

ВЫПУСК №6

Тренерская
комиссия ВФВ
представляет:



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ЛИБЕРО



МОСКВА 2011

Некоторые характеристики либеро.

Как же тренировать игрока такого амплуа?

Физическая подготовка либеро.

Приложения

Методическое пособие подготовили:

Кандидат педагогических наук,

заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В.,

Заслуженный мастер спорта Вербов А.

При написании данного пособия были использованы некоторые материалы Беляева А.В. и методического сборника ВФВ №3.

DVD подготовили:

М.С. Хроменков В.И., Рязанцев А.А., Гревцов П.А., Кузин Ф.С.

Некоторые характеристики либеро.

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 диагонального игрока. В 1998 году Международная Федерация Волейбола предложила ввести новое амплуа в командах - «либеро», специализированный защитник.

В связи с этим были внесены дополнения в правила соревнований относящиеся к экипировке и игре либеро.

Из правил соревнований:

- либеро должны иметь форму, футболка и шорты которой, по меньшей мере, должны контрастировать с цветом формы других членов команды. Форма либеро может быть другой модели, но она должна быть пронумерована как у других игроков
- либеро разрешается замещать любого игрока на задней линии
- либеро ограничен в своих игровых действиях как игрок задней линии и ему не разрешено выполнять нападающий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону)
- либеро не может подавать, блокировать или пытаться блокировать
- игрок не может выполнять нападающий удар, если мяч направлен передачей сверху либеро, который находился в момент передачи мяча в зоне нападения (передней зоне). Игрок может произвести нападающий удар, если либеро выполняет передачу сверху за пределами своей передней зоны или передача выполнена в прыжке, отталкиваясь при этом за пределами линии нападения, а приземлиться может в зоне нападения.

Таким образом, либеро выполняет чисто защитные функции, в которые входят: прием подач и нападающих ударов, страховка блокирующих и своих нападающих, «доигровочные» вторые передачи для нападающих ударов из глубины площадки. И если принять во внимание почти постоянное нахождение либеро на площадке (на задней линии), а это порядка 85-90 % игрового времени матча, следует отметить и большую психологическую нагрузку выпадаемую на него. Игрок любой другой функции проиграв мяч может реабилитироваться и выиграть следующий, а либеро это сделать не может. Это оказывает еще большее психологическое давление. 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

Методические рекомендации по подготовке либеро

- 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. В таких странах как Аргентина специализация либеро происходит в 15 лет, Италия - 16 лет.

Российские игроки сборники 2010 года стали либеро: Вербов А. – 21 год; Комаров В. – 18 лет.

С целью выявления возрастных и весо-ростовых показателей либеро, мы проанализировали данные этого амплуа заявленных на Чемпионатах Мира 2010 года: мужчины – Италия и женщины – Япония.

Данные представлены в таблице:

	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)
Чемпионат Мира Мужчины Италия 2010 год (средние показатели)	27,8	184,8	79,7
Лучший либеро на Чемпионате Мира (Муж.) TILLE FERDINAND (GER) имеет следующие показатели	22,0	185	75
Чемпионат Мира Женщины Япония 2010 год (средние показатели)	24,5	171,7	61,96
Лучшая Либеро на Чемпионате Мира (жен.) STAEY SYKOZA (USA) имеет следующие показатели	33,0	176	61

Как же тренировать игрока такого амплуа?

В доступной отечественной литературе мы нашли только два методических пособия, посвященных данной проблеме. Это – А.В. Беляев 2004г. «Некоторые аспекты волейбольного «либеро»» и А.А. Кривошеин 2004г. Ярославль «Психологическая и техническая подготовка игрока «либеро» в условиях ДЮСШ, СДЮСШОР и Волейбольно-спортивных клубов». На наш взгляд этого не достаточно.

Исходя из вышеизложенного нами была предпринята попытка обобщить наши теоретические знания и практический опыт и предложить Вашему вниманию данное методическое пособие для подготовки такого значимого игрока современно-го волейбола как ЛИБЕРО.

Прием 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 подачи – 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 подачи (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-четырех 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.

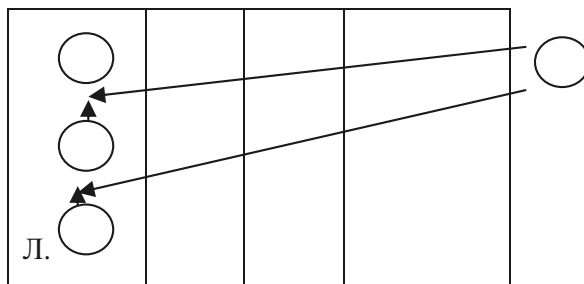
Советы для либеро:

При очень сильной подаче нет преимущества либеро и правой руки, как это принято в теории:

1. Подачи из зоны 1.

