

Министерство образования науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный архитектурно-строительный университет»

Основы методики подготовки «либеро» в волейболе

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

Воронеж 2016

УДК 796.325(07)

ББК 75.569я73

Составитель В. И. Козлов

Основы методики подготовки «либеро» в волейболе: метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ; сост.: В.И. Козлов. – Воронеж, 2015.- 26 с.

Методические рекомендации включают в себя методику подготовки игрока (либеро), игровые амплуа либеро, методику обучения техническим приемам с комплексами специальных упражнений. Изложены особенности физической подготовки либеро с комплексами упражнений. Представлены тесты для оценки физической и технической подготовленности либеро. Имеется перечень необходимого оборудования и инвентаря для эффективного обучения либеро.

Методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей ,ведущих занятия в отделении волейбола.

Библиогр.: 8 назв.

Печатается по рекомендации редакционно-издательского совета Воронежского государственного архитектурно-строительного университета.

Рецензенты: В.М. Суханов ,заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, канд .пед. наук, профессор кафедры физического воспитания ВГУИТ

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на универсализм, требуемый от волейболистов при выполнении технико-тактических действий, в настоящее время выделяют несколько специфических функций, в которых специализируются игроки. Это функции связующего, нападающих первого и второго темпа и др., а в последнее время появилось новое амплуа в командах – это «либеро» - специализированный защитник. Либеро (итал. *libero* — свободный) в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции.

Из правил соревнований по волейболу:

19 ИГРОК ЛИБЕРО

19.1 НАЗНАЧЕНИЕ ЛИБЕРО

19.1.1 Каждая команда имеет право назначить из состава игроков в протоколе до двух специализированных защитных игроков: Либеро. На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях для взрослых, если в команде более 12 игроков, зарегистрированных в протоколе, наличие ДВУХ Либеро обязательно в списке команды.

19.1.2 Все игроки Либеро должны быть записаны в протоколе в специальных графах, предусмотренных для этого.

19.1.3 Либеро на площадке является действующим Либеро. Если есть другой Либеро, он/она является вторым Либеро команды. Только один Либеро может быть на площадке в любое время.

19.2 ЭКИПИРОВКА

Игрок(и) Либеро должен носить форму (или ЖАКЕТ/НАГРУДНИК ДЛЯ ПЕРЕНАЗНАЧЕННОГО Либеро), которая имеет преобладающий цвет отличный от любого цвета формы других членов команды. Эта форма должна явно контрастировать с формой других членов команды. Форма Либеро должна быть пронумерована как у других членов команды.

На ФИВБ, Мировых и Официальных Соревнованиях переназначенный Либеро должен, по возможности, носить футболку того же типа и цвета, как и первоначальный Либеро, но оставить свой собственный номер.

19.3 ДЕЙСТВИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ЛИБЕРО

19.3.1 Игровые действия

19.3.1.1 Либеро разрешено замещать любого игрока на задней линии.

19.3.1.2 Он/она ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено завершать атакующий удар из любого места(включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки.

19.3.1.3 Он/она не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

19.3.1.4 Игрок не может завершать атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки, если мяч направлен пальцами сверху Либеро, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если Либеро выполняет то же самое действие за пределами своей передней зоны.

19.3.2 Замещения Либеро

19.3.2.1 Замещения Либера не считаются заменами.

Они не ограничены, но должен быть состоявшийся розыгрыш между двумя замещениями Либера (исключения: команда вследствие замечания совершает переход и Либера выходит на позицию 4, или действующий Либера становится неспособным играть, делая розыгрыш несостоявшимся).

19.3.2.2 Обычный замещенный игрок может заместить любого Либера и быть замещен любым Либера. Действующий Либера может быть замещен только замещенным обычным игроком на ту же позицию, или вторым Либера.

19.3.2.3 В начале каждой партии Либера не может выйти на площадку до проверки 2-ым судьей начальной расстановки и разрешения игроку Либера заместить стартового игрока.

19.3.2.4 Другие замещения Либера должны происходить, только когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

19.3.2.5 Замещение Либера, совершенное после свистка на подачу, но до удара подающего, не должно отменяться, однако, по окончании розыгрыша игровой капитан должен быть проинформирован, что это не разрешено и повторения будут предметом для санкций за задержку.

19.3.2.6 Последующие запоздалые замещения должны приводить к немедленному прерыванию игры и наложению санкции за задержку. Подающая команда определяется категорией санкции за задержку.

19.3.2.7 Либера и замещаемый игрок могут выходить на площадку или покидать ее только через Зону Замещения Либера.

19.3.2.8 Замещения Либера должны записываться в Листе контроля Либера (если он используется) или в электронном протоколе.

19.3.2.9 Неправильное замещение Либера может заключаться в следующем (среди прочего):

- нет состоявшегося розыгрыша между замещениями Либера;
- Либера замещается игроком, но не вторым Либера или замещенным обычным игроком. Неправильное замещение Либера должно рассматриваться так же, как неправомерная замена: если неправильное замещение Либера выявлено до начала последующего розыгрыша, оно исправляется судьями и на команду налагается санкция за задержку; если неправильное замещение Либера выявлено после удара на подаче, последствия такие же, как при неправомерной замене.

19.4 ПЕРЕНАЗНАЧЕНИЕ НОВОГО ЛИБЕРО:

19.4.1 Либера становится неспособным играть, если травмирован, болен, удален или дисквалифицирован. Либера может быть объявлен неспособным играть по любой причине тренером или, в отсутствие тренера, игровым капитаном.

