

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 тренировок | 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 тренировок | 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 |