

-RVS-

VALDIS LAPINŠ

VOLEJBOLA TEHNIKAS MĀCĪŠANA UN PILNVEIDOŠANA

11.



1971. gadā absolvēju LVFKI, tagadējo LSPA, un sāku strādāt par jaunatnes volejbola treneri Rīgas volejbola skolā, kur nostrādāju līdz 1993. gadam.

No 1980. gada paralēli strādāju LVFKI Sporta spēļu katedrā par volejbola pasniedzēju.

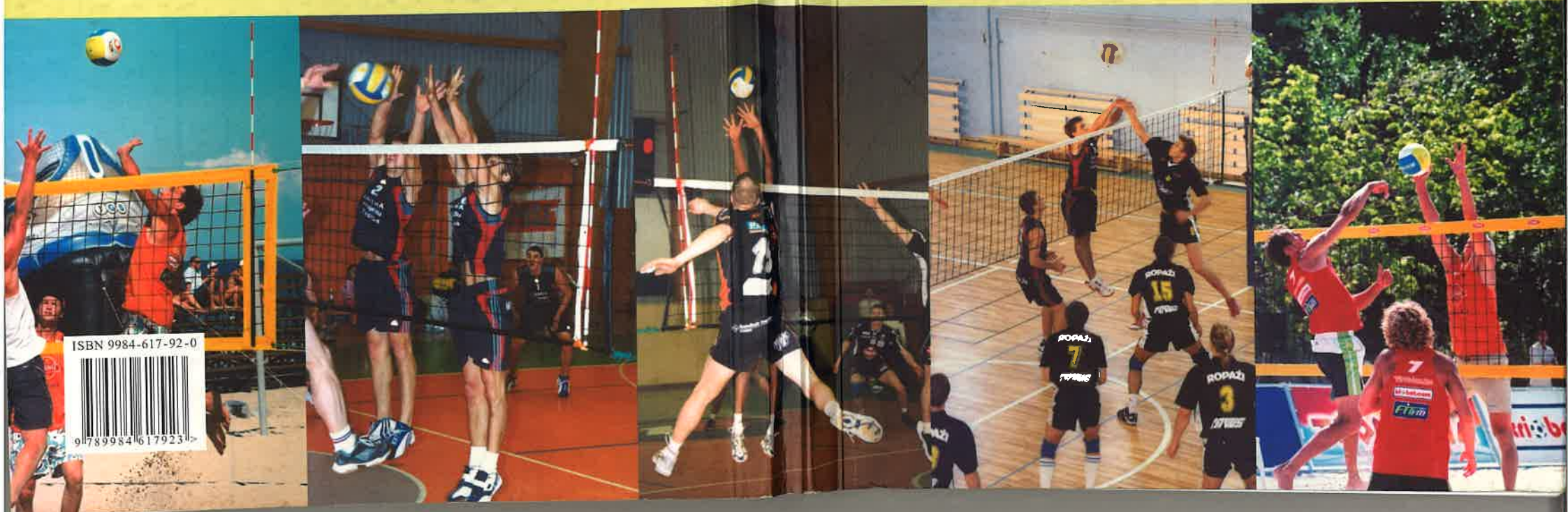
Strādājot Rīgas volejbola skolā, sagatavoju vairākus Latvijas un PSRS izlases spēlētājus.

1990. gadā pārgāju strādāt LSPA un 1994. gadā ieguvu maģistra grādu sporta pedagogijā. 1997. gadā tiku ievēlēts docenta

amatā. Šajos gados esmu publicējis vairāk kā 20 metodiskus darbus, kas saistīti ar volejbola tehnikas mācīšanu un pilnveidošanu. 2002. gadā iznāca grāmata «Volejbols. Mācīšanas metodika».

Esmu strādājis ar dažāda ranga jauniešu, junioru un pieaugušo volejbola komandām.

Lapinš



ISBN 9984-617-92-0



9 789984 617923

Valdis Lapiņš

**VOLEJBOLA
TEHNIKAS
MĀCĪŠANA UN
PILNVEIDOŠANA**

Rīga 2008

Valdis Lapiņš
Volejbola tehnikas mācīšana un pilnveidošana

Korektore: S. Kramēna
Datortsalikums: V. Dauguls

Grāmatā izmantoti autora zīmējumi un attēli no autora arhīva.

Izdevējs SIA Izglītības soļi
K. Barona iela 136, Rīga, LV-1012.

Iespiests SIA «Dobums»
Pērnavas iela 47, Rīga, LV-1009.

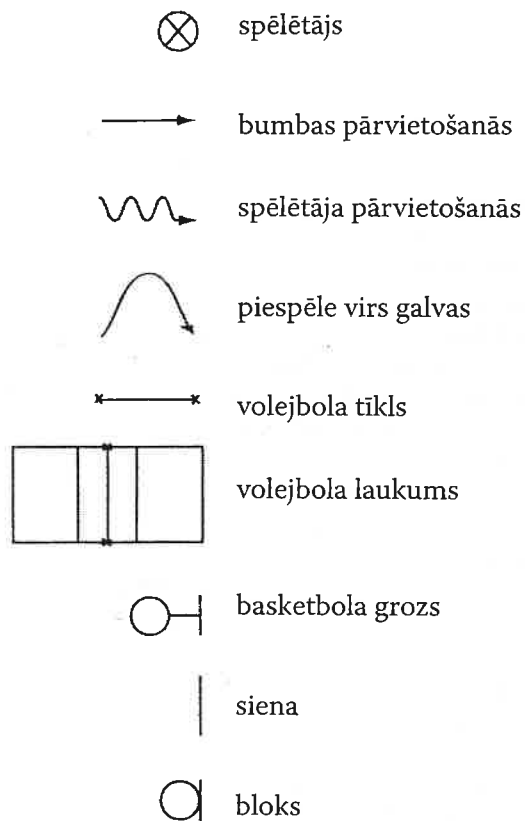
ISBN 9984-617-92-0

© V. Lapiņš, 2008
© SIA Izglītības soļi, 2008

Satura rādītājs

Ievads	5
1. Volejbola spēles tehnika	8
1.1. Tehnikas mācīšanas pakāpes	8
1.2. Kustību tehnika	11
1.2.1. Stāja	11
1.2.2. Pārvietošanās	12
1.2.3. Lēcieni	13
1.2.4. Kritieni	16
1.2.5. Piespēles	20
1.2.6. Serves	51
1.2.7. Gremde	58
1.2.8. Bloks	69
Vienspēlētāja bloks	70
Divspēlētāju bloks	73
Trīsspēlētāju bloks	76
2. Volejbola spēles taktika	80
2.1. Uzbrukuma taktika	80
2.1.1. Uzbrukuma ar servi taktika	80
2.1.2. Uzbrukuma ar gremdi taktika	89
2.1.3. Komandas uzbrukuma taktika	91
2.2. Aizsardzības taktika	96
2.2.1. Aizsardzība pret servi	97
2.2.2. Aizsardzība pret gremdi	99
2.2.3. Bloķēšana	100
Aizsardzības sistēma ar «stūri uz priekšu»	104
Aizsardzības sistēma ar «stūri atpakaļ»	105
Uzbrucēja segšanas taktika	106
3. Netradicionālie volejbola veidi	108
4. Volejbola tehnikas pilnveidošanas vingrinājumi	121
4.1. Vingrinājumu pielietošana volejbola nodarbībās	122
4.2. Atsevišķu tehnikas paņēmienu pilnveidošana	123
4.2.1. Otrās piespēles pilnveidošana	123
4.2.2. Serves un servju uzņemšanas pilnveidošana	124
4.2.3. Uzbrukuma pilnveidošana un gremdes uzņemšana aizsardzībā	126
4.2.4. Bloķēšanas pilnveidošana	127
4.3. Tehnisku paņēmienu kompleksa pilnveidošana	128
5. Padomi sacensību organizatoriem	199

Apzīmējumi



Ievads

Volejbols ir sporta spēle ar lielu emocionālo un intelektuālo piesātinātību. Volejbolista darbības psiholoģiskās īpatnības nosaka spēles noteikumi, spēļu darbības raksturojums un spēles objektīvās īpatnības. Volejbolista kustību galvenie veidi ir ātra pārvietošanās, lēcieni, kritieni, uzņemot bumbu, kurus izpildot nepieciešams risks, drosme un pašaieliedzība. Volejbola spēles tehnika atšķiras no citām sporta spēlēm ar to, ka volejbolists saskaras ar bumbu ļoti īsu brīdi, – tas pilnīgi izslēdz bumbas metienus un tvērienus. Visi spēlētāja kustību veidi ir ļoti mainīgi. Treniņu laikā volejbolistam jāapgūst vesela virkne kustību iemaņu – liels skaits aizsardzības un uzbrukuma paņēmieni. Spēli apgrūtina tas, ka daudz tehnisku paņēmieni nākas pielietot dažādās kombinācijās un situācijās. Tas no spēlētājiem prasa lielu precizitāti un kustību diferenci, ātru pārslēgšanos no viena kustību veida uz citu – pilnīgi pretēju ritma, ātruma un rakstura ziņā. Volejbolistu darbības analīze rāda, ka augstas klases sportistam spēles iemaņas ir tik automatizētas, ka pat tās darbības, kuras prasa sarežģītas reakcijas, kļuvušas stereotipiskas. Spēles momenta pēkšņums, zibenātrums un precizitāte volejbolā liek attīstīt reakcijas un kustību ātrumu – tas saistīts ar lielo bumbas lidojuma ātrumu. Treniņnodarbību ietekmē spēlētājam līdz minimumam saīsinās latentās reakcijas sastāvdaļas – atšķiršanas moments, noteikšanas un darbības izvēle, jo ir izstrādājies dinamiskais stereotips.

Volejbolā gandrīz visas darbības notiek uz redzes uztveres pamata. Māka redzēt spēlētāju atrašanos un pārvietošanos laukumā, bumbas virzību, kā arī prasme ātri orientēties sarežģītās situācijās – tās ir vienas no galvenajām volejbolista īpašībām, tāpēc augstas prasības ir redzes laukumam un acumēram. Bumbas ātrais lidojums, spēlētāju ātra pārvietošanās, strauja un negaidīta situāciju maiņa, liela skaita objektu vai to elementu uztvere izvirza augstas prasības treniņu apjomam, intensitātei, noturībai, uzmanības uztverei un sadalei un ātrai orientācijai.

Volejbolista darbība ir tieši atkarīga no partnera darbības un, jo sevišķi, no pretinieka darbības. Nepieciešamība radīt iespējami labāku situāciju iecerēto paņēmieni īstenošanai, savu domu un darbības maskēšana izvirza augstas prasības volejbolista taktiskajai domāšanai. Tai piemīt specifiskas īpatnības. Izpildot kādu no tehniskajiem paņēmieniem, volejbolistam ir ne tikai jāatrod pareizais taktiskais gājiens, bet tas arī jārealizē. Grupveida darbībā domāšanai ir pārskatāms raksturs, kurš prasa prognozēt iespējamās un paredzamās situācijas, operatīvi novērtēt situāciju un pieņemt lēmumu.

Volejbols ir viens no visemocionālākajiem sporta veidiem. Augstais spēles temps, spēļu ilgums, sacensību spriedze, gatavība atbildes darbībai laika deficitā, katra paņēmiena rezultativitāte un lielā atbildība par katru darbību, turklāt liela daudzuma skaļi reaģējošu skatītāju klātbūtne izsauc dažādas emocijas – gan pozitīvas, gan negatīvas. Volejbolista emocionālais stāvoklis nemitīgi mainās atkarībā no spēles gaitas un nereti sasniedz afekta stāvokli vai pilnīgu apātiju. Volejbolistam jābūt arī ļoti noturīgu morāli. No komandām ar līdzīgu tehnisko meistarību uzvar tā, kuras spēlētāji parāda lielāku cīņas gribu. Volejbols ir kolektīva spēle, un panākumi gūstami tikai kopējā spēlē.

Volejbols radās 1895. gadā ASV un ļoti ātri ieguva popularitāti citās valstīs. Regulāri notiek pasaules, Eiropas volejbola čempionāti. Olimpiskajā programmā volejbols iekļauts kopš 1964. gada (Tokijā).

Mūsu republikā straujš volejbola uzplaukums bija vērojams 50. gadu sākumā, kad Latvijas volejbolisti sāka gūt pirmos panākumus toreizējās valsts sastāvā starptautiskajā arēnā. Pēc neatkarības atgūšanas arī mūsu valsts volejbols pakāpeniski iziet starptautiskajā aprītē.

Latvijas Volejbola federācija ir uzsākusi jaunu darbības virzienu, lai, ejot pa demokrātijas ceļu, sekmētu straujāku volejbola attīstību Latvijā. Izvērtējot iepriekšējo gadu sasniegumus, jāņem vērā, ka volejbols ar piecām zelta un divām sudraba olimpiskajām bālvām, kā arī sekmīgajiem startiem pasaules un Eiropas čempionātos kļuvis par vienu no panākumiem bagātākajiem un populārākajiem sporta veidiem Latvijā. Par to liecina arī tas, ka šī spēle tiek iekļauta gandrīz ikvienu tautas sporta svētku programmā.

Latvijai iegūstot neatkarību, daudziem vadošajiem volejbolistiem radusies iespēja spēlēt Eiropas un citu valstu klubos, tādējādi

reprezentējot mūsu volejbolu starptautiskā līmenī. Arī tas ir viens no iemesliem, kādēļ nepieciešams domāt un darīt visu, lai krasi paaugstinātu mūsu spēlētāju sagatavotību.

Analizējot volejbolistu darbības, daudzus gadījumos var vērot vienotas mācību metodikas trūkumu. Tā kā metodisku grāmatu par volejbola mācīšanu latviešu valodā ir maz, radusies nepieciešamība pēc šāda veida speciālās literatūras.

Šī grāmata varētu noderēt kā mācību līdzeklis LSPA studentiem, treneriem, skolotājiem un spēlētājiem viņu darbā un mācībās.

1. Volejbola spēles tehnika

1.1. Tehnikas mācīšanas pakāpes

No tehnikas paņēmienu iemācīšanas līdz to pārvaldīšanai spēlē ir garš ceļš. Tas sastāv no 4 mācīšanas pakāpēm:

- ◇ mācīšana atvieglinātos apstākļos;
- ◇ mācīšana spēlei tuvos apstākļos;
- ◇ mācību un pārbaudes spēles;
- ◇ sacensības.

Tehnikas mācīšana atvieglinātos apstākļos

Tehnikas mācīšana atvieglinātos apstākļos ir kāda atsevišķa tehnikas paņēmiena mācīšana atrauti no spēles un tai raksturīgām situācijām. Šajā pakāpē mācīšana aptver šādas fāzes:

- 1) pamatkustības apguve (kustību koordinācija vispārīgos vilcienos);
- 2) kustības slīpēšana, koordinēšana;
- 3) kustības nostabilizēšana, piemērošana mainīgām situācijām;

Šīs fāzes nevar strikti atdalīt, tās saplūst cita citā. Galvenais uzdevums – mācāmajam dot pareizu kustības priekšstatu. Tam ir liela nozīme, lai pareizi iemācītos kādu paņēmienu. Liela loma ir arī uzskates līdzekļiem: mācību filmu demonstrējumiem, fotogrāfijām, kinogramām, videoierakstiem u. c. Audzēkņiem jāizskaidro konkrētā tehnikas paņēmiena nozīme un pielietošana spēlē, lai attīstītu spēles izpratni, liktu domāt. Izskaidrojot jāievēro, ka kustības apraksts sākumā nedrīkst būt sīki detalizēts, pretējā gadījumā nevarēs atšķirt svarīgāko no mazsvarīgākā. Pēc izskaidrojuma vēlreiz jānorāda uz kustības raksturīgākajām detaļām. Tālāk mācāmie paši izmēģina apgūstamo kustību. Pēc tam māca, ievērojot didaktisko principu: no vieglākā uz sarežģītāko. Šajā sakarībā mācāmajiem dod vingrinājumus ar atvieglinātiem nosacījumiem. Mācot kādu tehnikas paņēmienu, jāievēro visām sporta spēlēm vispārpieņemta pakāpenība.

1. Mācīšana uz vietas bez bumbas, koncentrējot uzmanību uz atsevišķu ķermeņa daļu darbību (kustības imitācija). Tas nepieciešams tādēļ, lai mācāmajam pietiktu laika vairākkārt izpildīt vienu un to pašu kustību, turklāt lēni, analizējot to.
2. Uzsākot mācīšanu uzreiz ar bumbu, kustības tiek sasteigtas, lai paspētu iesist bumbai, līdz ar to tās ir kļūdainas. Tiek pielietoti dažādi metieni ar bumbu, kas tuvina vajadzīgajai kustībai. Te var izmantot tenisa bumbiņas, basketbola bumbas, volejbola bumbas u. c.
3. Sitieni pa nekustīgu volejbola bumbu (iekārtu vai partnera rokās). Šajā vingrinājumā jau rodas iespēja vajadzīgo kustību izpildīt pilnībā, bet ar zināmu atvieglinājumu: nav nepieciešams precīzs laika un vietas aprēķins saskarei ar bumbu.
4. Vingrinājumi ar lidojošu bumbu, kurai sākumā ir plūstoša, augsta trajektorija. Mācīšanas sākumā liela nozīme ir dažādiem akustiskiem un optiskiem orientieriem – uzmodinājuma saucieniem, soļu iezīmēm u. c. Labus panākumus dod arī dažādu palīgierīču pielietošana (iekārtas bumbas, statīvi, apli u. c.). Galvenā vēriba jāvelta pareizam kustību ritmam. Šajā nolūkā sākumā var mācīt tehniku pēc komandām (skaita). Mācīšanas periodā plaši pielieto stafetes, dažādas sporta spēles ar volejbolam vajadzīgiem uzdevumiem. Mācīšanas tālākajā gaitā atvieglinājumus pakāpeniski ierobežo un vairāk koncentrējas uz bumbu un partnera darbību. Tas pakāpeniski jāpanāk, lai volejbolists ar savu spēli varētu uzlabot partnera neprecizitāti, tādējādi nostabilizējot savas kustības. Ievērojot principu – mācīšanas procesā nepārtraukti kāpināt prasības, jāizvirza arvien augstākas prasības tehnikas kvalitātei (piemēram, bumba jānovirza noteiktā mērķī, jāpalielina sitiena spēks u. c.).

Tehnikas mācīšana spēlei tuvos apstākļos

Nepietiek ar to vien, ka spēlētājs ir iemācījies kādu tehnikas paņēmienu, to jāiemācās pielietot spēlē. Bieži vien novēro, ka sportisti treniņos kādu vingrinājumu izpilda labi, bet spēlē kļūdās. Tādēļ mācot nepieciešams dot vingrinājumus spēlei tuvos apstākļos. Šie vingrinājumi notiek sadarbībā ar līdzspēlētājiem. Te galvenokārt

izmantojami t. s. kompleksie vingrinājumi, tas nozīmē – vairākus tehnikas paņēmienus saista zināmā secībā, kā tas notiek spēlē. Komplekso vingrinājumu uzdevums atkarīgs no tā, kas attiecīgajā treniņu posmā svarīgākais. Pamatnoteikums – sasniegt vingrinājuma precizitāti. Arī, dodot kompleksus uzdevumus, ir jāievēro mācīšanas pakāpenība – no vieglākā uz grūtāko. Sākumā sasaista divus, vēlāk trīs un vairāk tehnikas paņēmienus. Ļoti svarīga forma šajā mācīšanas pakāpē ir spēle uz samazināta laukuma ar samazinātu spēlētāju skaitu (2–3). Turklāt te var būt dažādi uzdevumi. Ja spēlētājiem jāattīsta iemaņas pārvietoties sānis, spēles laukumu izvēlas paralēli tīklam, ja nepieciešamas kustības uz priekšu un atpakaļ – laukumu izvēlas paralēli sānu līnijām.

Komplekso vingrinājumu augstākā forma ir t. s. vienpusīgā spēle. Arī šeit var būt dažādi uzdevumi. Vienpusīgajā spēlē spēlētāji parasti vairākkārt atkārtos darbības vienā un tai pašā situācijā, t. i., nemainoties vietām, un tādējādi iemācās darboties noteiktā laukuma zonā sadarbībā ar saviem līdzspēlētājiem (piemēram, servju uzņemšana + piespēle gremdei + gremde).

Mācību un pārbaudes spēles

Tehnikas un taktikas mācīšanas augstākā forma ir mācību spēles. Tās ļauj noskaidrot komandas un atsevišķu spēlētāju spējas, saskatīt trūkumus spēlētāju un visas komandas darbībā. Iemācītos tehnikas un taktikas paņēmienus spēlētājiem vispirms jāiemācās pielietot mācību spēlēs un tikai tad – oficiālajās sacensībās. Labi attīstīta tehnika un taktika vien neapmierina, ja spēlētājs nemāk novērtēt spēles situāciju. Šā uzdevuma veikšanai vienīgā metode ir pati spēle. Spēlei vienmēr jānodrošina noteikts uzdevums, tā, lai spēle nebūtu galvenokārt izprieca, bet dotā uzdevuma arvien labāka izpilde.

Mācību spēles var organizēt pēc dažādiem noteikumiem, bet tā, lai tajās izpaustos sacensību raksturs. Tā, piemēram, vājākai komandai var dot handikapu – noteiktu punktu skaitu priekšā, par kādu noteiktu kļūdu sodīt ar dubultpunktu u. c. Mācību un pārbaudes spēles jāorganizē arī ar svešām komandām. Taču tajās kā galveno nedrīkst izvirzīt uzvaru, bet gan noteiktu uzdevumu risināšanu.

Sacensības

Sacensības ir mērķis, kas stimulē mācīšanas – treniņu darbu. Tās parāda šī darba rezultātu un izvirza jaunu uzdevumu. Sacensībās spēlētāji nostiprina savas tehniskās un taktiskās iemaņas, gūst spēles pieredzi, kas ir ļoti svarīgi augstas sporta meistarības sasniegšanai.

1.2. Kustību tehnika

Volejbolistu kustību tehnika ir cieši saistīta ar spēles tehniku. Kustību tehnika sastāv no vairākiem paņēmieniem un to veidiem – no stājas, pārvietošanās, lēcieniem un kritieniem. Visas šīs kustību iemaņas nepieciešamas jebkurā spēlē ikvienam volejbolistam.

Ar stāju un pārvietošanās tehnikas mācīšanu sākas bērnu iepazīstināšana ar volejbolu vispār.

1.2.1. Stāja

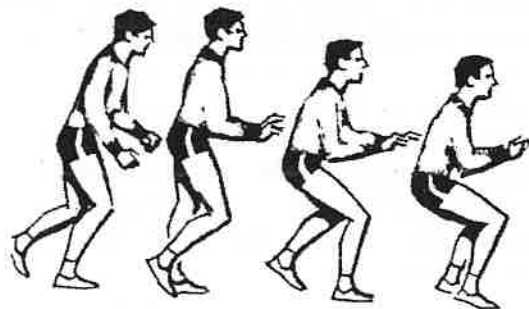
Par volejbolista stāju pieņemts uzskatīt iespējami racionālu volejbolista sākuma stāvokli, no kura spēles laikā jāizpilda dažāda veida pārvietošanās, tehnikas paņēmieni un taktiskās darbības.

Ieņemot stāju, mācāmais volejbolists nostājas soļa stājā, kājas plecu platumā, pēdas gandrīz paralēli, kājas balstās uz visu pēdu. Ja mācāmajam volejbolistam spēcīgāka ir labā roka, tad priekšā izvirzīta kreisā kāja, un otrādi. Kreisās kājas papēdis atrodas apmēram uz vienas līnijas ar labās kājas pirkstgalu. Ķermeņa svars vienmērīgi sadalīts uz abām kājām. Kājas ceļu locītavās ir viegli ieliektas, rokas – jostasvietas augstumā, saliektas elkoņos, pleci nolaisti uz leju.

Atkarībā no bumbas lidojuma trajektorijas, ātruma un vietas volejbolists kājas ceļu locītavās saliec vairāk vai mazāk. Gatavojoties gremdei, kājas ir saliektas mazāk, bet, uzņemot servi vai gatavojoties uzņemt bumbu pēc gremdes, volejbolists pārnes savu ķermeņa svaru uz pēdas priekšējo daļu. Stājas mācīšana neprasa sevišķu piepūli, mācāmie to apgūst ātri. Pēc demonstrējuma un paskaidrojuma treneris liek dalībniekiem ieņemt stāju šādā secībā:

- 1) pēdu novietojums;
- 2) ceļu saliekšana;
- 3) ķermeņa stāvoklis;
- 4) roku stāvoklis.

Kad mācāmie ieņēmuši volejbolista stāju, viņiem liek mainīt stājas augstumu, ieņemt stāju uz vietas, pēc kustības (soļošanas un skrējiena). Tālākā mācīšana un stājas pilnveidošana notiek vienlaicīgi ar citu kustības tehnikas un spēles tehnikas paņēmieni mācīšanu.



1. zīm. Volejbolista stāja.

1.2.2. Pārvietošanās

Pārvietošanās ir viens no svarīgākajiem kustību tehnikas paņēmieniem. Volejbolistam jāiemāca tie pārvietošanās veidi pa laukumu, kas ir specifiski tieši šim sporta veidam.

Galvenie pārvietošanās veidi volejbolā ir *pieliekošie soļi* pa labi un kreisi, uz priekšu un atpakaļ. Kustība sākas ar kāju, kura ir tuvāk kustības virzienam. Pieliekošos soļus pielieto, pārvietojoties nelielā attālumā, un arī tad, ja ir pietiekoši laika.

Krustsoli volejbolisti lieto, pārvietojoties gar tīklu pirms bloka. Tas nodrošina ātru pārvietošanos sāniski, nepagriežot ķermeni kustības virzienā. Lielākos attālumus volejbolists veic *skrienot*. Volejbolā izmanto gan *skrējieni uz priekšu*, gan *skrējieni atmuguriski*. Skrējieni vienmēr beidzas ar volejbolista stājas ieņemšanu, lēcieni vai kritienu. Dalībniekiem vienlaikus māca skrējiena uzsākšanu, virziena maiņas un prasmi pareizi apstāties. Šeit kā līdzekļus izmanto dažā-

das rotaļas un stafetes. Ja jāveic neliels attālums, volejbolists izmanto *izklupieni uz priekšu* vai *uz sāniem*. Pārvietojoties ļoti ātri nelielā attālumā, kā arī apstājoties pēc strauja skrējiena, volejbolisti izpilda *palēcieni*.

Vingrinājumi

Pārvietošanās svarīgākie komponenti ir starta ātrums un reakcijas ātrums. To apguvei pielietojami:

- 1) skrējieni ar seju uz priekšu;
 - 2) skrējieni atmuguriski;
 - 3) skrējieni no dažādiem sākuma stāvokļiem;
 - 4) pielikšanas soļi pa labi un kreisi;
 - 5) palēcieni;
 - 6) izklupieni;
 - 7) darbošanās pa pāriem. Viens dalībnieks izpilda pārvietošanos, otrs neatpaliekot atkārtoti pirmā kustības.
- Vingrinājumus veic pēc redzes vai skaņas signāla.

1.2.3. Lēcieni

Lēcieni ir viens no svarīgākajiem kustības tehnikas paņēmieniem mūsdienu volejbolā. Volejbolista lēcieni ir ļoti dažādi un daudzveidīgi. Piemēram, *lēcieni, atsperoties ar abām kājām no vietas* pielieto bloķējot un piespēlējot, ļoti reti – gremdējot. *Lēcieni ar abām kājām pēc soļa* izmanto piespēlējot, gremdējot un bloķējot. *Lēcieni pēc ieskrējiena* pielieto gremdējot un piespēlējot. *Lēcieni, atsperoties ar vienu kāju pēc ieskrējiena*, kurš kādu laiku bija aizmirsts, bet tagad atkal tiek bieži praktizēts vadošajās komandās, pielieto, veidojot uzbrukuma kombinācijas.

Lēcieni no vietas – kājas plecu platumā, pēdas paralēli. Maksimāli taisnas rokas atvēzētas atpakaļ. Ķermeņa augšdaļa noliekta uz priekšu, kājas ceļu locītavās saliektas, bet ķermeņa svars pārnests uz pēdu priekšējām daļām. Sākot roku vēzienu uz priekšu un augšup,

vienlaicīgi ar paātrinātu kustību iztaisno ķermeņa augšdaļu un kājas ceļu locītavās. Atspēriens notiek vertikāli – dalībniekiem jāpiezemējas atspēriena vietā uz saliektām kājām, lai varētu izpildīt citu vajadzīgo kustību.

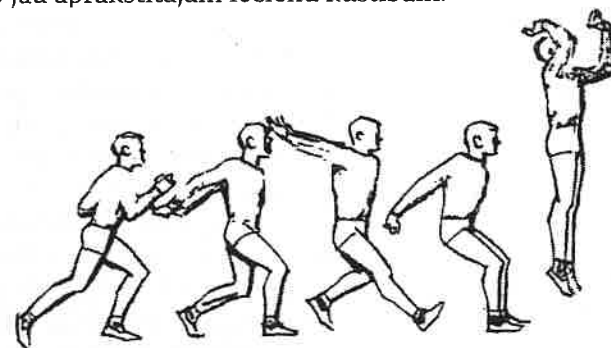
Lēciens, atsperoties pēc soļa – solis pirms atspēriena sākumā palielina lēciena augstumu. Dalībnieks izpilda soli ar labo kāju (kreīli – otrādi), un tā tiek izvirzīta ievērojami priekšā ķermenim. Izliekot soli, labā kāja sākumā skar grīdu ar papēdi. Kāja ceļa locītavā ir gandrīz taisna, pēda nedaudz izvērsta pa labi. Vienlaikus ar labās kājas soli roku vērē lejā atpakaļ. Pēdējais solis notiek ar kreiso kāju, un tās papēdis skar grīdu apmēram pret labās kājas pēdas vidu. Vienlaikus ar kreisās kājas soli abas kājas tiek ieliekas ceļu locītavās, ķermenis mazliet noliecas uz priekšu, kreiso roku atvērē lejā atpakaļ. Kājas pakāpeniski pāriet balstā uz visas pēdas, kuras atrodas plecu platumā vai nedaudz šaurāk. Ķermeņa svars sadalīts vienmērīgi uz abām kājām – uz visas pēdas. Pēc šīs darbības spēlētājs ir ieņēmis sākuma stāvokli atspēriena – lēciena sākšanai. Atspēriena laikā vienlaicīgi abas rokas tiek vērētas lejā – priekšā – augšā, augums iztaisnojas gurnos, kājas iztaisnojas ceļu locītavās. Pēdējā darbība notiek pēdas locītavā, t. i., notiek atspēriens ar pēdām. Vispirms no grīdas atraujas papēdis, bet pēdējais – pirkstgals. Lidojuma laikā uz augšu augums un kājas ir taisnas. Rokas iztaisnojas elkoņos, paceļas nedaudz virs galvas. Atspēriens notiek tieši vertikāli, jo pretējā gadījumā ķermenis lidojumā virzīsies ne tikai uz augšu, bet arī uz priekšu un samazināsies lēciena augstums.