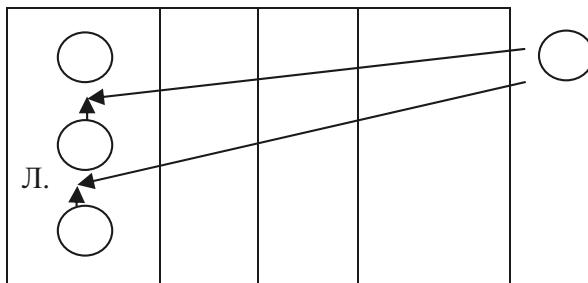
Либеро в зоне 1.

Принимает подачу игрок, от которого мяч слева, т.к. траектория полета мяча идет к нему



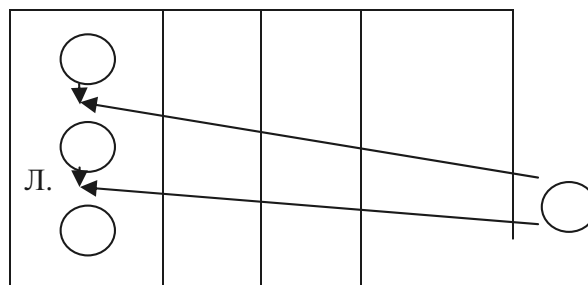
(Рис.1)

2.То же, либеро в зоне 6.



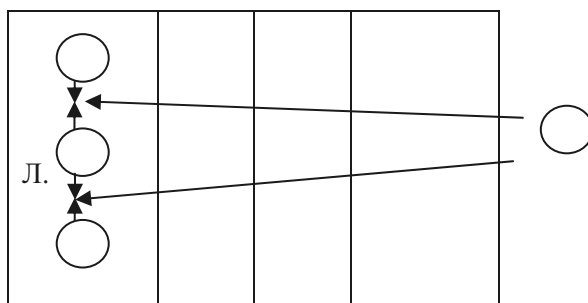
(Рис.2)

3.При силовой подаче из зоны 5 принимает игрок, от которого мяч справа.



(Рис.3.)

4.При силовой подаче с середины лицевой линии либеро командует кто принимает.



(Рис.4.)

Методические рекомендации по подготовке либеро

При более слабой подаче – либеро отвечает за зоны между принимающими.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

Некоторые параметры нападающего удара – скорость и время полета мяча:

Мяч:	- средняя скорость полета у мужчин - средняя скорость полета у женщин - время полета мяча из зоны 4 в зону 5 у мужчин - время полета мяча из зоны 4 в зону 5 у женщин - время полета мяча после обмана	40 м\сек 18 м\сек 0,3-0,4 сек 0,45-0,50 сек 0,95-1,2 сек
Игрок:	- время реакции - время действий	0,2-0,3 сек 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.

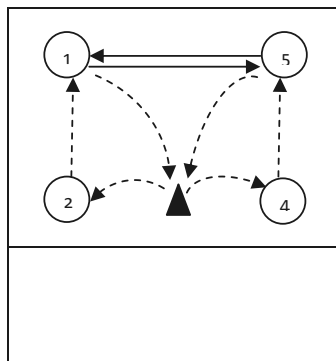
Примерные упражнения группы «А».

1. В паре: либеро выполняет кувырок(вперед, назад) и принимает нападающий удар.
2. То же, но прием мяча совершается после поворота на 360⁰.
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 180⁰ - 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.

Техника игры

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.
10. И.П. либеро в зоне 5.

Удар из зоны 4 в зону 5 (либеро), прием на связку – передача на удар в зону 2. После первого приема либеро перемещается в зону 1 – прием мяча от игрока зоны 2 на связку – передача в зону 4, а либеро перемещается в зону 5 и т.д.



Примерные упражнения группы «Б».

Условные обозначения.

----->	- путь мяча	○	- блок
————>	- путь игрока	н'у	- нападающий
○	- игрок	🏀	- корзина с мячами
○●	- игрок с мячом	●→	- подача
▲	- связующий игрок	○→	- переместившийся игрок (либеро)
Т	- тренер		

1. Из зоны 4 удар в либеро в зону 1; из зоны 2 удар в зону 1 – прием в зону выхода связки.
2. То же нападающие удары в либеро в зону 5.
3. Нападающий удар с собственного подброса из зоны 2,3,4 в либеро в зоны 1,5.
Прием в зону связующего.