19.4.2 Команда с одним Либера

19.4.2.1 Когда только один Либера остается в распоряжении команды в соответствии с Правилем 19.4.1, или команда имеет только одного зарегистрированного, и этот Либера становится или объявлен неспособным играть, тренер (или игровой капитан, если тренер не присутствует), может переназначить в ка-

честве Либеро на оставшуюся часть матча любого другого игрока (кроме замещенного игрока), который не находится на площадке в момент переназначения.

19.4.2.2 Если действующий Либеро становится неспособным играть, он/она может быть замещен обычным замещенным игроком или сразу и непосредственно на площадке переназначенным Либеро. Однако, Либеро, которого переназначают, не может играть в оставшейся части матча. Если Либеро находится не на площадке, когда объявляется неспособным играть, он/она также может быть переназначен. Либеро, объявленный неспособным играть, не может играть в оставшейся части матча.

19.4.2.3 Тренер или игровой капитан, если тренер не присутствует, контактирует со 2-ым судьей, сообщая ему/ей о переназначении

19.4.2.4 Если переназначенный Либеро становится или объявлен неспособным играть, дальнейшие переназначения разрешены.

19.4.2.5 Если тренер запрашивает, чтобы капитан команды был переназначен в качестве нового Либеро, это может быть разрешено, но в этом случае капитан команды должен передать все капитанские полномочия.

19.4.2.6 В случае переназначения Либеро, номер игрока, переназначенного в качестве Либеро, должен быть записан в секторе Замечания протокола и в Листе контроля Либеро (или в электронном протоколе, если он используется).

19.4.3 Команда с двумя Либеро

19.4.3.1 Когда команда зарегистрировала в протоколе двух Либеро, но один становится неспособным играть, команда имеет право играть только с одним Либеро. Переназначение не разрешено, но, только если оставшийся Либеро не оказывается неспособным продолжать играть в матче.[]

19.5 РЕЗЮМЕ

Если Либеро удален или дисквалифицирован, он/она может быть замещен сразу вторым Либеро команды. Если команда имеет только одного Либеро, в таком случае она имеет право сделать переназначение.

Таким образом, «либеро» выполняет чисто защитные функции. В которые входят прием подач и нападающих ударов способом сверху или снизу, страховка блокирующих и «доигровочные» вторые передачи для нападающего удара из глубины площадки. И если принять во внимание почти постоянное нахождение «либеро» на задней линии, то можно констатировать о выполнении данным игроком большого объема защитных действий.

1. ИГРОВЫЕ ФУНКЦИИ ЛИБЕРО

Правила волейбола, которые ввели в игру нового исполнителя – «либеро» – определили тот круг задач, который приходится решать ему в ходе соревнования. Запрещение совершать игровой переход в линию нападения сразу откидывает исполнение таких технических элементов как нападающий удар из зоны нападения, блокирование и подача. Нападение из зоны защиты по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки запрещено ему отдельным пунктом правил. Сужена его роль и как игрока, дающего передачи для ата-

кующих действий партнеров. Верхняя передача для атаки своего игрока возможна для него только из зоны защиты. Таким образом «либеро» – игрок, обеспечивающий наиболее качественный прием мяча после подачи противника и основные защитные действия, связанные с приемом нападающих и обманных ударов, а также с активной страховкой атакующих действий своей команды от противодействия блока соперника. Можно отнести к функциям «либеро» активное «дирижирование» игрой и «цементирование» ее в защите и на приеме подач всей команды в целом. Но нельзя забывать о том, что понимание игры в защите складывается у игрока только в том случае, если он четко представляет сущность игровых действий как подающего игрока, так и нападающего, блокирующего, пасующего. Поэтому «либеро» при казалось бы очень ограниченных игровых функциях обязан пройти всю школу фундаментальной подготовки волейболиста: и нападающего, и блокирующего, пасующего - освоить весь тактико-технический арсенал современного волейбола. Только тогда «либеро» сможет не только действовать вдогонку за действием нападающего противника, а и предугадывать его замысел и интеллектуально переигрывать соперника. А уже на уровне совершенствования навыка можно сосредоточиться на оттачивании действий, присущих исключительно «либеро».

2.Игровые и антропометрические характеристики либеро.

«Либеро» выполняет чисто защитные функции. В которые входят прием подач и нападающих ударов способом сверху или снизу, страховка блокирующих и «доигровочные» вторые передачи для нападающего удара из глубины площадки. И если принять во внимание почти постоянное нахождение «либеро» на задней линии, то можно констатировать о выполнении данным игроком большого объема защитных действий. Либеро должен быть психологически очень устойчивым игроком. Что касается приема подач, то либеро должен принять максимально возможное количество подач. В лучших командах примерно 60% приема подач принимает либеро, если эти подачи не силовые.

При опросе тренеров, работающих с командами различных лиг и специалистами

волейбола сборный игровой, портрет волейбольного либеро выглядит так:

- либеро находится на площадке в течение всей игры
- основные функции – прием подач, нападающих ударов, страховка и передачи из глубины площадки для нападающего удара
- выбор места при игре в защите в зависимости от установки тренера, постановки блока (которым он командует), собственного опыта и интуиции
- быстрота реакции (простая, сложная, реакция с выбором), быстрота перемещения, скорость переработки информации и принятия решения, объем поля зрения, рефлексия, основные физико-психологические качества, обеспечивающие успешность игры либеро

- оптимальный рост либеро для мужчин 185-190 см, для женщин 175-180 см
- «специализировать» игрока на либеро необходимо после окончания ДЮСШ.