Lēciens pēc palēciena – to izpilda tikai pēc palēciena vai arī pēc ieskrējiena ar palēcienam. Pēc ieskrējiena, kad kreisā kāja atrodas uz zemes (kreīliem – otrādi), uz tās notiek neliels palēciens uz priekšu. Palēciena laikā labo kāju vērē uz priekšu. Pēc palēciena tai pievienojas kreisā kāja. Palēciena noslēgumā kreisā kāja izvirzās nedaudz priekšā labajai. Abas kājas īsi pirms grīdskares ir tikai nedaudz ieliektas ceļos. Rokas palēciena laikā vērē lejā – atpakaļ – augšā. Grīdskares brīdī kājas ievērojami izvirzītas priekšā ķermenim. Grīdai pirmā pieskaras labā kāja un gandrīz vienlaicīgi – arī kreisā kāja. Grīdskare notiek uz pēdu pirkstgaliem un nepārtraukti pāriet uz visas pēdas. Vienlaicīgi kājas tiek elastīgi saliektas ceļu locītavās, augums – saliekts gurnos un viduklī. Līdz ar to mācāmais ir ieņēmis sākuma stāvokli atlēcienam.

Lēciens, atsperoties ar abām kājām pēc palēciena ļauj vieglāk un

ērtāk ieņemt sākuma stāvokli atspērienam. Palēciens sekmē lēciena augstuma palielināšanu.

Lēciens pēc ieskrējiena – ieskrējiens vajadzīgs, lai palielinātu lēciena augstumu. Tas jāizpilda ar vienmērīgi paātrinātu kustību. Ieskrējiena garums parasti ir 3–4 m, un tas sastāv no 4–5 soļiem. Pirmo soli izpilda nelielu, bumbas piespēles virzienā. Tas dod iespēju gremdētājam atkarībā no piespēles izmainīt skrējiena virzienu un paātrinājumu. Pēdējais solis ir pats garākais. Pārējās kustības maz atšķiras no jau aprakstītajām lēcienam kustībām.



2. zīm. Lēciens pēc ieskrējiena.

Lēciens, atsperoties ar vienu kāju – to iespējams izdarīt tikai pēc ieskrējiena. Ķermeņa stāvoklis lidojuma fāzē ir nestabils. Lēciens notiek uz priekšu. Ja spēlētājs gremdē ar labo roku, atspēriens jāizpilda ar kreiso kāju, un otrādi. Ieskrējiens – 3–4 soļi. Pēdējais solis ar atspēriena kāju ir ievērojami pagarināts, pēda skar grīdu ar papēdi, kāja – nedaudz saliekta ceļa locītavā, abas rokas tiek vērētas lejā atpakaļ. Atspēriens noslēdzas, kad mācāmais strauji atgrūžas ar pēdas priekšējo daļu. Lidojuma laikā vēzienu kāja iztaisnojas. Grīdskare notiek uz abām kājām.

Piezemēšanās – pēc lēciena un sitiena spēlētājs piezemējas. Piezemēšanās notiek pakāpeniski un elastīgi. Grīdu vispirms skar abu kāju pēdu pirkstgali, tad visa pēda. Vienlaikus kājas elastīgi ieliecas ceļos un augums – viduklī. Rokas jostas vietas augstumā saliektas elkoņos. Pēc piezemēšanās un pilnīgas amortizēšanās kājas sāk iztaisnoties ceļu locītavās un spēlētājs nekavējoties ieslēdzas spēlē. Saskarei ar grīdu jānotiek plūstoši un samērā dziļi, lai nebūtu straujas saskares, kuras dēļ var rasties traumas, kā arī pasliktināties spēlētāja pašsajūta.

1.2.4. Kritieni

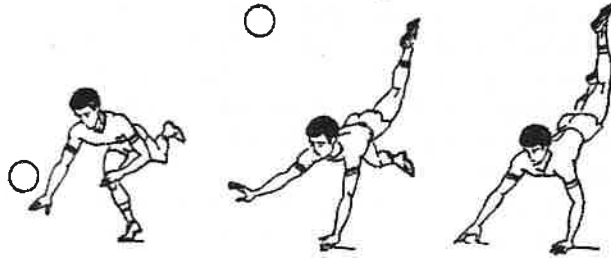
Uzņemot vai piespēlējot zemas bumbas, volejbolā pielieto kritienus. Volejbolā ir trīs kritienu veidi: uz krūtīm, uz muguras un uz sāniem.

Kritiens uz krūtīm ir viens no grūtākajiem volejbola kustību tehnikas paņēmieniem. Tas prasa drosmi un labu fizisko sagatavotību. Kritienu uz krūtīm lieto tad, kad bumba atrodas tālu un zemu no spēlētāja un kad viņš ar citiem pārvietošanās veidiem vairs nevar savlaicīgi piekļūt bumbai.

Kritiens sākas ar atlēcianu – ķermenis virzās uz priekšu paralēli zemei. Atspēriens notiek ar vienu kāju, vēzējot rokas uz priekšu. Pēc atlēciana ķermenis lido uz priekšu un slīpi uz leju, grīdu skar abas delnas. Ķermeņa svars pārvietojas uz rokām, pēc tam grīdai pieskaras krūtis, kājas saliekas ceļos, galva atliekta.

Kritiens uz muguras notiek pēc pietupiena. Kājas maksimāli saliekas ceļu locītavās un ķermenis – vidukli. Kritiena sākumā spēlētājs sēžas uz tās kājas papēža, kas novietota aizmugurē, vienlaicīgi galva iespējami noliekta uz priekšu, mugura maksimāli saliekta. Kad mugura skar grīdu, spēlētājs iztaisno kājas vertikāli uz augšu. Rokas kritiena laikā saliekas elkoņos.

Kritiens uz sāniem parasti notiek pēc izklupiena sānis. Izklupienam izdara uz labo vai kreiso pusi. Izklupiena laikā kāja maksimāli saliekta ceļa locītavā. Kritiena kustības notiek tāpat kā kritienā uz muguras.



3. zīm. Kritiens uz krūtīm.

Vingrinājumi

1. Kritiens uz krūtīm:

- a) no balsta guļus spēlētājs, saliecot rokas elkoņu locītavās,

nolaižas uz krūtīm un vēdera, atraujot rokas no grīdas, it kā slīd. Šajā mirklī partneris nedaudz stumj viņu, pieturot aiz kājām;

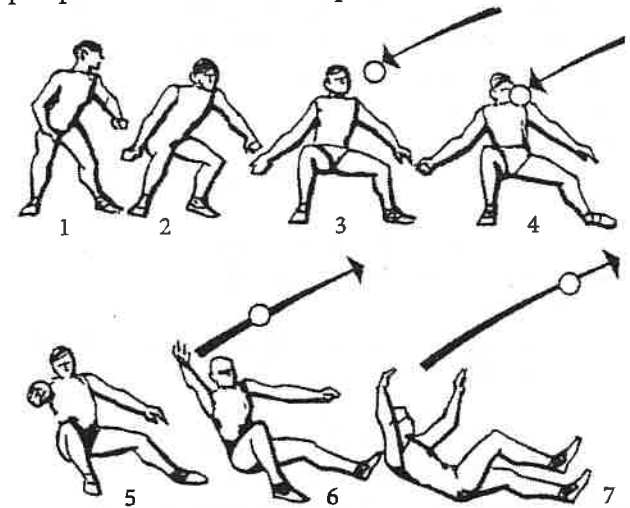
- b) izpildot izklupienam no vietas, spēlētājs pēc iespējas zemāk saliec ķermeni uz priekšā stāvošo kāju pusi, izpilda vieglu atspērienu uz priekšu un leju, izpilda kritienu uz krūtīm bez slidēšanas uz priekšu;
- c) tas pats, bet ar bumbas atsišanas imitāciju;
- d) tas pats, bet pēc viena, diviem un trīs soļiem, pakāpeniski paātrinot kustību uz priekšu un atspēriena spēcīgumu no izklupiena;
- e) tas pats, bet ar bumbu. Spēlētājs sit bumbu pret grīdu un pēc trešā atlēciana panāk to un izpilda kritienu uz krūtīm, cenšoties kritienā uz krūtīm atsist bumbu.

2. Kritiens uz muguras:

- a) no vietas;
- b) pēc soļa;
- c) pēc ieskrējiena.

3. Kritiens uz sāniem:

- a) pēc izklupiena pa labi;
- b) pēc izklupiena pa kreisi;
- c) pēc pārvietošanās un izklupiena.



4. zīm. Kritiens uz sāniem.

Kustību tehnikas raksturīgākās kļūdas

Stāja:

- kājas pārmērīgi vai nepilnīgi saliektas ceļu locītavās;
- kājas noliktas uz vienas līnijas;
- ķermenis pārmērīgi noliekts uz priekšu;
- rokas nav jostas vietas augstumā.

Pārvietošanās – neracionāls pārvietošanās veids.

Krustsolis:

- pārvietojoties pa labi, kreiso kāju liek aizmugurē;
- pārvietojoties pa kreisi, labo kāju liek aizmugurē;
- pārvietojas uz taisnām kājām.

Pielikšanas solis:

- pārvietojas ar palēcieniem;
- pārvietojas uz taisnām kājām.

Izklupieni:

- izpilda izklupieni pa labi ar kreiso kāju, un otrādi;
- nav pilnīgi pārņemts svars uz to kāju, uz kuras pusi izpilda izklupieni;
- otra kāja nav taisna.

Lēcieni:

- lēciens no vietas notiek ar taisnām kājām;
- smaguma centrs ir pārņemts uz pirkstgaliem;
- nav plaša vēziens ar rokām (pirms gremdes).

Lēcieni pēc ieskrējiena:

- ieskrējieni uz taisnām kājām;
- liekot pēdējo soli, kreisā kāja nav priekšā, līdz ar to labais plecs ir priekšā;
- pie pēdējā soļa kāja nav uzlikta uz papēža;
- ieskrējieni uzsākti par ātru, kamēr bumba nav sasniegusi augstāko punktu;
- atspēriens ir tuvu tīklam; izpildot vēzienu, pieskaras tīklam;
- lēciens tālumā.

Kritieni:

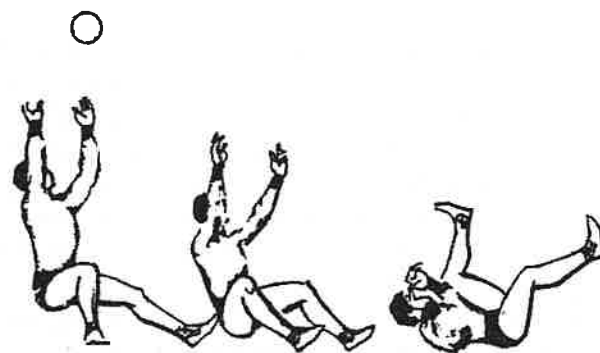
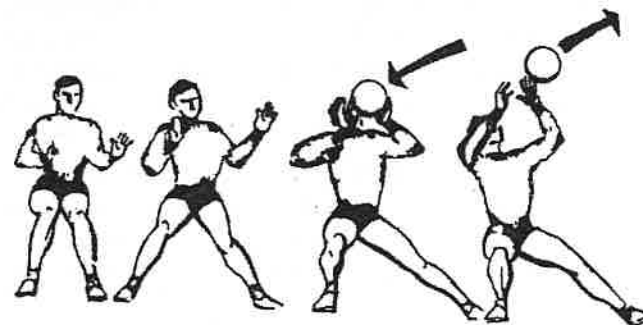
- kritiens uz krūtīm notiek no taisnām kājām;
- kritiens bez pārvietošanās uz priekšu;
- vispirms tiek pasista bumba, pēc tam seko kritiens;
- pēc kritiena ilgi neceļas.

Kritiens uz muguras:

- kritiens no taisnām kājām;
- sēžas uz tās kājas, kura novietota nedaudz priekšā, nevis aizmugurē;
- mugura nav maksimāli saliekta;
- pēc kritiena nav kāju vēziens, līdz ar to ķermeņa augšdaļa nepaceļas no grīdas;
- spēlētājs ilgi neceļas.

Kritiens uz sāniem:

- ķermenis nav saliekts kritiena virzienā;
- kustība ir ļoti lēna;
- spēlētājs ilgi neceļas.



5. zīm. Kritiens uz muguras.

1.2.5. Piespēles

Piespēles ir volejbola spēles pamatelements. Par piespēli volejbolā pieņemts apzīmēt bumbas virzīšanas veidu savam partnerim.

Volejbola spēlē, vadoties no roku stāvokļa attiecībā pret ķermeni, izšķir *augšējās* un *apakšējās piespēles*. Izpildot augšējo piespēli, volejbolists pieskaras bumbai ar pirkstu pirmajām un otrajām falangām. Izpildot apakšējo piespēli, volejbolists bumbu skar ar apakšdelmiem. Piespēles lieto serves uzņemšanai, gremdes atvairīšanai un bumbas virzīšanai izšķirošam sitienam.

Augšējās piespēles (kādu laiku tās sauca par otrajām piespēlēm, jo tiesnešu lielās stingrības dēļ tās praktiski nepielietoja serves uzņemšanai, bet izmantoja tikai kā otro piespēli) pielieto, uzņemot servi, virzot bumbu partnerim, piespēlē gremdei un, spēlējot aizsardzībā.

Apakšējās piespēles (kādu laiku tās sauca par pirmajām piespēlēm, jo tikai ar apakšējo piespēli uzņēma servi) pielieto serves uzņemšanai, spēlējot aizsardzībā, un retāk – izvīzot uzbrucēju gremdei.

Augšējās un apakšējās piespēles – ar abām rokām un ar vienu roku – izpilda gan uz vietas, gan palēcienā un kritienā. Abas minētās piespēles izpilda uz priekšu (uz tikla malu vai vidusdaļu) un aiz galvas. Pēc piespēles tāluma izšķir tālās, īsās un saīsinātās piespēles.

Augšējās piespēles

Tā kā augšējā piespēle ar abām rokām uz priekšu nodrošina visprecīzāko bumbas lidojuma virzienu, trajektoriju un attālumu, tās tehniskais izpildījums ir pamats visiem augšējo piespēļu variantiem, tāpat to mācīšanai nodarbībās jāveltī sevišķi liela vērība. Augšējo piespēļu tehniskais izpildījums ir jāapgūst tik nevainojami, lai, izspēlējot kādu taktisko variantu, par augšējo piespēļu tehnisko izpildījumu spēlē nebūtu jādodomā. Īpaši kvalitatīvu piespēļu izpildījumu spēles noteikumi prasa no komandu saistošajiem spēlētājiem. Viņiem katrā nodarbībā jāpilnveido augšējo piespēļu tehnika. Jo augstāka viņu tehniskā sagatavotība, jo labāk iespējams iemācīt sarežģītākos un efektīvākos taktikas variantus.

Augšējās piespēles tehnikas pamatprasības

Izpildot augšējo piespēli ar abām rokām, volejbolists ieņem volejbolista stāju. Kad stāja ir ieņemta, volejbolists paceļ virs galvas roku delnas, kas vērstas uz priekšu un uz augšu. Pirksti izvērsti un nedaudz saliekti.

Ieņemot volejbolista stāju, volejbolists seko bumbai, novērtē bumbas lidojuma ātrumu un trajektoriju, izvēlas pārvietošanās veidu pie bumbas. Pēc pārvietošanās volejbolists ieņem sākuma stāvokli, lai izpildītu augšējo piespēli.

Izejas stāvoklis – tā ir spēlētāja poza, kurā ir ērti izpildīt tehnisko paņēmieni. Izpildot augšējo piespēli, izejas stāvoklim raksturīgs tas, ka spēlētājs ir statiskā stāvoklī. Ķermenis ir vertikālā stāvoklī, kas ļauj izpildīt piespēli kā uz priekšu, tā arī vertikāli un atpakaļ aiz galvas.

Saskaršanās ar bumbu brīdī rokas delnas atrodas augstāk par pieri, pirksti ir viegli izvērsti un veido pusapļa virsmu. Rādītāja pirksti un īkšķi veido trijstūri, caur kuru volejbolists vēro lidojošo bumbu. Izejas stāvoklim ir jābūt stabilam.

Vingrinājumi

1. Volejbolista stājas ieņemšana.
2. Piespēles imitācija bez bumbas.
3. Bumba zemē, pareizi uzlikt rokas un pacelt virs sejas (kā piespēles sākuma stāvoklī), tad ļaut bumbai izkrist, saglabājot pareizu roku stāvokli.
4. Bumba virs sejas, pamest nedaudz bumbu uz augšu un satvert pareizā sākuma stāvoklī, it kā gribētu izpildīt piespēli.
5. Tas pats pēc pārvietošanās.
6. Pāros – partneris met bumbu no apakšas ar lielu trajektoriju, satvert bumbu virs galvas volejbolista stājā un mest atpakaļ, imitējot piespēli.
7. Tas pats, kas 6. vingr., tikai bumbu viegli mest pret sienu (nelielā attālumā).
8. Pāros – nelielā attālumā – mest bumbu viens otram. Te svarīgi pareizi satvert bumbu un, to nenolaižot, tūlīt izmest partnerim.
9. Spēlētājs pats pamet bumbu uz augšu un izdara piespēli sev virs galvas (nenolaižot rokas), pēc tam bumbu satver.

10. Pāros – partneris pamet bumbu – augšējā piespēle partnerim.
11. Pāros, nelielā attālumā, partneri piespēlē bumbu viens otram (uz augšu).
12. Tas pats, kas 11. vingr., tikai pret sienu.
13. Vairākkārtīga piespēle sev virs galvas.
14. Piespēle pret sienu.
15. Tas pats, kas 14. vingr., palielinot ātrumu.
16. Piespēle virs galvas + piespēle pret sienu.
17. Piespēle virs galvas + piespēle partnerim.

Augšējā piespēle ar abām rokām pēc pārvietošanās

Tūlīt pēc augšējās piespēles uz vietas apguves vai paralēli tai māca piespēli pēc pārvietošanās.

Liela vērība jāpievērš dažādiem pārvietošanās vingrinājumiem, kā arī vingrinājumiem, kas attīsta reakcijas ātrumu un kustības ātrumu. Šādus vingrinājumus jādod katrā nodarbībā. Mācot *augšējo piespēli pēc pārvietošanās*, jāuzsver, ka piespēles laikā jāapstājas vajadzīgajā stājā un tikai tad jāizdara piespēle.

Vingrinājumi

1. Piespēles imitācija bez bumbas:
 - a) pārvietojas uz priekšu;
 - b) pārvietojas atpakaļ;
 - c) pārvietojas pa labi;
 - d) pārvietojas pa kreisi.
2. Pāros – partneris met bumbu uz priekšu un atpakaļ. Pareizi satvert bumbu un, to nenolaizot, tūlīt izmest partnerim.
3. Tas pats, kas 2. vingr., tikai met bumbu pa labi un kreisi.
4. Tas pats, kas 2. vingr., tikai bumbu piespēlējot.
5. Tas pats, kas 3. vingr., tikai bumbu piespēlējot.
6. Piespēle vertikāli + neprecīza piespēle partnerim dažādos virzienos.

Raksturīgākās kļūdas

1. Stāja – taisnas kājas, rokas novieto pārāk zemu.
2. Nepareiza vietas izvēle (pārvietošanās pie bumbas un satikšanās vieta ar to).
3. Bumba paliek aiz galvas, sānis vai pārāk tālu priekšā.
4. Sākuma stāvoklis – nav līdzsvara, nav apstāšanās pirms tehniskā paņēmiena izpildes (piespēle kustībā), rokas paceltas par zemu vai viena augstāk par otru.
5. Roku kustība preti bumbai – kustību sāk par vēlu, kad bumba jau gandrīz skar rokas, ikšķi padoti uz priekšu. Pirksti pārāk saspringti vai atslābināti.
6. Pavadošā kustība – pēc piespēles rokas iet sānis, nevis bumbai līdzi, plaukstas nepavada bumbu.
7. Pēc pārvietošanās kājas ir sakrustotas vai viena kāja atrauta no grīdas.

Ievirzošo vingrinājumu izmantošana augšējās piespēles ar abām rokām mācīšanas sākuma etapā

Mācīšanu sākuma etapā apgrūtina tas, ka, izvēloties vingrinājumus, nav iespējas izmantot citus tehniskus elementus – tos māca vēlāk. Bez tam, kā rāda spēļu pieredze, izpildot piespēli, jārisina virkne uzdevumu: noteikt bumbas lidojuma ātrumu un trajektoriju, atzīmēt satikšanās vietu ar bumbu, atrast pareizu pārvietošanās veidu, noteikt atbildes piespēles virzienu, ieņemt pareizu izejas stāvokli, izpildīt piespēli. Pieļaujot kaut vienu kļūdu šajā ķēdē, nav iespējams pareizi izpildīt augšējo piespēli.

Šo uzdevumu izpildes prasmi nodrošina spēļu pieredze, kuru nepieciešams nodot ar veselu sistēmu ievirzošo vingrinājumu, kurus izpilda atvieglotos apstākļos. Pirmajos vingrinājumos bumba ir miera stāvoklī, gaida, kad spēlētājs varēs izpildīt piespēli bez pārvietošanās, tad vēlāk sistēma – «volejbolists – bumba» sāk pakāpeniski kustēties un pārvietoties.

Šo ievirzošo vingrinājumu sistēma dod iespēju pakāpeniski sarežģīt tehniskā paņēmiena sagatavošanas fāzi.

1. Iemācīt pareizi novietot rokas bumbas saņemšanai, kā arī sākuma stāvokli augšējai piespēlei:
 - a) s. s. – dziļš pietupiens, bumba uz grīdas pie kājām; uzlikt rokas uz bumbas no augšas un no sāniem, pacelt bumbu virs galvas;
 - b) pēc signāla ieņemt s. s. augšējai piespēlei;
 - c) tas pats, bet pēc pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem;
 - d) bumbas ķeršana piespēļu s. s. (volejbolista stājā);
 - e) pasniedzējs vai partneris met bumbu spēlētājam aiz galvas, kurš pārvietojas un, ieņēmis izejas pozīciju, fiksē bumbu rokās.
2. Attīstīt muskuļu grupas, kas nepieciešamas, lai izpildītu augšējo piespēli: pildbumbas (basketbola bumbas) mešana un tveršana, imitējot augšējo piespēli: no stājas, lēcienā, pēc pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem.
3. Iemācīt atsišanas kustību, veicot augšējo piespēli: augšējā piespēle pēc spēlētāja paša izdarīta bumbas pametiena uz augšu – priekšu, virs galvas.
4. Iemācīt savlaicīgi un pareizi izvēlēties vietu pēc pārvietošanās, izpildot augšējo piespēli:
 - a) piespēle virs galvas, pēc tam pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem;
 - b) tas pats, partneris pamet bumbu ar augstu trajektoriju;
 - c) tas pats, bet pārvietošanos izpilda pēc dažādiem stāvokļiem: sēdus, guļus, pēc kūleņa utt.
5. Panākt tādu bumbas lidojuma trajektoriju, kura nepieciešama sadarbībai ar partneri. Dažādas piespēles – basketbola grozā, uz sienas uzzīmētā aplī, pāri virvei utt.:
 - a) pēc spēlētāja paša bumbas pametiena;
 - b) pēc partnera piespēles;
 - c) pēc pārvietošanās tuvākā zonā;
 - d) pēc pārvietošanās tālākā zonā;
 - e) pēc bloka imitācijas;
 - f) pēc gremdes imitācijas;
 - g) pēc aizsardzības darbības imitācijas (kritieni, kūleņi, izklupieni utt.);
 - h) pēc partnera metiena tīklā bumbas uzņemšana virs galvas.

Paškontrole, izpildot augšējo piespēli

Kāju, ķermeņa un roku stāvokli, kā arī rokas un pirkstu novietojumu uz bumbas var novērtēt vizuāli – vislabāk pie spoguļa. Lai pārbaudītu, vai visi desmit pirksti pieskaras bumbas virsmai vienlaicīgi, var izmantot krītu vai magnēziju. Pirms piespēles jānoberž rokas ar krītu vai magnēziju un jāizpilda piespēle – uz bumbas paliks pirkstu nospiedumi. Lai panāktu savlaicīgu un precīzu nokļūšanu pie bumbas, var izmantot šādus vingrinājumus:

- a) volejbola bumbas satveršana volejbolista stājā; paškontrole – skatiens koncentrējas uz bumbu, volejbolista redzeslokā ir plaukstas un partneris, kuram bumba jāpiespēlē;
- b) imitējot augšējo piespēli, spēlētājs uzņem bumbu ar galvu; paškontrole – bumba pieskaras pieres augšējai daļai;
- c) strādājot pie augšējās piespēles, nepieciešams panākt, lai spēlētājs pavadītu bumbu ar rokām, pilnīgi tās iztaisnojot, turklāt rokas nedrīkst aiziet sānis. Paškontrole notiek vizuāli un ar paša muskuļu izjūtām;
- d) izpildot augšējo piespēli pa pāriem, iesācēji savas vājās tehnikās sagatavotības dēļ nevar precīzi atspēlēt bumbu partnerim, līdz ar to piespiež partneri pirms bumbas atspēles risināt veselumu uzdevumu:
 - novērtēt bumbas lidojuma trajektoriju;
 - noteikt vietu, kur notiks satikšanās ar bumbu;
 - pareizi atrast pārvietošanās veidu un ātrumu;
 - savlaicīgi ieņemt pareizu sākuma stāvokli, lai izpildītu augšējo piespēli.

Šo uzdevumu risināšanu sarežģī laika limits. Ja pieļauta kaut viena kļūda, risinot šos uzdevumus, seko kļūdainas atbildes piespēles. Tāpēc spēlētājiem jāpiedāvā tādi vingrinājumi, kurus izpildot viņi nebūtu atkarīgi no partnera darbības. Turklāt vingrinājumiem jābūt tādiem, lai viņi risinātu vienu konkrētu uzdevumu.

Augšējās piespēles ieteicams sākt mācīt ar piespēli virs galvas. Uzdevums – piespēlēt bumbu uz augšu, nevis uz priekšu – piespiež spēlētāju aiziet tieši zem bumbas tajā momentā, kad jāizpilda piespēle, un tas ir svarīgi iesācējam. Turklāt spēlētājs nekavējoties saņem informāciju par precizitāti un pareizību.

Augšējā piespēle ar abām rokām virs galvas

Sākuma stāvokļa ipatnība, izpildot piespēli virs galvas, ir tā, ka spēlētājs sagaida bumbu nevis sev priekšā, bet virs sevis, tāpēc plaukstas ir novietotas paralēli grīdai. Pēc sākuma stāvokļa ieņemšanas volejbolists izpilda pamata fāzi, kuru var raksturot ar roku kustību preti bumbai. Vienlaikus spēlētājs iztaisno ķermeni un kājas ceļu locītavās. Šīm kustībām jābūt sinhronām. Līdz ar kāju straujo iztaisnošanu smaguma centrs tiek pacelts, vienlaicīgi spēlētāja rokas iztaisnojas elkoņos, pakāpeniski palielinās ātrums.

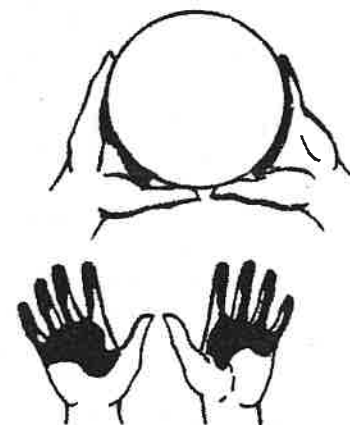
Noslēguma fāzei raksturīga roku nolaišana pa īsāko ceļu, kāju saliekšana un pāreja uz nākošo darbību.

Vingrinājumi

1. Augšējās piespēles virs galvas imitācija pie nekustīgas bumbas.
2. Izpildot šo vingrinājumu, var tikt izmantotas ierīces, kur bumbas piekarinātas pie virves, speciālā turētājā utt.
3. Tas pats, bet ar uzdevumu piespēlēt bumbu noteiktā augstumā.
4. Augšējās piespēles pēc pārvietošanās imitācija pie nekustīgas bumbas.
5. Augšējā piespēle virs galvas pēc bumbas atsitienu no grīdas.
6. Tas pats, bet bez vizuālās kontroles.
7. Izpildot piespēli virs galvas, spēlētājs vēro bumbas lidojumu, nolaiž galvu lejā un skatās uz varbūtējo bumbas piezemēšanas vietu. Ieraudzījis bumbu piezemēšanās brīdī, spēlētājs pārvietojas un izpilda piespēli virs galvas.
8. Daudzveidīgas piespēles, stāvot uz vietas, viena piespēle virs galvas, otra – pēc atsitienu no grīdas.
9. Tas pats, bet izpilda pēc pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi.
10. Dažādas piespēles kustībā uz priekšu – piespēle virs galvas un piespēle pēc atlēcienu no grīdas.



6. zīm. Pirksti pieskaras bumbai pareizi.



7. zīm. Pirksti pieskaras bumbai nepareizi.

Augšējā piespēle pāros

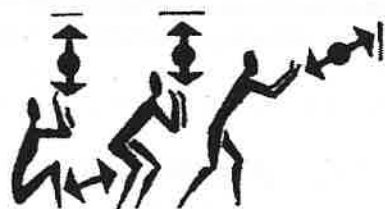
Lai efektīvāk notiktu mācīšana, partneri pāros jāsaliek tā, lai tehniskās sagatavotības ziņā viens būtu labāks par otru.

Augšējās piespēles pāros izpildes tehnika nedaudz atšķiras no iepriekš aprakstītās.

