

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПАСУЮЩЕГО

Прежде чем у вас сможете применить к воспитанию пасующего все свои знания, у вас должен быть правильный человек.

Физические качества

- Рост:** Существует много низкорослых пасующих, но рост, несомненно, весомое преимущество.
- Скорость:** У пасующего должны быть быстрые ноги, чтобы успевать доходить до мяча.
- Глаза:** Пасующий должен хорошо видеть поле и иметь развитое периферическое зрение.
- Расторопность:** Пасующий должен уметь пасовать мяч любой рукой. Леворукие пасующие имеют преимущество в сравнении с другими.

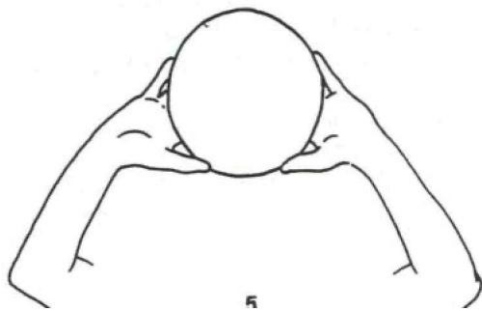
Ментальные качества

- Индивидуальность:** Если вне площадки игрок выражает яркую индивидуальность и лидерские качества, то, вероятно, на поляне он будет вести себя точно так же. Пасующий должен быть таким человеком, который сохраняет четкое мышление, когда другие теряют голову.
- Интеллект:** Ваш пасующий должен в состоянии принимать четкие и быстрые решения, которые всегда удобны для нападающих.
- Ответственность:** Пасующий должен быть сильным и ответственным человеком, что бы взять на себя решение, которое может повлиять

ОСНОВЫ ПАСА

Понятие двух треугольников:

1. Первый треугольник – малый, состоит из двух больших и двух указательных пальцев. Большие пальцы образуют основу – тангенс, указательные – стороны треугольника.
2. Второй треугольник образован двумя локтями.
3. Важно держать оба этих треугольника. Держать концентрацию на этих элементах.



Два основных момента техники:

1. Остановить вращение мяча оказавшегося в кистях
2. Выпустить из кистей мяч в контролируемую передачу.

Чтобы выполнить это пасующие должны использовать локти, запястья и колени, чтобы поглотить энергию мяча.

Чтобы сделать хорошую передачу пасующий должен выворачивать пальцы в треугольнике, направляя полет мяча.

Прыжок в момент паса может увеличить скорость передачи. Но в прыжке пасующий уже не может использовать колени для задания траектории. Поэтому необходимо точно выйти под мяч.

Пасующие должны тренировать движения кистей, чтобы сделать передачу, в высшей точке прыжка.

ТРЕНИРОВКИ ПАСУЮЩЕГО

Пасующий походит на квотербека (распасовщик в американском футболе – примечание переводчика) или менеджера спортивного отдела. В этих областях нельзя работать соответствующих знаний и навыков. В вашей программе вам просто необходимо отвести персональное время на пасующего. Воспитание пасующего требует большого труда и времени.

Ваш пасующий должен тренировать базовые элементы паса. Которые включают перемещения вперед, назад и в стороны, прыжок и выходы.

1. Базовая высокая передача
2. Передача назад
3. Передача в прыжке
4. Передача первому темпу
5. Передача в края
6. Передача Супер
7. Передача одной рукой

После физических тренировок нужно учить глаза пасующего. Чем более опытен пасующий тем он сможет меньше смотреть только на мяч и видеть ситуацию вокруг мяча, то что происходит на поле в остальной игре. Многие пасующие сосредотачиваются исключительно на мяче и не видят что делает соперник. Способность не смотреть на мяч – это уже относится к профессионалам. Этот момент требует много практики и упражнений. Чем более эффективным становится взгляд, тем более пасующий полезен для команды.

Упражнения для глаз должны включаться в вашу программу уже после того, как он овладеет базовыми навыками и знаниями. Упражнения основываются на правильном порядке оценки ситуации взглядом. Вот основные из них:

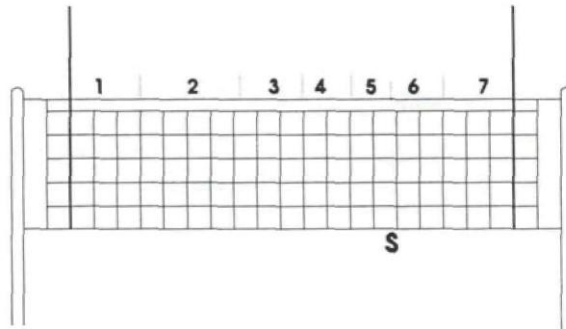
1. Движение глаз по краям сетки..
2. Правильная оценка блокирующего на против.
3. Проверка центрального соперника – это критический момент.
4. Проверка позиции доигровщика.
5. Оценка готовности соперника к защите.