Двигательные действия «либеро» носят скоростно-силовой (молниеносный старты, ускорения, броски, падения – выход к мячу) и сложно-координационный (точный прием, передача мяча) характер.

Эффективное выполнение такого вида двигательной деятельности обеспечена высоким уровнем проявления быстроты. Ловкости, а также психических функций, как зрительное восприятие (распределение и быстрое переключение внимания); Объем, интенсивность и устойчивость внимания; вестибулярной устойчивостью, при выполнении бросков, рывков, падений, неожиданных изменений направления при передвижениях.

Большое значение для «либеро» имеет тонкая дифференцировка мышечно - двигательных, зрительно-вестибулярных и слуховых ощущений, на основании которых появляются такие восприятия. Как «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство партнера» и др.

При подготовке к соревнованиям с «либеро» должна проводиться специализированная подготовка, некоторые аспекты которой рассматриваются ниже.

3. Обучение приему подач.

Прежде чем приступить к описанию упражнений по приему подач, предлагаем обратить внимание на некоторые параметры силовой и планирующей подачи. В самом общем виде это выглядит таким образом:

Силовая подача в прыжке:

Мяч: - средняя скорость полета 30 м\сек

- расстояние полета 15-17 м - среднее время полета 0,5 сек Игрок: - время реакции 0,3-0,4 сек

- время действий 0,4-0,5 сек Итого: 0,7-0,9 сек

Таким образом, принимающий силовую подачу либеро (игрок) может закрывать только какую-то определенную зону и техническое исполнение приема мяча сводится только к подставке рук для приема мяча.

Планирующая подача:

- средняя скорость полета 10-15 м\сек - расстояние полета 12-17 м - время полета 0,95-1,5 сек

Если сравнить с силовой подачей, то скорость полета мяча при планирующей подаче меньше, но траектория полета мяча непредсказуема. Поэтому необходимо уделять особое внимание приему планирующих подач.

Индивидуальная подготовка

1. И.п. либеро в центре площадки. Поочередные подачи 3-4-х игроков в различные зоны. После каждого приема либеро быстро возвращается в и.п. (10-20 приемов).

2. То же, но либеро стоит спиной к сетке. По сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой - левое) и выполняет прием.

3. И.п. либеро в зоне 5. Подача в либеро 5-10 по диагонали. То же в зоне 1. Прием в зону связующего.

4. И.п. либеро в зоне 6. Поддачи: точно в либеро, вправо, влево. Прием в зону связующего (15-20 приемов).

5. То же. Укороченная подача.

6. Прием поддачи – выполненной пушкой, которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20-30 приемов).

7. Прием силовых подач в зонах 1; 6; 5 (по 5 приемов в каждой зоне)

В этом разделе и далее при приеме подач добиваться, чтобы либеро принимал и доводил в зону связующего игрока:

- планирующая подача 7 из 10, т.е. 70%

- силовая подача 6 из 10, т.е. 60%

На тренировочных занятиях вначале подавать не сложные поддачи (дать почувствовать либеро прием), а затем усложнять. Желательно такая последовательность: нацеленная подача, планирующая, силовая.

Групповая подготовка.

Прием подач во время игры выполняют 2 или 3 игрока. Это зависит от того, какая подача: планирующая – 2 игрока; силовая- 3 игрока.

При приеме планирующей подачи либеро закрывает 60 % площадки, доигровщик – 40%. Либеро должен быть готов принимать укороченные мячи.

При приеме силовых подач: либеро и лучший принимающий доигровщик закрывают 80% площадки, второй доигровщик 20% ближе к своей боковой линии.

Примерные упражнения.

1. После трех-четырёх приемов, игроки меняются зонами.(10-20 приемов каждым игроком)

2. То же, только после каждого приема либеро делает рывок или кувырок и занимает свое место.(10-20 приемов каждым игроком)

3. Прием подач на закрытой сетке. После каждого приема либеро меняет зоны.

Тренер информирует об этом подающих игроков. (10-20 приемов в каждой зоне 1, 6, 5)

4. Прием подач в игровых расстановках без атаки и с атакой против блока соперника.

При выполнении подобных упражнений необходимо выполнять 2 условия:

- первое - подающие должны понимать, что они в этом случае работают на принимающих и свести до минимума ошибки при подаче, не упрощая ее;

- второе - добиться максимального количества приема мяча в зону связующего.

4. Обучение приему нападающего удара.

Некоторые параметры нападающего удара – скорость и время полета мяча:

Мяч: - средняя скорость полета у мужчин - 40 м\сек

- средняя скорость полета у женщин - 18 м\сек

- время полета мяча из зоны 4 в зону 5 у мужчин - 0,3-0,4 сек

- время полета мяча из зоны 4 в зону 5 у женщин - 0,45-0,50 сек

- время полета мяча после обмана - 0,95-1,2 сек

Игрок:

- время реакции - 0,2-0,3 сек

- время действий - 0,3-0,4 сек

ИТОГО, 0,5-0,7 сек

Анализируя приведенные данные можно сделать вывод, что либеро может обработать мяч только при условии, если он правильно оценил (предвидел) направление нападающего удара, выбрал место и приготовился к приему мяча. На остальные действия, как перемещения (за исключением приема мяча после обмана), у него времени нет.

