

ПОДСТРАХОВКА И ЗОНЫ КОМПЕТЕНЦИИ

По материалам зарубежных публикаций:
Flavio Berardi, Andrea Asta,
Авторский коллектив: Бабакин В.Н.,
Бедулин М.В.

Страховка игрока, который выполняет атаку, всегда имеет существенное значение, но, в то же время, недостаточно тренируется. Страховка определяется "кредо (убеждением)" каждого тренера и всегда синоним - беспорядка.

Большинство направлений ведения страховки указывается тренерами, а заканчивается тем, что всегда доверяются интуиции и иногда фортуне игрока, который осуществляет страховку.



Современный волейбол более направлен к "физическому" способу выполнения атаки: всегда более высокие спортсмены прыгают выше. В течение последних лет увеличивались характеристики прыжка спортсменов, естественно, изменились траектории атаки и, как следствие, углы отскока от блока противника, учитывая что высота сетки и размер площадки по длине остались неизменными. Кроме того, должны принять во внимание, что при выполнении хорошей страховки значительно изменилась скорость мяча; сегодня имеются игроки, которые бьют сильнее, выше и большее количество раз. В определении нашей тактики страховки будем должны дать точный приоритет, что будут мячи "принимаемые" и "не принимаемые", особенно на женском уровне из-за того, что оказывается очень трудно охватить всю площадку и как следствие принять "Все".



Мы можем определить два типа схем страховки:

уменьшенная страховка: используется, когда очень быстрая игра и, в принципе, тот, кто участвует в атакующем маневре, не сможет помочь в страховке;

стандартная и расширенная страховка: используется, когда играют медленные или высокие мячи, все или почти все игроки обязаны участвовать в фазе страховки.

В общем, когда играют быстрые схемы (в случае безукоризненного приема), все нападающие, обязанные участвовать в атакующем маневре, полностью или частично исключены из страховки. По мере того, как маневр замедляется (всегда при плохом приеме), всегда будет больше игроков, вовлеченных в страховку (например, центральный, который не прыгает первым темпом), входя так в стандартные схемы. В ограниченных случаях, то есть атака с высокого, отведенного мяча, в страховку напрямую вовлечены все игроки.



Несколько рассуждений по страховке:

- Страховка стала гораздо более важной с введением Rally Point System;
- Страховка - почти полностью инстинкт и самоотверженность, больше чем техника; с технической точки зрения, важно следить за углами (в коленях, туловища, щиколотка) с учетом расстояния от сетки;
- С точки зрения схем, большинство игроков находится близко к нападающему, один или два игрока остаются для всех длинных мячей (обычно более медленных), которые возвращаются в игру после пробежки и, в случае необходимости, с падением на грудь;
- С увеличением расстояния отскока от блока от сетки, задание - страховать все мячи;
- Нападающий - первый игрок, заинтересованный в страховке;

Все схемы страховки предусматривают, по крайней мере, две линии страховки:

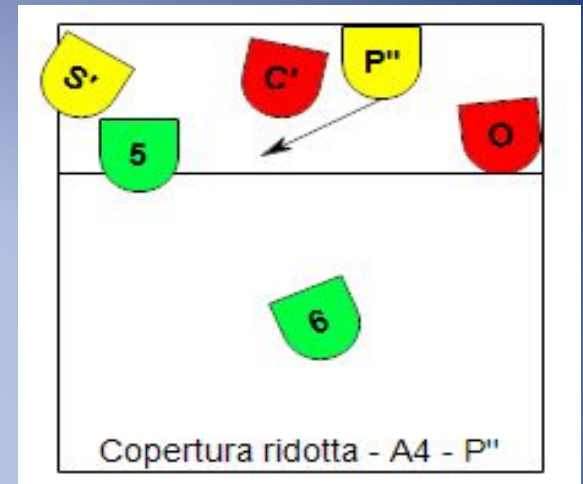
- **Сжатая страховка:** игроки очень близко к нападающему, чтобы восстановить мячи, которые падают близко к зоне атаки (очень частый случай). Важно, эти игроки принимают решение на основании их предшествующей позиции (пример: позиция ожидания или приема), к их следующей позиции (позиция ожидания или защита от первого темпа), тем более при их возможной пригодности в фазе перестроения (реконструкции) после страховки (пример: нападающий, который должен играть пайп).
- **Широкая страховка:** игроки более удалены от нападающего, играют все длинные отскоки.