Это обучение важно. Существует очень много моментов, когда пасующий должен оценить ситуацию, оценить положение игроков-соперников ещё до того как дал передачу.

ТИПЫ ПЕРЕДАЧИ

Различные приёмы в игре могут быть эффективными. Но то как вы их используете – это то, что отделяет хорошего пасующего от великого. Самые популярные наборы приемов зачастую используются только потому, что это единственное, что она знает. Некоторые пасующей всегда используют только лучшего нападающего. Тренер не должен допустить, что бы связующий загонял себя в рамки.

Нумерация позиций и положения. Первое число – положение у сетки, второе число – высота мяча:



Позиция у сетки:

- 1 позиция = левая боковая линия
- 2 позиция = 1-2 метра (3-6 футов) внутри площадки
- 3 позиция = центр площадки
- 4 позиция = 1 метра (3 фута) перед пасующим
- 5 позиция = на голове у пасующего
- 6 позиция = за головой у пасующего
- 7 позиция = Правая боковая линия

Высота мяча:

- 0 = нормальная высота мяча – 4-6 метров (12-18 футов) на сеткой
- 1 = 30 сантиметров (1 фут) над сеткой
- 2 = 60 сантиметров (2 фута) над сеткой
- 3 = 1 метра (3 фута) над сеткой и так далее.
- 9 = экстремально высокая передача – 6 метров (18 футов) над сеткой

Наиболее распространенные наборы описаны ниже. Есть много комбинаций, но тут будут описаны основные

1. Высокая передача у линии (или 10 – один-ноль)

Мяч пасуется высоко, так что бы он оказался перед левым плечом нападающего. Мяч должен достигнуть высоты 7-10 футов над сеткой и быть на расстоянии одного или двух футов от сетки. Если бы мяч упал, то он должен был бы упасть где-то на расстоянии фута снаружи от боковой линии. Все пасующие должны обучиться этому набору, он частенько помогает вылезти из сложных ситуаций. Это один из самых простых наборов, должен использоваться если у вас хороший нападающий, а у соперника маленький блокирующий.

2. Быстро в центр (или 51)

Это для мяча который доведен на высоту фута над сеткой в центр площадки. Быстрая передача, когда центральный идет, быстро и прыгает до того, как мяч коснется кистей пасующего. Пасующий должен точно паснуть мяч в руку нападающему.

Эта передача должна совершаться в прыжке, особенно если пасующий маленького роста.

Набор Быстро в Центр должен использоваться в игре одним из первых. Показав сопернику, что у вас хороший центр, заставит их прыгать в середине, отставляя ваших крайних с меньшим вниманием.

3. Сзади в центр (или 61)

Передача похожа на предыдущую, но делается из-за головы пасующего. Высота передачи такая же, но важно взаимодействие. Пасующий должен знать, что нравится центральному.

В этой передаче пасующий пасует не точно в руку, а в определенную точку.

4. Прострел (или 11)

Здесь передача на скорости пересекает площадку. Быстрый мяч в футе-двух на сеткой. Иногда выше – это зависит от вашего нападающего. Передача должна опускаться за антенной.

Передача используется, что бы вывести вашего нападающего один на один. В основном будет один блок, так как скорость передачи высока и центральный не будет успевать. Это требует много, что бы наладить взаимодействие.

5. Назад (или 70)

Передача идет назад. Передача не очень быстрая. На высоте нападающий может внести различные коррективы.

Здесь необходимо точно выйти под мяч. Передача должна идти нападающему на правое плечо.

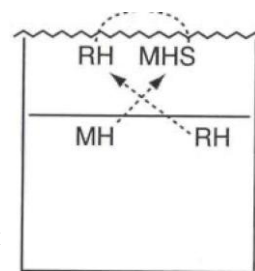
Проблема в том, что если пасующий слишком прогнется назад, мяч частенько пролетает мимо антенны. Если пасующий вращается, то мяч улетает в антенну или в сетку.

6. X

Передача чтобы запутать блокирующих. Как пасующий вы должны видеть кто прыгает на блоке. Затем выбираете, кому хотите дать передачу – ваш центральный или доигровщик. Так же сообщаете это диагональному.