Индивидуальная подготовка.

При совершенствовании игры в защите необходимо создавать обстановку повышенного эмоционального состояния, путем речевой стимуляции тренера, партнеров и активных действий самого либеро, а также разнообразия и усложнения выполняемых упражнений.

Совершенствование защитных действий условно можно разделить на две группы:

- группа «А» - прием нападающих ударов не в игровых условиях (нападающие удары выполняются не через сетку);
- группа «Б» - прием нападающих ударов, выполняемых через сетку.

Примерные упражнения группы «А».

1. В паре: либеро выполняет кувырок (вперед, назад) и принимает нападающий удар.

2. То же, но прием мяча совершается после поворота на 360

3. То же, но чередовать силовые удары с обманными.

4. В тройке – два игрока на линии нападения, либеро на лицевой линии принимает мяч после поочередных ударов от партнеров.

5. То же, но либеро перемещается перед приемом мяча вправо, влево и останавливается перед атакующим игроком.

6. Три игрока стоят на одной линии (либеро между нападающими). Либеро принимает нападающий удар от одного, поворачивается на 180 от другого. Повороты чередовать: раз – вправо, другой – влево.

7. Четыре игрока с мячами стоят в углах одной стороны площадки, либеро в центре. Поочередные удары в либеро.

8. То же, но после каждого приема мяча кувырок.

9. Четыре нападающих игрока на линии нападения в 2-х метрах друг от друга, либеро на лицевой линии против левофлангового. Прием поочередных ударов перемещаясь по лицевой линии.

5.Обучение и совершенствование доигровочных передач.

В игре периодически встречаются ситуации, когда из-за некачественного приема подачи или нападающего удара, а также когда играл в защите или страховал связующий, то роль игрока, выполняющего передачу, должен взять на себя либеро.

Без современной техники передачи сверху двумя руками, как в опорном положении, так и в прыжке, выполнение качественной передачи на удар проблематично.

Поэтому, данному виду деятельности либеро на тренировках должно уделяться особое внимание.

Примерные упражнения.

Моделируется «некачественный» прием.

1. И.п. либеро в зоне 5, мяч с подачи «подбит» в зону 6. Либеро выходит к мячу и выполняет передачу на удар в зону 2. (5-20 передач)

2. То же, но передача на удар в зону 4.

3. То же, но и.п. либеро в зоне 1.

4. И.п. либеро в зонах 5 и 6. Тренер подбрасывает мяч на 3х метровую линию. Либеро выходит под мяч и выполняет передачу во 2 или 4 зону в прыжке.

5. То же что 1,2,3 упражнения, но «некачественный» прием.

6. Связующий игрок принимает нападающий удар или страхует и направляет мяч в сторону либеро. Либеро в прыжке выполняет передачу на нападающий удар во 2 или 4 зону.

7. Совершенствование передач в двусторонних, товарищеских и контрольных играх.

6.Физическая подготовка либеро.

Исходя из тенденции развития современного волейбола все больше возрастает роль физической подготовленности либеро, характеризующаяся высоким уровнем развития определенных физических качеств, особенно силы (ног), быстроты и ловкости, которые обеспечивают качественную и эффективную игру в защите. О совершенствовании физических качеств в частности рассказано в следующих разделах.

ЭТАПЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИГРОКОВ ЗАЩИТЫ

I. – от начала приема подачи до 2-ой передачи – начало ориентации действий защитников ;

II. – от момента выполнения второй передачи до начала разбега нападающего игрока. Необходимо перемещение к предполагаемому месту действия блокирующих, защитника и страхующего.

III. – от середины разбега до момента отталкивания нападающего игрока – коррекция деятельности всех игроков защиты. Здесь наблюдается перемещение игроков к предполагаемому месту действия.

IV. – от момента отталкивания от опоры нападающего игрока до удара – окончательный выбор места на площадке с учетом развития атаки для всех игроков защиты (блок, перемещение игрока из-за блока, перемещение страхующего (их на страховку).

V. – от момента нападающего удара до его приема защитником или страхующим – ситуационная ориентировка.

Продолжительность фазы атаки в волейболе колеблется от 1,49 до 2,31 сек.

7.Силовая подготовка.

Сила – способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В процессе силовой подготовки, в зависимости от дозировки количества повторений, продолжительности отдыха, развиваются различные виды силы:

- максимальная сила
- взрывная сила
- силовая выносливость.

К средствам силовой подготовки относятся различные упражнения, воздействующие либо на всю мышечную систему, либо избирательно на отдельные группы мышц. Наиболее эффективными являются упражнения со штангой, на тренажерах, набивными мячами, гантелями и резиновыми амортизаторами.

При использовании методов силовой подготовки должны изменяться:

- величина сопротивлений
- скорость движений
- величина суставных углов
- количество повторений в одном подходе
- количество подходов в одной серии
- количество серий в одной тренировке
- количество применяемых упражнений и их направленность
- последовательность воздействия упражнений на различные группы мышц
- продолжительность и характер пауз между подходами, сериями.

Естественно силовая подготовка либеро, в связи с его специфической деятельностью (игра на задней линии и нахождение в основном в низкой стойке) должна отличаться от силовой подготовки волейболистов других амплуа.

8. Совершенствование быстроты движений.

Быстрота либеро – способность максимально быстро оценить обстановку, принять решение и переместиться к мячу и выполнить самое эффективное технико-тактическое действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- быстрота двигательной реакции
- быстрота передвижений
- быстрота отдельных движений.