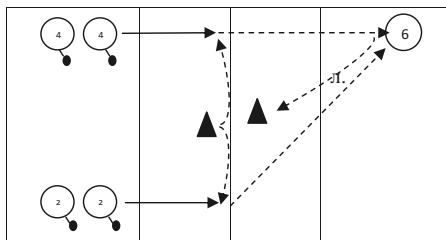
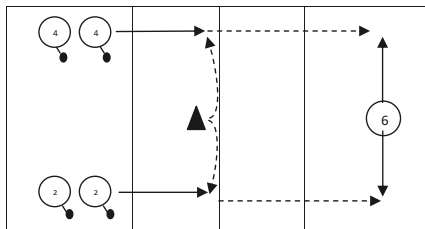


Рис.1

Методические рекомендации по подготовке либеро

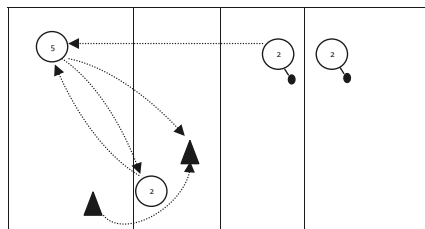
- И.П. либеро в зоне 6.
В зависимости от передачи на удар либеро перемещается в зону 1 или 5 для приема мяча.
- То же н/у по диагонали.

Рис.2



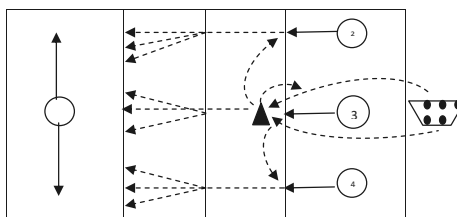
- Н/у с собственного подброса из зоны 2 в зону 5 – прием мяча в зону 2, оттуда удар в либеро – прием мяча в зону выхода связи.

Рис.3



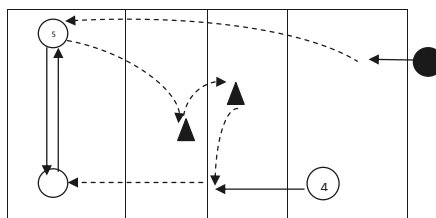
- Прием нападающего удара из-за линии нападения. Тренер набрасывает мяч связующему. Связующий дает передачу игрокам 2,3 и 4. Нападающий выполняет нападающий удар прямо. Либеро перемещается и выполняет прием.

Рис.4



- Поддача в зону 5, прием на связку – передача на другую сторону площадки, передача на удар игроку зоны 4 и н/у по линии. Либеро после приема подачи перемещается в зону 1 для приема н/у. После приема возврат в зону 5.

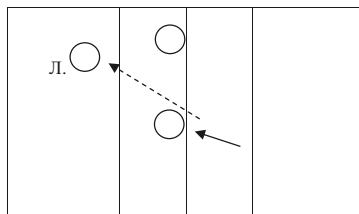
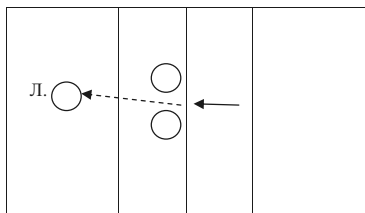
Рис. 5



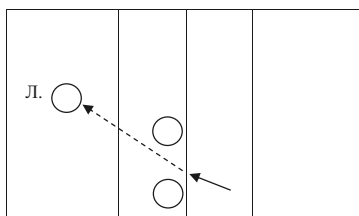
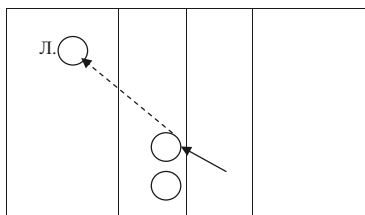
В защите для либеро очень важно правильно выбирать место.