Vingrinājumi

1. Augšējā piespēle virs galvas + piespēle partnerim.
2. Tas pats, palielinot attālumu starp partneriem.
3. Trīs piespēles virs galvas + piespēle partnerim: dažādi pārvietošanās veidi – uz sāniem, uz priekšu, par vienu soli atpakaļ.
4. Tas pats, kas 3. vingr., pārvietošanās par diviem soļiem.
5. Tas pats, kas 4. vingr., ar roku pieskaršanos grīdai.
6. Augšējā piespēle virs galvas ar pagriezīenu par 360° + piespēle partnerim.
7. Augšējā piespēle pretējās kolonnās.
8. Augšējā piespēle aplī.
9. Augšējā piespēle pāros pēc pārvietošanās ar partneri pa labi un pa kreisi.

10. Tas pats, kas 9. vingr., pārvietojoties pārkāpj šķēršļiem (vingrošanas soli, pildbumbas utt.), kas novietoti 2,5–3 m attālumā.
11. Spēlētāji izvietoti pāros 4 m viens no otra. Viens piespēlē bumbu partnerim aiz galvas un iziet priekšā. Partneris pārvietojas atpakaļ un atspēlē bumbu partnerim.
12. Tas pats, kas 11. vingr., bet spēlētāji pārvietojas, pārkāpjot šķēršļus.
13. Augšējā piespēle pāri tiklam no pretējām kolonnām.
14. Vingrinājumu var izpildīt divās kolonnās, kas novietotas viena pretim otrai. Spēlētājs piespēlē bumbu un pārvietojas uz pretējās kolonnas galu.

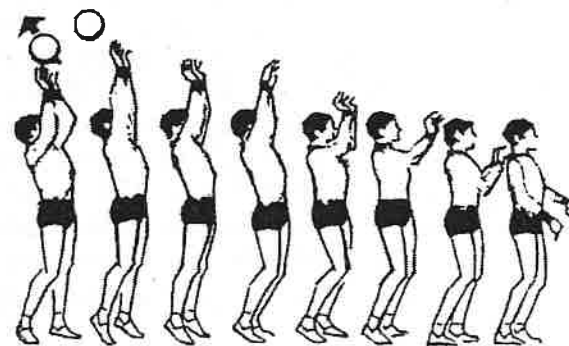


8. zīm.

15. Tas pats, kas 13. vingr., bet bumbu piespēle pa diagonāli un spēlētājs pārvietojas uz pretējās kolonnas galu.

Augšējā piespēle ar abām rokām atmuguriski

Augšējā piespēle aiz galvas ir viena no daudzveidīgajām slēptajām piespēlēm. Īpatnība – nedaudz augstāks apakšdelmu un plaukstu stāvoklis piespēles brīdī, turklāt delnas ir vairāk atliektas un atrodas virs galvas, kas nepieciešams, lai bumbu novirzītu aiz galvas. Ķermeņa svars – vienmērīgi uz abām kājām.



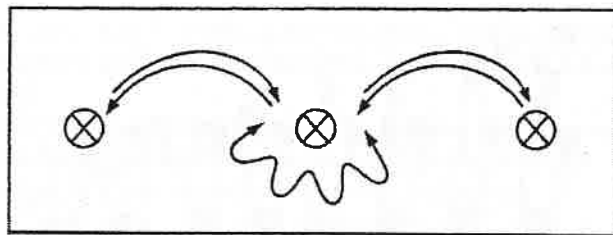
9. zīm.

Piespēles laikā rokas iztaisno uz augšu atpakaļ, ķermeņa svaru pārnes uz kājas, kas novietota aizmugurē, ķermeni atliec viduklī.

Ļoti daudz ir jāstrādā, lai varētu bumbu piespēlēt sev aizmugurē ar zemu trajektoriju, lielu ātrumu un lielā attālumā.

Vingrinājumi

1. Imitācija bez bumbas.
2. Imitācija ar bumbu, neizlaižot to no rokām.
3. Spēlētājs pats pamet bumbu vertikāli augšup, augšējā piespēle atmuguriski.
4. Augšējā piespēle virs galvas, piespēle atmuguriski, pagriezties, pārvietoties, noķert no grīdas atlecošo bumbu.
5. Tas pats, kas 4. vingr., bet noķert bumbu, neļaujot tai pieskarties grīdai.
6. Augšējā piespēle vertikāli virs galvas, piespēle atmuguriski partnerim.
7. Partneris pamet (piespēlē) bumbu, piespēle virs galvas, pagriezties pa 180°, piespēle partnerim.
- Augšējā piespēle atmuguriski trijniekos, kad visi stāv uz vienas līnijas. Piespēlē bumbu centrā stāvošajam cilvēkam.
8. Tas pats, kas 7. vingr., bet spēlētājs centrā pagriežas pret vienu un pret otru spēlētāju.
9. Augšējā piespēle atmuguriski pāros pēc kustības.
10. Spēlētājs piespēlē bumbu partnerim un pārvietojas 2 m aiz viņa, tur saņem atmuguriski piespēlētu bumbu no partnera,



10. zīm.

kas pagriežas pret viņu ar seju. Atkārto 10–15 reizes un mainās uzdevumiem.

11. Augšējā piespēle atmuguriski pēc pārvietošanās.

Vingrinājumu izpilda pa pāriem. Partneri novietojas uz vienas līnijas. Pirmais pamet bumbu ar augstu trajektoriju uz priekšu vai uz sāniem, otrs pēc pārvietošanās piespēlē partnerim atmuguriski, lai partneris noķertu bumbu, neizkustoties no vietas. Lai sarežģītu vingrinājumu, nepieciešams palielināt intensitāti, attālumu, sērijas utt.

Augšējā piespēle ar abām rokām lēcienā

Spēles apstākļi prasa, lai mācīšanas sākuma etapā spēlētāji sāktu izpildīt augšējo piespēli ar abām rokām lēcienā, jo bieži bumbu uz tīklu piespēlē ar augstu trajektoriju un tādos apstākļos piespēli var izpildīt tikai lēcienā. Piespēli lēcienā spēlētājs var izpildīt gremdes vietā, kas vēlāk noderēs kā māņu piespēles ar gremdes imitāciju. Lai izpildītu augšējo piespēli ar abām rokām lēcienā, spēlētājs, atsperoties no balsta, ir spiests ņemt vērā bumbas lidojuma trajektoriju savas darbības koordinēšanai. Izpildot piespēli lēcienā, spēlētājam ir jābūt iespējami augstākajā punktā. Šis piespēles tehniskais izpildījums ir pamatā tāds pats kā augšējai piespēlei no balsta stāvokļa.

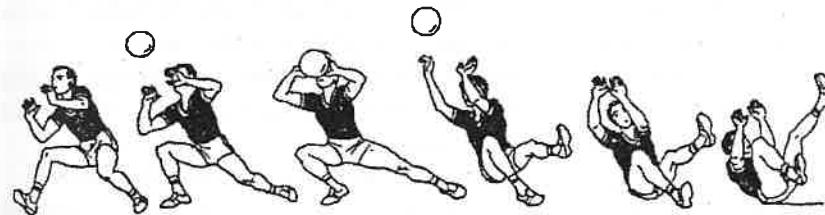
Vingrinājumi

1. Spēlētājs pats pamet bumbu un lēcienā to satver.
2. Tas pats, satverot un izmetot bumbu.
3. Augšējās piespēles lēcienā virs galvas imitācija pie nekustīgas bumbas.

4. Tas pats, kas 3. vingr., bet bumbu piespēlē noteiktā augstumā.
5. Spēlētājs pats pamet bumbu, augšējā piespēle lēcienā virs galvas (nelielā augstumā).
6. Augšējā piespēle lēcienā pēc bumbas atlēciena no sienas.
7. Partneris pamet bumbu, augšējā piespēle lēcienā virs galvas.
8. Tas pats, kas 7. vingr., piespēle partnerim.
9. Augšējā piespēle virs galvas + piespēle partnerim lēcienā.
10. Tas pats, kas 9. vingr., palielinot distanci līdz 4–5 metriem.
11. Augšējā piespēle lēcienā pāros.
12. Augšējā piespēle lēcienā pretējās kolonnās.
13. Tas pats, kas 12. vingr., pāri tīklam.
14. Augšējā piespēle lēcienā paralēli tīklam no dažādām zonām.

Augšējā piespēle ar abām rokām kritienā uz muguras

Lai sāktu izpildīt augšējo piespēli kritienā, ir nepieciešama iepriekšēja sagatavotība, kuru var sasniegt ar sagatavojošiem, ievirzošiem un speciāliem vingrinājumiem. Sagatavojošie vingrinājumi var būt vingrinājumi ar kūleņiem, pārvēlieni, vingrinājumi ar pildbumbām.



11. zīm.

Piemēram:

1. Pildbumbas ķeršana zemā stājā un pārvēliens uz muguras.
2. Tas pats, bet izklupiens ar labo (kreiso) kāju un pārvēliens uz sāniem, uz gurniem.
3. Tas pats, kas 2. vingr., bet ar bumbas izmešanu kritiena brīdī.

Vingrinājumi

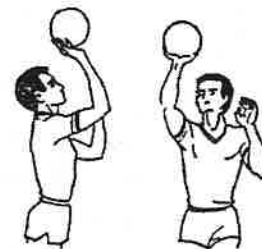
1. Pārvēliens uz muguras un gūžas – muguras, imitējot augšējo piespēli.
2. Tas pats pēc dažādiem pārvietošanās veidiem.
3. Tas pats, kas 1. vingr., metot bumbu ar abām rokām no krūtīm.
4. Tas pats, kas 3. vingr., bet pēc pārvietošanās.
5. Bumbas pamešana virs galvas + piespēle partnerim ar kritienu uz muguras.
6. Augšējā piespēle pēc partnera pamestas bumbas ar kritienu un pārvēlšanos uz muguras.
7. Augšējā piespēle virs galvas, tad – partnerim ar kritienu un pārvēlšanos uz muguras, ātri piecelties utt.
8. Mācot augšējo piespēli kritienā, jāizvairās no raksturīgas kļūdas – krītot atbalstīties pret grīdu ar roku, kas var novest pie traumas. Mācīšanas sākumā var izmantot vingrošanas paklājus.

Raksturīgākās kļūdas

1. Spēlētājs zem bumbas nokļūst ar nokavēšanos.
2. Spēlētājs pārvietojas lēni un nepaspēj saņemt bumbu volejbolista stājā, stiepj rokas pretīmumbai. Nepareizs roku stāvoklis apgrūtina piespēli, var novest pie pirkstu traumām.
3. Nepareizs izejas stāvoklis pirms bumbas saņemšanas un piespēles. Spēlētājs saņem bumbu nestabilā stāvoklī, pēc pārvietošanās turpina kustību sānis.
4. Bumbas uzņemšanas brīdī spēlētāji stāv uz taisnām kājām.
5. Bumbu uzņem zemu (krūšu līmenī, sejas līmenī) un aiz galvas.
6. Nav amortizācijas fāzes brīdī, kad pirkstu gali saskaras ar bumbu.
7. Bumbu uzņem uz pārāk saspringtiem vai pārāk brīviem pirkstiem.
8. Plauksta nepavada bumbu.
9. Kājas, ķermenis un rokas nedarbojas sinhroni.
10. Rokas nesimetriski pieskarasumbai, ikšķi padoti uz priekšu. Elkoņi pārāk plati vai ļoti piespiesti pie ķermeņa.

Augšējā piespēle ar vienu roku

Augšējo piespēli ar vienu roku parasti pielieto lēcienā, kad bumba pietuvojusies tīklam un saistošais spēlētājs cenšas piespēlēt bumbu gremdei kā sev priekšā, tā arī aizmugurē. Spēlētāji bieži pielieto šo piespēli, lai pārsistu bumbu uz pretinieka pusi (iemānītu), apietu bloku. Piespēli izpilda ar to roku, kura tuvāk tīklam. Kustībai jābūt plūstošai, bez metiena. Nedrīkst pieļaut, ka bumba pieskaras delnai, jo šādos gadījumos tiesneši vienmēr atzīs to par kļūdu.



12. zīm. Augšējā piespēle ar vienu roku.

Pirksti jānovieto tā, lai bumbas saskare būtu ar pēc iespējas lielāku plauksta laukumu, jo tad būs precīzāka bumbas piespēle.

Ja bumba krīt uz tīkla troses vai lido tīklā līdz trešajai rūtīnai, tad bumbu var pārsist pāri ar dūri. Piespēli ar dūri var lietot lēcienā vai bez lēciena. *Piespēle lēcienā* – saskare ar bumbu notiek augstākā punktā, iztaisnojot rokas elkoņu locītavās.

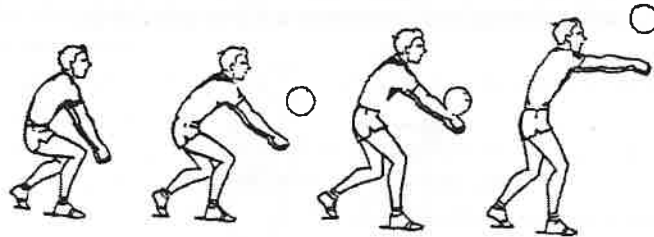
Vingrinājumi

1. Piespēles imitācija bez bumbas.
2. Pa pāriem – viens spēlētājs piespēlē vai met ar augstu trajektoriju bumbu uz tīklu, otrs bumbu piespēlē ar vienu roku sev priekšā ar nelielu trajektoriju.
3. Tas pats, kas 1. vingr., tikai piespēlē ar augstu trajektoriju.
4. Partneris piespēlē bumbu vai met bumbu augšējā trosē, otrs ar dūri pārsit bumbu pāri tīklam.
5. Bumbu piespēlē virs troses, partneris lēcienā ar vienu roku to piespēlē uz pretinieka pusi.

Raksturīgākās kļūdas

1. Piespēle ar roku, kas atrodas tālāk no tīkla.
2. Roka nav iztaisnota elkoņa locītavā.
3. Lēciens tīklā.

Apakšējā piespēle ar abām rokām



13. zīm.

Apakšējās piespēles ar abām rokām mācīšana volejbolā sākas pēc tam, kad ir apgūta augšējā piespēle. Mācīšanas vingrinājumiem jābūt tādiem, lai katram spēlētājam būtu bumba un tie varētu vingrinājumus izpildīt individuāli. Iesākot apakšējo piespēļu mācīšanu, nepieciešams audzēkņus iepazīstināt ar bumbas atlēciena īpatnībām. Daudzi faktori iespaido bumbas lidojuma trajektoriju, un tas apgrūtina bumbas uzņemšanu. Bumbas lidojuma trajektorijas dažādība piespiež spēles laikā spēlētājam piemēroties nemitīgi mainīgiem apstākļiem. Spēlē ir svarīgi precīzi bumbas atlēcieni, sevišķi, uzņemot bumbu pēc serves vai gremdes.

Nerotējošas bumbas atlēciens

Nerotējošas bumbas atlēcienam no gludas virsmas ir spēkā elementārs likums – kritiena leņķis līdzīgs atlēciena leņķim. Atlēciena neprecizitāte vienmēr ir saistīta ar bumbas uzņēmēja nelīdzenu roku virsmu, ar roku saliekšanu elkoņos un retāk – ar augšdelmu nepareizu leņķi. Kad bumba lido ar nelielu ātrumu, spēlētājs viegli nosaka atlēciena leņķi, bet arī tad nepietiek nekustīgi palikt rokas zem bumbas. Lai bumbai mainītu trajektoriju, nepieciešams izpildīt kustību

pretī krītošai bumbai. Kad bumbas lidojuma ātrums ir liels, nepieciešams pavājināt bumbas atlēcieni, t. i., lidojošās bumbas sitienu vajag amortizēt tā, lai atsitiens notiktu precīzā virzienā.

Rotējošas bumbas atlēciens

Ja rotējoša bumba krīt vertikāli uz horizontālo plāksni, tad tā neatlec uz augšu. Bumbas rotēšana maina atlēciena leņķi, kurš novirzās uz rotēšanas pusi. Turklāt, jo bumba vairāk griežas, jo lielāks atlēciena leņķis.

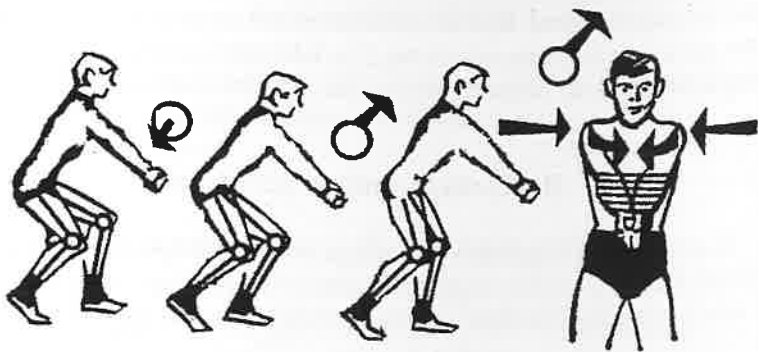
Volejbolā, servējot bumbu, izmanto trīs veidu rotācijas: labo, kreiso un augšējo. Izpildot servi ar *labo rotāciju*, bumbas lidojuma trajektorija novirzās pa kreisi, ar *kreiso rotāciju* – pa labi, *augšējās rotācijas* gadījumā bumbas lidojuma trajektorijas novirze ir minimāla. Lai izlīdzinātu atlēciena trajektoriju bumbai, kura lido ar rotāciju, ir nepieciešams pagriezt apakšdelmus uz atsitienu pusi.

Apakšējā piespēle ar abām rokām ir drošs līdzeklis serves uzņemšanai, gremdes uzņemšanai, laukuma segšanai, spēlējot aizsardzībā. Kā mēs uzņemsim bumbu, tas ir atkarīgs no bumbas lidojuma ātruma. Bumbu, kura lido ar mazu ātrumu, spēlētāji uzņem vidējā stājā ar nelielu rokas kustību pretim bumbai, ķermeņa iztaisnošanu un aktīvu kāju darbību. Bumbu, kura lido ar lielu ātrumu, spēlētājs uzņem zemā stājā un bez roku kustības pretim bumbai. Amortizācijas fāzē un bumbas atlēcienā no rokām spēlētāja ķermenis tiek nedaudz padots atpakaļ – uz augšu un ir bezatbalsta stāvoklī. Roku kustības ātrums ir minimāls, tas palīdz amortizēt un pazemināt bumbas lidojuma ātrumu pēc saskaršanās ar rokām.

Apakšējās piespēles tehnika, kad jāuzņem zemu lidojoša bumba, atšķiras no iepriekšējās ar to, ka šajā gadījumā kājas vairāk saliekta ceļu locītavās.

Vingrinājumi

1. Sākuma stāvokļa ieņemšana – volejbolista stāja.
2. Apakšējās piespēles imitācija.
3. Tas pats, kas 2. vingr., pēc dažāda veida pārvietošanās.



14. zīm.

4. Apakšējās piespēles imitācija pie nekustīgas bumbas.
5. Tas pats, kas 4. vingr., pēc dažāda veida pārvietošanās.
6. Spēlētājs pamet bumbu, apakšējā piespēle vertikāli (vienu reizi, pēc tam vairākas reizes).
7. Bumbu pamet virs galvas, augšējā piespēle virs galvas, apakšējā piespēle virs galvas utt. (žonglēšana).
8. Partneris pamet bumbu, apakšējā piespēle vertikāli.
9. Apakšējā piespēle virs galvas pēc bumbas atlēciena no grīdas.
10. Partneris pamet bumbu, apakšējā piespēle partnerim.
11. Tas pats, kas 10. vingr., pēc pārvietošanās uz priekšu (daži soļi).
12. Piespēle virs galvas uz vietas + piespēle virs galvas pēc atlēciena no grīdas.
13. Apakšējā piespēle pie sienas.
14. Apakšējā piespēle ar uzdevumu (basketbola grozs, aplis pie sienas utt.).
15. Apakšējā piespēle virs galvas, izpildīt kūleņus, pietupienus, pagriezienus par 90°, 180°, 360°.
16. Augšējā piespēle aiz galvas, pārvietošanās, apakšējā piespēle virs galvas pēc bumbas atlēciena no grīdas.
17. Tas pats, kas 16. vingr., bet bez atlēciena no grīdas.
18. Augšējā piespēle virs galvas + augšējā piespēle partnerim.
19. Augšējā piespēle virs galvas + apakšējā piespēle partnerim.
20. Viens spēlētājs piespēlē tikai ar apakšējo piespēli, otrs – tikai ar augšējo.

21. Apakšējā piespēle pēc pārvietošanās (pa labi, pa kreisi, uz priekšu, atpakaļ).
22. Apakšējā piespēle pēc atlēciena no grīdas, piespēli pret sienu izpilda partneris.
23. Apakšējā piespēle, paralēli pārvietojoties pa volejbola laukumu.
24. Apakšējā piespēle virs galvas, piespēle pa kreisi, pārvietošanās utt.
25. Tas pats, kas 7. vingr., bet pārvietošanās uz priekšu, uz sāniem.
26. Apakšējā piespēle pāros ar divām bumbām.
27. Tas pats, kas 9. vingr., ar pārvietošanos pa laukumu.

Raksturīgākās kļūdas

1. Nesavlaicīga izešana pie bumbas. Spēlētājs pārvietojas pārāk lēni un tāpēc netiek pie bumbas, zūd volejbolista stāja vai bumba lido spēlētājam gar sāniem. Tas liek spēlētājam virzīt rokas uz sāniem, un viņš nevar bumbu kontrolēt.
2. Roku nepareizs stāvoklis: spēlētājs rokas tur nesimetriski, apakšdelmi nav kopā, rokas saliektas elkoņos.
3. Roku kustības ātrums pretim bumbai neatbilst bumbas lidojuma ātrumam. Kad šis ātrums nav liels, spēlētājs vienkārši paceļ rokas, neizpildot kustību ar rokām uz priekšu – augšu, un bumba neaizlido līdz partnerim; un otrādi, kad bumba lido ar lielu ātrumu un spēlētājs aktīvi liek rokas pretim bumbai, arī tas neļauj sadarboties ar partneri.
4. Neprecizitāte, nosakot varbūtējo bumbas kritiena punktu atkarībā no bumbas lidojuma trajektorijas. Spēlētājam ir jāprot atšifrēt pretinieka serves veidu un atkarībā no tā ieņemt izejas pozīciju bumbas uzņemšanai.

Apakšējā piespēle ar abām rokām atmuguriski

Spēles situācijās ir momenti, kad bumbu nepieciešams pārsist pāri tīklam vai piespēlēt partnerim ar apakšējo piespēli atmuguriski.

Piespēlējot bumbu ar apakšējo piespēli atmuguriski, roku sākuma stāvoklis ir tāds pats, kā piespēlējot ar apakšējo piespēli sev priekšā, – ķermeņa augšdaļa mazliet atliekta, svars sadalīts uz abām kājām vienmērīgi. Piespēlējot rokas vēzē plecu locītavās uz augšu, kājas ceļu locītavās iztaisno. Mācīšanas laikā apakšējā piespēle atmuguriski jāizpilda dažādos attālumos un ar dažādu bumbas lidojuma trajektoriju.

Vingrinājumi

1. Partneris pamet bumbu ar augstu trajektoriju pāri partnera galvai nelielā attālumā, panāk bumbu, apstājas un piespēlē sev virs galvas.
2. Tas pats, kas 1. vingr., tikai atspēlē ar apakšējo piespēli atmuguriski.
3. Tas pats, kas 2. vingr., tikai partneris piespēlē ar augšējo piespēli.
4. Tas pats, kas 3. vingr., palielinot attālumu.
5. Volejbolists ieņem visizdevīgāko vietu un ar apakšējo piespēli atmuguriski atspēlē bumbu partnerim.

Apakšējā piespēle ar abām rokām kritienā uz muguras

Šo piespēli volejbolā pielieto, uzņemot spēcīgu gremdi vai gremdservi, kad bumba lido zemu. Bieži volejbolists krīt uz muguras, izdarot izklupieni sānis. Mācīšanas metodika tāda pati kā augšējai piespēlei kritienā uz muguras.

Apakšējā piespēle ar vienu roku

Spēlē pielieto gan apakšējo piespēli ar abām rokām, gan arī ar vienu roku. Pēc tam, kad spēlētājs jau noteicis bumbas lidojuma virzienu, viņš pārvietojas zem tās. Ja bumba tuvojas pa labi no spēlētāja, viņš to uzņem ar labo roku, bet, ja pa kreisi – ar kreiso roku. Abos

gadījumos pirms bumbas uzņemšanas jāizdara izklupiens pa labi vai pa kreisi. Kritienā uz krūtīm uzņem tādas bumbas, kuras krīt spēlētāja priekšā vai sānis no viņa. Šo paņēmieni pielieto, ja ar citu veidu bumbu uzņemt nevar. Atkarībā no attāluma un laika, kas ir spēlētāja rīcībā, bumbu uzņem ar iepriekšēju pārvietošanos vai bez tās. Ja bumba krīt sānis no spēlētāja, viņam vispirms jāpagriežas ar seju bumbas virzienā un tikai pēc tam var izdarīt pārējās nepieciešamās kustības. Lai racionālāk izmantotu spēlētāja rīcībā esošo laiku, kritienu izdara ne tik daudz uz augšu, kā uz priekšu – leju. Ja spēlētājs bumbu uzņem bezatbalsta stāvoklī, tad viņš šo paņēmieni ir pielietojis pareizi, bet, ja sitienu izdara tad, kad kājas vēl nav atrautas no grīdas, paņēmieni izpildīts nevietā – bumbu bija iespējams paņemt vienkāršāk. Šīs piespēles tehniskais izpildījums prasa labu fizisko sagatavotību.

Vingrinājumi

Šo piespēli māca, kad ir iemācīts lēciens un kritiens.

1. Piespēles imitācija lidojumā.
2. Piespēles imitācija lidojumā pie iekārtas bumbas.
3. Bumbas atsitiens pret grīdu – piespēle kritienā uz krūtīm no vietas.
4. Bumbu ar augstu trajektoriju pamet partneris – piespēle kritienā uz krūtīm no vietas.
5. Tas pats, kas 4. vingr., bumbu pamet ar zemāku trajektoriju.
6. Tas pats, kas 4. vingr., pēc pārvietošanās.
7. Tas pats, kas 5. vingr., pēc pārvietošanās.

Apakšējā piespēle ar vienu roku kritienā uz muguras pēc izklupiena

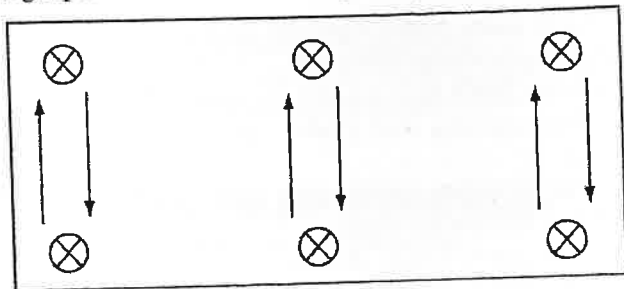
Šo piespēli izpilda no vietas un pēc pārvietošanās. Ja bumba lido pa kreisi no spēlētāja, izklupieni izpilda ar kreiso kāju, ja pa labi – ar labo kāju. Piespēlējot rokai jābūt taisnai. Bumbai jāsasaskaras ar apakšdelma iekšpusi.

Šīs piespēles mācīšanas metodika ir tāda pati, kā mācot augšējo piespēli kritienā uz muguras pēc izklupiena.

Augšējo un apakšējo piespēļu pilnveidošana

Sākot mācīt un pilnveidot volejbola tehniku, pasniedzējam vienmēr nopietni jāpārdomā, kā izmantot visas viņa rīcībā esošās bumbas un laukuma iespējas un kā vienmērīgi regulēt slodzi. To var panākt, atbilstoši izvēloties grupas nostādījuma veidus un uzdevumus. Nepareizi būtu sākumā likt uzdevumu veikt, stāvot uz vietas, bet vēlāk visus uzdevumus izpildīt kustībā – skrējienā, lēcienā utt. Pareizs uzdevumu sakārtojums varētu būt, piemēram, šāds: pēc vairākiem vingrinājumiem uz vietas – uzdevums kustībā, tad atkal uz vietas utt. Vienveidīgi vingrinājumi ātri nogurdina spēlētājus, ātri nogurst atsevišķas muskuļu grupas, un panākumu nav. Ieteicami vairāki novietojuma veidi.

Mācot augšējās un apakšējās piespēles uz vietas, viens no izdevīgākajiem grupas novietojuma veidiem ir divas rindas: uzdevums – bumbas piespēle preti stāvošajam. Ja bumbu skaits ir pietiekams, tad šādi novietotai grupai uz katriem diviem spēlētājiem dod vienu bumbu.

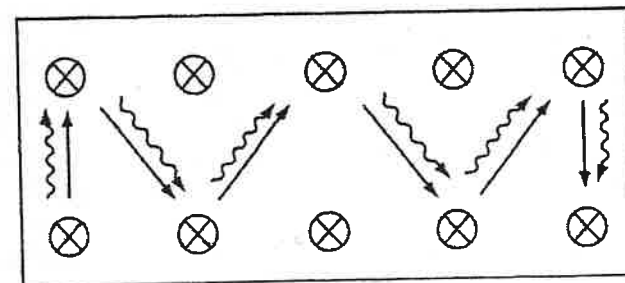


15. zīm.

Novietojums divās rindās ir ļoti ērts arī tāpēc, ka viegli var pārkārtot grupu kolonnā. Bumbu, ja nepieciešams, dod uzdevumu piespēles izpildei kustībā, bez tam trenerim grupa ir labi pārskatāma, ir viegli dot norādījumus un labot kļūdas.

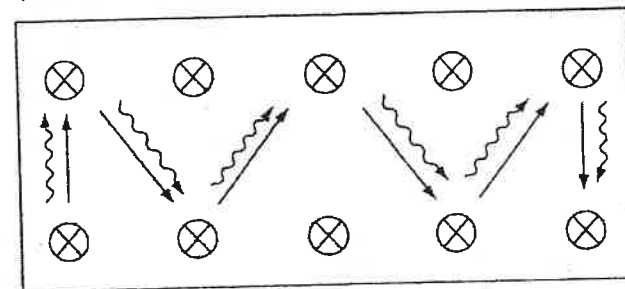
Nākošais uzdevums piespēlēm – uz vietas saspēlējoties starp rindām, vienu izlaižot.

Te var izmantot arī divas bumbas, sākot piespēli no rindas abiem galiem. Tāds novietojuma veids rindās ļauj izpildīt arī piespēli pret sienu. Tad katram spēlētājam dodama viena bumba. Attālumu no sienas var pakāpeniski tuvināt vai attālināt, tā pagrūtinot uzdevumu.