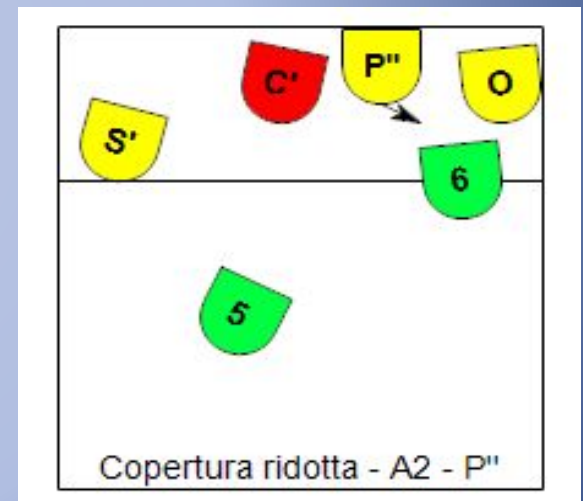
Схемы страховки

- **зеленый игрок:** игрок, обязанный участвовать в страховке с определенными (специфическими) заданиями;
- **желтый игрок:** игрок, непосредственно не участвующий в страховке, который осуществляет только небольшое перемещение, тем не менее, готовый участвовать на мячах в близких к нему;
- **красный игрок:** игрок, не участвующий в страховке.

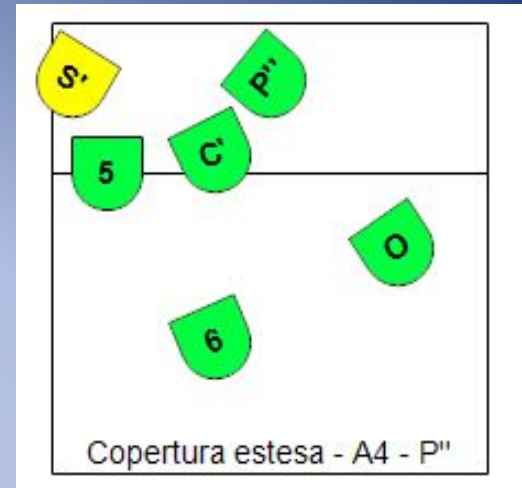
Сокращенная страховка: атака S' в
зоне 4



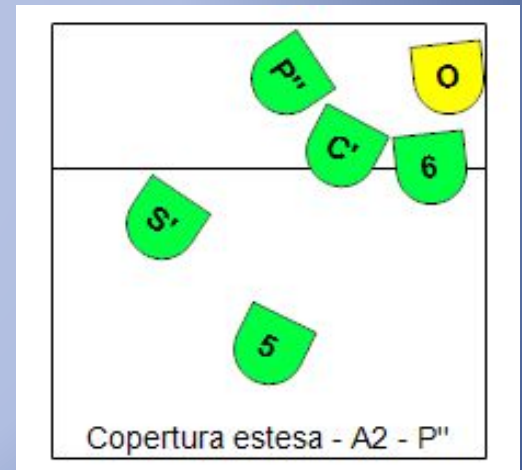
Сокращенная страховка: атака O в
зоне 2



Стандартная страховка: атака S' из зоны 4



Стандартная страховка: атака O из зоны 2



Предоставлять совершенные схемы страховки очень трудно, а также бесполезно. Напротив, важно чтобы игроки знали базовые схемы (уменьшенные и расширенные) и учились, благодаря ситуационной тренировке, управлять и решать различные варианты, которые могут появиться в течение игры.

Коммуникабельный аспект очень важен.