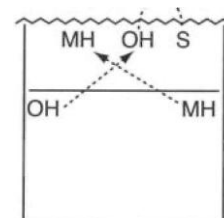
Эта комбинация заставляет играть пересечение двух игроков. Суть в том что доигровщик забегает за центрального, а диагональный перед ним.

Это хороший вариант, когда вы видите, что центральный соперника прыгает с вашим центральным. Если вы видите что с вашим центральным не поднимаются, вы не должны играть X, а просто паснуть центральному.



7. Разрыв

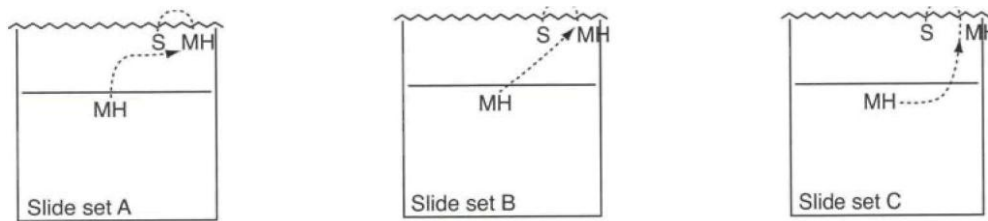
Эта комбинация похожа на X, но гораздо более быстрая.



8. Скользящая

Это быстрая передача пасующим назад. Пасующий пасует мяч к антенне. Центральный забегает за пасующего и толкаясь с левой ноги бьет по мячу.

Так же центральный может не обегать пасующего, а идти к мячу по прямой или по большой дуге из-за 3х метровой линии.



Работа ног и положение тела, все это должно быть отточено во взаимодействии.

9. Скидка пасующего

Скидка – быстро выполненный левой рукой тычок мяча на тросом. Пасующий готовится к передаче, но в последний момент левая рука идет через правую направляя мяч в пол.

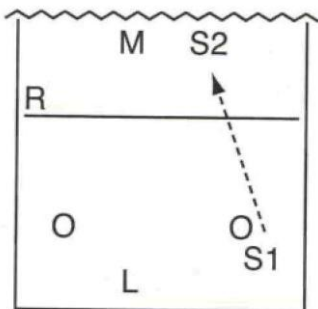
Скидки начинаются с прыжка в высоту. Чем выше прыжок, тем точнее и быстрее вы можете скинуть. Все это приходит с долгими тренировками и временем.

Есть ситуации, в которых скидки уместны:

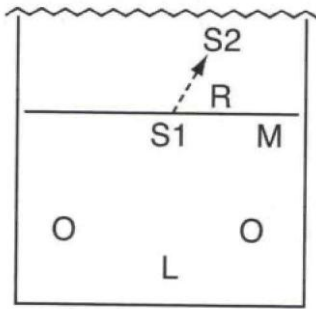
- Когда соперники меняют позицию во время розыгрыша.
- После длительного розыгрыша.
- Когда есть явно слабый защитник.
- Когда подает тот, кто бежит в защиту в 5 зону, не все успевают переключиться.

ВЫХОДЫ ПАСУЮЩЕГО

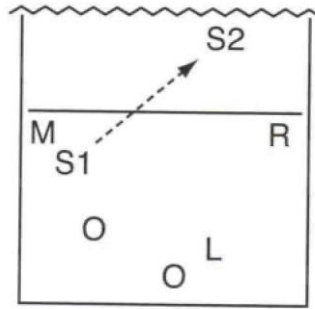
Изображения расстановок. S1 – начальное положение пасующего, S2 – то, куда пасующий приходит. O – доигровщик, L – либеро, R – диагональный, M – центральный.



