
3.5 Разновидности пляжного волейбола 51
3.5.1 Пляжный волейбол «трое на трое» 51
3.5.2 Пляжный волейбол «четыре на четыре» 55
4 Пляжный волейбол как оздоровительный спорт 59

ЧАСТЬ 2: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ 63

5 СИТУАЦИЯ ПОДАЧИ И ПРИЕМА МЯЧА 63

5.1 Анализ 63
5.2 Позиции игроков при приеме подачи 64
5.3 Индивидуальная тактика действий игрока на приеме подачи 70
5.3.1 Значение равновесия 72
5.3.2 Техника первой передачи 74
5.3.3 Освоение индивидуальной тактики выполнения первой передачи 79
5.4 Индивидуальная тактика подающего 86
5.4.1 Техника подачи 90
5.4.2 Ознакомление и обучение подаче «свечой» 94
5.5 Избранные формы тренировки 100

6 СИТУАЦИЯ ВТОРОЙ ПЕРЕДАЧИ И АТАКИ 114

6.1 Анализ 114
6.2 Построение атаки 116
6.3 Индивидуальная тактика пасующего в пляжном волейболе 119
6.3.1 Техника выполнения второй передачи 124
6.3.2 Обзор специфических технических приемов выполнения второй передачи в пляжном волейболе 128

6.4 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА НАПАДАЮЩЕГО ИГРОКА 132

6.4.1 Техника нападающих действий 138
6.4.2 Обзор специфических технических приемов нападающих действий в пляжном волейболе 142

6.5 ИЗБРАННЫЕ ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ 144

6.5.1 Специальные формы тренировки 154

7 СИТУАЦИЯ БЛОКА И ЗАЩИТЫ 157

7.1 Анализ 157
7.2 Организация защиты и блокирования 159
7.2.1 Основное расположение при обороне 160
7.2.2 Основное расположение при защите с блоком 162
7.3 Организация атаки из оборонительной ситуации 167

7.4 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА 171

7.4.1 Техника блокирования 175

7.5 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ ЗАЩИТНИКА 181

7.5.1 Техника защитных действий 185
7.5.2 Обзор специфических технических приемов защиты в пляжном волейболе 194
7.6 Избранные формы тренировки 198
7.7 Специальные виды тренировок 209

8 СТРАТЕГИЯ ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ 212

8.1 Стратегия подачи 212
8.1.1 Общие принципы стратегии подачи 221
8.2 Стратегия приема подачи 222
8.2.1 Общие принципы стратегии приема подач 227
8.3 Стратегия второй передачи и атаки 228
8.4 Защитная стратегия 232

9. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОКАМИ В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ 240

9.1 Наблюдение за подающим и запись его действий 245

9.2 Наблюдение за нападающим и запись его действий 246
9.3 Наблюдение за блокирующим игроком и защитником; запись их действий 249

ЧАСТЬ 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ 254

10. МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛОВ ПО ПОВОДУ ТРЕНИРОВКИ 254

11. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ИГРОКОВ 262

11.1 Годовое планирование 262
11.1.1 Игроки-профессионалы США 263
11.1.2 Европейские профессионалы 271
11.1.3 Игроки – «классики» в пляжном волейболе 272
11.2 Развитие координации 274
11.3 Развитие скоростных качеств 275
11.4 Развитие выносливости 276
11.5 Тренировка для развития силы 280

12 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ 286

12.1 Общие принципы 287
12.2 Принципы проведения разминки с мячом 287
12.3 Принципы организации и осуществления различных форм тренировки 290
12.4 Принципы тренировки в условиях психологического стресса 292
12.5 Принципы поведения тренера 296
12.6 Принципы взаимоотношений игроков 301

13 ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА 303

14 СЛОВАРЬ И ПОЯСНЕНИЯ 308

14.1 Словарь технических терминов 308
14.2 Условные обозначения 310

Указатель 321