Важнейшей в игре либеро является быстрота двигательной реакции, которая в свою очередь подразделяется на простую и сложную.

Простая реакция – ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (сигнал-ускорение).

В основном все игровые действия либеро относятся к типу сложных реакций – реакция на движущийся объект (мяч, игроки) и реакция с выбором.

Реакция на движущийся объект.

Основу реакции на движущийся объект (мяч) либеро составляет умение видеть его. Из общего времени реакции на мяч (0,25- 1 сек) более 80% приходится на зрительное восприятие, т.е. на возникновение возбуждения в зрительном анализаторе и направления импульса в ЦНС, и лишь 0,05 сек на формирование ответного действия. Эта способность тренируема:

- внезапное появление мяча (закрытая сетка, прием мяча от пушки, из-за блока)
- внезапный отскок мяча (ребристая стена и т.д.)
- увеличение скорости полета мяча.

Учитывая вышеизложенное, сигналом для начала движения либеро служат: полет мяча, движения партнеров или соперников и изменение игровых ситуаций.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Прием подач (скорость полета мяча после подачи незначительная; увеличение скорости полета мяча, максимальная скорость полета мяча).

2. То же, но прием нападающих ударов, выполняемых с незначительной силой, со средней и максимальной силой (увеличение скорости полета постепенное).

3. Прием подач при закрытой сетке.

4. Прием нападающих ударов или страховка при групповом блоке.

5. Прием нападающих ударов, выполненных с отдаленных от сетки и высоких передач (до 3 м), с 1,5 м от сетки передачи и близких к сетке передач.

6. Прием нападающих ударов со вторых передач различных по скорости (медленные, ускоренные, скоростные).

7. Прием нападающих ударов при групповом блоке (в момент замаха нападающего игрока тренер командует: обман, ход, от блока, выше блока) - либеро должен принять решение и выполнить его.

Реакция с выбором.

Реакция с выбором – довольно сложная реакция, зависящая от таких факторов как латентное время простой реакции, большого запаса технико-тактических действий либеро (выработанных на длительных тренировках), умение мгновенно выбрать из них наиболее выгодное для данной ситуации технико-тактическое действие и т.д.

Реакция выбора тренируется в процессе длительной спортивной тренировки при помощи специально подобранных постоянно усложняющихся упражнений.

Что касается латентного времени. То следует заметить, что латентное время простой реакции часто превышает время действия сигнальных раздражителей. Так, например, время полета мяча после нападающего удара в среднем 40м\с, в то время как длительность зрительных фиксаций 500-600 миллисекунд. Естественно, что либеро не может реагировать по типу простой реакции в ответ на возникающую ситуацию. Целесообразные и результативные действия либеро в этом случае можно объяснить выполнением технико-тактических действий по типу предвосхищения, т.е. либеро не столько реагирует на мяч, а предугадывает действие соперника и полет мяча по времени и месту.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. В парах, принять мяч на поменявшего место расположение игрока.
2. Принять подачу в зону выхода пасующего.
3. При групповом блоке крайний блокирующий не выпрыгнул на блок – играть в защите по боковой линии.
4. Передача на нападающий удар игроку задней линии – удар будет в район лицевой линии (занять соответствующую зону защиты).

При совершенствовании сложных реакций, идти от «простого к сложному», путем постепенного увеличения числа возможных изменений игровых ситуаций, выполняя каждое изменение многократно.

Например:

1. Либеро знает, что атака будет из зоны 4, но не знает будет ли обман или удар – оценить положение и действовать по складывающейся ситуации.
2. Либеро не знает из какой зоны (4 или 2) будет атака, но направление ударов из каждой зоны известно. По ситуации принять решение и осуществить его.
3. Либеро знает зону атаки, но не знает, что будет закрывать блок. По ситуации принять решение и осуществить его, в зависимости от постановки блока.
4. Либеро не знает ни зону атаки, ни какие зоны будут закрыты блоком. Когда мяч зафиксирован взглядом до начала перемещения, здесь приобретает

большое значение умение предугадывать траекторию и зону полета мяча по действиям пасующего и нападающего игрока.

Быстрота передвижений – способность максимально быстро переместиться по площадке к месту встречи с мячом с последующим выполнением технического приема. Передвижение либеро складывается из ходьбы, разновидностей бега, рывков, ускорений, скачков, падений. Все виды передвижений на незначительные расстояния.

Время перемещений.

Мужчины:

- перемещение на 3 метра вперед 0,61 сек
- перемещение на 3 метра приставными шагами 1,52 сек
- перемещение на 3 метра скрестными шагами 1,42 сек
- перемещение на 6 метров вперед 1,18 сек
- перемещение на 9 метров вперед 1,61 сек

Женщины:

- перемещение на 3 метра вперед 0,75 сек
- перемещение на 6 метров вперед 1,40 сек
- перемещение на 9 метров вперед 1,86 сек