16. zīm.

Lai spēlētāji aktīvi domātu līdz uzdevumu izpildei, dod uzdevumu – pēc bumbas piespēles sekot piespēles virzienam. Iesācējiem tas padodas grūtāk, tādēļ sevišķa vērība jāpievērš demonstrējumam un paskaidrojumam.

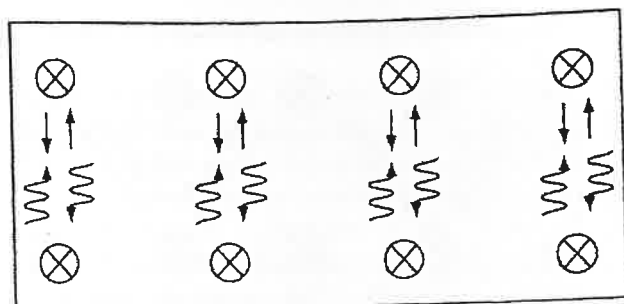


17. zīm.

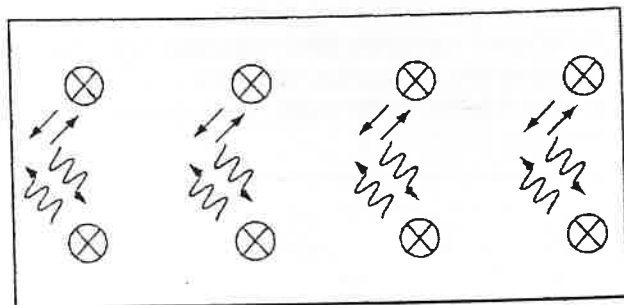
Tālākajā mācīšanas gaitā dod komplicētākus uzdevumus. Vienas rindas spēlētāji izdara augstu piespēli tā, lai bumba kristu laukuma vidū. Pretējās rindas spēlētājiem jāpiespējas pie bumbas un tā precīzi jāatspēlē pirmās rindas piespēles izpildītājam, turklāt veikli jāatgriežas savā rindā, nenovēršot skatu no bumbas.

Jāraugās, lai spēlētājs, kuram jāpiespējas bumbai, pilnīgi paietu zem tās, dziļi iesēstos ceļos, lai būtu iespējams izpildīt augstu, precīzu piespēli.

Līdzīgi vingrinājumi dodami, ja gribam, lai pārvietošanās notiktu arī sāniskā virzienā.

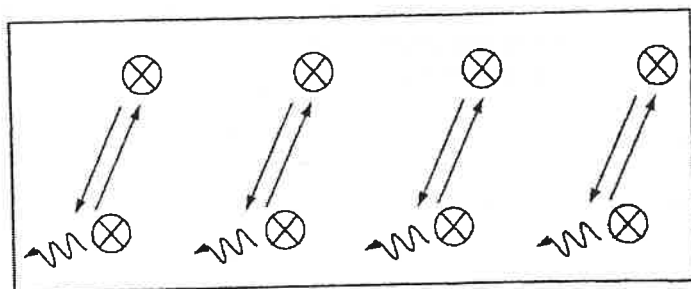


18. zīm.



19. zīm.

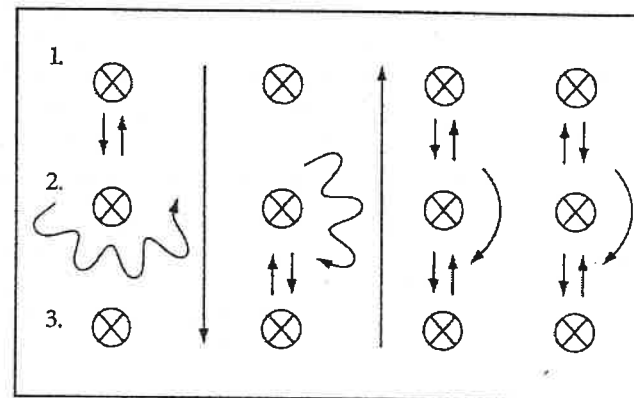
Te jāprasa, lai spēlētājs, piespēlējot bumbu, atrastos ar seju pret to spēlētāju, kas izpilda pirmo piespēli, kā arī lai bumbu pēdējais saņemtu sejas priekšā. Tuvinot vienu rindu laukuma vidum un dodot pirmajai rindai uzdevumu izdarīt piespēli tā, lai bumba lidotu pāri otrās rindas spēlētājiem ar augstu trajektoriju, apgūst piespēli atkāpjoties.



20. zīm.

Šis vingrinājums ir jau samērā grūts, tādēļ tas paredzams vēlākā mācīšanas posmā, kad spēlētāji labi apguvuši piespēļu tehniku kustībā. Tad viņiem var dot uzdevumus, kuros viens dalībnieks visu laiku saņem precīzas piespēles, bet otrs – pretējās rindas dalībnieks –, lai izpildītu piespēli, spiests tuvuoties bumbai pēc vajadzības dažādos virzienos. Šinī gadījumā nepieciešams dot uz katrām diviem dalībniekiem vienu bumbu.

Dažādi savirknējot minētos uzdevumus, var vienmērīgi regulēt slodzi. Lai iegūtu augstu vertikālo piespēli, ja ir pietiekams bumbu skaits, jādod uzdevums – izpildīt vairākas reizes virs galvas piespēli.



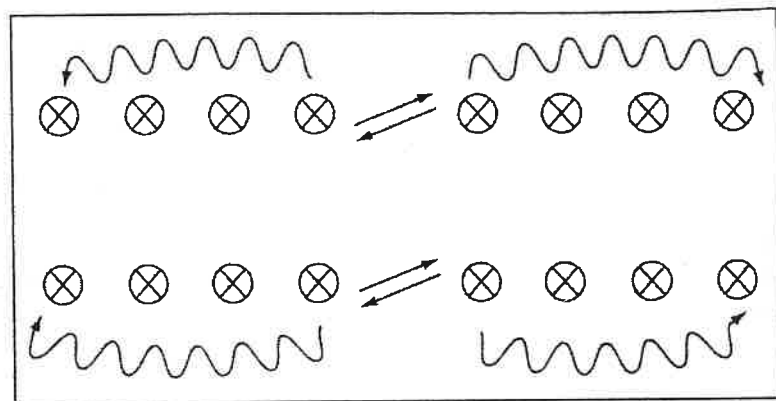
21. zīm.

Ja spēlētāji nostādīti trijās rindās, var izpildīt dažādus uzdevumus.

1. Pirmais spēlētājs piespēlē bumbu 2. spēlētājam, tas atspēlē bumbu 1. spēlētājam, un 1. spēlētājs bumbu piespēlē 3. spēlētājam.
2. To pašu uzdevumu var izpildīt, ja 2. spēlētājs vai 1. un 3. spēlētājs izpilda piespēli virs galvas un ar nākamo piespēli atdod bumbu partnerim.
3. Kad ir apgūta piespēle at muguriski pa pāriem, to var pilnveidot, dodot šādu uzdevumu: 1. spēlētājs piespēlē bumbu 2. spēlētājam, tas at muguriski piespēlē bumbu 3. spēlētājam un pēc piespēles pagriežas ar seju pret to un izpilda to pašu no sākuma. Ar šādu novietojumu var izveidot vēl daudzus uzdevumus, kuri palīdzētu pilnveidot piespēļu tehnikas paņēmienus.

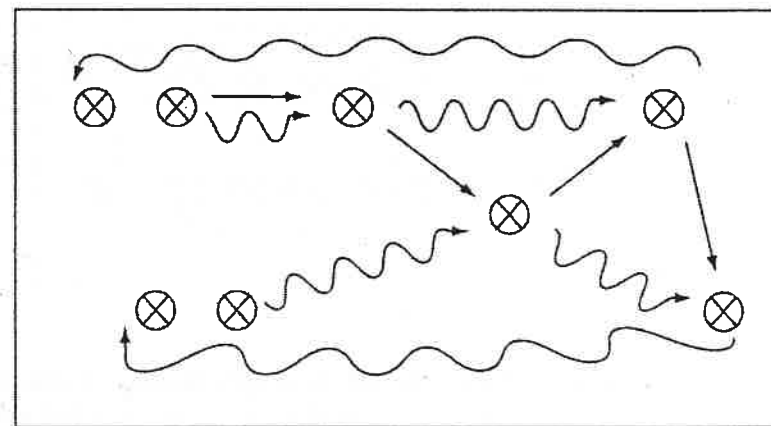
Tos pašus uzdevumus ar tādu pašu novietojumu liek izpildīt pie tīkla. Ar to panāk vertikālās piespēles un piespēles atmuguriski apguvi tuvu konkrētiem spēles apstākļiem. Beidzot – uzdevums izpildīt šādu piespēli pie tīkla palēcienā.

4. Pārejai uz piespēļu tehnikas apguvi kustībā ieteicamākais novietojums ir kolonna. Divas kolonnas nostāda ar sejām vienu pret otru. Uzdevums – pēc piespēles novietoties savas kolonnas aizmugurē. Uzmanību ir svarīgi veltīt tam, lai, novirzoties uz aizmuguri, bumba netiktu izlaista no redzesloka.
5. Uzdevuma pagrūtināšanai spēlētājiem pēc piespēles izpildes liek mainīties pretējās kolonnas aizmugurē. Ja grupā ir mazs un nepāra spēlētāju skaits, tad pirmā piespēle izdarāma no kolonnas, kurā spēlētāju skaits ir lielāks. Tā tiks nodrošināta vienmērīga darbība spēlētājiem abās kolonnās. Dažreiz, ja vienmērīga darbība kolonnās nav vēlama, speciāli dod uzdevumu sākt darbību no tās kolonnas, kurā dalībnieku skaits mazāks.



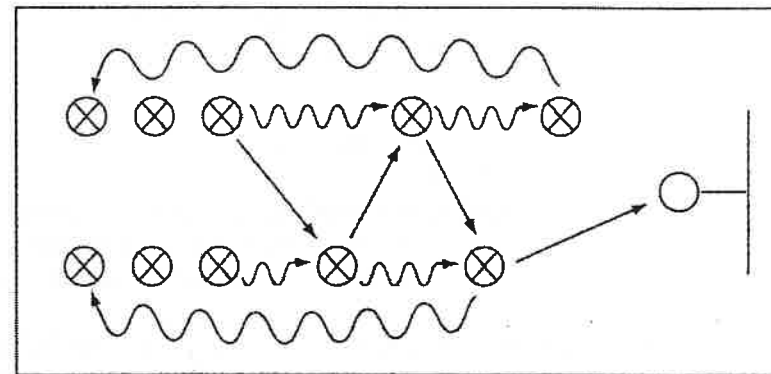
22. zīm.

Pie šī paša novietojuma veida liek saspēlēties pa pāriem un virzīties uz priekšu līdz laukuma otram galam un tad gar malu atgriezties atpakaļ. No sākuma uzdevumu izpilda lēni (soļojot), tad skrējienā. Atstatumu starp spēlētājiem palielina, vadoties no viņu sagatavotības.



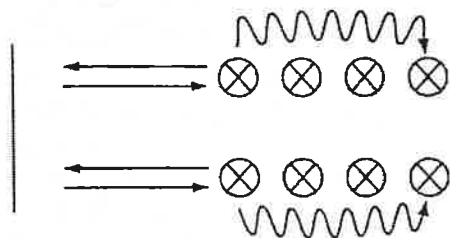
23. zīm.

To pašu izpilda, pievienojot vēl vienu uzdevumu – ar pēdējo piespēli ievadīt bumbu basketbola grozā. Tāds uzdevums izraisīs dalībnieku lielāku interesi un cels grupas emocionālo noskaņojumu.



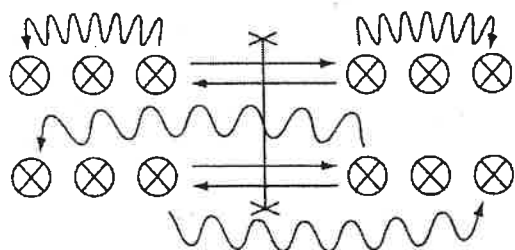
24. zīm.

Labākai piespēles tehnikas apguvei ieteicami vingrinājumi ar bumbas piespēlēm pret sienu. Bumbu raida pret sienu ar augstu loku, dalībnieku maiņa notiek savas komandas aizmugurē.



25. zīm.

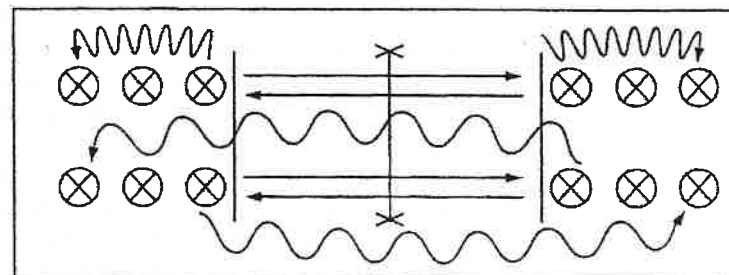
Ja bumbu skaits ir pietiekams, šādus vingrinājumus var izpildīt, dodot katram grupas spēlētājam vienu bumbu. Uzdevumu var pakāpeniski pagrūtināt, mainot attālumu no sienas.



26. zīm.

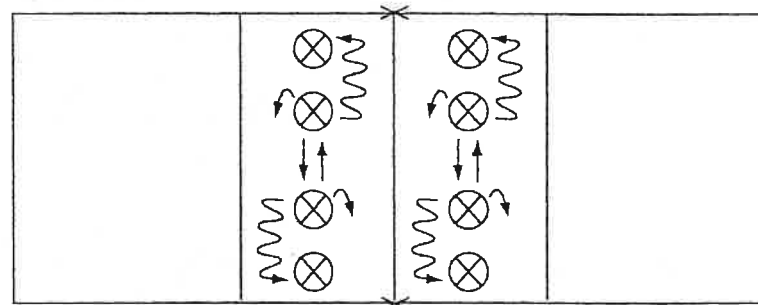
Lai spēlētājiem uzskatāmi parādītu, kā viņi apguvuši piespēles, tos novieto tuvu tīklam vai basketbola groza dēlim. Izpildot piespēles pret basketbola vairogu, vispirms mainās savas kolonnas, tad – pretējās kolonnas aizmugurē.

Piespēles kustībā tālāk pilnveidojamas, izpildot tās pāri tīklam. Grupas novietojamas kolonnās, katra savā tīkla pusē. Kolonnas pirmajam spēlētājam precīzi jāpiespēlē bumba pāri tīklam. Pēc piespēles seko mainīšanās savas kolonnas aizmugurē. Šo uzdevumu veicot, piespēle jāizpilda ar pietiekami augstu trajektoriju, lai bumba pārliedotu pāri tīklam. Tālāk dod uzdevumu – mainīties pretējās kolonnas aizmugurē. Attālumu no tīkla pakāpeniski palielina.



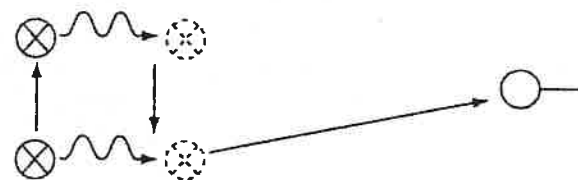
27. zīm.

Vēl precīzākai piespēļu apguvei dodams uzdevums, kurā kolonnas saspēle notiek paralēli tīklam un tuvu pie tā. Maiņu izdara savas kolonnas aizmugurē. Tālāk dod uzdevumu mainīties pretējās kolonnas aizmugurē. Bumba jāpiespēlē ar augstu trajektoriju. Var likt izpildīt arī piespēli palēcienā, vienreiz ceļot bumbu sev virs galvas un tad piespēlējot pretējās kolonnas spēlētājam.



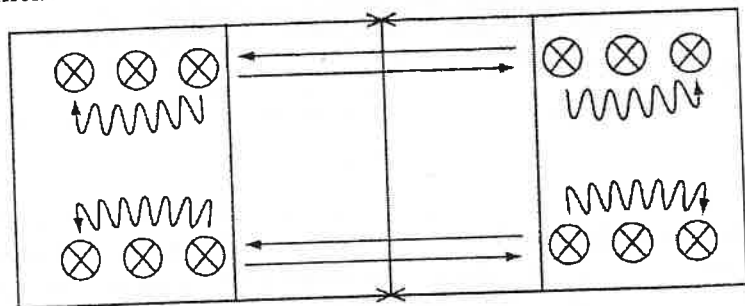
28. zīm.

Piespēles precizitātes izkopšanai var izmantot basketbola grozus. Pēc īsas saspēles starp diviem spēlētājiem ar piespēli bumbu ievada grozā.



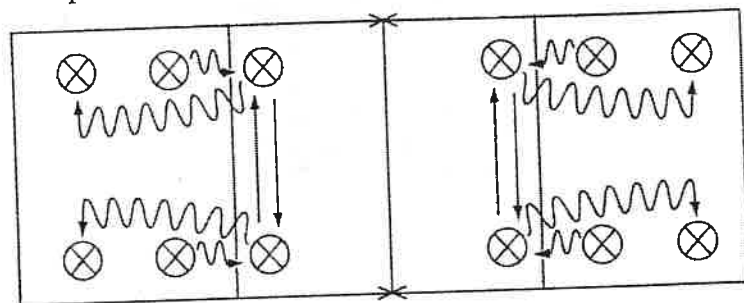
29. zīm.

Līdzīgu uzdevumu veikšanai var izmantot arī tīklu. Piemēram: saspēle pāri tīklam ar noteikumu, ka, piespēlējot bumbu, nedrīkst atrasties uzbrukuma laukumā. To pašu uzdevumu veic, mainoties savas un pretējās kolonnas aizmugurē. Te ieteicams ieviest sacensības momentu.



30. zīm.

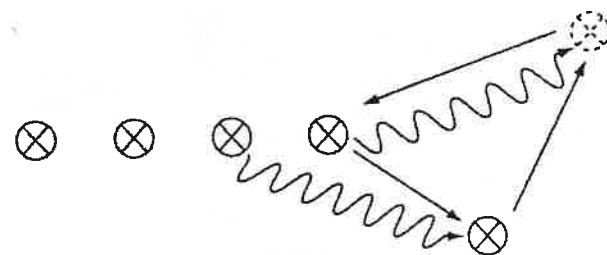
Praktizē arī piespēli starp diviem spēlētājiem paralēli tīklam visā laukuma platumā – bez palēciena un palēcienā.



31. zīm.

Dod šādu uzdevumu: viens spēlētājs novietojas sānis; kolonnas priekšā stāvošais volejbolists piespēlē bumbu spēlētājam, kas atrodas sānis, tas izpilda piespēli uz kādu vietu laukumā. Pirmais spēlētājs pieskrien un precīzi atspēlē bumbu kolonnas otrajam dalībniekam (tagad pirmajam), bet pats nostājas kolonnas aizmugurē.

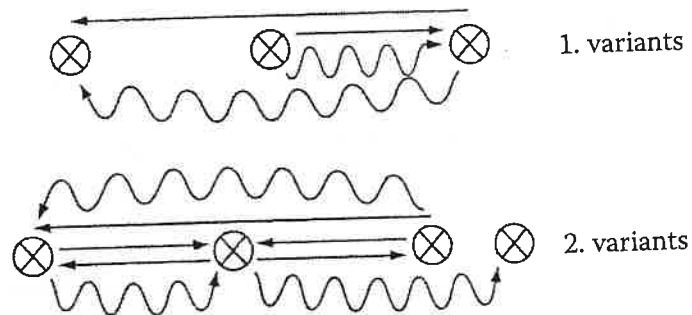
Piezīme: vingrinājumi, kur mainīšanās uz pretējās kolonnas aizmuguri notiek pa tīkla apakšpusi, nav ieteicami, jo spēlē šāda pārvietošanās uz pretinieka laukumu nenotiek.



32. zīm.

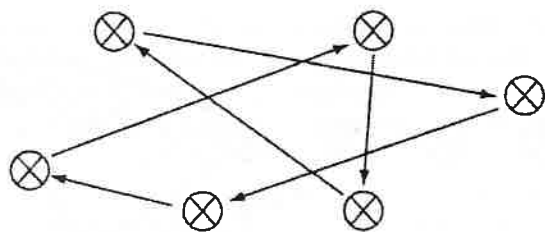
Pārejai uz piespēlēm pie tīkla dod šādu starpuzdevumu: pirmais spēlētājs piespēlē bumbu partnerim, un pats aiziet viņa vietā. Otrais spēlētājs at muguriski piespēlē bumbu trešajam spēlētājam un aiziet viņa vietā, tas piespēlē bumbu otrajam spēlētājam un iet viņa vietā, utt.

Otrs variants: pirmais spēlētājs piespēlē bumbu otrajam spēlētājam un iet viņa vietā. Otrais spēlētājs piespēlē bumbu trešajam spēlētājam un iet viņa vietā, trešais spēlētājs piespēlē pāri otrās kolonnas 4. numuram un iet viņa vietā, utt. Pagrūtinot uzdevumu, liek izpildīt piespēles pie tīkla.



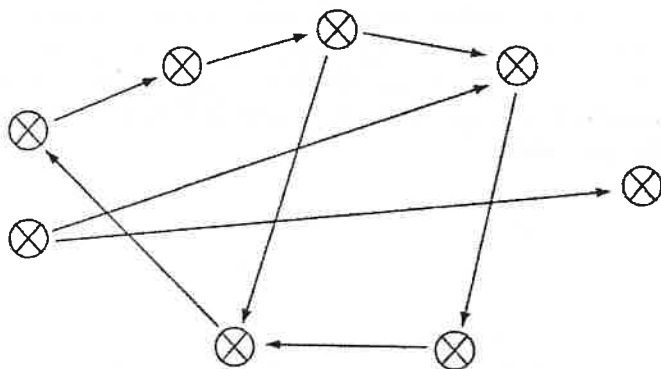
33. zīm.

Izdevīgs un ērts ir grupas novietojums aplī. Ja ir nepāra skaits spēlētāju, tad uzdevums veicams, piespēlējot bumbu pa apli, vienu spēlētāju izlaižot. Mazākais spēlētāju skaits šāda uzdevuma veikšanai ir pieci.



34. zīm.

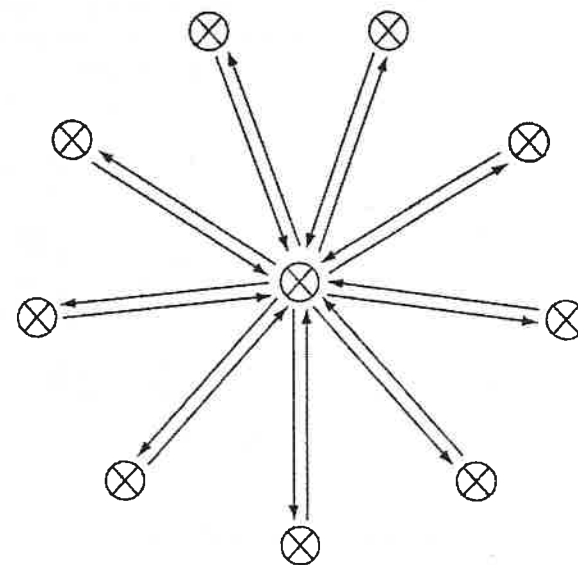
Ja grupa novietota aplī, dod uzdevumu – piespēlēt blakusstāvošajam pa labi vai pa kreisi, taču jāraugās, lai, izdarot piespēli, spēlētāji pagrieztos attiecīgajā virzienā tā, lai piespēlē darbotos viss ķermenis. Jādod arī uzdevums piespēlēt bumbu brīvi pa labi, pa kreisi, blakusstāvošajam, vienu, divus izlaižot. Tas prasīs no spēlētāja lielu uzmanību.



35. zīm.

No piespēlēm uz vietas pārejot uz piespēlēm kustībā, dod uzdevumu, kas attīsta spēlē bieži vajadzīgu iemaņu – sekot bumbai izdarītās piespēles virzienā.

Ja grupa novietota aplī un viens no spēlētājiem atrodas apļa centrā, piespēli izpilda starp centru un ārējiem spēlētājiem pēc kārtas. Centrā esošais spēlētājs piespēli izpilda brīvi izvēlētā virzienā jebkuram no apļa spēlētājiem. Te jāprasa, lai pirms piespēles vidējais pagrieztos virzienā, kurā tiks raidīta bumba. Ja grupas spēlētāju skaits ir pietiekošs un pāra, tad aplī ērti izdarāma sacensība starp pirmajiem un otrajiem numuriem.



36. zīm.

1.2.6. Servēs

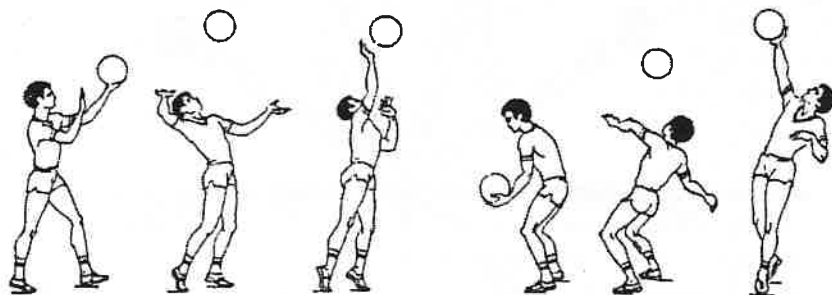
Sākot spēli, spēlētāji izpilda servi. Izšķir apakšējās un augšējās servēs. Tās var būt gan priekšējās, gan sāniskās, bet pēc izpildījuma manieres – spēcīgas, lēnas, planējošas vai grieztas. Servēs izpildi iedala šādās fāzēs:

- sākuma stāvokļa ieņemšana;
- bumbas pamešana gaisā un vienlaicīgs spēcīgākās rokas atvērziens;
- sitiens pa bumbu ar spēcīgākās rokas delnas pamatni un lielā amplitūdā.

Pēc tam spēlētājs nekavējoties ieņem vietu laukumā. Jāuzsver, ka bumbas lidojuma trajektorija atkarīga no vietas, kur izdarīts sitiens pa bumbu, no sitiens spēka, virziena un bumbas rotācijas.

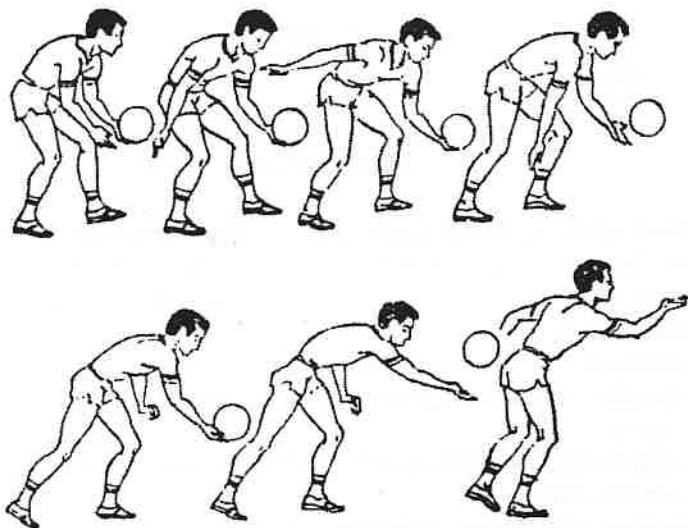
Ieņēmis sākuma stāvokli, spēlētājs koncentrējas servei. Visā servēs laikā viņa skatiens vērst uz bumbu. Atkarībā no vēziena, bumbas

un rokas saskares vietas (ķermeņa priekšā, virs galvas utt.) serves iedala šādi: *apakšējā priekšējā, apakšējā sāniskā, augšējā priekšējā, planējošā, augšējā sāniskā un augšējā serve palēcienā.*



37. zīm.

Apakšējā priekšējā serve



38. zīm.

Šo vienkārši izpildāmo servi parasti māca pirmo. Sākumā spēlētājs nostājas aiz laukuma gala līnijas ar seju pret tīklu, kreiso kāju

izliek priekšā, saliektu ceļa locītavā. Ķermeņa svaru pārnes uz kreiso saliektu kāju, labā kāja aizmugurē taisna. Bumbu tur kreisajā rokā, kuras elkonis ir gandrīz taisns. Reizē ar labās rokas vēzienu lejup atpakaļ ar kreiso roku pamet bumbu gaisā sev priekšā (10–20 cm). Sitienu pa bumbu izpilda ar labās (spēcīgākās) rokas delnu jostas augstumā. Roka sitienu brīdī – taisna. Pēc sitienu izpilda soli uz priekšu un iekļaujas spēlē.

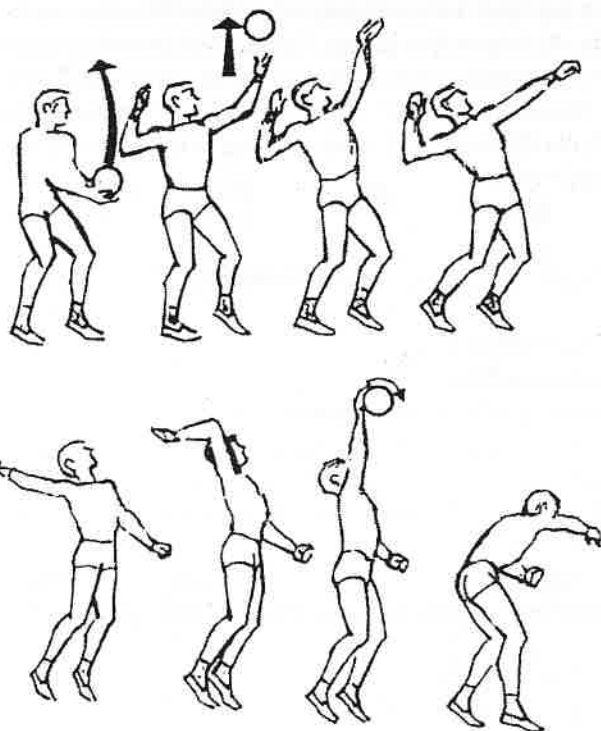
Vingrinājumi

1. Demonstrējums.
2. Paskaidrojums.
3. Serves imitācija bez bumbas.
4. Serves imitācija, metot bumbu.
5. Bumbas pamešana (ar rokas atvēzienu).
6. Bumbas pamešana, rokas atvēziens un sitiens (neizlaižot bumbu no rokas).
7. Serve pret sienu.
8. Serve partnerim (4–6 m attālumā, bez tīkla).
9. Serve pāri tīklam:
 - 3 m no tīkla;
 - 6 m no tīkla;
 - no gala līnijas;
10. Serve ar uzdevumu (piemēram, trāpīt vingrošanas paklājā, kas novietots volejbola laukumā).