Рассмотрим некоторые проблемы:

Проблема пасующего: пасующий – всегда участвует в страховке, поскольку он всегда первый, кто знает, где завершается мяч. Исходное положение при выполнении передачи не является фиксированным (напротив, другие игроки имеют более стандартные позиции), поэтому хорошо осознавать, что будут возможны адаптация и изменения в позиции страховки (важность коммуникабельного аспекта внутри команды).

- **Проблема Пайпа:** хотя некоторые схемы планируют держать близко игрока зоны 6 (например, при атаке из зоны 4), на высоком уровне возможно, чтобы зоне 6 всегда доверяли сжатую страховку, поскольку для этого игрока нормально находиться в выдвинутом вперед положении для начала разбега на Пайп.
- **Проблема длинных розыгрышей (не связанных с фазой съем с подачи):** эта проблема обобщена с проблемой связующего, так как игроки вследствие участия могут сменить собственное положение далеко от исходного положения (примеры: доводка очень далекого free ball). В этом случае важно, чтобы игроки громко крикнули, сообщая о своей удобной позиции и не мешая игрокам, занятым в нападении.

Сейчас рассмотрим страховку, которую следует осуществить при нашем нападении из зоны 4. В волейболе высшего уровня очень редко происходит, чтобы сделать атаку из зоны 4 против одиночного блока или просто без блока. Но очень часто, блок будет постановлен или поставлен с частичным запаздыванием. В течение тренировки или игры чаще требуйте от спортсменов забивать сильно и по возможности искать руки блокирующих (всегда размещайте защиту и затрудняйте "чистый" переход), такая типология атаки необходима для того, чтобы проводить рассмотрение страховки. Поражение сильными мячами по рукам блокирующих, позволяет овладевать многими деталями, а также очень частыми повторениями.



Рассмотрим , что сможем и что не сможем принять; мяч сильно пробит и закрыт блоком (или блок много перекрывает) в результате этого трудно выполнить подстраховку - это классическое "чистое" блокирование перпендикулярное к сетке. Часто такой мяч отскакивает с высокой скоростью, время реакции затруднено и отскок от сетки незначительный, однако, если место падения мяча удаляется от перпендикуляра сетки, то большинство мячей возможно сыграть и возвратить. Сейчас, определяя концепцию, при которой не все мячи принимаются, должны сделать так, чтобы подстраховка восстановила большинство возможных мячей, что концентрирует игроков в радиусе метра около игрока зоны 4 для того, чтобы рискуя, принять не один мяч в игре, которые упадут на расстоянии 3-х или 4-х метров от сетки. Можем резюмировать подстраховку выполнения атаки из зоны 4 (рис. 1):





Figura 1

На рисунке можем отметить, что две крайних зоны площадки (Красная зона и Черная зона), являются двумя критическими зонами и только исключительно в этих зонах должны будем довериться фортуне и импровизации. Позиция игрока зоны 3 и зоны 5 не должна быть чрезмерно близкой к нападающему зоны 4, в то же время, пасующий **AL** должен подключаться в середину между двумя игроками; с этой позиции он имеет возможность легко перестроиться на передачу на удар в зону 1-2 или в зону 6. Игрок зоны 6 имеет обширную зону охвата площадки, но нужно учитывать, что мячи, которые будут падать в его зоне компетенции, были отражены блоком очень медленно и достаточно высоко для того, чтобы он мог легко управлять. Позиция игрока 1-2 никогда не изменяется, был ли он на первой или второй линии, та же речь для связующего - **AL**.

Очевидно, что типология подстраховки изменяется с зоной площадки, из которой выполняется атака. Принципиально — это необходимость принимать во внимание позицию пасующего. Связующий единственный игрок команды, часто вынужденный осуществлять передачу на удар с позиции, отклоняющейся от его защитных компетенций, очень часто создавая беспорядок и наложение (перекрывание) на площадке. С другой стороны, можем заявить, что пасующий, который выходит в положение вынужденное плохим приемом или неточной защитой на расстоянии 3-х или 4-х метров от своей зоны компетенции, не сможет быстро восстановить свою позицию. В течение тренировки связующего тренируют осуществлять точные передачи на удар с любой части площадки, его нападающие "забивают" все мячи, но также должны учиться тренировать всевозможные случаи страховки.

