

УДК 796.325
Луценко С.Г.
старш. викл. ЗНТУ

РОЛЬ І ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ЛІБЕРО В СУЧАСНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

У сучасному волейболі високорослим гравцям важко ефективно виконувати захисні дії на майданчику. У 1998 р. були внесені доповнення в правила волейболу-введено нове амплуа в командах: «ліберо»-спеціалізований захисник.

Ігровий портрет ліберо виглядає так:

- основні функції-прийом подач, нападаючих ударів, страховка і передачі з глибини майданчика для нападаючого удару;
- вибір місця при грі в захисті;
- швидкість реакції, швидкість переміщень, швидкість прийняття рішень;
- висока психологічна навантаження (без права на помилку), особливо в кінцівках партій.

Для здійснення ефективної змагальної діяльності даного гравця з урахуванням сучасних тенденцій треба виділити такі напрями підготовки ліберо: гра на прийомі, гра у захисті (страховка), удосконалення «доігровочних» передач, силова підготовка, удосконалення швидкості, реакція з вибором, удосконалення спритності, психологічна підготовка.

Індивідуальна підготовка ліберо на прийомі.

- 1.Ліберо-в центрі майданчика. Подачі від трьох або чотирьох гравців по черзі в різні зони. 10-20 прийомів.
 - 2.То ж, але ліберо росташовується до сітки спиною, по сигналу повертається і виконує прийом.
 - 3.Подачі вліво, вправо від ліберо.
 - 4.Скорочення подача.
 7. При силових подач в зонах 1; 6; 5 (по 5 прийомів в кожній зоні).
- Спочатку подавати нескладні подачі, а потім ускладнювати. Послідовність: націлена подача, яка планує, силова.

Групова підготовка ліберо на прийомі.

У прийомі беруть участь два гравці: ліберо закриває 60% майданчика, другий гравець-40%. Ліберо повинен бути готовий приймати скорочені м'ячі.

1.Після трьох або чотирьох прийомів гравці міняються зонами (по 10-20 прийомів кожним гравцем).

2.То ж, тільки після прийому ліберо робить ривок вперед і займає своє місце у захисті.

3.Прийом подач в ігрових розстановках.

Удосконалення захисних дій умовно можна розділити на дві групи:

1.Прийом нападаючих ударів не в ігрових умовах.

2.Прийом нападаючих ударів, виконуваних через сітку двома, трьома гравцями, з передачі з різних зон атаки з різних по висоті, швидкості польоту м'яча, без блоку, з блоком.

3.Комбіновани вправи - ліберо приймає подачу, перебування м'яча на протилежний майданчик і організація атаки з іншого боку майданчика з грою ліберо в захисті.

4.Прийом нападаючому удару з оцінкою швидкості і напрямку розбігу, положення тулуба і руки, що б'є нападника гравця. Вибрати місце і спосіб дії.

В процесі силових підготовки ліберо розвиваються різні види сили: максимальна сила, вибухова сила, силова витривалість. Найбільш ефективними є вправи на тренажерах, зі штангою, набивними м'ячами, гумовими амортизаторами.

Швидкісна підготовка ліберо складається з різновидів бігу, прискорень, ривків, стрибків, падінь. Все це види переміщень на незначні відстані. Вправи на швидкість виконуються серіями (від 2 до 4). У кожній серії робиться 3-5 спроб. Між серіями повинен бути відпочинок 23 хвилини для відновлення пульсу до 120 ударів в хвилину.

Реакція з вибором тренується за допомогою спеціально підібраних вправ, що ускладнюються, в яких гравець не стільки реагує на м'яч скільки передбачає дії суперника та політ м'яча по часу та місці.

Спритність для ліберо—це здатність виконувати захисні дії точно, швидко та правильно. Вправи «на спритність» потребують підвищеної уваги точності рухів, тому потрібно проводити їх на початку основної частини тренування.

Психологічна підготовка ліберо.

До методів психологічної підготовки, які використовуються тренерами для гравців інших ігрових функцій, відносяться: переконання, роз'яснення, заохочення, ускладнення умов при виконанні вправ, самонавіювання.

З вищесказаного випливає, що в тренувальному процесі необхідний комплексний підхід при підготовці ліберо.