Raksturīgākās kļūdas

1. Nepareizs sākuma stāvoklis.
2. Bumba pamesta uz priekšu, sānis vai virs sevis.
3. Servē no rokas bez bumbas pametiena.
4. Ķermeņa svars nav pārnest uz kreiso kāju.
5. Nepietiekošs vēziens ar roku.

Augšējā priekšējā serve



39. zīm.

Šī serve, pateicoties spēcīgai rokas darbībai pleca un plaukstu locītavā, kā arī visa ķermeņa aktīvai līdzdalībai, izpildot sitienu pa bumbu, var būt ļoti spēcīga. Servētāja frontālais stāvoklis pret tīklu dod iespēju līdz pēdējam brīdim novērot pretinieka laukumu, kā arī pēc serves iekļauties spēlē. Šis serves veids ir atzīts par visprecīzāko, jo bumbu var raidīt uz noteiktu vietu pretinieka laukumā. Servējot augšējo priekšējo servi, ir iespējams piešķirt bumbai zināmu griešanās kustību – veidojas rotējošā serve. Bumbai rotējot ap vertikālo vai horizontālo asi, tiek apgrūtināta bumbas normāla piespēle. Bumbas rotācija ap vertikālo asi lidojuma noslēgumā maina bumbas virzienu pa labi vai pretējā virzienā, kas apgrūtinā piespēli. Visos serves veidos bumbas griešanās panākama, ja sitienu pa bumbu neizdara centrā, bet pa bumbas sāniem. Izpildot augšējo taisno (frontālo) servi,

bumbas griešanos var panākt gan spēcīgas, gan vājas serves gadījumā. Pat tehniski labi sagatavotiem spēlētājiem šādas serves uzņemšana sagādā grūtības.

Sākumā servētājs nostājas ar seju pret tīklu aiz volejbola laukuma gala līnijas. Kājas novieto soļa stājā. Servējot ar labo roku, kreisā kāja priekšā. Ķermeņa svars sadalīts uz abām kājām vienādi. Ar kreiso roku pamet bumbu gaisā 1–1,5 m virs galvas un 20–30 cm priekšā. Pārnesot ķermeņa svaru uz kreiso kāju, ar labo roku, gandrīz iztaisnotu elkonī, notiek sitiens pa bumbu vietā, kur labās rokas plaukstu pamats sitienu vēzienā krustojas ar bumbas kritiena ceļu.

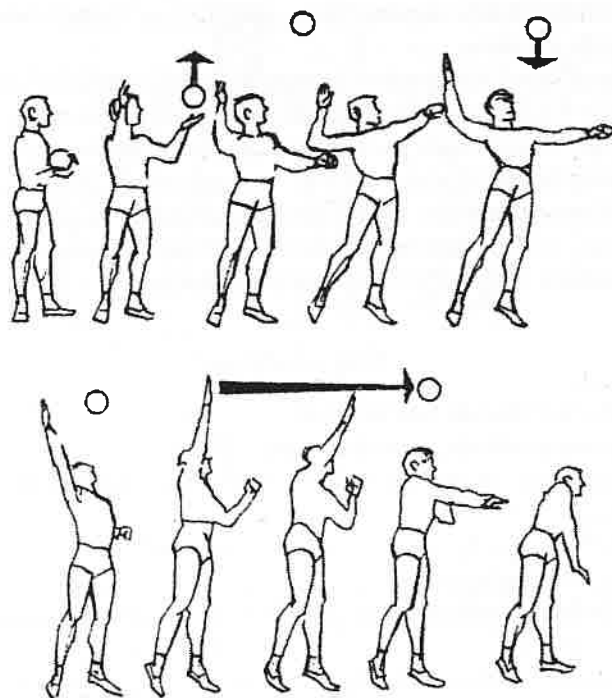
Vingrinājumi

1. Serves imitācija bez bumbas.
2. Serves imitācija, metot bumbu.
3. Atvēziens, sitiens pa nekustīgu bumbu (neizlaižot bumbu no rokām).
4. Tas pats, kas 3. vingr., izlaižot bumbu no rokām.
5. Bumbas pamešana.
6. Bumbas pamešana, rokas atvēziens, sitiens, neizlaižot bumbu no rokām.
7. Augšējā priekšējā serve pret sienu.
8. Tas pats, kas 7. vingr., partnerim (4–6 m).
9. Tas pats, kas 8. vingr., pāri tīklam no laukuma vidus.
10. Tas pats, kas 9. vingr., pāri tīklam no gala līnijas.

Raksturīgākās kļūdas

1. Nepareizs sākuma stāvoklis.
2. Servētājs pamet bumbu tālu priekšā virs sevis vai aiz galvas, pa labi vai pa kreisi.
3. Bumbas pamešana gaisā netiek saskaņota ar labās rokas vēzienu.
4. Labās rokas vēziens ir nepilnīgs.
5. Neprecīza delnas saskare ar bumbu.
6. Sitiens pa bumbu ar elkonī saliektu roku.
7. Sitiens pa bumbu nenotiek augstākajā punktā.
8. Pēc sitienu ķermeņa svars nav pārnest uz priekšā stāvošo kāju.

Planējošā serve



40. zīm.

Planējošā serve ir līdzīga augšējai priekšējai servei. Servētāja darbība ar bumbu ir atkarīga no aerodinamikas mehānisma un bumbas īpašībām. Sitiens notiek pa bumbas centru. Tā iegūst taisna virziena vai lokveida lidojuma trajektoriju atkarībā no sitienu rakstura. Lidojuma beigās bumbas trajektorija novirzās gan horizontālā, gan vertikālā virzienā (negaidīta bumbas krišana vertikāli lejā). Cēlonis – bumbai nav griešanās efekta, uz to nedarbojas gaisa pretestība, kura bremsē bumbas lidojumu uz priekšu. Šīs serves efekts ir bumbas lidojuma nenoteiktā trajektorija, tā rada grūtības pretiniekam bumbas uzņemšanai, tas prasa lielu koncentrēšanos.

Visgrūtāk šīs serves izpildei ir izvēlēties distanci, jo bumbai jāpārlido pāri tīklam līdz tam brīdim, kad tā zaudē ātrumu. Planējošajai servei ir ļoti grūti noteikt, kur tieši bumba tiek raidīta. It kā tā lido uz

laukuma beigām, bet pēc mirkļa – pārtrauc savu lidojumu. Mērķēta uz laukuma vidu, savu lidojumu bumba pārtrauc uzreiz aiz tīkla.

Vingrinājumi

1. Demonstrējums.
2. Paskaidrojums.
3. Serves imitācija bez bumbas.
4. Serves imitācija ar bumbu:
 - bumba kreisajā rokā plecu augstumā;
 - labā roka augšā taisna;
 - atvēziens, sitiens pa nekustīgu bumbu (plaukstai ir jātrāpa tieši pa bumbas centru).
5. Bumbas pamešana nelielā augstumā bez rotācijas.
6. Planējošā serve no laukuma vidus.
7. Planējošā serve no gala līnijas.

Raksturīgākās kļūdas

1. Neprecīzs sākuma stāvoklis.
2. Servētājs pamet bumbu gaisā ar rotāciju.
3. Bumba pamesta aiz galvas, tālu priekšā vai uz sāniem.
4. Pēc sitienu pa bumbu roka turpina kustību pēc inerces.
5. Rokas delna sitienu brīdī nav tieši bumbas centrā.

Gremdserve

Augšējā priekšējā serve lēcienā volejbolā ir «ienākusi» tikai 80. gados. Tas ir efektīvākais uzbrukuma ar servi veids. Serves sagatavošanās fāzē spēlētājs pamet bumbu augšā, sev priekšā. Iesācēji bumbu pamet ar abām rokām, bet šīs serves meistari pametieni izpilda ar vienu roku. Pēc viena soļa – iesēdiens, palēciens, kura laikā seko rokas vēziens sitienam. Sitienu pa bumbu izpilda, servētājam atrodoties augstākajā punktā. Šo servi veic spēlētāji ar ļoti labu koordināciju, atspērienu. Bumbas lidojuma trajektorija ir atkarīga no bumbas pametiena augstuma, jo neprecīza pametiena dēļ ir iespējama kļūda servē. Ar gremdservi bieži vien tiek iegūts punkts, bet tai ir

viens trūkums – tās izpildījums bieži vien ir kļūdainšs. Lai nekļūditos, ir nepieciešama koncentrēšanās pirms serves, laba fiziskā izturība, jo nereti pēc aktīva uzbrukuma ir jāizpilda serve. Gremdservei ir vairāki izpildījuma veidi, kas sadalīti pēc individuālām sportistu īpašībām. Gara auguma spēlētāji sitienu parasti izpilda ar maksimālu spēku, bet mazāka auguma spēlētāji cenšas to izpildīt precīzi un tehniski pareizi. Ir spēlētāji, kuri pirms sitiena pa bumbu to iegriež. Spēcīga gremdserve ir ļoti līdzīga gremdei, un uzņemt to nav vieglāk, kā atvairīt uzbrukumu aiz mugurējā līnijā.

1.2.7. Gremde

Gremde ir viens no efektīvākajiem līdzekļiem, lai uzvarētu pretinieku. Jo labāk sagatavota komanda, jo spēcīgākas un dažādākas gremdes tā savā spēlē pielietos. Katrs uzbrucējs atkarībā no spēles apstākļiem (no piespēles virziena un augstuma, kā arī no pretinieka bloka) cenšas izpildīt tādu gremdi, lai bumba ietu garām pretiniekam – bloķētāja – rokām. Uzbrukuma sitienu ir efektīvi tikai tad, kad spēlētājs apguvis vairākus uzbrukuma sitiena veidus. Piemēram, ja spēlētājs pārvalda tikai vienu gremdes sitiena veidu – taisno gremdi, tad sitienu izdarīs pret bloķētāja rokām. Lai taisnais gremdes sitiens sasniegtu savu mērķi, spēlētājam jāapgūst visi taisnās gremdes veidi. Protams, iesācējiem volejbolistiem vislabāk sākt ar taisnās gremdes mācīšanu. Par «taisno» gremdi to sauc tāpēc, ka pēc sitiena bumba lido virzienā, kādā spēlētājs izdarījis ieskrējieni pirms sitiena. Šis gremdes sitiena veids visefektīvākais ir tad, kad pretinieka komandas spēlētāji nav paguvuši izveidot bloku vai arī ir atstājuši ar bloku nesegu sitiena zonu. Gara auguma spēlētāji (vai vidēja auguma spēlētāji, kas ļoti augstu uzlec) var sekmīgi gremdēt, izmantojot diezgan tuvas piespēles tīklam.

Taisnā gremde – uzbrukuma sitiens, kad ieskrējiena virziens tieši sakrīt ar bumbas virzienu pēc sitiena, turklāt taisnā sitiena ar labo vai kreiso roku, ķermeņa sagītālā ass sitiena brīdī sakrīt ar bumbas virzienu pēc sitiena.

Taisno gremdi māca ar dalīto metodi. Vispirms māca ieskrējieni un lēcieni. Sākumā lēciena izpildes tehniku apgūst bez ieskrējiena – pa atsevišķām daļām jeb kustībām. Pirmo māca priekšpēdējo soli un

attiecīgās rokas darbības, pēc tam – pēdējo soli, auguma un rokas darbību. Turpmākā mācīšana – pilnā koordinācijā. Ieņem sākuma stāvokli lēcienam. Stingri jāraugās, lai pilnīgi pareizs būtu kāju, auguma un roku stāvoklis. Kad tas apgūts, sāk mācīt atspērienu, tātad pašu lēcieni. Spēlētāji sākuma stāvokli ieņem uzreiz bez pēdējiem soļiem. Lēciena laikā jāraugās, lai tiktu pareizi apgūta roku darbība un lai lēcieni notiktu pilnīgi vertikāli. Vienlaikus ar atspērienu māca zemskari.

Kad tas apgūts, sākuma stāvokļa ieņemšanu saista ar atspērienu un zemskari. Tad turpina lēciena mācīšanu pēc 3–5 soļu ieskrējiena. Sākumā ieskrējiena temps ir neliels, bet pakāpeniski to palielina līdz optimālam ātrumam. Mācot lēcieni pēc ieskrējiena, galvenā vērība jāvelta tam, kā ieskrējieni izmantot lēciena augstuma palielināšanai, t. i., lai pēc ieskrējiena nepārtraukti, bez apstāšanās sekotu lēcieni un lai lēcienā spēlētāja ķermenis neizvirzītos uz priekšu. Sākumā lēcieni pēc ieskrējiena izpilda lēni no jebkuras vietas, vēlāk – no noteiktas vietas zem un pie noteikta priekšmeta. Galvenā vērība jāvelta tam, lai palēcieni nebūtu augsts un lai notiktu pareiza roku un kāju darbība palēcienā un, ieņemot sākuma stāvokli. Nopietna vērība jāvelta pēdas, ceļu un gurnu locītavu iztaisnotāju muskuļu spēka un darbības ātruma attīstībai un pilnveidošanai.

Gremdes ievirzes vingrinājumus var iedalīt divās grupās. Vieni no tiem palīdz apgūt gremdes galveno fāzi – sitiena kustības, citi palīdz saskaņot atlēcieni ar bumbas lidojuma virzienu un augstumu.

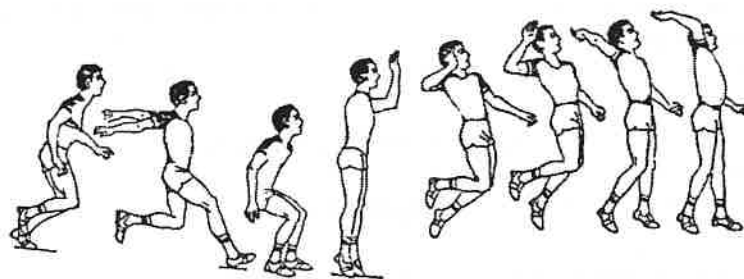
Īpaša vieta ierādāma vingrinājumiem, kuros izmanto speciālus bumbu turētājus un bumbas, kas nostiprinātas amortizatoros. Bumbu turētāji rada apstākļus sitiena pareizai izpildei, tāpēc spēlētājiem jau ar pirmajiem mēģinājumiem rodas pareizs priekšstats par kustību raksturu.

Lēcieni pēc ieskrējiena

Vingrinājumi

1. Demonstrējums.
2. Paskaidrojums: vispirms lēcieni māca no vietas, tad ar vienu soli un 2–3 soļu ieskrējieni.

3. Lēciens uz augšu no vietas, atsperoties ar abām kājām:
 - svara pārnešana uz papēžiem;
 - roku vēršana uz priekšu augšup.
4. Lēciens uz augšu pēc viena soļa, atsperoties ar abām kājām:
 - abu roku atvēršana;
 - īss solis ar ceļa locītavā saliektu labo kāju, pieliek kreiso kāju, atspēriens – lēciens uz augšu;
 - abas rokas virs galvas, plecu un sitiena roku virza uz aizmuguri.
5. Lēciens uz augšu pēc diviem soļiem, atsperoties ar abām kājām:
 - īss solis ar labo kāju, pārnesot uz to ķermeņa svaru, rokas atvēršana;
 - maksimāli garš solis ar kreiso kāju uz papēža, kāju noliek puspēdu aiz labās kājas, atspēriens – lēciens uz augšu;
 - rokas virs galvas, plecu un sitiena roku virza uz aizmuguri;
 - piezemējas uz ceļos saliektām kājām.
6. Lēciens uz augšu pēc trīs soļiem, atsperoties ar abām kājām:
 - īss solis ar labo kāju, pārnesot uz to ķermeņa svaru;
 - abu roku atvēršana;
 - garš solis ar kreiso kāju, rokas turpina atvērt, ķermeņa svārs – uz kreisās kājas;
 - maksimāli garš solis ar labo kāju uz papēža, kreiso kāju liek puspēdu priekšā labajai kājai, atsperas uz augšu ar abām kājām;
 - rokas virs galvas, plecu un sitiena roku virza uz aizmuguri.



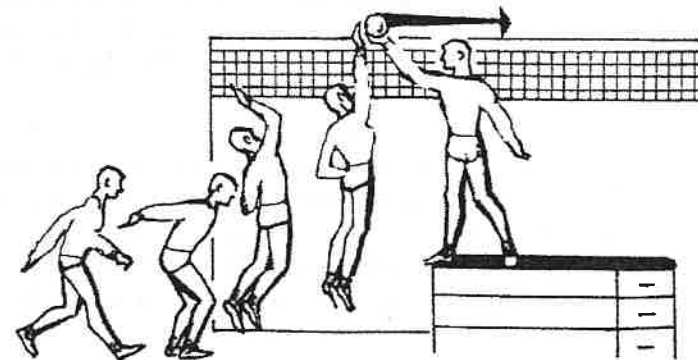
41. zīm.

Pēc tam, kad ir apgūts lēciens pēc ieskrējiena uz augšu, atsperoties ar abām kājām, māca taisnu gremdi. Mācīšana sākas ar demonstrējumu un paskaidrojumu.

1. Gremdes imitācija, metot tenisa bumbiņas pāri tīklam (var izmantot cita veida gumijas bumbiņas):
 - no vietas;
 - pēc soļa;
 - pēc ieskrējiena.
2. Gremde pa nekustīgu bumbu (viens no spēlētājiem tur bumbu). Ja tīklu nav iespējams nolaist zemāk par 1,80 m, tad var izmantot vingrošanas solus, galdus, kastes vai ko tamlīdzīgu. Šo vingrinājumu var izpildīt ar iekārtu bumbu.
3. Partneris pamet bumbu, gremde (partneri stāv tuvu viens otram):
 - no vietas;
 - pēc soļa;
 - pēc ieskrējiena.
4. Spēlētājs pats pamet bumbu, gremde:
 - no vietas;
 - pēc soļa.

Nepieciešams saskaņot ieskrējieni ar bumbas augstumu un vietu; kustību sākt, kad bumba sasniegusi augstāko punktu.

5. Gremde pēc ieskrējiena no 4. zonas, kad partneris pamet bumbu.
6. Gremde pēc ieskrējiena no 4. zonas, kad partneris piespēlē bumbu.



42. zīm.

Kad ir apgūta gremde no 4. zonas, pāriet uz 2. un 3. zonu.

Raksturīgākās kļūdas

1. Nepareizs ieskrējieni un lēciens:
 - kustību sāk, pirms bumba nav sasniegusi augstāko punktu;
 - ieskrējieni beidz nevis ar soli uz papēža, bet ar lēcieni;
 - paskrien zem bumbas, un gremdēt iznāk tad, kad bumba ir ar spēlētāju vienā plaknē vai aiz galvas.
2. Atspēriena brīdī ķermeņa svārs nav pārņests uz priekšu. Pleci atvirzīti atpakaļ.
3. Izpildot lēcieni, rokas nevēzē uz aizmuguri.
4. Atspēroties kreiso roku nevēzē uz augšu.
5. Sitot bumbai, elkonī virza uz leju.
6. Cieta piezemšanās, uz taisnām kājām.

Vingrinājumi kļūdu labošanai

1. Sākt ieskrējieni, kad bumba sasniegusi augstāko punktu.
2. Lēciens ar pielikšanas soli pāri nelielam paaugstinājumam.
3. Pie tīkla uz grīdas atspēriena vietā noliek auklu, uzzīmē pēdas vai ar krītu novelk līniju, kuru spēlētājs gremdējot nedrīkst pārkāpt.
4. Partneris met bumbu ar augstu trajektoriju paralēli sienai, gremde pret grīdu. Bumbai jātrāpa augstākajā punktā tā, lai būtu atsitiens no grīdas pret sienu.
5. Daudzkārtēji vēzieni uz augšu ar hantelēm taisnās rokās.
6. Pie sienas tenisa bumbiņas mešana pāri savai rokai, kura saliekta elkonī un atrodas pieres augstumā. Bumbiņai ir jāatsitas pret grīdu un tad pret sienu.
7. Lēciens pie basketbola groza.
Jaunākajā grupā izmanto minibasketbola grozu. Tenisa bumbiņa kreisajā rokā, lēciens uz augšu, vēziens ar rokām uz augšu, pārliet bumbiņu no kreisās rokas labajā un iemet grozā.
8. Tas pats, kas 7. vingr., tikai pie volejbola tīkla.
9. Daudzkārtēji palēcieni uz saliektām kājām ar turpmāko darbības maiņu.

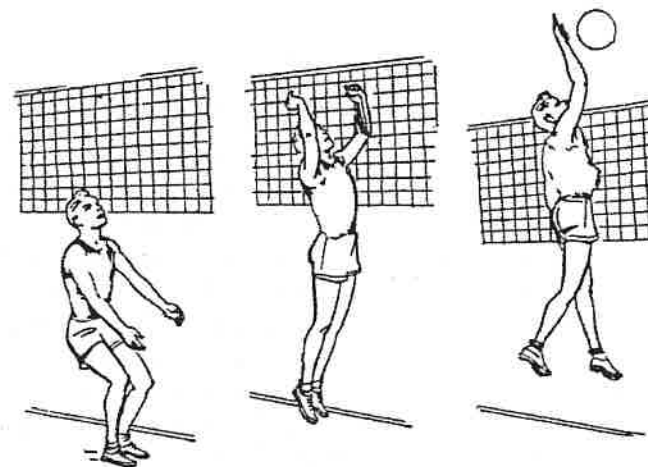
Kad taisnā gremde pamatā apgūta, sākas tās pilnveidošana. Gremdes mācību treniņa procesā jāizpilda no visām uzbrukuma

zonām. Tad izpilda gremdes ar uzdevumu – trāpīt bumbu noteiktā laukuma zonā.

Kad apgūts gremdes pamatveids – taisnās gremdes ieskrējiena virzienā, sāk mācīt gremdes pēc ķermeņa pagriezienu.

Gremde pēc ķermeņa pagriezienu

Mācīšanas metodika šeit tāda pati, tikai jāievēro, lai nepagrieztu ķermeni jau atlēciena sākumā.



43. zīm.

Mācot sitienus pēc ķermeņa pagriešanas, rodas šādas kļūdas:

- priekšlaicīga ķermeņa pagriešana;
- neaktīvs, lēns pagrieziens.

Vingrinājumi kļūdu labošanai

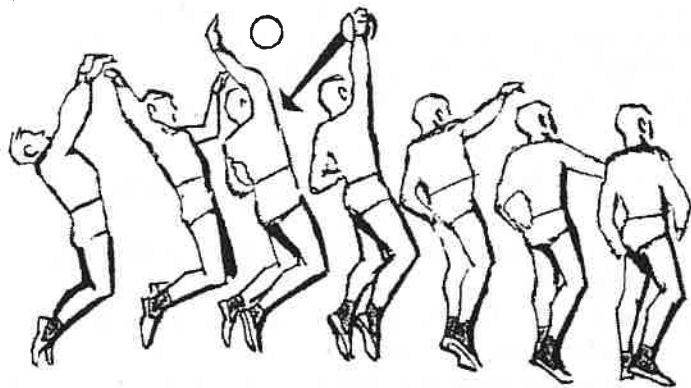
1. Spēlētājiem ļoti daudz jāvingrinās palēcienos, iegūstot zināmu veiklību.
2. Ieteicami vingrinājumi sānu un muguras muskuļu stiprināšanai:
 - pildbumbas mešana no 3. zonas pāri tīklam ar abām rokām no aizmugures pāri galvai, pagriežot ķermeņa augšdaļu pa kreisi un pa labi;

- tenisa bumbiņas mešana no 3. zonas un 4. zonas ar labo roku, pagriežot ķermeņa augšdaļu pa kreisi. Bumbiņu raida laukuma kreisajā pusē;
- tenisa bumbiņas pamešana gaisā pie tikla un gremde, novirzot bumbiņu sānis;
- gremde, novirzot bumbu sānis. Gremdi izpilda no 3. zonas laukuma kreisajā pusē. Sitienu ar labo roku izdara pa bumbu, kas netālu no tikla pakārta pie turētāja;
- gremde, novirzot bumbu sānis, bumbu gaisā pamet partneris;
- gremde, novirzot bumbu sānis, no 3. zonas, bumbu gremdētājam piespēlē treneris no 2. zonas.

Taisna gremde pēc plauksta pagrieziņa

Taisnu gremdi pēc plauksta pagrieziņa māca tikai pēc iepriekš aprakstīto gremdes veidu mācīšanas. Vispirms tā jādemonstrē visā pilnībā. Tad jānoskaidro, kas kopējs ir taisnai gremdei un gremdei pēc plauksta pagrieziņa un kas atšķirīgs. Gremdes pēc plauksta pagrieziņa jāizpilda ātri, bez iepriekšējas sagatavošanās.

Mācot gremdi, ieteicams pielietot signālus, kas apzīmē kustību atsevišķas fāzes. Ieskrējiena un atspēriena tehnika ir tāda pati, kā izpildot taisnu gremdi. Atšķirība – rokas darbība no tās atvēršanas līdz saskares mirklim ar bumbu: roka neizdara taisnvirziena kustību, bet tiek virzīta pret bumbu pa nelielu loku, skarot bumbu nevis tās augšējā daļā, bet mazliet iesānis.

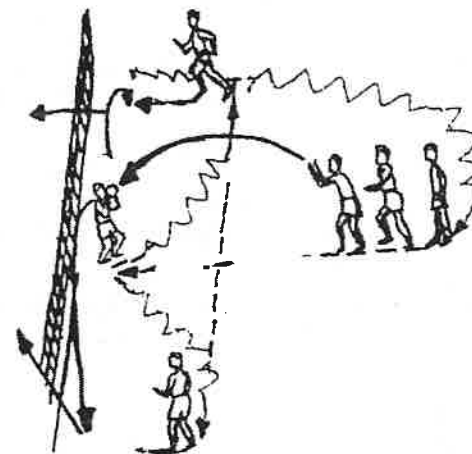


44. zīm.

Vingrinājumi

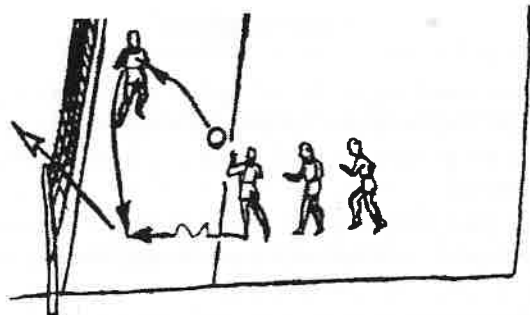
Pilnveidojot taisno gremdi, to izpilda gan ar labo, gan ar kreiso roku, tāpēc visi vingrinājumi, sākot ar ievirzes vingrinājumiem, jāizpilda ar vienu un ar otru roku. Gremdes pilnveidošanu veic gan bez bloka, gan ar bloku.

1. Gremde pēc piespēles pāri galvai atpakaļ. Gremdi pēc uzdevuma var izpildīt jebkurā virzienā. Piespēli izdara no 4. vai 5. zonas uz 3. zonu spēlētājam, kurš bumbu atmuguriski piespēlē gremdētājam uz 2. zonu.



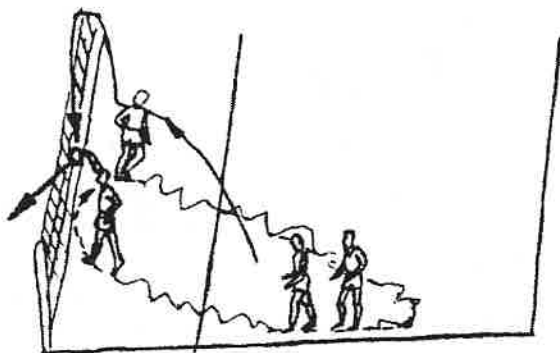
45. zīm.

2. Tas pats, kas 1. vingr., bet piespēli izdara no 2. vai no 1. zonas uz 3. zonu, kur spēlētājs piespēlē bumbu atmuguriski 4. zonas gremdētājam.
3. Tas pats, kas 2. vingr., bet gremdi izpilda pēc zemas piespēles. 3. zonas spēlētājam bumba atmuguriski jāpiespēlē ne tālāk kā 1 m aiz galvas.
4. Gremde, novirzot bumbu sānis. Pirmo piespēli var raidīt no jebkuras zonas, piemēram, no 6. uz 3. zonu, no turienes – 4. zonas gremdētājam. Gremdētājam palēcienā (sitienu momentā) jāpagriež ķermenis.



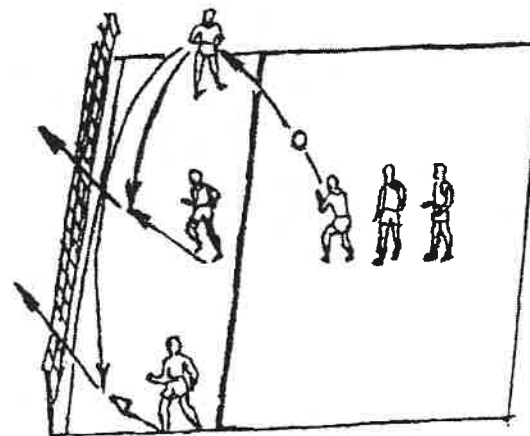
46. zīm.

5. Bumbu ar pirmo piespēli no jebkuras laukuma zonas raida uz 2. zonu, no turienes gremdētājam uz 3. zonu, kurš izpilda gremdi, novirzot bumbu pa kreisi.
6. Bumbu ar pirmo piespēli no jebkuras laukuma zonas raida uz 2. zonu, no turienes to piespēlē uz 4. zonu.
7. Gremde pēc zemas un vertikālas piespēles. Pirmo piespēli raida uz 2. zonu tuvāk 3. zonai. 2. zonas spēlētājs piespēlē bumbu gandrīz sev virs galvas gremdētājam, kurš atrodas 3. zonā.



47. zīm.

8. Tas pats, kas 7. vingr., tikai 3. zonas spēlētājs bumbu piespēlē atmuguriski nedaudz sev aiz galvas. Viņam aiz muguras iziet 3. zonas spēlētājs, lai izpildītu gremdi.