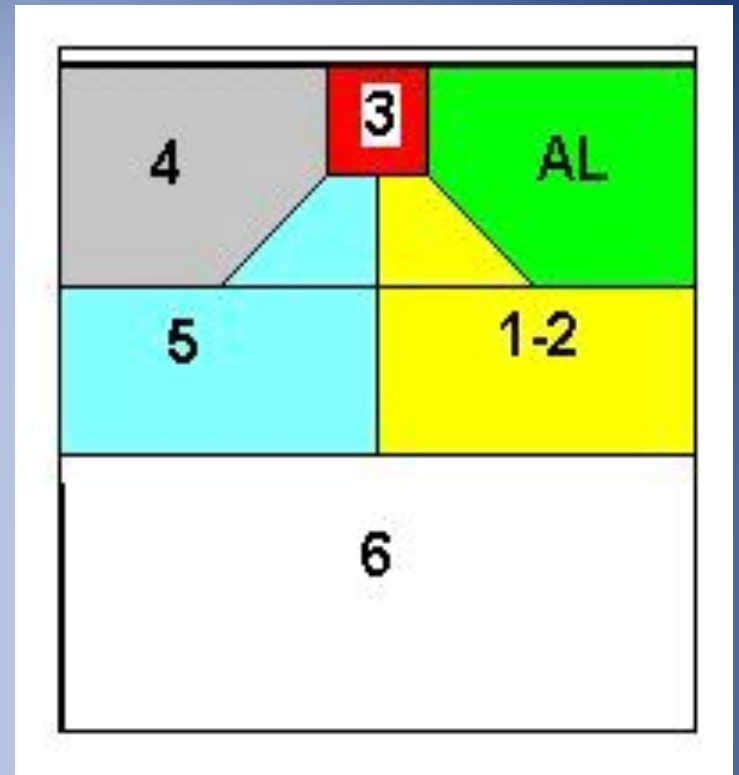


Нужно сделать так, чтобы спортсмены на площадке уделяли много внимания позиции связующего и должны быть готовы к смене утвержденных компетенций; например, если установить ситуацию, в которой связующий вынужден очень близко выходить к зоне 5 для выполнения передачи на удар, то защитник зоны 5 должен быть готов занять позицию в оставленной зоне свободной компетенции, как следствие, связующий занимает его зону. Сейчас перейдем к обсуждению подстраховки атаки из зоны 2 (рис. 2)



Так же, как при атаке из зоны 4, связующий и игрок зоны 3 имеют те же области и те же компетенции, игрок зоны 4 делает то что делал ранее игрок зон 1-2. То что изменяется радикально – это позиции игроков зон 5 и 6. Отличие от предшествующей позиции игрока зоны 6 в том, что он в свою очередь прикрывает позади нападающего. При возможных атаках со второй линии позиции не должны изменяться, напротив, по возможности должны в последующем раздвинуться (разойтись в стороны); большое расстояние от сетки дает большую возможность при "длинном" отскоке от блока. На рисунке 3 можем увидеть как располагается подстраховка при атаке из зоны 3.

Компетенции не изменяются от типологии атаки одна на другую; различие возможно в уникальной реакции защитника и сильной антиципации, так как возможна атака первым темпом (в особенности на мужском уровне), которые чаще всего забиваются с большой силой и с результатом, при котором возможное блокирование - результат почти неприступный.



Заключение :

Никогда не недооценивайте важности подстраховки, так как с введением новой системы ведения счета - RPS, плохо выполняемая подстраховка значительно воздействует на ход партии и игры. Подстраховку атаки усердно тренируют аналитическим способом, ни в коем случае ничего не пропуская, давая понимать спортсменам, что исключая "чистое блокирование", все другие мячи могут быть подняты. Кроме того, не забываем психологический аспект: команда, которая хорошо страхует, имеет игроков, которые спокойно забивают.