Предлагаем некоторые варианты выбора места либеро:

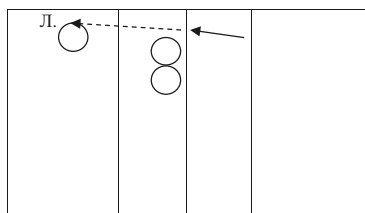
Атака I темпа



Атака из зоны 4 с быстрой передачей

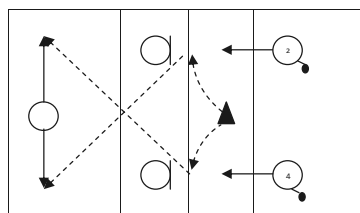


Атака из зоны 1,2



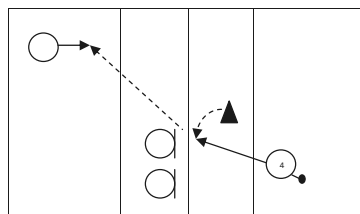
9. Прием н/у из зон 4 и 2. Либеро должен выйти из-за блока для приема мячей. Сильные удары чередуются с обманами.

Рис. 6



10. Нападающие удары при групповом блоке. И.п. либеро в зоне 5. Блок закрывает зоны 1 и 6. Выход либеро из-за блока по линии.

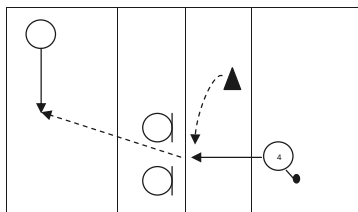
Рис.7



Методические рекомендации по подготовке либеро

11. То же, но атака из зоны 2 по линии.
12. Прием нападающего удара при «дыривом» блоке. Либеро перемещается в незащищенную зону и выполняет прием.

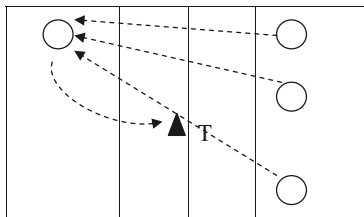
Рис.8



13. Прием ну, оценивая скорость и направление разбега, положение туловища и бьющей руки нападающего игрока (разбег «косо» к сетке – удар по ходу; прямо к сетке – удар по линии; в замахе (остановка бьющей руки) – обман; нет остановки – удар). Выбрать место и способ действия.

14. Прием нападающих ударов при закрытой сетке. И.П. либеро в зоне 5. По сигналу тренера - один из игроков в прыжке двумя руками перебрасывает мяч в зону 5. Либеро принимает и направляет мяч в зону связующего игрока. То же либеро в зоне 6 и 1.

Рис.9



15. То же, но один из игроков выполняет нападающий удар (не сильно) с собственного подбрасывания в зону 5 с линии нападения. Либеро принимает мяч и направляет в зону связующего.

То же либеро в зоне 6 и 1.

16. Совершенствование защитных действий в расстановках с конкретными заданиями либеро по игре в защите: многократное повторение только защиты с подачи; только защита и атака; защита - атака – защита.

P.S. Определив качество второй передачи и зону атаки либеро концентрирует внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении, к моменту удара по мячу определяет положение рук блокирующих над сеткой и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом. Одним из правил для либеро является – «не прятаться» за блоком. Может быть договоренность с блокирующими игроками – открыть (или закрыть) то или иное направление удара.

Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянный контроль за мячом (не выпускать мяч из поля зрения).

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.

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.

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.

Помимо упражнений для развития силы, описанных в методической литературе по волейболу, мы предлагаем (как пример) целенаправленные упражнения для либеро, разработанные итальянским специалистом Алессандро Гуаццалока и представленные в индивидуальной карте силовой подготовки либеро.

(Приложение №1 и DVD)

Совершенствование быстроты.

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 40мс, 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.

Методические рекомендации по подготовке либеро

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 складываются 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). Либери 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. либери в зоне 5. На другой стороне площадки в зонах 4 и 2 нападающие игроки с мячами. Из зоны 2 удар в либери – 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.

Совершенствование ловкости.

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

Приложение №1

LIBERO		Note	
РАЗМИНКА			
2x6x6 Легистэйшн статика	3x10 Задняя поверхность бедра	3x10 Легистэйшн (уступающий режим 1 ногой)	
2x10 Тяга одной рукой	15 Упражнения для спины	max t	data:
		data:	data:
ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
Пресс-машина (уступающий режим 1 ногой)			
а) Смена ног на опоре			
б) Выталкивание набивного мяча в прыжке			
а) Жим штанги от груди			
б) Жим штанги под углом			
ВТОРОСТЕПЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
Легистэйшн (2 ногами)			
а) Выпады вперед			
б) Имитация приема с резиной			
Жим гантелей вверх			
а) Тяга к животу			
б) Тяга гантелей лежа на животе			
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
3x20 Подъем на стопах			
3x10 Трицепс			
Тест/упражнения с мячом			

Техника игры

ДЛЯ ЗАМЕТОК