Упражнения на быстроту выполняются сериями (от 2 до 4). В каждой серии делается 3-5 попыток. Между сериями должен быть отдых 2-3 минуты для восстановления пульса до 120 ударов в минуту. Эта величина пульса, как показали исследования, при повторных сериях развития быстроты является самой благоприятной.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Бег высоко поднимая бедро, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.
2. Бег забрасывая голень назад, с касанием пяток одноименной рукой.
3. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
4. Бег зигзагом между ориентирами до 10м в одну сторону.
5. Ходьба, рывок (6-10м), остановка (по сигналу).
6. Рывок зигзагом (легкий бег 10м, рывок в сторону на 10м, остановка и т.д.)
7. Бег на месте с максимальной частотой – по сигналу ускорение 3-6м.
8. Максимальное движение ног: ноги врозь – ноги вместе (по сигналу ускорение 3-6м) и т.д.
9. В паре (между игроками 6-8м). Либеро выполняет кувырок, а второй набрасывает мяч в сторону или перед собой – рывок-прием-передача мяча партнеру.
10. Челночный бег на 6 и 9 м; 9-3-6-3-9м с приемом-передачей в конце каждого отрезка дистанции (вариант: перед приемом-падением).
11. То же, но приставным и скрестным шагом.
12. Перемещение на 3-4м вперед-назад, влево-вправо с падением, с последующим выполнением приема-передачи мяча в цель.

13. В паре передачи мяча сверху-снизу на 4-5м – рывок к мячу – передача партнеру и вернуться на и.п.

14. И.п. либеро в зоне 5. На другой стороне площадки в зонах 4 и 2 нападающие игроки с мячами. Из зоны 2 удар в либеро – прием-перемещение по боковой линии до линии нападения; прием мяча от нападающей зоны 4 – перемещение по линии нападения до боковой линии; прием мяча от нападающего зоны 2 – перемещение в зону 1; прием мяча от нападающего зоны 4 и на и.п. (2 круга без отдыха, отдых между кругами 10-15 сек., повторить 4-6 раз).

При совершенствовании быстроты передвижения необходимо соблюдать следующие условия:

- Упражнения выполнять после хорошей разминки в первой половине тренировки (на фоне утомления совершенствуется не быстрота, а специальная выносливость);

- Длительность одной серии беговых, рывковых упражнений и упражнений с падениями 10-20сек.;

- Число серий в тренировке – 5-7;

- Отдых между сериями 1-2 мин.

Предельная быстрота отдельных движений – в кратчайший отрезок времени выполнить вынос рук для приема мяча способом сверху-снизу двумя руками или одной рукой.

Основной подход к методике совершенствования: многократное выполнение технических приемов защиты с наличием сбивающих факторов – разнообразные подачи, блоки, атака с обманом и др.

9. Совершенствование ловкости.

Ловкие движения – это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координированности и, наряду с этим, точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точность и их сочетания проявляются не только в стандартных, но и переменных условиях.

Различают три степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. Третья – высшая степень ловкости – проявляется и в точности, и в координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях. Проще это можно сформулировать так, что первая степень ловкости – это точность, вторая – точность в быстроте, третья – точность в быстроте при переменных условиях.

Для успешной игры либеро необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень, так как является эффективной предпосылкой игры либеро при приеме подач и защитных действиях.

Ловкость для либеро – способность выполнять защитные действия точно, быстро и правильно.

Точно – владение в совершенстве техникой приема-передачи снизу-сверху двумя руками и одной рукой при направлении мяча в зону связующего.

Быстро и правильно – ударным движением без нарушения правил игры (остановки мяча, броски, прокаты мяча и др.) выполнить прием мяча. Либеро быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям игры с качественным выполнением защитных действий.

Упражнения «на ловкость» требуют повышенного внимания и точности движений и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки.

Объем и длительность серий упражнений в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длительные серии утомляют нервную систему (снижается скорость проводки нервных импульсов от ЦНС к мышцам, обеспечивающим тот или иной двигательный акт).

Одним из путей совершенствования ловкости либеро можно считать:

- усложнение упражнений путем изменения исходных положений, дополнительных движений;
- двустороннее освоение упражнений – в левую и правую сторону, левой и правой рукой и др.;
- изменение пространственных границ (изменение границ площадки, величины дистанции, количество играющих и др.);
- выполнение упражнений по заданию, в ответ на сигнал, внезапно изменять ситуацию и т.д.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у либеро способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

В одной тренировке целесообразно осваивать 2-3 упражнения, постоянно меняя их содержание.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Стоя спиной к стене (2-3 м от стены), в прыжке подтянуть колени к груди. Бросить мяч в пол под собой. Приземлившись, повернуться к стене и принять мяч, отскочивший от стены.

2. Либеро стоит без мяча спиной к стене, в 2-3м от стены. Второй игрок стоит с мячом

перед либеро на расстоянии 2-3м от него. Удар в пол под либеро, тот перепрыгивает мяч, быстро поворачивается к стене и принимает мяч, отскочивший от стены.

3. Неоднократные кувырки в разных направлениях с поочередным приемом мяча от 2-х партнеров в цель.

4. Кувырок с последующим рывком на 3-5м для приема-передачи мяча в цель (партнер направляет мяч в либеро ударом).

5. То же, но с поочередными кувырками, рывками, приемом мяча в противоположных направлениях.

6. Подброс мяча, выполнить кувырок, встать и передача мяча в цель.

7. У стены передача мяча сверху двумя руками после отскока от пола (двумя мячами одновременно) – 15-20 передач.

8. Прием силовых и обманных нападающих ударов с падениями, рывками, бросками.

10. Тестирование физической и технической подготовленности.

1. Быстрота. Это комплексное качество предполагает развитие трех элементарных форм движений: времени реакции, максимального темпа движения и скорости перемещения. Время реакции является одним из наиболее информативных показателей подготовленности спортсмена. Его определяют с помощью реакциометров различных конструкций. Наиболее прост и портативен реакциометр, изготовленный на базе электронного секундомера. Нажатием кнопки спортсмен отвечает на внешний раздражитель (звуковой, световой или др.). Время реакции измеряется в сотых или тысячных долях секунды.

