

УДК 796.325

*Аллаяров Исламбек Касымжанович*

*Ассистент-преподаватель*

*Кафедра «Спортивные игры»*

*Нукусский филиал университета физической культуры и спорта*

*Узбекистана*

*Республика Каракалпакстан*

## **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ЗАЩИТЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

### ***Аннотация***

*В статье рассматриваются особенности техники и тактика защиты в волейболе. Игра в защите в волейболе, так же, как и в остальных командных видах спорта, играет большую роль в достижении победы. Эффективность действий защитника в волейболе зависит от подвижности, быстроты реакции, ловкости, умения владеть различными способами перемещения: рывками, прыжками, выпадами, падениями и бросками.*

**Ключевые слова:** *рывок, прыжок, быстрота, ловкость, блок, передача мяча, защита.*

*Allayarov Islambek Kasimzhanovich*

*Teaching Assistant*

*Department of Sports Games*

*Nukus branch of the University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan*

*Republic of Karakalpakstan*

## **TECHNIQUES AND TACTICS OF DEFENSE IN VOLLEYBALL**

### ***Annotation***

*The article discusses the features of technology and defensive tactics in volleyball. Playing defense in volleyball, as in other team sports, plays a big role in achieving victory. The effectiveness of a defender's actions in volleyball depends on mobility, reaction speed, agility, and the ability to master various methods of movement: jerks, jumps, lunges, falls and throws.*

**Key words:** *dash, jump, speed, agility, block, passing the ball, defense.*

На современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция опережающего роста тактического мастерства нападающих игроков по сравнению с совершенствованием тактики в защите. Игра в защите в волейболе, так же, как и в остальных командных видах спорта, играет большую роль в достижении победы. Нередко выигрывает именно та команда, которая лучше демонстрирует оборонительные действия [4].

Систематические тренировки позволяют выработать соответствующие навыки и повысить уровень подготовки в игре. Правильно построенная командная защита в волейболе играет важную роль, давая возможность отражать удары противника. Это сложный процесс, требует слаженных действий всей команды. Эффективность действий защитника зависит от подвижности, быстроты реакции, ловкости, умения владеть различными способами перемещения: рывками, прыжками, выпадами, падениями и бросками. Умение координировать движения и ориентироваться в пространстве, также играет большую роль при игре в защите. Цель защитных действий - нейтрализация нападения противника. Индивидуальные действия игрока в защите складываются из действий игрока без мяча –наблюдение- - ориентировка- быстрота реагирования- перемещение, а также с мячом - прием подач- прием нападающих ударов, - страховка - блокирование [1].

Защита в волейболе всегда осуществляется против оппонента. Различают несколько видов атакующих действий противоположной команды – нападающий удар, блок, подача. Вследствие этого существуют несколько альтернативных действий по нейтрализации атаки нападения соперника – блок, страховка и прием. Чтобы оборона эффективнее показывала себя на площадке, необходимо заранее обозначить тактику. К примеру, блок + страховка.

Блок – очень важный элемент в оборонительных действиях. Грамотно выполненный защитный элемент – блок способствует нейтрализации атаки противоположной команды. Существует несколько видов блоков:

одиночный, двойной и тройной, где название обозначает количество волейболистов, исполняющих данный элемент [1].

Чтобы правильно выполнить этот оборонительный элемент необходимо:

- полная сосредоточенность;
- правильная стойка;
- скорость передвижения;
- техника прыжка.
- оценить обстановку;
- правильная техника блока [2].

Приём мяча в волейболе – это защитное действие, при котором волейболист сохраняет мяч на своей половине, не дав ему коснуться площадки. Этот элемент обычно осуществляется с подачи соперника, и, как правило, эту функцию чаще всего выполняет либеро, который располагается на задней линии и выполняет исключительно оборонительные действия [5].

Страховка – это грамотное расположение и действия партнеров по команде, при котором в случае неудачного рикошета от блока или скидки соперника, они смогут подстраховать и сохранить мяч в игре.

Тактика защиты в волейболе «углом вперед» означает, что защитник первой, пятой и шестой зон должны предвидеть траекторию и силу нападающего удара соперника, вследствие чего принять определенные меры защиты для нейтрализации атаки. У игроков этих зон есть несколько определенных действий, которые они выбирают исходя из ситуации сложившейся на площадке [1].

*Варианты действия для игрока первой зоны:*

- ✓ перемещение для страховки партнера по команде, выполняющего блокировку;
- ✓ перемещение по боковой линии для приема атакующего удара;
- ✓ после выполнения приема скидки направить мяч во вторую зону.
- ✓ *Варианты действий для игрока пятой зоны:*

- ✓ перемещение для страховки партнера по команде, выполняющего блокировку;
- ✓ уйти из-за блока и перемещаться по боковой линии в незащищенный участок своей половины, чтобы выполнить прием атакующего удара соперника;
- ✓ сместиться в шестую зону, чтобы принять скидку.

У игрока шестой зоны лишь один вариант – принимать скидки. Игра в защите в волейболе «углом назад» означает, что игроки первой и пятой зоны либо выполняют приём атакующего удара, либо принимают скидку во второй зоне, третьей, четвертой или шестой. При этом защитнику шестой зоны необходимо как можно быстрее определить траекторию нападающего удара и принимать определённые меры в зависимости от ситуации:

- прием мяча, которые от соприкосновения с блоком направился в сторону лицевой линии;
- прием скидок, направленных за защитников первой зоны и пятой;
- прием атакующих ударов соперника, направленных в районе зоны лицевой линии;
- выполнять страховочные действие в шестой зоне [3].

Таким образом, совершенствования техники и тактики защиты в волейболе так же, как и в остальных командных видах спорта, играет большую роль в достижении победы. При этом в волейболе важную роль играет правильно построенная командная защита и систематические тренировки, которая дает возможность выработать соответствующих навыков и повысить уровень подготовки в игре.

#### **Использованные источники:**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
2. Гончаров С. Техника и тактика защиты в волейболе// <https://metaratings.ru/>

3. Две системы защиты в волейболе// [\\_ http://voleybol-ksenzov.ru/](http://voleybol-ksenzov.ru/)
4. Методика обучения защитным действиям в волейболе// <https://multiurok.ru/>
5. Прием и передача мяча в волейболе// <https://scsw.ru/>