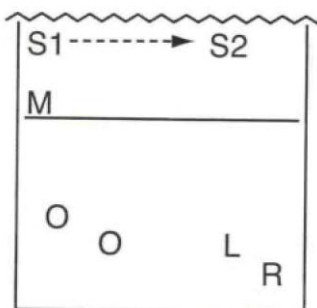
Position 1



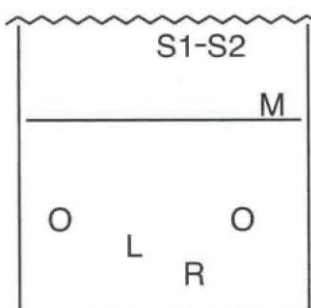
Position 6



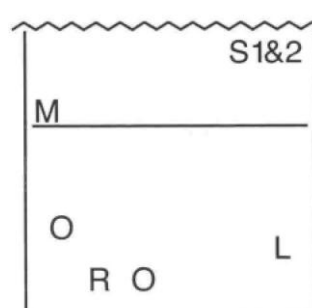
Position 5



Position 2



Position 3



Position 1

МЕНТАЛЬНЫЙ СПИСОК ПАСУЮЩЕГО

1. Помнить терминологию, символы и сигналы.
2. Оценивать позицию каждого нападающего.
3. Оценивайте возможности нападающих и создавайте для них максимально удобные условия. Учитывайте, что им удобно – скорость, высота и т.д.
4. Оцените каждого нападающего по следующим позициям:
 - a. Высота передачи
 - b. Набор комбинаций
 - c. Быстрота или взвешенность
 - d. Атака с задней линии
5. Знайте предпочтения нападающих: темп и расстояние передачи от сетки.
6. Знать, кто как себя ведет в стыковых ситуациях.
7. Прочитайте реакции нападающих на повторные ошибки и способность атаковать снова.
8. Если нападающий зачехлился, постарайтесь дать ему второй шанс.
9. Выбирайте «горячего» нападающего, того у кого все получается. Может в целом он и не лучший, но если в этой игре он все забивает, пасуйте ему больше чем обычно.
10. Не будьте шаблонны. Будьте не предсказуемы.
11. Меняйте рисунок игры, когда блок соперника приспособился.
12. Пасуйте быстро
13. Попытайтесь построить начало игры на первом темпе.
14. Направьте нападение на слабые места в блоке соперника.
15. Оценивайте начальное положение блокирующих соперника у сетки, расходятся они или нет.

ТРЕНИРОВКИ

Тренировка положения рук

Ниже – некоторые тренировки, чтобы придать вашему связующему правильное положение рук:

1. Подкидывайте мяч на 2-3 метра и надо ловить его над лицом.
2. Как первое упражнение, только с усложнение. Подкидывайте его в стороне от связующему. Он должен догонять мяч.

Тренировка передачи

Могут использоваться для стабилизации передачи.

1. Индивидуально. Пасуйте мяч в верх на 3-5 метров над собой, сгибайте колени и выпрямляйтесь, что бы тело создавало передачу.
2. Индивидуально. Пасуйте мяч в стену.
3. Индивидуально. Пасуйте мяч в стену, пока он подлетает двигайтесь влево и вправо.
4. С партнером. Партнеры на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Непрерывная перепасовка с шагом к партеру за мячом.
5. Втроем. Пас мяча друг другу, А пасует В, В пасует С, С пасует А
6. 4 или 5 игроков. Игрок А пасует игроку В затем после паса игроком он заменяет его. Игрок В, заменяет игрока С и так далее.
7. Большая группа. Следуйте за мячом.
8. Пас вдоль сетки туда и обратно.
9. Ваш пасующий между двумя партнерами. Пасующий попеременно пасует то одному, то другому по удар.
10. Группа. После паса игроки перед следующим должны обежать боковую линию.

Тренировка движений пасующего

Эти тренировки – основа. Все броски мяча тренером могут меняться и как угодно усложняться. Чем больше перемещений, тем лучше.

Передачи нападающим

Тренировки разработаны, чтобы увеличить точность пасующего и научить держать темп.

1. Вы бросаете мяч на сетку, а связующий бежит с 3х метровой. Вы называете тип передачи. Все передачи в прыжке.
2. Вы бросаете мяч на сетку. Пасующий бежит с трехметровой линии. Если блокирующий прыгает, связующий пасует в край, если нет – первому темпу.
3. Тренировка с принимающими. Мяч доводится в разные места на сетке.
4. Три нападающих, вы бросаете мяч и называете – куда пасовать.
5. Различные набросы, с другой половины, с разной высотой, вращением и т.д.

Когда вы уже усвоили азы, тренер может изменить эти упражнения, сделав их более трудными. Главное, что бы упражнения меньше повторялись.

ИСТОЧНИКИ

American Volleyball Coaches Association (Asher, Kinda S. (editor)) (1997), *Coaching Volleyball*, Masters Press, Indianapolis, IN.

Gozansky, Sue (2001), *Volleyball Coach's Survival Guide*, Parker Publishing Company, Paramus, NJ.

Henry, Collin & Corcoran, Judy (2005), *Volleyball - Playing with Your Head at Any Height*, Wish Publishing, Terra Haute, IN.

McGown, Carl, Fronske, Hilda, & Moser, Launa (2001), *Coaching Volleyball - Building a Winning Team*, Allyn & Bacon, Needham Heights, MA.

Volleyball Canada (Baudin Ph D., J. Pierre (editor)) (1994), *Coaches Manual Level 1 (Third Edition)*