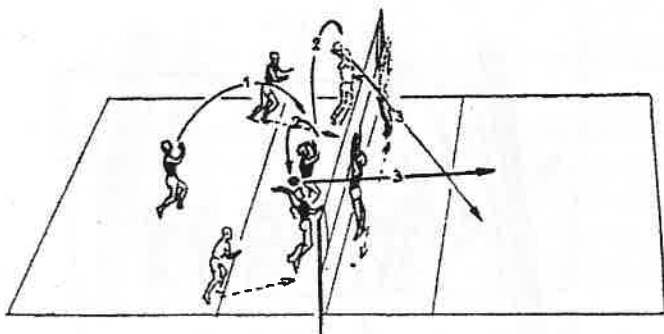


48. zīm.

9. Tas pats, kas 8. vingr., tikai 4. zonas spēlētājs bumbu piespēlē atmuguriski, bet aiz viņa stāvošais 3. zonas spēlētājs izpilda gremdi.
10. Gremde pēc tālas piespēles. Pirmo piespēli no 6. vai 1. zonas raida uz 2. zonu, no 2. zonas bumbu piespēlē gremdētājam uz 4. zonu, 4. zonas uzbrucējs pēc uzdevuma izpilda gremdi, novirzot bumbu sānis.
11. Tas pats, kas 10. vingr., tikai gremdi izpilda no 2. zonas, saņemot piespēli no 4. zonas.

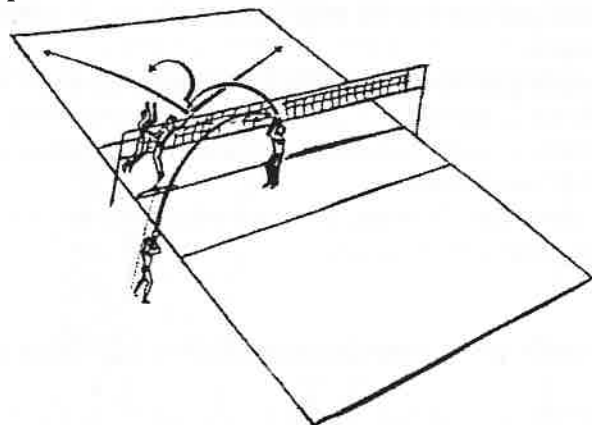
Gremde pēc piespēles uz noteiktu laukuma zonu

1. Gremde no 4. zonas, raidot bumbu uz 2., 1. zonu. Sitienu izdara, nepagriežot ķermeņa augšdaļu. Gremdi izpilda ar rokas kustību un akcentētu plaukstas sitienu.
2. Tas pats, kas 1. vingr., bet pretinieka pusē stāvošie spēlētāji veido bloku.



49. zīm.

3. Gremde no 2. zonas, raidot bumbu uz 5.-4. zonu. Gremdi izpilda ar rokas kustību un akcentētu plaukstu sitienu pa labi. Vingrinājumā pielieto arī bumbas bloķēšanu.
4. Gremde no 4. zonas, raidot bumbu uz 1., 6., 5. zonu – pēc īsas piespēles.

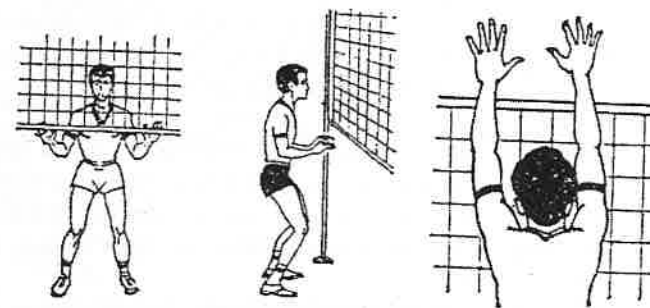


50. zīm.

5. Gremde no 4. zonas vidus pēc vidēja augstuma piespēles no 2. zonas. Bumbu pretinieka laukumā raida uz 4.-5. zonu.
6. Tas pats, kas 5. vingr., bet bumbu raida uz 2.-1. zonu.
7. Gremde no 3. zonas vidus pēc vidēja augstuma piespēles, kas saņemta no 2. zonas. Gremdētājs bumbu raida starp 1. un 2. zonu vai 4. un 5. zonu.

8. Tas pats, kas 7. vingr., bet bumbu piespēlē no 4. zonas. Atspēriena un palēciena laikā ķermeņa augšdaļa ar krūtīm jāpagriež pret tiklu.
9. Gremde no 2. zonas pēc vidēja augstuma piespēles, kas saņemta no 3. zonas. Gremdētājs bumbu raida 2.-1. zonā.

1.2.8. Bloks



51. zīm.

Apzinātu pretdarbību gremdei – roku pacelšanu virs tikla tā tiešā tuvumā vai pāri tam, lai neļautu bumbai nokļūt savā pusē – sauc par *bloķēšanu*.

Bloks var tikt izdarīts no vietas un pēc pārvietošanās. Bloks volejbolā ir viens no svarīgākajiem aizsardzības paņēmieniem. Volejbola spēlē izšķir *vienspēlētāja bloku* un *grupu bloku*. Grupu bloku atkarībā no tā, cik spēlētāju piedalās bloka veidošanā, iedala *divspēlētāju* un *trīsspēlētāju* blokā. Spēlētājiem spēles laikā un atsevišķā situācijā jāorientējas, kādu bloku pielietot. Pareiza vienspēlētāja un grupu bloka pielietošana nodrošina komandai sekmīgu aizsardzību, jo ar sekmīgu bloku ir iespējams nosegt galveno gremdes virzienu un aizsardzības spēlētājam tiek atvieglināta bumbas, kura atlēkusi no bloka, uzņemšana un no jauna ievadīšana spēlē. Pat aizsardzībā vislabāk spēlējošai komandai ir grūti spēlēt pret spēcīga uzbrukuma komandu, ja nepielieto blokus. Bloķēšanu var iedalīt šādās fāzēs:

- sagatavošanās blokam jeb novērošana;
- pārvietošanās;

- atlēciens;
- bloka veidošana;
- piezemēšanās.

Sagatavošanās blokam ir saistīta ar to, ka bloķētājs novērtē, vai attiecīgo piespēli var gremdēt, kurā vietā un virzienā ir iespējams gremdēt un kurš no spēlētājiem gremdēs.

Pārvietošanās seko pēc sagatavošanās blokam, kad bloķētājs ir novērtējis situāciju. Pārvietošanās notiek paralēli tīklam, lietojot parastos skrējiena soļus, krustsoļus un pielikšanas soļus.

Atlēcieni bloķētājs parasti izdara no vietas. Pirms lēciena kājas saliecas ceļos, bet rokas izpilda nelielu vēzienu uz leju atpakaļ. Lēciena brīdī kājas ātri iztaisnojas ceļa locītavās, bet rokas, saliekta elkoņos, gar ķermeņa tiek strauji celtas uz augšu. Atspēriena beigu posmā plaukstas atrodas nedaudz augstāk par seju.

Bloka veidošana seko pēc atlēciena, spēlētājs lēciena augstākajā punktā iztaisno rokas un pārnes tās vajadzīgajā virzienā pāri tīklam, preti bumbai. Bloķējot pirksti ir plati jāizvērs un nav pārmērīgi jāsasprindzina. Delnu savstarpējam atstatumam jābūt tādā, lai neizlaistu bumbu starp tām.

Pēc bumbas atsišanas seko piezemēšanās. Piezemēšanās brīdī jāpievērš uzmanība roku darbībai, jo parasti rokas bloķējot sniedzas pāri tīklam. Mūsdienu volejbolā izšķir trīs bloka veidus:

- *zonālais bloks*, kad bloķētājs nosedz noteiktu virzienu neatkarīgi no tā, kā tiek izpildīta gremde;
- *kustīgais bloks*, kad bloķētājs cenšas bloķēt visos iespējamajos virzienos gremdēto bumbu, iepriekš novērtējot, kurā virzienā tiks izpildīta gremde;
- *māņu bloks*, kad bloķētājs savā darbībā parāda gremdētājam, ka bloķēs kādu noteiktu virzienu, bet pēdējā brīdī pārvieto rokas vajadzīgajā virzienā.

Vienspēlētāja bloks

Vingrinājumi

1. Bloka imitācija bez tīkla:
 - no vietas, bez lēciena. Vispirms māca roku kustības blokā, galvenā uzmanība jāvelta pareizai roku pacelšanai un izvēršanai uz priekšu;

- lēcienā, pareizs roku vēziens, ķermeņa smaguma centru pārnes uz papēžiem.

2. Bloka imitācija pie tīkla:
 - no vietas. Tīklu nolaiž tik zemu, lai bloķētāja rokas būtu virs tīkla;
 - pēc pārvietošanās (skrējieni, krustsolis, pielikšanas solis);
 - lēcienā, tīklu paceļ augstāk (bloķētājs lec augšup tikai tad, kad ir uzlēcis gremdētājs).
 3. Bloka imitācija pret nekustīgu bumbu:
 - bumbu partneris tur virs tīkla, stāvot uz vingrošanas sola;
 - tas pats pēc pārvietošanās.
 4. Bloks bez lēciena: bloķētājs stāv uz vingrošanas sola, partneris met bumbu precīzi rokās.
 5. Tas pats, kas 4. vingr., bet partneris bumbu met neprecīzi (sānis).
 6. Bloks lēcienā:
 - partneris met bumbu ar nelielu trajektoriju virs tīkla, otrs bloķē;
 - partneris spēcīgi met bumbu lēcienā, otrs bloķē;
 - gremde pēc partnera pamestas bumbas, trešais bloķē;
 - gremde pēc otras piespēles, partneris bloķē.
 7. Bloks pēc pārvietošanās: gremdētāji atrodas 4. un 2. zonā, bloķētāji pēc bloķēšanas 4. zonā pārvietojas uz 2. zonu un bloķē tur.
- Mācīšanas laikā spēlētājs piespēlē bumbu gremdētājam gan tuvāk, gan tālāk, līdz ar to bloķētājam pirms bloka veidošanas attiecīgi jāpārvietojas.
- Lai bloku sekmīgāk pilnveidotu, nepieciešams izpētīt kļūdas, kādas spēlētāji pieļauj, to veidojot.

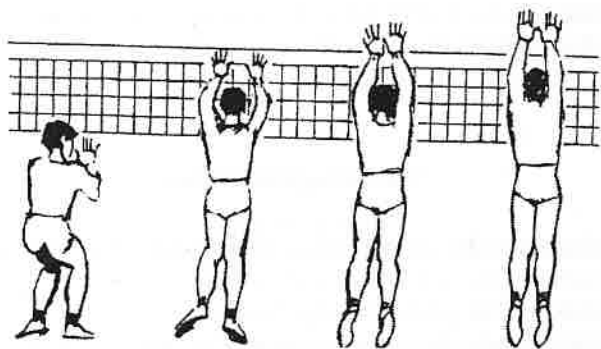
Raksturīgākās kļūdas

1. Bloku neveido laikā: parasti bloku veido par ātru vai bloķētāji izdara atlēcieni reizē ar gremdētāju.
2. Bloķētājs stāv pārāk tālu no tīkla.
3. Pirms bloķēšanas spēlētāja rokas nolaistas lejā, pirksti nav izplesti.

4. Bloķētāja rokas bloka laikā ir pārāk plaši izvērstas.
5. Spēlētājs bloķējot skatās tikai uz bumbu, bet neseko gremdētāja darbībai.
6. Atspēriens un lēcieni nevis uz augšu, bet uz priekšu.
7. Bloķētāja rokas nesniedzas pāri tīklam.
8. Pārāk lēna pārvietošanās uz atspēriena vietu.
9. Bloķētājs bloka laikā aizver acis.
10. Bloķētājs pēc bloka piezemējas uz iztaisnotām kājām.
11. Piezemēšanās laikā rokas tiek virzītas sānis, – tas traucē partnera darbību.
12. Spēlētājs bloķējot, pirms beidzas darbība, pieskaras tīklam.
13. Bloķētājs pārkāpj laukuma viduslīniju.

Vingrinājumi kļūdu labošanai

1. Jāpievērš uzmanība tam, ka bloķētājam ir jālec nedaudz vēlāk kā gremdētājam.
2. Atspēriens un bloķēšanas kustība pret fiksētu bumbu. Atspēriena un piezemēšanās vietu var marķēt.
3. Roku stāvokļa paškontrolē pirms darbības blokā.
4. Partneris pamet bumbu virs tīkla, bloķētājs virs tīkla saķer bumbu un met to lejup.
5. Bloķētājam ir jāredz gremdētāja darbība un bumba: gremde ar uzdevumu, bloķētājs atšifrē.
6. Partneri izpilda augšējās piespēles. Laukuma pretējā pusē spēlētājs pārvietojas bumbas virzienā un piespēles brīdī imitē bloku.



52. zīm.

7. Pēc bloka jāpiezemējas uz saliektām kājām, tas dod iespēju ātrāk iesaistīties spēlē:
 - pēc piezemēšanās partneris vai treneris met bumbu, kura pēc pārvietošanās vai kritiena ir jāatsit;
 - atkārtoti lēcieni blokā uz laiku.
8. Bloķētājs pēc strauja ieskrējiena (perpendikulāri tīklam), attiecīgi novietojot kājas pie atspēriena, lec vertikāli augšup.
9. Bumbas bloķēšana pēc gremdes pirmās piespēles un atcēliena.

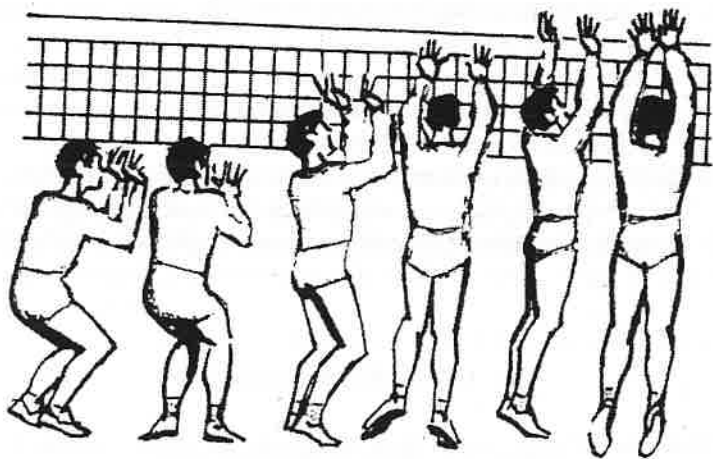
Divspēlētāju bloks

Bloku vienlaicīgi veido divi spēlētāji, kas spēlē priekšējā līnijā. Divspēlētāju blokā piedalās spēlētājs no 3. zonas un viens no 2. vai 4. zonas spēlētājiem. Pārvietošanās notiek tāpat, kā veidojot vienspēlētāja bloku. Bloķētāju lēcieni un roku kustības ir tādas pašas, kā veidojot vienspēlētāja bloku. Spēlētāju kustībām jābūt ļoti saskaņotām, gan ieņemot lēciena vietu, gan lecot, gan izdarot kustības ar rokām bloka veidošanas laikā.

Vingrinājumi

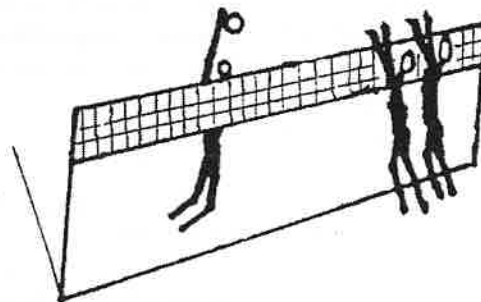
1. Divspēlētāju bloka imitācija:
 - slēgšanās (satuvināšanās) blokā bez tīkla;
 - slēgšanās, bloka un roku stāvoklis;
2. Tas pats, kas 1. vingr., tikai pie tīkla.
3. Tas pats, kas 2. vingr., pie nekustīgas bumbas. Viens no spēlētājiem tur bumbu.

No kreisās kolonnas spēlētājs liek labo roku uz bumbas, kreiso blokam, bet no labās kolonnas spēlētājs liek kreiso roku uz bumbas un labo – blokam.



53. zīm.

4. Divspēlētāju bloks pret gremdi.



54. zīm.

Spēlētājs, kas piedalās blokā 2. zonā, labo roku iegriež nedaudz uz laukuma pusi, lai gremdētāji nevarētu atspēlēt bumbu no bloka centrā.

Raksturīgākās kļūdas

1. Bloku neveido laikā: bloku veido par ātru vai bloķētāji izdara atlēcieni reizē ar gremdētāju.
2. Bloķētāji sākumā stāv pārāk tālu no tīkla (vai viens no bloķētājiem): lec tālu no tīkla.
3. Pirms bloķēšanas spēlētāju rokas ir nolaistas lejā, pirksti nav izvērsti.
4. Liekot rokas uz bumbas, bloķētāji neievēro to, ka katram tikai viena roka jāliek uz bumbas, bet otra roka – blakus.
5. Spēlētāji bloķējot skatās tikai uz bumbu, bet neseko gremdētāja darbībai.
6. Atspēriens un lēciens notiek nevis uz augšu, bet uz priekšu.
7. Bloķētāju rokas nesniedzas pāri tīklam.
8. Bloķētāji bloka laikā aizver acis.
9. Bloķētāji pēc bloka piezemējas uz iztaisnotām kājām.
10. Bloķētāji pirms pārvietošanās stāv pārāk tuvu un traucē pārvietoties uz vienu vai otru pusi.
11. Spēlētāji bloķējot, pirms beidzas darbība, pieskaras tīklam.
12. Spēlētāji pēc bloka veidošanas pārkāpj laukuma viduslīniju.
13. Malējais bloķētājs nav iegriezis roku uz laukuma pusi.
14. Lēciens nav sinhrons abiem bloķētājiem.

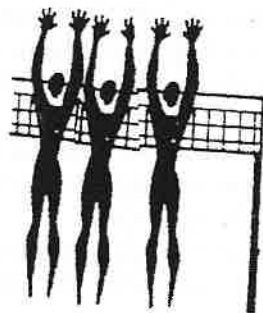
Kļūdas divspēlētāju blokā labojamas ar tiem pašiem vingrinājumiem, kurus pielieto kļūdu labojumiem vienspēlētāja blokā. Saslēgšanās kļūdas vai nesinhronas kustības novērš ar imitācijas vingrinājumiem vai pie nekustīgas bumbas.

Trīsspēlētāju bloks

Blokā piedalās visi pirmās līnijas spēlētāji. Vadošais trīsspēlētāju blokā ir 3. zonas spēlētājs. Viņš nosaka bloka likšanas vietu. Šo bloka veidu māca tad, kad ir labi apgūts divspēlētāju bloks.

Vingrinājumi

1. Trīsspēlētāju bloka imitācija:
 - no vietas bez tīkla, roku pareiza kustība;
 - bez tīkla, slēgšanās (satuvināšanās) blokā un roku kustība.
2. Trīsspēlētāju bloks pie tīkla bez bumbas: no vietas lēcieni, pareizs roku stāvoklis.
3. Trīsspēlētāju bloks pie tīkla ar nekustīgu bumbu: no vietas (vidējais bloķētājs liek abas rokas uz bumbas, malējie bloķētāji savas rokas nedaudz iegriež pret laukuma vidu, liek blokus).



55. zīm.

4. Tas pats, kas 3. vingr., tikai pēc pārvietošanās un slēgšanās.
5. Trīsspēlētāju bloks pret gremdi no 3. zonas.

6. Trīsspēlētāju bloks pret gremdi no 4. zonas.
7. Trīsspēlētāju bloks pret gremdi no 2. zonas.

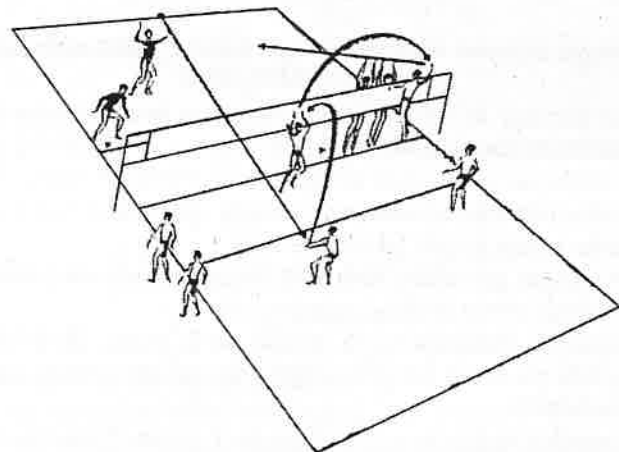
Bloka pilnveidošana

Vingrinājumi vienspēlētāja bloka pilnveidošanai

Bloka pamatā ir vienspēlētāja bloks, jo grupu bloku māca tad, kad apgūts individuālais bloks.

1. Bloka imitācija no vietas.
2. Bloka imitācija pēc pārvietošanās.
3. Pa pāriem pie tīkla. Vadošais imitē gremdi, un pretī stāvošais spēlētājs veido bloku.
4. Gremdes imitācija no 4. zonas pa 5. zonu. Bloķētājs lēcieni izpilda pa kreisi no gremdētāja un rokas novieto pa kreisi no gremdētāja.
5. Gremdes imitācija no 2. zonas pa 1. zonu. Bloķētājs lēcieni izdara pa labi, arī rokas novieto pa labi.
6. Gremdētājs pamet bumbu sev priekšā un gremdē taisnā virzienā, bloķētājs veido bloku. Rokas novieto tieši pretī bumbai.
7. Tas pats, kas 6. vingr., tikai gremdētājs var gremdēt dažādos virzienos. Jāseko gremdētāja darbībai un attiecīgi jāveido bloks.
8. Gremde no 4. zonas uz 5. zonu. Viens spēlētājs veido bloku. Bloķētājs lēcieni izpilda pa kreisi no gremdētāja un vēlāk rokas novieto pa kreisi no bumbas.
9. Gremde no 2. zonas uz 1. zonu. Bloķētājs lēcieni izpilda pa labi no gremdētāja un rokas novieto pa labi.
10. Gremde no 3. zonas uz 6. zonu. Bloku veido tieši pretī bumbai.
11. Gremde no 4. zonas uz 1. zonu. Bloku veido tieši pretī bumbai.
12. Gremde no 3. zonas uz 1. zonu. Bloku veido pa labi.
13. Gremde no 3. zonas uz 5. zonu. Bloku veido pa labi.
14. Gremde no 4. zonas jebkurā virzienā. Bloķētājam jāseko gremdētāja darbībai un jāveido pareizs bloks. Vispirms bloķētājs nosaka virzienu, kurā tiks izpildīta gremde, pēc tam seko uzbrucēja darbībai un nosaka virzienu.

15. Uzbrucēji 2 kolonnās – 4. un 2. zonā, cēlājs atrodas 3. zonā. Tikla pretējā pusē atrodas divi bloķētāji – 4. un 2. zonā. Bumba tiek piespēlēta cēlājam no aizmugurējās līnijas, cēlājs piespēlē bumbu gremdei vai uz 4. zonu, vai uz 2. zonu, kur uzbrucēji savukārt izpilda gremdi. Bloķētāji veido bloku.



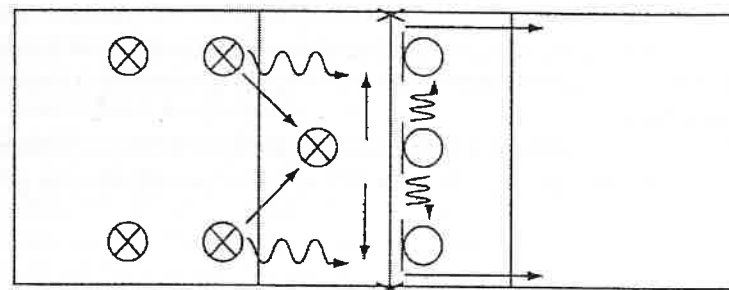
56. zīm.

Vingrinājumi grupu bloka pilnveidošanai

Ja apgūts vienspēlētāja bloks, var sākt pilnveidot grupu bloku.

1. Bloka imitācija pa pāriem:
 - no vietas;
 - pēc pārvietošanās.
2. Bloka veidošana pēc priekšmeta vai bumbas parādīšanās virs tīkla.
3. Gremde no 4. zonas uz 5. zonu. Bloku veido 3. un 2. zonas spēlētāji pretējā pusē. Vadošais bloķētājs ir 3. zonas spēlētājs, 2. zonas spēlētājam jāpieslēdzas vadošajam. Bloks jāveido pa kreisi no bumbas.
4. Gremde no 2. zonas uz 1. zonu. Bloku veido 3. un 4. zonas spēlētāji. Vadošais bloķētājs ir 3. zonas spēlētājs, 4. zonas spēlētājs pieslēdzas vadošajam. Bloku veido pa labi no bumbas.

5. Gremde no 4. zonas uz 1. zonu. Bloku veido 3. un 2. zonas spēlētāji tieši pretī bumbai, turklāt malējais spēlētājs ārējo roku iegriež uz iekšu, lai bumba atlektu laukumā pēc saskares ar bloku.
6. Gremde no 2. zonas uz 5. zonu. Bloku veido 3. un 4. zonas spēlētāji tieši pretī bumbai, turklāt 4. zonas spēlētājs kreiso roku iegriež uz iekšu.
7. Gremde no 3. zonas uz 1. zonu. Bloku veido 3. un 4. zonas spēlētāji pa labi no bumbas, turklāt abi bloķētāji malējās rokas mazliet iegriež uz iekšu.
8. Gremde no 3. zonas uz 5. zonu. Bloku veido 3. un 2. zonas spēlētāji pa kreisi no bumbas. Pārējais – kā iepriekš.
9. Gremde no 4. zonas jebkurā virzienā. Bloku veido 2. un 3. zonas spēlētāji. Bloķētājiem jāseko bumbas virzienam, nosakot gremdes vietu. Pēc tam jāseko pretinieka darbībai un jānosaka gremdes virziens. Jāievēro vienlaicīgs lēcieni un roku savienošana.
10. Gremde no 3. zonas. Bloku veido 3. un 4. zonas spēlētāji.
11. Gremde no 3. zonas. Bloku veido 3. un 2. zonas spēlētāji.
12. Gremde no 4. un 2. zonas. Bloku veido atbilstoši divi bloķētāji.



57. zīm.

Ja gremdē no 4. zonas, bloku veido 3. zonas un 2. zonas bloķētāji. Nepieciešams sekot gremdētāja darbībai līdz pēdējam momentam. Ja gremdē no 2. zonas, bloku veido 4. un 3. zonas bloķētāji. Vadošais bloķētājs ir 3. zonas spēlētājs, malējiem jāpieslēdzas vadošajam. Cēlājam piespēlē tas spēlētājs, kurš kolonnā stāv pēdējais.

Trisspēlētāju blokam ir raksturīgas tās pašas kļūdas, kas vienspēlētāja un divspēlētāju blokam. Galvenā uzmanība jāvelta bloķētāju saslēgšanai un roku stāvokļa apgūšanai.

2. Volejbola spēles taktika

Volejbola spēles taktiku veido sešu komandas spēlētāju darbība. Izšķir *individuālo, grupas un komandas taktiku*, kā arī *uzbrukuma un aizsardzības taktiku*. Individuālā taktika nosaka spēlētāju mērķtiecīgu darbību un efektīvu tehnikas paņēmieni pielietošanu uzbrukumā un aizsardzības nolūkos. Grupas taktika aptver vairāku (2–3) spēlētāju sadarbību (kombinācijas), piemēram: uzbrukumā «krusts», «ešelons», aizsardzībā – grupu bloks. Komandas taktika nosaka spēlētāju darbības vietu un uzdevumus.

2.1. Uzbrukuma taktika

Uzbrukuma taktikas uzdevums ir organizēt tādu spēlētāju darbību, kura nodrošina serves, uzbrukuma piespēles vai gremdes visaugstāko efektivitāti. Lai to sasniegtu, mērķtiecīgi jāizmanto veiksmīgākie uzbrukuma taktikas varianti un paņēmieni pretinieka aizsardzības pārvarēšanai.

Uzbrukuma taktiku iedala atkarībā no tā, ar kādu paņēmieni izdara tiešu uzbrukumu pretiniekam – ar servi, ar uzbrukuma piespēli un gremdi.

2.1.1. Uzbrukuma ar servi taktika

Uzbrukuma ar servi taktikai ir liela nozīme uzvaras izcīnīšanā spēlē, jo tikai pēc sekmīgas serves iespējams iegūt punktu. Servēšanas taktika ir individuāla, jo tajā piedalās tikai servētājs un viņam ir dotas 8 sekundes serves izpildei.

Taktiskā varianta izvēlei servējot vienmēr ir pietiekoši daudz laika, kā parasti trūkst uzbrukumā ar gremdi vai piespēli. Spēlētājs serves izpildes vietas ieņemšanas laikā un pat pēc tiesneša signāla

var netraucēti novērot pretinieku un izvēlēties atbilstošu taktikas variantu. Servētāja (tātad uzbrukuma ar servi taktikas) uzdevums ir pretiniekam maksimāli apgrūtināt serves uzņemšanu, t. i., pirmo piespēli, un līdz ar to – uzbrukuma organizēšanu. Pieteikums efektīvam uzbrukumam ar servi ir spēlētāja augsta serves izpildes meistarība un māka pareizi novērtēt spēles situāciju. Lai sekmīgi realizētu uzbrukuma taktiku, servētājam jāpārvalda spēcīgas, precīzas (lēnas) un planējošas serves. Izvēloties visefektīvāko uzbrukuma variantu, servētājam jānovērtē:

- 1) pretinieka izvietojums laukumā;
- 2) pretinieka komandas un spēlētāju individuālās īpašības;
- 3) komandas uzbrukuma taktika un apkārtējā vide.

Nav pieļaujama kļūda:

- 1) seta pirmajā servē;
- 2) servējot pēc spēlētāju maiņas (treneri bieži izmanto šo situāciju, lai mainītu servēšanas ritmu);
- 3) servējot pēc pusminūtes pārtraukuma;
- 4) seta beigās, pēdējā servē.

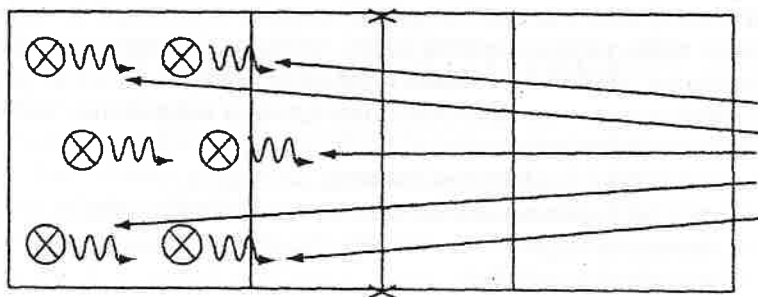
Ievērojama nozīme servēšanas taktikā ir servju dažādībai. Nav vēlams visiem komandas spēlētājiem lietot tikai viena veida serves. Pretiniekam ir viegli piemēroties attiecīgajam serves veidam, un tas nesagādās grūtības bumbas uzņemšanā. Turpretim, ja spēlētāji spēlē izmanto dažādas serves – spēcīgas, planējošas, lēnas –, mainot tās atbilstoši spēles situācijai, pretiniekam radīsies grūtības piemēroties un atrast labāko aizsardzību.

