

УДК 796.923

Б 44

*Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 9 от 27 сентября 2017 г.*

Булыкина, Л. В.

Б 44 Подготовка игрока либеро [текст]: Учебно-методическое пособие /  
Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин — М.: ТВТ Дивизион, 2019. — с. 48.

ISBN 978-5-98724-208-7

Учебно-методическое пособие содержит основы тактических взаимодействий игрока и команды в защите, а так же комплексы упражнений, направленные на обучение и совершенствование тактических действий игрока «либеро» и их реализации в игре. Предложена методика комплексной и индивидуальной подготовки, тактических действий игрока «либеро». Даны методические рекомендации и средства подготовки специальных технико-тактических действий в защите игрока «либеро».

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов физкультурных ВУЗов, для тренеров СШОР, специалистов в области волейбола и игроков.

**УДК 796.923**

**ISBN 978-5-98724-208-7**

© Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин, 2018, 2019  
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2018, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
-----------------------	---

## **ГЛАВА 1**

1.1 «Либеро» в игровых видах спорта .....	6
1.2 Некоторые характеристики либеро .....	8
1.3 Из правил соревнований.....	8

## **ГЛАВА 2**

2.1 Игра в защите с либеро на площадке.....	11
2.2 Организация защитных действий команды с либеро .....	11
Пример 1. Атака из зоны № 4.....	12
Пример 2. Атака из зоны № 2.....	13
Пример 3. Либеро в зоне № 6.....	15
Пример 4. Атака из зоны № 3.....	15

## **ГЛАВА 3**

3.1 Защитные действий без либеро на площадке.....	17
Вариант 1. Когда центральный блокирующий в защите в зоне № 5 .....	17
Вариант 2. Игра центрального блокирующего в защите в зоне № 6 .....	18

## **ГЛАВА 4**

4.1 Организация контратаки с либеро на площадке.....	19
4.2 Действия команды в контратаке без либеро .....	21
4.3 Командные действия при использовании двух либеро .....	22

## **ГЛАВА 5**

5.1 Тренировать игрока амплуа либеро?.....	23
Прием подач .....	23
5.2 Индивидуальная подготовка.....	24
Примерные упражнения для подготовки игрока «либеро» при подачи .....	24
5.3 Комплексная подготовка .....	25
Примерные упражнения .....	25

1. Подачи из зоны 1 .....	26
2. Подачи из зоны 1 .....	26
3. Подача из зоны 5 (скоростная) .....	27
4. Скоростная подача с середины лицевой линии .....	27

## ГЛАВА 6

6.1 Защитные действия игрока «либеро» .....	28
6.2 Индивидуальная подготовка.....	28
Примерные упражнения группы «А» .....	29
Примерные упражнения группы «Б».....	30
6.3 Тактическая реализация защитных действий либеро .....	36
6.4 Совершенствование передач для атаки игроком либеро .....	37
Примерные упражнения .....	37

## ГЛАВА 7

7.1 Физическая подготовка либеро .....	38
7.2 Силовая подготовка .....	38
7.3 Совершенствование быстроты .....	39
Примерные упражнения .....	40
7.4 Реакция с выбором .....	40
Примерные упражнения .....	41
Примерные упражнения .....	42
7.5 Совершенствование ловкости .....	44
Примерные упражнения .....	55

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
-----------------	----

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
------------------------	----