2. Максимальный темп движения (МТД) также относится к наиболее информативным методам срочной информации, свидетельствующим о подготовленности волейболистов (о подвижности нервных процессов, концентрации внимания). Тест проводится на одноклавишном счетчике. По сигналу спортсмен в максимальном темпе надавливает на клавишу счетчика в течение 10 сек., не отрывая от нее руку. Показатель МТД определяется по среднему результату трех попыток (интервал между попытками 3 мин).

3. Скорость перемещения по волейбольной площадке, на которой обозначены шесть отметок («челнок»), фиксируют секундомером. Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1, 2, 3, 4 и т. д.), касаясь ее рукой, возвращается в исходное положение.

4. Гибкость определяют различными методами, используя различные приспособления. Наиболее просто и надежно в работе устройство, состоящее из планшета и перемещающейся по нему линейки (по типу чертежной рейсшины).

Спортсмен встает на гимнастическую скамейку, к которой прикреплено это устройство, и, не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, касаясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук.

За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опускание пальцев до этой плоскости, с плюсом — ниже ее. После пяти попыток высчитывают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе .

5. Ловкость. Определять ее в спортивных играх принято по комплексному тесту, включающему бег, кувырки, упражнения на координацию, равновесие и т. п. Наиболее простым по выполнению и определению результата является тест А. Н. Моторина, в котором испытуемому предлагается из исходного положения — стоя, ноги вместе, руки на поясе

прыжком повернуться влево. При этом нужно соблюдать следующие условия:

- при приземлении не терять равновесия;
- во время прыжка и приземления сохранять исходное положение рук;
- приземление выполнять с сомкнутыми ступнями или пятками.

С помощью устройства (компас прикреплен к линейке длиной 40—50 см так, чтобы линия, проведенная через 0—180° компаса, проходила по продольной оси линейки) на полу в направлении север — юг, мелом проводят линию. Испытуемый встает лицом на север так, чтобы линия эта проходила между ступнями, принимает исходное положение и выполняет задание. После выполнения прыжка на месте и приземления к внутренней стороне стопы испытуемого прикладывают линейку с компасом по отклонению стрелки фиксируют угол поворота. Чем больше угол, тем лучше результат.

5. Специальную выносливость рекомендуется определять у волейболистов с помощью такого теста: занимающийся передвигается в максимальном темпе из зоны 5 к линии зоны атаки, где способом передачи двумя руками снизу выбивает мяч из держателя, закрепленного на стойке; затем передвигается в зону 6 и производит аналогичное действие, после этого опять перемещается к линии атаки в зону 2, проводит вновь передачу снизу и кончает подобным же действием в зоне 1 у лицевой линии.

Важную роль в обучении техническим приемам играют контроль и учет успеваемости занимающихся в этом разделе подготовки. Проверка умений, навыков, уровня развития физических качеств занимающихся служит для педагога надежным критерием оценки правильности планирования и организации процесса обучения и тренировки. Для занимающихся точная оценка их успеваемости является хорошим показателем достижений, побуждающим их к дальнейшему совершенствованию. Имея текущий результат контроля техники выполнения элементов волейбольной деятельности волейболиста «либеро», можно осуществлять текущий оперативный контроль тренировочного процесса, осуществлять обратную связь через изменение текущего планирования на основе полученного результата тестирования. В Таблице 1-4. приведены основные компоненты контроля технической подготовленностью начинающего волейболиста «либеро».

Контрольные нормативы по технической подготовке волейболиста «либеро»

Проверка умений, навыков, уровня развития физических качеств занимающихся служит для педагога надежным критерием оценки правильности планирования и организации процесса обучения и тренировки. Занимающимся важно осуществлять текущий оперативный контроль тренировочного процесса, точная оценка их успеваемости является хорошим показателем достижений, побуждающих их к дальнейшему совершенствованию. Имея текущий результат контроля техники выполнения элементов волейбольной деятельности волей-

болиста «либеро осуществлять обратную связь через изменение текущего планирования на основе полученного результата тестирования. В таблицах(1-4) приведены основные компоненты контроля технической подготовленности начинающего волейболиста «либеро». Важную роль в обучении техническим приемам играют контроль и учет успеваемости.

Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям

Таблица 1

Техни- ческие приемы	Контрольные упраж- нения	Оценка							
		Мужчины				Женщины			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками снизу с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками снизу из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6, мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	6	5	3	2	5	4	3	2
	4.Передача мяча двумя руками снизу из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	7	5	3	3	6	5	3	2
	5. Передача мяча	6	5	3	2	5	4	3	2

	двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)								
	6.Передача мяча двумя руками снизу из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	5	4	2	1	4	3	2	1
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	7	5	4	3	5	4	3	2

Таблица 2

Технические приемы	Контрольные упражнения	Оценка							
		Мужчины				Женщины			
		«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»
2. Прием подачи мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки, прием подач (10 попыток)	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) прием подач	6	8	3	2	5	4	3	2

3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток), прием	9	7	5	3	7	5	4	2
4. Верхняя прямая подача (по 5 попыток в правую и левую половину площадки). Приемы подачи с перемещением	6	5	3	2	5	4	2	1
5. подача в прыжке по заданию (по 5 подач в левую и правую половину площадки). Прием подач	8	6	4	3	6	4	3	2
6. подача в прыжке в пределы площадки (10 попыток). Прием	8	7	5	3	6	5	3	2