Iepriekšminētais paaugstina uzbrukuma ar servi taktikas efektivitāti. Lai uzbrukuma taktika būtu daudzveidīgāka ne tikai taktisko variantu, bet arī servju veidu ziņā, katram komandas spēlētājam jāpārvalda vismaz divi serves veidi. Spēlētājam jāprot nekļūdīgi izpildīt spēcīgu un lēnu servi. Tā būtībā ir minimāla prasība, jo nevar būt pilnvērtīgs spēlētājs, neprotot planējošo servi. Iepriekšminētie servju veidi ir neatņemama uzbrukuma ar servi taktikas sastāvdaļa.

Pretinieka spēlētāju novietojuma izmantošana uzbrukumā ar servi

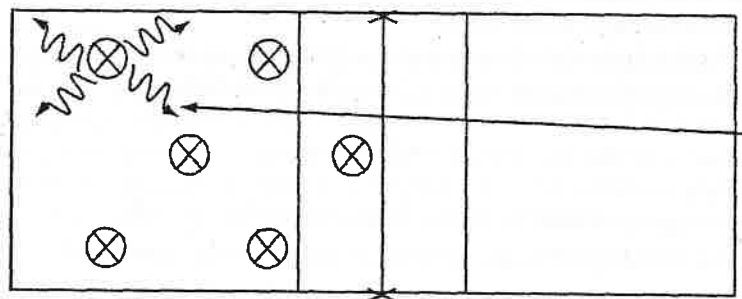
Vadoties no pretinieka spēlētāju izvietojuma laukumā, jāservē uz to vietu, kur bumbas uzņemšana sagādā vislielākās grūtības un līdz

ar to ievērojami apgrūtinā pāreju no aizsardzības uzbrukumā. Izšķir divus spēlētāju novietojuma variantus servēs uzņemšanai. Zemākas klases komandās spēlētāji servēs uzņemšanai izvietojas vienmērīgi visā laukumā, katrs sedzot zināmu laukuma daļu – zonu.



58. zīm. Servēs uzņemšana, sedzot noteiktu laukuma zonu.

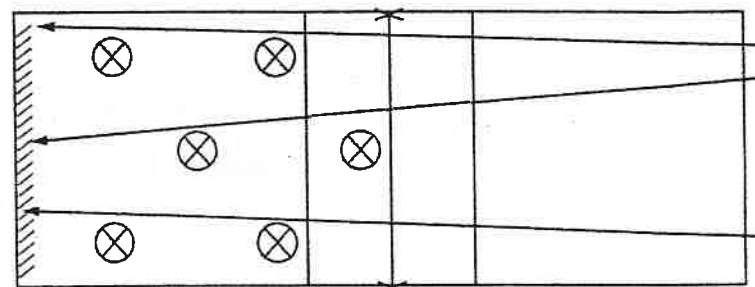
Ja ir šāds pretinieka spēlētāju izvietojums laukumā, izdevīgi servēt pa līniju – bumbu spēcīgi raida 4. vai 5. zonā tuvu sānu līnijai. Pa līniju servētas bumbas uzņemšana pretiniekam sagādā ievērojamas grūtības. Lai pārvietotos un sagatavotos bumbas uzņemšanai, viņam ir vismazāk laika. Servējot pa līniju, bumbas lidojuma ceļš ir visīsākais un tas notiek īsākā laikā. Bez tam servēs uzņēmajam bumba jāpiespēlē vairāk vai mazāk pa labi, aktīvāk jādarbojas kreisajai rokai, kura vairumam spēlētāju ir vājāka.



59. zīm. Serve uz piektās zonas spēlētāju.

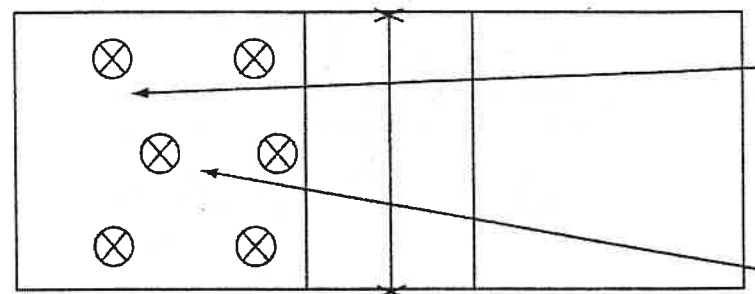
Bumbu piespēlēt vieglāk ir tieši pretējā virzienā – atpakaļ. Tā kā lielāks būs leņķis starp bumbas lidojuma trajektoriju līdz piespēlētājam un piespēli pēc bumbas uzņemšanas, tad tā būs vairāk

apgrūtināta. Bumba pa līniju jāservē spēcīgi, tas būs efektīvāk. Ir izdevīgi servēt uz laukuma beigām aiz 6. spēlētāja, tuvu gala līnijai.



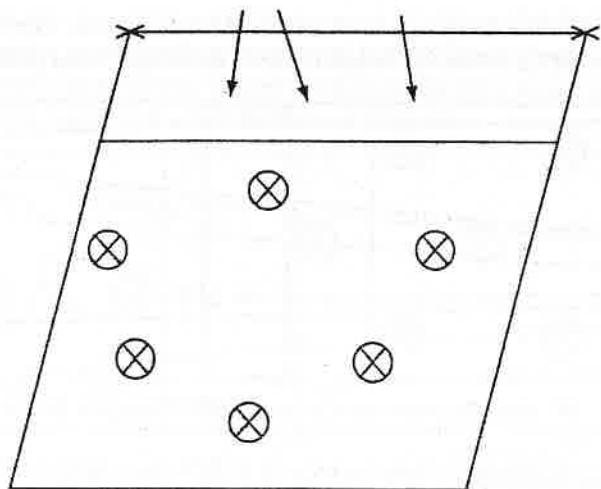
60. zīm. Servēs izpilde tuvu laukuma gala līnijai.

Servēs uzņemšana šajā gadījumā ir apgrūtināta tāpēc, ka, bumbu uzņemot, spēlētājiem ir jāatkāpjas. Nevar precīzi noteikt, vai bumba kritīs laukumā vai ārpus tā. Ar labiem rezultātiem servi var izpildīt starp spēlētājiem, jo pat mazākā nesaprašanās spēlētāju vidū apgrūtinā bumbas uzņemšanu, nereti bumbu vispār neuzņem. Parasti tas notiek nesaliedētās komandās, kurās ir vāja spēlētāju sadarbība. Servēs uzņemšana ir apgrūtināta arī tad, ja to uzņem vairāki spēlētāji – 4 vai pat 5, jo biežāka ir nesaskaņu rašanās iespēja.



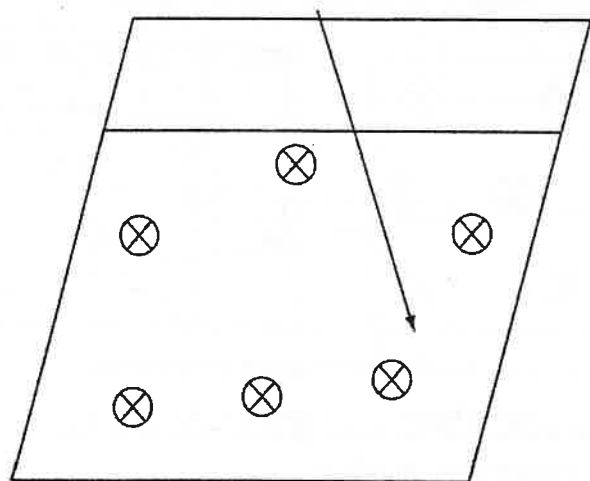
61. zīm. Serve starp spēlētājiem.

Servēs, kuras raidītas tuvu tīklam, rada grūtības, ja bumbas uzņemējs ir atkāpies tālu no tīkla.



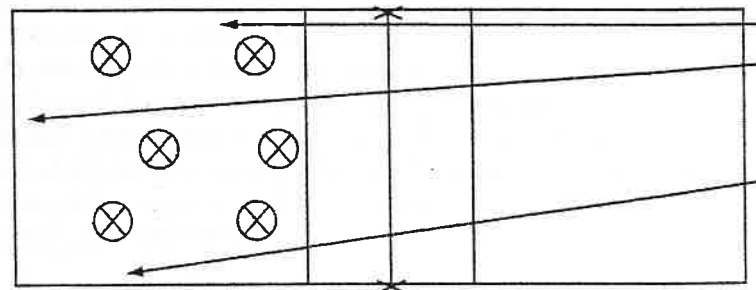
62. zīm. Serve pie 3 m līnijas.

Serves ir sekmīgas, ja tās izpilda blakus spēlētājiem. Labākus rezultātus, uzbrūkot ar servi uz pretinieka laukuma daļu starp 1. un 2. zonas spēlētājiem, sniedz augšējās frontālās (grieztās) serves.



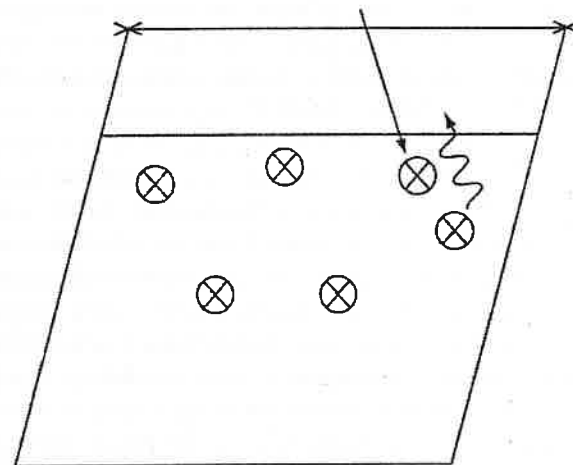
63. zīm. Serve 1. un 2. zonas spēlētājiem.

Ja pretinieku komandas spēlētāji, gaidot servi, izvietojas laukumā gandrīz vienā līnijā, tad rodas izdevīgākas vietas. Servi ieteicams novirzīt uz 4. un 5. zonu tuvu sānu līnijām. Izdevīgi servēt arī uz laukuma beigām.



64. zīm. Serve tuvu laukuma gala un sānu līnijām.

Efektīvākas uz laukuma aizmuguri ir spēcīgās un planējošās serves, kā arī gremdserves. Servi sekmīgi var izpildīt laukuma priekšējā daļā tuvu tīklam, ja tā seko pēc spēcīgām servēm uz laukuma aizmuguri. Serve tuvu tīklam pēc spēcīgas serves pretiniekam sagādā pārsteigumu un ievērojami apgrūtina ne tikai bumbas uzņemšanu, bet arī uzbrukuma veidošanu. Ja pretinieka aizmugures līnijas spēlētājs pēc serves iziet pie tīkla, servētājam tas jāizmanto, lai ne tikai



65. zīm.

apgrūtinātu serves uzņemšanu, bet arī lai daļēji izjauktu paredzēto uzbrukuma organizāciju. Ja pie tikla iziet 1. zonas spēlētājs (arī no 6. un 5. zonas), tad serve jāraida uz to vietu, no kurienes iziet spēlētājs. Serves izpilda uz izejošo 2. līnijas spēlētāju.

Ja servi izpilda uz izejošo spēlētāju, pretiniekam daļēji tiek izjaukta uzbrukuma organizācija. Vislabāk to var izdarīt ar spēcīgām un lēnām servēm. Izejošais spēlētājs gatavojas izdarīt otro piespēli gremdei, bet ir spiests uzņemt servi un atteikties no iepriekš nodomātā uzbrukuma. Var servēt arī virsū galvenajam uzbrucējam, tas daļēji apgrūtina arī uzbrukuma veidošanu. Izmantojot pretinieka spēlētāju novietojumu laukumā, uzbrūkot ar servi, jāvadās no konkrētiem spēles apstākļiem, jāizvēlas efektīvākais uzbrukuma taktikas variants.

Pretinieka spēlētāju individuālo īpašību izmantošana uzbrukumā ar servi

Uzbrūkot ar servi kādam spēlētājam, bumba jāraida tā, lai šis spēlētājs būtu spiests bumbu uzņemt pēc pārvietošanās. To panāk, bumbu servējot nedaudz priekšā, pāri vai garām spēlētājam. Jo tālāk spēlētājs būs spiests pārvietoties, jo lielākas grūtības viņam sagādās bumbas uzņemšana, un otrādi.

Lai uzbrukumā ar servi pilnībā izmantotu pretinieka spēlētāju individuālās īpatnības, labi jāpazīst katrs pretinieka komandas spēlētājs, jāzina spēlētāju vājās un spēcīgās puses, jāņem vērā pretinieka psiholoģija, fiziskā, tehniskā, taktiskā sagatavotība un tās nepilnības.

Uzbrūkot ar servi, ar labiem panākumiem var izmantot pretinieka spēlētājus, kuri ir nepilnīgi vai vāji sagatavoti servju uzņemšanai. Ja pretinieku komandā ir šāds spēlētājs, serve jāizdara tā, lai šis spēlētājs būtu spiests to uzņemt. Labākus rezultātus sniedz spēcīgās gremdserves, planējošās serves. Lai psiholoģiski iespaidotu kādu pretinieka spēlētāju, pirms serves izpildes ieteicams viņu cieši, uzkrītoši novērot – tas satrauks serves uzņēmēju un vēl vairāk apgrūtinās bumbas uzņemšanu. Ja komandā ir spēlētājs, kurš nepiedalās serves uzņemšanā, tiek «izslēgts» no tās, serve jāraida tieši uz šo spēlētāju.

Gadījumā, ja kāds no pretinieka spēlētājiem, servi uzņemot, ir kļūdījies, ieteicams arī nākamās serves raidīt tieši tā, lai šis spēlētājs būtu spiests tās uzņemt. Katra kļūda spēlētāju satrauc, līdz ar to

nereti rodas vēl vairāk kļūdu viņa darbībā un tehnisko paņēmieni izpildē.

Uzbrūkot ar servi, izmanto pretinieka komandas maiņas. Jāservē virsū tikko uzmainītajam spēlētājam. Nereti rezerves spēlētājs, kurš uznāk laukumā, dažādu apstākļu dēļ nav attiecīgi iesildījies, ir sanervozējies vai arī, uzņemot servi, pārcenšas. Ne vienmēr uzmainītais spēlētājs uzreiz var iejusties spēlē un sadarboties ar līdzspēlētājiem, turklāt viņš jūt lielu atbildību. Iepriekš minētais vairāk vai mazāk iespaido šo spēlētāju un negatīvi atsaucas uz serves uzņemšanas un piespēles kvalitāti. Ja pretinieku komandā ir kāds nervozs, nenosvērts, mazkustīgs dalībnieks vai arī spēlētājs ar pavājinātu redzi, serve jāizpilda tā, lai tā būtu jāuzņem tieši viņam.

Servētājam, izmantojot pretinieka spēlētāju individuālās nepilnības, katrā gadījumā mērķtiecīgi jāizvēlas pats efektīvākais uzbrukuma variants konkrētajā spēles situācijā. Tas panākams, ja serves izpildītājs labi pazīst pretinieka komandas spēlētājus un nekļūdiģi novērtē radušos situāciju.

Svarīga nozīme servēšanas taktikā ir pretinieka komandas spēles stilam, t. i., veidam, kādā pretiniekam patīk spēlēt. Ir komandas, kuras iecerējušas strauju spēli, turpretim citas dod priekšroku lēnam, nosvērtam spēles tempam. Svarīgi ir uzspiest pretiniekam sev izdevīgāko, piemērotāko spēles veidu. Pret temperamentīgu pretinieku ieteicams sagatavoties, servējot lēnām, bez steigas, izmantojot visas 8 sekundes serves izpildei. Pret komandu, kurai patīk lēna spēle, serves cita pēc citas jāizpilda ātrā tempā bez liekas kavēšanās. Tādējādi pretinieku «izsitam» no iecienītā spēles stila, un tas dod labus rezultātus. Jāizmanto jebkurš pretinieka apjukums vai nesaprašanās starp spēlētājiem, ko visbiežāk novēro, ja pretiniekam ir slikts punktu stāvoklis. Šādos gadījumos jākāpina spēles temps un jāgatavojas servei iespējami īsā laikā. Ja pretiniekam setā ir labāks punktu stāvoklis, tas parasti cenšas spēlēt straujā tempā. Tādā gadījumā temps pēc iespējas jāsamazina, lēnām, nesteidzoties sagatavojoties un izpildot kārtējo servi vai arī padodot bumbu pretiniekam serves izpildei. Pātrinot tempu, nedrīkst ciest servēšanas taktikas mērķtiecīga izvēle, izmantošana un serves tehniskais izpildījums, nemaz nerunājot par nepamatotu kļūdiģanos servē. Viena kļūda servē var būt izšķiroša ne tikai attiecīgajā setā, bet pat visas spēles iznākumā.

Meteoroloģisko apstākļu un apkārtējās vides izmantošana uzbrukumā ar servi

Meteoroloģiskie apstākļi un apkārtējā vide rada zināmas iespējas uzbrukuma ar servi efektivitātes paaugstināšanai. Gan atklātos laukumos, gan, spēlējot zālē, apkārtējās vides apstākļi var dot dažādas priekšrocības.

Sacensībām notiekot brīvdabas un smilšu laukumos, apkārtējo vidi un it īpaši meteoroloģiskos apstākļus vienmēr vairāk vai mazāk var izmantot, lai apgrūtinātu pretinieku. Jāservē tā, lai bumbas lidojuma laikā saule spīdētu pretiniekam acīs, traucētu bumbas novērošanu. Ja saule ir augstu pie debesīm, bumba jāservē ar augstu trajektoriju, ja saule atrodas zemāk, lidojuma trajektorija jāsamazina. Tātad serve jāizpilda ar tādu aprēķinu, lai pretinieks, novērojot bumbu, vienlaikus būtu spiests skatīties uz sauli. Spēlējot vakarā, pēc saules rieta, vai arī mākoņainā laikā, serves uzņemšanas apgrūtināšanai izmanto tumšos fonus ap laukumu. Tie var būt koki, māju fasādes, sporta zālē – raibas sienas. Izmantojot tumšos fonus, serve jāizpilda tā, lai bumba lidojuma laikā atrastos pret attiecīgo tumšo priekšmetu.

Efektīvākas šādos apstākļos ir spēcīgās, planējošās serves, gremd-serves ar zemu bumbas lidojuma trajektoriju. Tā kā pretiniekam, novērojot bumbu, vienlaikus jāskatās uz tumšo priekšmetu, bumbas siluets daļēji saplūst ar fonu, apgrūtinot tās novērošanu un serves uzņemšanu. Vējinā laikā pareizi izvēlēta un izpildīta serve kļūst par ļoti iespaidīgu uzbrukuma paņēmieni, kas raksturīgs tieši smilšu volejbolā. Pateicoties vējam, ievērojami mainās bumbas lidojuma trajektorija un virziens, radot grūtības tās uzņēmējam. Spēlējot pret vēju, jālieto spēcīgās serves uz pretinieka laukuma gala līniju. Pateicoties vējam, saīsinās bumbas lidojuma ceļš, un beigu posmā tā gandrīz vertikāli krīt lejup. Tādējādi bumba, kura it kā ir lidojusi pāri laukuma gala līnijai, nereti nokrīt laukumā vai negaidīti krīt priekšā spēlētājam. Servējot pa vējam, serve jāizpilda tā, lai vēja ietekmē bumba neizlidotu ārpus laukuma robežām. Lai to panāktu, servēšanas vieta jāienem tālāk no gala līnijas un serve jāizpilda ar iespējami zemāku trajektoriju. Tā kā pretiniekam pirmā piespēle jāveic pret vēju, serve jāraida uz pretinieka laukuma gala līniju, lai pirmā piespēle būtu jāizdara tālā distancē.

Sāniskais vēja virziens maina ne tikai bumbas lidojuma distanci, bet arī virzienu, kas rada grūtības serves uzņēmējam. Pūšot sāna

vējam, ieteicams servēt grieztās vai arī planējošās serves. Vēja iespaidā krasi izmainās griezto servju planējuma amplitūda. Tas serves uzņemšanu apgrūtinā, un spēlētājs cenšas bumbu tikai uzņemt, nemēģinot to piespēlēt.

Uzbrukuma ar servi taktika ir daudzveidīga un efektīva. Lai pilnvērtīgi izmantotu visas uzbrukuma iespējas, servētājam jāpārvalda ne tikai serves veidu tehniskais izpildījums, bet arī jāprot, vadoties no konkrētas spēles situācijas, izvēlēties vispiemērotāko un vismērķtiecīgāko taktisko variantu. Servētājam jāzina, kur un kā servēt. Servei jābūt nekļūdīgai, un jāizmanto visas taktiskās iespējas tās efektīvai izmantošanai.

2.1.2. Uzbrukuma ar gremdi taktika

Uzbrukuma ar gremdi taktika ir efektīva, un, pateicoties tai, komandas sacensībās izcīna uzvaras. Izšķir *spēlētāju individuālo un komandas uzbrukuma* taktiku.

Gremdētāja individuālās taktikas pamatā ir augsta un daudzveidīga tehniskā meistarība, jo neatkarīgi no teicami uzņemtas serves, no ļoti precīzas pirmās un otrās piespēles, nepareizi izvēlēta individuālā taktika pārvilks svītru visam spēlētāja iecerētajam un komanda nerasniegs cerētos rezultātus. Gremdētāja individuālā taktika sākas jau ar pareizas vietas izvēli pirms ieskrējiena gremdei. Tā atkarīga no paredzamā gremdes veida, vietas un virziena.

Volejbolistu individuālās taktikas mācīšana ir cieši saistīta ar visdažādāko tehnikas paņēmieni izpildes mācīšanu un pilnveidošanu. Individuālās taktikas izkopšana un nostiprināšana notiek treniņa spēlēs. Gremdētāja individuālā taktika nedrīkst būt šabloniska, tā vienmēr jāpiemēro mainīgajiem, konkrētajiem spēles apstākļiem, tādējādi paaugstinot uzbrukuma efektivitāti.

Pirmās piespēles individuālā taktika

Šī taktika ir cieši saistīta ar aizsardzības taktiku un būtībā ir atkarīga no tās – jo labāk spēlētājs prātis uzņemt servi un gremdi un aizsargāties pret tām, jo labvēlīgāki apstākļi būs pirmās piespēles izpildei. Pirmās piespēles taktika būtībā ir uzbrukuma ievadišana –

organizēšana. Spēlētāju individuālā taktika pirmās piespēles izpildē izpaužas piespēles veida izvēlē – uz kuriem un ar kādu nolūku tiks piespēlēta bumba. Vadoties no konkrētās situācijas un komandas uzbrukuma taktikas, ar pirmo piespēli spēlētājs bumbu var piespēlēt uzreiz pāri tiklam vāji nosegtā pretinieka laukuma daļā, pie tikla stāvošam spēlētājam, kurš atrodas izdevīgākā stāvoklī gremdes izpildīšanai uzreiz pēc pirmās piespēles. Tikai pēc stāvokļa novērtējuma un pareiza lēmuma pieņemšanas pirmā piespēle sekmīgi izpildīs savu uzdevumu – paaugstinās komandas taktikas efektivitāti.

Otrās piespēles individuālā taktika

Šī taktika ir ievērojami plašāka un daudzveidīgāka par pirmās piespēles taktiku. Piespēles izpildītājs ir atbildīgs attiecīgajā spēles situācijā par gudru un mērķtiecīgu otrās piespēles izpildi gremdei. Izdarot otro piespēli, spēlētājam jāvadās no gremdētāju novietojuma un to individuālajām īpašībām, no pretinieku komandas spēlētāju iespējamo bloķētāju stāvokļa un īpatnībām. Novērtējot šos faktorus, otrās piespēles izpildītājam bumba jāpiespēlē tā, lai gremdi varētu izdarīt maksimāli efektīvi.

Otrās piespēles izpildītājam iespējams uzreiz uzbrukt, pretiniekam raidot bumbu pāri tiklam uz nenosegtu laukuma vietu, kā arī piespēlēt bumbu gremdei jebkuram pirmās līnijas un vienam no otrās līnijas spēlētājiem. Viņš var piespēlēt bumbu ar augstu, vidēju vai zemu trajektoriju un piespēli izdarīt atbilstoši attiecīgajai uzbrukuma kombinācijai. Otrā piespēle jāizdara gudri, bumba jāpiespēlē tā, lai uzbrucējs gremdi varētu izdarīt izdevīgākā vietā. Bez tam bumba gremdei jāpiespēlē tam spēlētājam, kuram visizdevīgāk un ar lielāku efektivitāti iespējams izdarīt gremdi. Otrās piespēles izpildītājam īsā laika sprīdī jāprot novērtēt pretinieka spēlētāju un savas komandas uzbrucēju stāvokli un iespējas, jāizšķiras par piespēles veidu un vietu pie tikla, no kurienes gremdei būtu vislielākā efektivitāte. Otrā piespēle galvenokārt ir uzbrukuma organizētāja un ievadītāja. No tās tehniskās kvalitātes un taktiskās gudrības atkarīgas sekmes uzbrukumā.

2.1.3. Komandas uzbrukuma taktika

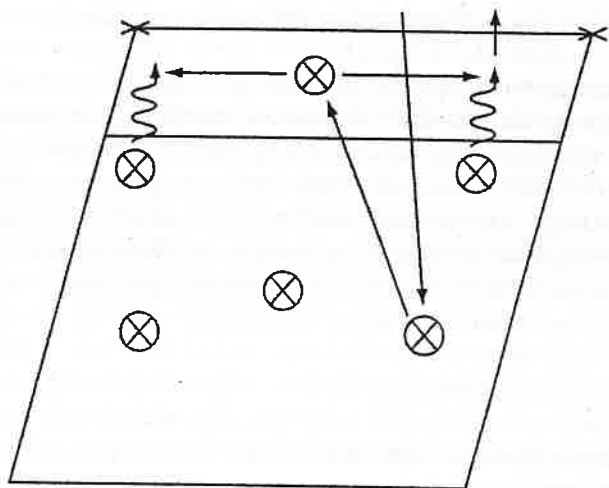
Komandas uzbrukuma taktikas pamatā ir spēlētāju tehniskā meistarība un individuālā uzbrukuma taktika. Jo augstāka spēlētāju tehniskā meistarība un individuālā taktika, jo sarežģītāku, pilnīgāku un līdz ar to efektīvāku komandas taktiku iespējams izmantot.

Komandas uzbrukuma taktika galvenokārt izpaužas spēlētāju mērķtiecīgā un saskaņotā sadarbībā dažādu taktisku variantu un kombināciju izpildē, lai sekmīgi pārspētu pretinieka aizsardzību. Komandas uzbrukuma taktika veidojas no atsevišķām taktikas sistēmām – uzbrukuma ar gremdi pēc otrās piespēles, ar aizmugurējās līnijas spēlētāja iziešanu pie tikla un uzbrukumos ar gremdi pēc pirmās piespēles un atcelšanas. Katrai no šīm taktikas sistēmām ir savas specifiskas īpatnības – spēcīgās un vājās puses, savs raksturīgais uzbrukuma veids un tā izpaušme.

Uzbrukuma taktikas sistēma ar gremdi pēc otrās piespēles

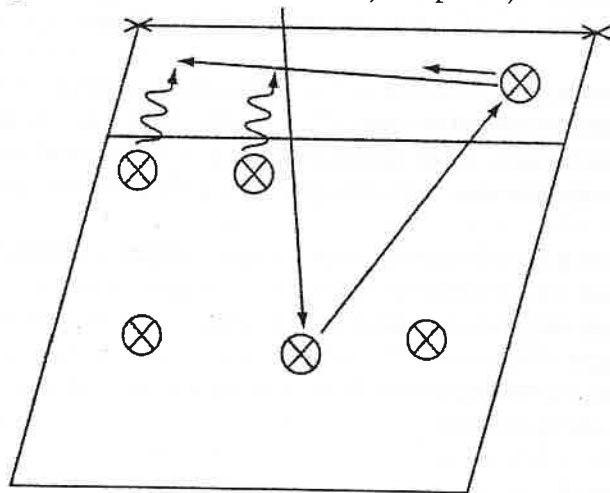
Šī sistēma ir viena no vienkāršākajām izpildījuma un tehnisko paņēmienienu pielietojuma ziņā. To izmanto visas iesācēju un zemākas klases komandas, kurās spēlētāju tehniskā un taktiskā sagatavotība neļauj pielietot citas – ievērojami sarežģītākas – uzbrukuma sistēmas.

Uzbrukuma taktikas sistēmām ar gremdi pēc otrās piespēles raksturīgs tas, ka, uzņemot pretinieka servi, gremdi vai piespēli, spēlētājs ar pirmo piespēli bumbu raida pirmās līnijas spēlētājam, kurš atrodas pie tikla, parasti 3. vai 2. zonā. Ja pie tikla pievirzīts 3. zonas spēlētājs, viņam iespējams bumbu piespēlēt gremdei 4. vai 2. zonā stāvošajam spēlētājam.



66. zīm.

Ja pie tīkla pievirzīts 2. zonas spēlētājs, viņam iespējams bumbu piespēlēt gremdei 3. vai 4. zonā stāvošajam spēlētājam.



67. zīm.

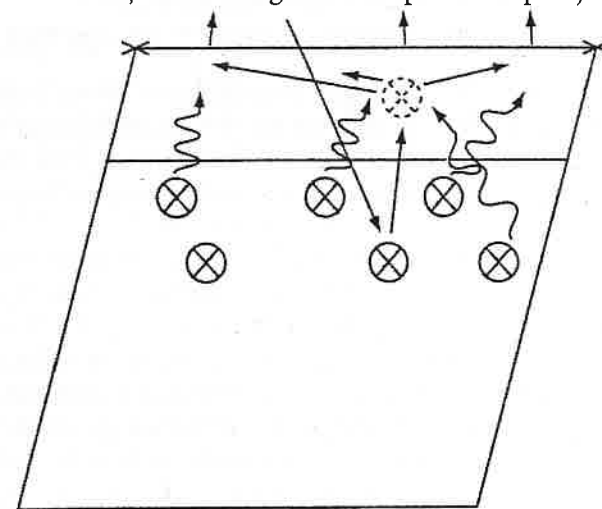
Uzbrukuma sistēma ar gremdi pēc otrās piespēles ir visumā vienmuļa, gremde var notikt tikai no divām zonām. Redzams, ka

pretiniekiem ir daudz laika un iespēju, lai organizētu stabilu aizsardzību. Līdz ar to uzbrūkošajai komandai grūti uzbrukt negaidīti, plašā frontē un pret nesagatavotu vai sasteigtu pretinieka aizsardzību. Tas viss ievērojami samazina uzbrukuma efektivitāti, un komandai ir maz cerību spēlēt labas sekmes.