Таблица 3

Технические приемы	Контрольные упражнения	Оценка							
		Мужчины				Женщины			
		«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»
3. Прием нападающего удара	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток), прием удара	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны. Прием с перемещением	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток). Прием нападающего удара	8	6	5	4	6	5	4	3

Таблица 4

Техни- ческие приемы	Контрольные упражнения	Оценка							
		Мужчины				Женщины			
		«5 »	«4 »	«5 »	«4 »	«5 »	«4 »	«5 »	«4»
4. Стра- ховка блокиро- вания	1. Блокирование напа- дающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток), страховка	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование напа- дающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток), страховка	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование напа- дающего удара из зоны 6 с задней линии в пределы площадки (10 попыток), сочетание защиты и стра- ховки	6	5	4	2	5	4	3	1

11.Оборудование и инвентарь для подготовки либеро.

Спортивные сооружения, оборудование и инвентарь должны отвечать правилам соревнований, утверждены Международной и Всероссийской федерациями волейбола.

Спортивно-техническое мастерство волейболистов во многом зависит от качества тренировочного процесса, повышения эффективности системы тренировочных воздействий. В этом важная роль принадлежит специальным средствам обучения, куда входят различные устройства, тренажеры, приборы и приспособления.

Материально-технические средства можно разделить на группы:

- демонстрационная аппаратура.
- регистрационная аппаратура
- оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура – это кинопроектор, макеты, видеомагнитофон, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий). Регистрационная аппаратура - это секундомеры, прыгомеры, радио-телеметрические приборы, фото финишная установка для измерения сдвигов в развитии навыков, качеств, функционального состояния и др. Использование технических средств срочной информации дает весьма ощутимый эффект в ускорении процесса обучения и совершенствования.

Оборудование включает в себя стойки волейбольные; сетку и антенны; доску - демонстрационное (табло) и измеритель высоты сетки; вышку судейскую; стенку гимнастическую и др. Игры проводятся в залах, дворцах спорта, на открытых площадках. Крытые сооружения должны иметь деревянное или синтетическое покрытие с высотой свободного пространства над игровым полем не ниже 9-12,5 м.

Инвентарь-это гантели весом 1,2,3,5,8 кг; маты гимнастические; подкидные доски; набивные мячи; скакалка; мячи теннисные, баскетбольные, футбольные, волейбольные; пояса с отягощением, скамейки гимнастические; штанга; резиновые амортизаторы; набор снарядов для развития прыгучести (тумбы разновысокие, рама наклоненная с подвесными мячами и др.)

Применение тренажеров позволяет значительно расширить круг средств специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

Тренажеры и различные устройства, можно разделить на следующие виды:

1. Тренажеры для обучения технике игры и ее совершенствования.
2. Тренажеры для тактической подготовки.
3. Тренажеры для развития специальных физических качеств (в дальнейшем в единстве с совершенствованием техники игры).
4. Тренажеры для оценки уровня подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению специалистов волейбола (действующие тренеры команд различной спортивной квалификации) модельный игровой портрет волейбольного «либеро» выглядит так:

- «либеро» необходим на площадке в течение всей игры;
- основные функции его – прием подач, нападающих ударов, передачи из глубины площадки для нападающих ударов;
- выбор зоны защиты зависит от установки тренера, от расположения блокирующих, от собственной интуиции;

- быстрота реакции и передвижения. Скорость переработки информации, объем поля зрения, рефлексия основные физико – психологические качества, обеспечивающие успешность в защитных действиях;

- оптимальный рост для мужчин 185-190 см., для женщин 175-180 см.

«специализировать» игрока на «либеро» необходимо после обучения всем техническим приемам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Матвеев Л.П. Киев, 1999.
2. «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Набатникова М.Я. Москва, 1982.
3. «Методы отбора в игровые виды спорта» Никитушкин В.Г. Москва, 1998.
4. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Платонов В.Н. Киев, 1997.
5. «Спортивные игры» Портнов Ю.М. Москва, 2000.
6. «Волейбол», Беляев А., Савин М., Москва, 2000 г.
7. «Основы психологии спорта и физической культуры», Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, Москва, 2001 г.
8. Официальные Волейбольные Правила 2015-2016
Опубликовано ФИВБ в 2014 году - www.fivb.org
Перевод на русский язык: © ВКС – 89 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	2
1. Игровые функции либеро.....	5
2. Игровые и антропометрические характеристики либеро.....	5
3. Обучение приему подач.....	6
4. Обучение приему нападающего удара.....	8
5. Обучение и совершенствование доигровочных передач.....	9
6. Физическая подготовка либеро.....	10
7. Силовая подготовка.....	10
8. Совершенствование быстроты движений.....	11
9. Совершенствование ловкости.....	15
10. Тестирование физической и теннисической подготовленности либеро.....	16
11. Оборудование и инвентарь для подготовки либеро.....	22
Заключение.....	23
Список использованной литературы.....	24

Основы методики подготовки «либеро» в волейболе

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

Составитель: Козлов Владимир Иванович

Подписано в печать 29.02.2015. Формат 60×84 1/16. Уч.- изд.л. 1,9

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии издательства учебной литературы и
учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ

394006 Воронеж, 20-летия Октября, 84