Uzbrukuma taktikas sistēma ar otrās līnijas spēlētāju izešanu pie tīkla

Šī sistēma ir ievērojami progresīvāka un reizē arī efektīvāka. Pateicoties izejošajam spēlētājam, uzbrukums iespējams plašā frontē no visām trim priekšējām zonām, kā arī no otrās līnijas. Šeit tiek radīti izdevīgi priekšnosacījumi sarežģītu uzbrukuma kombināciju pielietošanai, kas ievērojami palielina uzbrukuma daudzveidību un efektivitāti. Minēto uzbrukuma sistēmu spēlēs pielieto tehniski un taktiski vidēji un augsti sagatavotas komandas.

Aizmugures līnijas spēlētāji iziet pie tīkla no 1., 6. un 5. zonas un no spēlētāja, aiz kura tas novietojas pirms serves, līdz ar to parādīdams, ka viņš serves uzņemšanā nepiedalīsies. Izejošā spēlētāja sedzamo laukuma daļu vienmērīgi savā starpā sadala pārējie spēlētāji.



68. zīm.

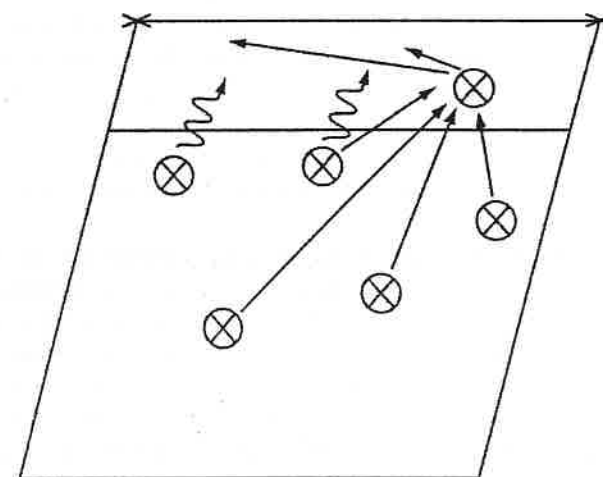
Izešana no aizmugures notiek ne tikai pēc pretinieka serves, bet katrā izdevīgā gadījumā, kad pretinieks raida bumbu pāri tīklam. Pie tīkla iziet katrā gadījumā, kad komanda pāriet no aizsardzības uzbrukumā. Izejošais spēlētājs parasti ieņem vietu pie tīkla starp 2. un 3. zonu, jo no tās izdevīgi pārredzēt kā pretinieka, tā arī savas komandas spēlētājus. Izejošā spēlētāja vieta pie tīkla atkarīga arī no komandas uzbrukuma kombinācijām, kuras tā pielieto spēlē.

Izejošā spēlētāja uzdevums – vadoties no konkrētās spēles situācijas, no pretinieka spēlētāju novietojuma un darbības, no pašu komandas iespējām un uzdevumiem – gudri un mērķtiecīgi izdarīt otro piespēli gremdei. Gremdes efektivitāte atkarīga ne tikai no gremdētāju tehniskās un individuālās taktikas mākas, bet arī no tā, cik prasmīgi atkarībā no spēles situācijas izejošais spēlētājs piespēlēs bumbu konkrētam gremdētājam. Izejošajam spēlētājam jābūt tālredzīgam taktiķim, labi jāpārzina savas komandas spēlētāju īpatnības, jāizzina pretinieka aizsardzības stiprās un vājās puses, jāprot ātri un nekļūdīgi novērtēt konkrēto situāciju un momentāni jāizšķiras par efektīvāko uzbrukumā.

Uzbrukuma taktikas sistēma – gremde pēc pirmās piespēles un atspēles

Šī sistēma ir pati agresīvākā uzbrukuma sistēma volejbolā. Uzņemot pretinieka servi, gremdi vai piespēli, bumba ar pirmo piespēli tiek raidīta tā, lai attiecīgais pirmās līnijas spēlētājs varētu gremdēt. Viena spēlētāja vai grupu bloka gadījumā gremdētājs bumbu atspēlē kādam no pirmās vai otrās līnijas spēlētājiem.

Parasti pirmo piespēli gremdei izdara uz 2. zonu (retāk – uz 4. un 3. zonu), jo vienspēlētāja vai grupu bloka gadījumā 2. zonas spēlētājam ir ērtāk bumbu atspēlēt uz 3. vai 4. zonu. Uz 3. zonu pirmo piespēli gremdei ir neizdevīgi piespēlēt tādēļ, ka šīs zonas spēlētājam bumba lidos no aizmugures un tas ievērojami apgrūtina gremdes efektīvu izpildi. Pirmās piespēles virziens atkarīgs no tā, kurā vietā laukumā saņem pretinieka raidīto bumbu. Ja bumbu no pretinieka saņem 6. zonā stāvošais spēlētājs, tad piespēli gremdei var izdarīt uz 2. vai 4. zonu, no 1. zonas – uz 4. un 3. zonu, no 5. zonas – uz 2. un 3. zonu.



69. zīm.

Pirmā piespēle gremdei jāizpilda ar tādu aprēķinu, lai bumba lidotu ar pietiekami augstu trajektoriju un gremdes brīdī atrastos apmēram metru no tīkla. Ja bumba būs tālu no tīkla, samazināsies gremdes efektivitāte – bumbai kritot tuvu tīklam, bloka gadījumā spēlētājam būs grūti, pat neiespējami bumbu atspēlēt savam līdzspēlētājam.

Atspēles efektivitātes paaugstināšanai tā jāsaista ar gremdētāja – atspēlētāja maldinošām kustībām. Atspēle ir iespaidīga tad, ja spēlētājs to izdara lēciena augstākajā punktā, atrodoties ar seju pret tīklu, un bumbu partnerim atspēlē ar augšējo piespēli. Vadoties no spēles situācijas, atspēle jāizdara ar tādu aprēķinu, lai spēlētājs gremdi varētu izdarīt bez bloka vai sliktākajā gadījumā pret vienspēlētāja bloku. Tas panākams, novērojot un novērtējot pretinieka bloķētāju stāvokli. Bez tam atspēlei jābūt ar minimālu trajektoriju, lai pretinieks nepaspētu pārvietoties un veidot bloku atkārtoti. Katrā gadījumā atlēciena trajektorijai jānodrošina normāli gremdes izpildes apstākļi. Uzbrukuma taktikas sistēma ar gremdi pēc pirmās piespēles un atspēles ir viens no efektīvākajiem uzbrukuma veidiem, bet uzbrukuma taktiskais izpildījums – viens no grūtākajiem. Šīs sistēmas efektivitāte izpaužas apstākļi, ka uzbrukums pretiniekam sagādā pārsteigumu, t. i., pretinieks nepaspēj noorganizēt stabilu aizsardzību. Nereti pretinieks nepaspēj pat veidot bloku. Spēlē pielietot tikai uzbrukuma sistēmu ar

gremdi pēc pirmās piespēles un atspēles praktiski nav iespējams, un tā jāizmanto epizodiski katrā iespējamā gadījumā, saistot to ar citām uzbrukuma sistēmām.

2.2. Aizsardzības taktika

Volejbola spēles aizsardzības taktikas uzdevums nav tikai sekmīgi aizsargāties pret pretinieka uzbrukumu, t. i., sekmīgi uzņemt pretinieka serves, piespēles, gremdes un nodrošināt pāreju no aizsardzības uzbrukumā un sekmēt tā efektivitāti. Ja ir vāja komandas aizsardzība, grūtāk organizēt sekmīgu uzbrukumu, ja mazefektīvs uzbrukums, grūtāk organizēt sekmīgu aizsardzību. Tātad aizsardzība un uzbrukums ir savstarpēji saistīti. Pamatojoties uz iepriekš teikto, apgalvojums «Labākā aizsardzība ir uzbrukums» arī volejbolā ir piemērots un aktuāls. Aizsardzības taktika un uzbrukuma taktika savstarpējā mijiedarbībā viena otru nosaka, papildina un sekmē.

Aizsardzības taktikai ir zināmas noteiktas raksturīgas īpatnības, tās organizēšanai iespējams izmantot lielāku vai mazāku laika sprīdi. Aizsargājoties pret servi, tas veicams laikā, kamēr servētājs saņem bumbu, gatavojoties servei, un serves izpildes laikā. Aizsargājoties pret gremdi, iespējams izmantot laiku, kamēr pretinieks uzņem uzbrukumā raidīto bumbu un organizē uzbrukumu. Tātad starp uzbrukumu un aizsardzību ir starplaiks, kurš ļauj spēlētājiem veikt zināmu sagatavošanos.

Aizsardzībā spēlētāju iespējas izvēlēties un izmantot tehniskos paņēmienus ir ierobežotas. Uzbrukumā var pielietot jebkuru tehnisko paņēmieni un tā daudzos variantus, turpretim aizsardzībā – tikai piespēles un bloku. Pašlaik noteikumi atļauj izmantot arī kāju.

Aizsardzībā bumbas uzņemšana vai bloķēšana notiek īsā laikā, pieļautās neprecizitātes nav labojamas, un tās negatīvi ietekmē uzbrukumu.

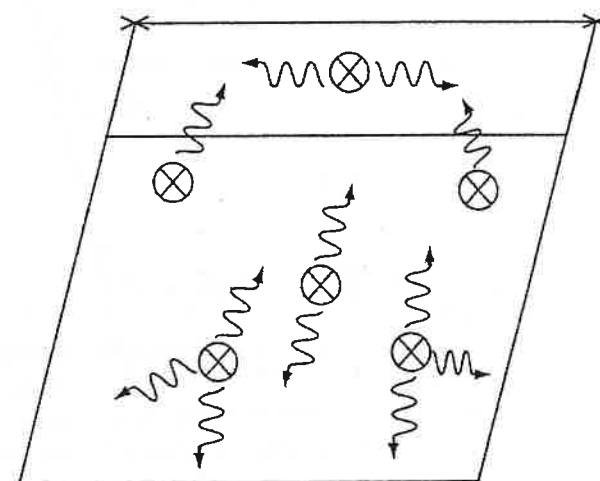
Neskatoties uz to, ka aizsardzības organizēšanai vienmēr ir zināms laiks, spēlēt aizsardzībā ir grūtāk nekā uzbrukumā. Lai aizsardzības taktika būtu efektīva, tās izpratnei un apguvei jāvelta ne mazāk pūļu kā uzbrukuma taktikai.

Aizsardzības taktika aptver aizsardzības taktiku pret servi un aizsardzības taktiku pret gremdi. Pēdējā savukārt iedalās *bloķēšanas taktikā un laukuma segšanas sistēmā*.

2.2.1. Aizsardzība pret servi

Aizsardzības pret servi taktika izpaužas spēlētāju izvietojumā laukumā un darbībā, uzņemot pretinieka serves. Aizsardzības sistēmas izvēli nosaka komandas tehniskā sagatavotība, pielietotā uzbrukuma taktikas sistēma un pretinieka serves īpatnības.

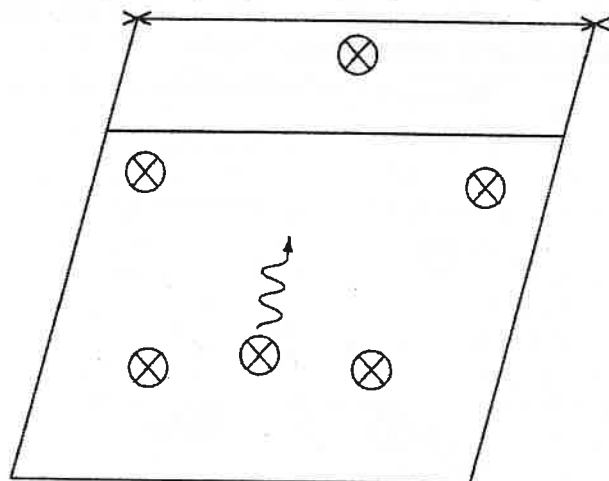
Pielietojot uzbrukuma sistēmu ar gremdi pēc otrās piespēles, spēlētāji, aizsargājoties pret servi, izvietojas vienmērīgi visā laukumā un katrs sedz zināmu laukuma daļu.



70. zīm.

4. zonas spēlētājs novietojas apmēram 3,5 m no tīkla un 0,5 m attālumā no sānu līnijas, 3. zonas spēlētājs – pie tīkla tā vidusdaļā, 2. zonas spēlētājs – apmēram 3,5 m attālumā no tīkla un 0,5 m no sānu līnijas, 6. zonas spēlētājs – 4,5 m attālumā no tīkla laukuma vidū, 1. un 5. zonas spēlētāji novietojas attiecīgi pa labi un kreisi no 6. un aiz 2. un 4. zonas spēlētājiem ne tuvāk kā 3 m no gala līnijas. Aizsargājoties pret servi, visiem spēlētājiem jāizvietojas laukumā tā, lai tie varētu netraucēti novērot servētāju serves izpildes laikā un bumbas lidojumu. Ja aizsargājošās komandas spēlētājs serves brīdī atradīsies aiz otra spēlētāja, tad tas ievērojami traucēs serves uzņemšanu. Spēlētājiem, sagaidot pretinieka servi, jānosedz zināma laukuma daļa. Serves uzņemšanas laikā tuvākajiem spēlētājiem pie serves uzņēmēja

jāpiesedz attiecīgais spēlētājs. Tas nepieciešams, lai nodrošinātu otrās piespēles sekmīgu izpildi, ja serves uzņēmējs kļūdās vai pieļauj neprecizitātes. Tehniski labi sagatavotas, augstas klases komandas, aizsargājoties pret servi, novietojas tā saucamajā «līnijā». Tāds spēlētāju izvietojums nodrošina ne tikai sekmīgu aizsardzību pret servi, bet rada teicamus priekšnosacījumus spēlētāja izešanai pie tikla un uzbrukumam ar gremdi pēc pirmās piespēles un atspēles.

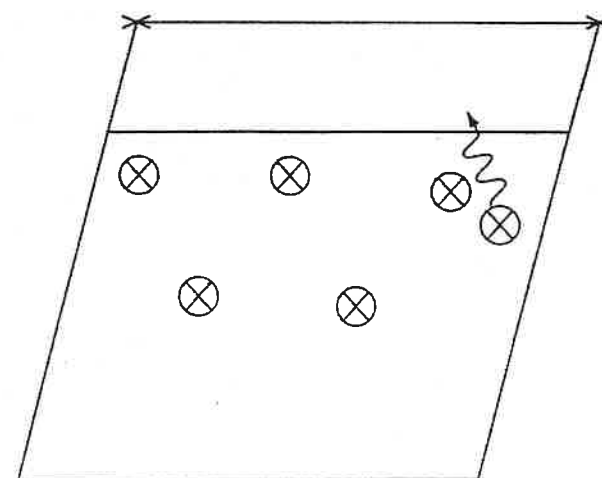


71. zīm.

Serves uzņēmēju komandas spēlētāju novietojuma attālums no tikla atkarīgs no pretinieka serves veida. Uzņemot spēcīgas serves, spēlētājiem jāizkārtojas gandrīz vienā līnijā un jānocentrējas laukuma daļā 6–7 m attālumā no tikla.

Komandai uzbrukumā pielietojot spēlētāja izešanu pie tikla, serves uzņemšanā nepiedalās izejošais spēlētājs.

Servi uzņem pārējie pieci spēlētāji, attiecīgi nosedzot izejošā spēlētāja laukuma daļu. Izejošais spēlētājs servi uzņem tikai tad, ja bumba krīt tuvu tīklam uz izgājušo spēlētāju.



72. zīm.

2.2.2. Aizsardzība pret gremdi

Mūsdienu volejbols nav iedomājams bez bloka. Gremde – spēcīgākais uzbrukums, bloks – efektīvākais aizsardzības un reizē pretuzbrukuma paņēmieni. Aizsardzības pret gremdi taktikai ir noteicošā nozīme uzvaras izcīnīšanai sacensībās. Tās uzdevums ir nepieļaut pretiniekam bumbu spēcīgi raidīt laukumā. Uzņemt gremdi, pret kuru nav veidots bloks, praktiski ir ļoti grūti, pat neiespējami, tādēļ, lai aizsargātos pret spēcīgām pretinieka gremdēm, noteicošā nozīme ir pareizai bloķēšanas taktikai un laukuma segšanas sistēmai.

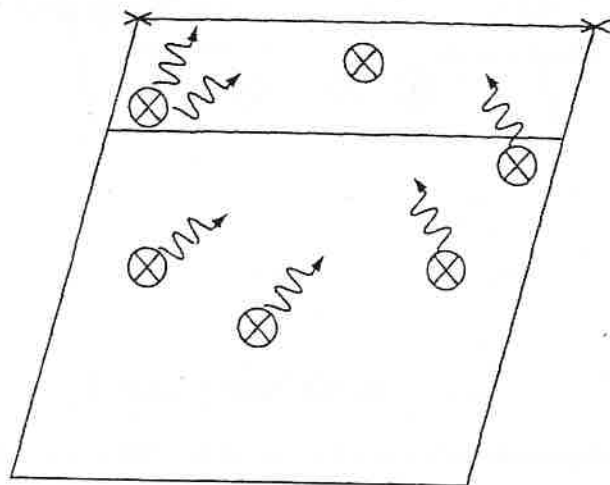
Aizsardzības pret gremdi taktiku iedala:

- aizsardzības sistēma pret gremdi bez bloka;
- bloķēšanas taktika;
- aizsardzības – laukuma segšanas sistēmas.

Aizsardzības taktiku pret gremdi bez bloka praksē pielieto jaunākās vecuma grupas zēnu un meiteņu komandās, kā arī pret mazspēcīgām un tālu no tīkla gremdētām bumbām. Jaunākās vecuma grupas komandas spēlētāji bloķēšanu vēl nav pilnībā apguvuši, tāpēc gremdes nav īpaši spēcīgas un tās sekmīgi var uzņemt bez bloka. Pret tālu no tīkla gremdētām bumbām bloks ir mazefektīvs, tādēļ izdevīgi gremdes uzņemt spēlētājiem laukumā. Gremdei notiekot ar nelielu

spēku un tālu no tīkla, bumba lido uz laukuma aizmuguri. Tā kā bumbas lidojuma ātrums ir neliels un bumba lido tālā distancē, spēlētājiem tās uzņemšana nesagādā grūtības.

Aizsargājoties pret gremdi bez bloka, spēlētāji izvietojas laukumā ar tādu aprēķinu, lai vienmērīgi nosegtu visu laukumu un pēc bumbas uzņemšanas ievadītu uzbrukumu.

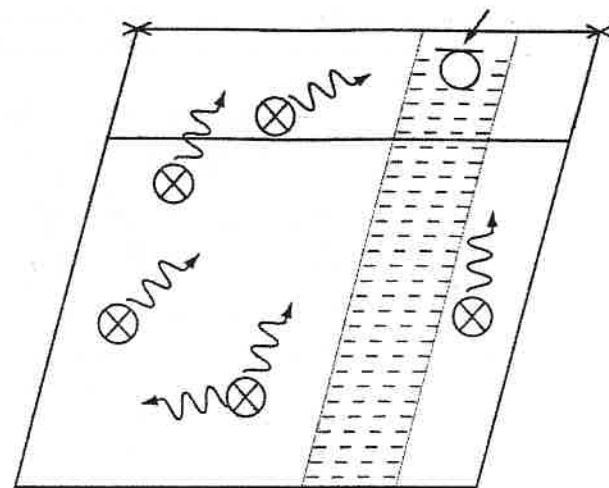


73. zīm.

Spēlētāji pusloku veido tādā attālumā no tīkla, lai nosegtu laukumu līdz gala linijai. Gremdes laikā spēlētāji atkarībā no bumbas lidojuma virziena pārvietojas tai pretim.

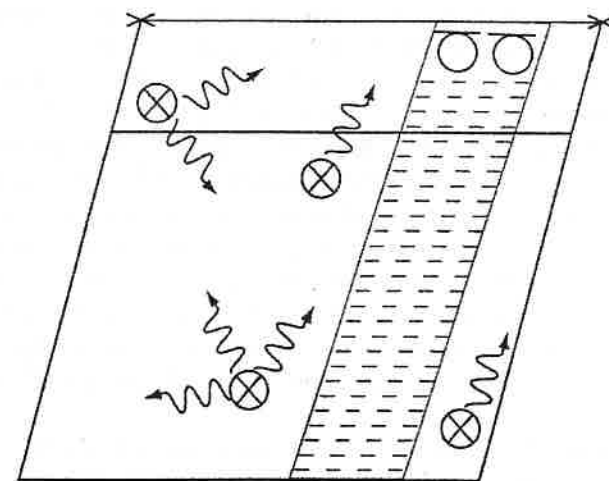
2.2.3. Bloķēšana

Bloķēšana – visefektīvākais aizsardzības paņēmieni pret gremdi. Bloķēšanas taktika ir sarežģīta un daudzveidīga. Volejbolā pielieto trīs bloķēšanas veidus – zonālo, kustīgo un ar «stūri uz priekšu». Mēs apskatīsim tikai zonālo un kustīgo bloku. Par *zonālo bloku* sauc tādu bloku veidu, ar kuru nosedz iepriekš zināmu laukuma daļu neatkarīgi no gremdes virziena. Ar vienu spēlētāja bloku gremdi nosedz tās spēcīgākajā virzienā.



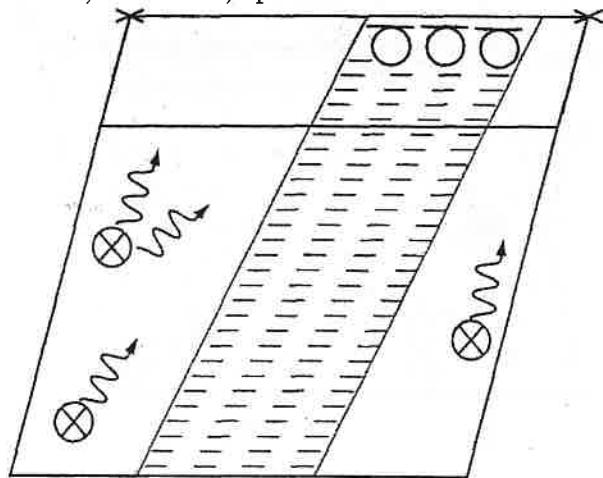
74. zīm.

Divu spēlētāju blokā vadošais 3. zonas spēlētājs nosedz gremdi tās ieskrējiena virzienā, bet palīgbloķētājs attiecīgi labo vai kreiso pusi no vadošā.



75. zīm.

Trīsspēlētāju bloks praktiski izslēdz gremdes izdarīšanu garām blokam. Vadošais veido bloku tieši pretim bumbai, malējie – palīgblokētāji – labajā un kreisajā pusē.



76. zīm.

Trīsspēlētāju bloku pielieto gandrīz tikai kā zonālo bloku. To izmanto pret gremdētāju, kam patīk gremdēt spēcīgi un vienā noteiktā virzienā. Pielietojot zonālo bloku, pārējiem spēlētājiem ir viegli izvēlēties vietu laukumā bumbas uzņemšanai, jo zināms, kura laukuma daļa būs nosepta un uz kuru var notikt gremde.

Par *kustīgu bloku* sauc tādu bloka veidu, kurā blokētāji katrā gadījumā cenšas nosegt bumbas lidojumu jebkurā gremdes virzienā. Kustīgo bloku lieto augstas klases un pieredzes bagātu komandu spēlētāji. Kustīgajā blokā izmanto viena vai divu spēlētāju bloku. Spēlētājiem, kas nepiedalās blokā, iepriekš nav zināms, kuru laukuma daļu bloks nosegs. Tikai gremdes laikā, kad zināms tās virziens, iespējams noteikt, kuru laukuma daļu segs bloks. Tas apgrūtina laukuma spēlētāju darbību un prasa no viņiem teicamu reakciju, kā arī prasmi novērtēt situāciju.

Vienspēlētāja bloku pielieto pret pretinieku, kas uzbrūk ar gremdēm pēc pirmās piespēles un atcelšanas, kā arī pret sarežģītām uzbrukuma kombinācijām. Citiem vārdiem sakot, vienspēlētāja bloku pielieto tad, kad nav iespējams vai arī nav mērķtiecīgi veidot grupu bloku. Sekmīgi cīnīties pret teicamu gremdētāju ar vienspēlētāja

bloku praktiski ir grūti, un tas jāizmanto tikai nepieciešamības gadījumos.

Divspēlētāju bloks ir dominējošais volejbola spēlē, tas ir efektīvs, un to var veidot jebkurā vietā pie tīkla. Divspēlētāju bloku pielieto pret gremdi, kura notiek pēc otrās piespēles, bet izņēmuma gadījumos pret gremdi pēc pirmās piespēles. Divspēlētāju bloku pret gremdi pēc pirmās piespēles veido tad, kad gremdi izpilda spēcīgs gremdētājs un kad bumba piespēlēja gremdei ļoti tuvu tīklam un praktiski nav iespējams izdarīt atspēli.

Trīsspēlētāju bloks ir visefektīvākais, bet to var sekmīgi veidot tikai pret gremdi pēc otrās piespēles.

Aizsardzības taktika – laukuma segšanas sistēmas

Volejbolā, aizsargājoties pret pretinieka gremdi ar bloku, lieto divas aizsardzības – laukuma segšanas sistēmas. Izšķir aizsardzības sistēmu ar *stūri uz priekšu* un aizsardzības sistēmu ar *stūri atpakaļ*, citiem vārdiem sakot, 6. zonas spēlētāju atvirzot uz priekšu aiz bloka un 6. zonas spēlētāju atvirzot atpakaļ pie laukuma gala līnijas. Aizsardzības sistēmas uzdevums ir nodrošināt bumbu uzņemšanu, kuras no bloka vai garām tam nāk aizsargājošā komandas laukumā. Bez tam aizsardzības sistēmai jānodrošina ērta pāreja no aizsardzības uzbrukumā atbilstoši izvēlētajai komandas uzbrukuma taktikai.

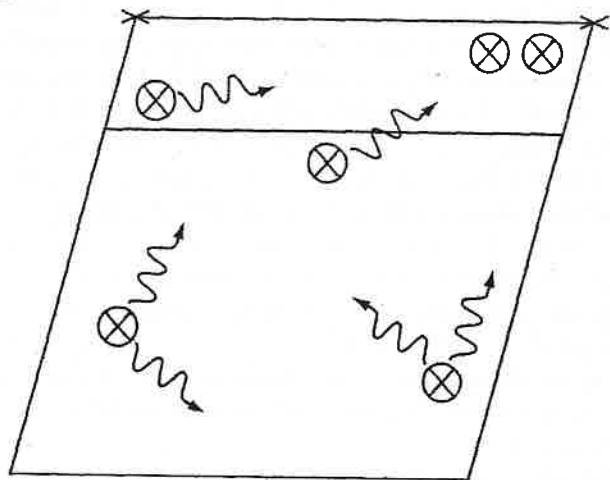
Aizsardzības sistēmu ar «stūri uz priekšu» pielieto pret pretinieku, kurš, apejot bloku, bumbas raida aiz bloka tā tiešā tuvumā. Tas notiek tad, ja komanda ir gara auguma un pretinieks nevar sist pāri blokam, bet daudz māna aiz tā. Maza auguma komanda, ar zemu bloku, sedzot laukumu aiz bloka, pielieto aizsardzības sistēmu ar «stūri atpakaļ». Pieaugušo komandu treneri aizsardzības sistēmas pielieto atkarībā no komandu komplektēšanas iespējām un tehniskās sagatavotības. Abas minētās sistēmas ir progresīvas un nodrošina sekmīgu pāreju uz jebkuru uzbrukuma taktikas veidu. Aizsardzības sistēma ar «stūri atpakaļ» ir sarežģīta, tā prasa no spēlētājiem lielu pārvietošanās ātrumu, augstu tehnisko sagatavotību un izkoptu taktisko domāšanu.

Aizsardzības sistēmas otrās un pirmās līnijas spēlētāju darbība atkarīga no bloka veida, t. i., no blokētāju skaita un vietas. Bez tam

katrai aizsardzības sistēmai maksimāli jānodrošina bumbas uzņemšana, kad kādu apstākļu dēļ bloks netiek likts vai arī tas ir kļūdainš.

Aizsardzības sistēma ar «stūri uz priekšu»

Aizsargājoties pret pretinieka gremdi no 4. zonas ar divu spēlētāju bloku un pielietojot aizsardzības sistēmu ar «stūri uz priekšu», bloku liek 2. un 3. zonas spēlētāji. 6. zonas spēlētājs ieņem vietu 3–3,5 m aiz bloka un sedz tā tiešo aizmuguri. 1. zonas spēlētājs novietojas laukumā 2–2,5 m no gala līnijas un uzņem bumbas, kuras tiek raidītas pa līniju. 5. zonas spēlētājs novietojas laukuma aizmugures kreisajā stūrī un uzņem bumbas, kuras nāk pa diagonāli uz 5. un daļēji uz 6. zonu. Bumbu, kuru pretinieks raida uz laukuma priekšējo daļu, pa kreisi no bloka, uzņem 4. zonas spēlētājs. Gremdes brīdī visiem laukuma spēlētājiem, izņemot 6. zonas spēlētāju, jānovietojas tā, lai bloķētāju rokas to nenosegtu spēlētāju skatam. Tas nozīmē, ka spēlētājiem, sedzot laukumu, jānovietojas vietā, uz kuru garām blokam iespējama pretinieka gremde, un jāveic papildus uzdevums – jāpiesedz bloka nenosegtā laukuma daļa. Iepriekš minētais jāievēro tādēļ, ka bumbu, kura raidīta garām blokam, uzņemt ievērojami grūtāk nekā to, kura gremdēta ar samazinātu spēku vai raidīta ar uzbrukuma piespēli pāri garām blokam.

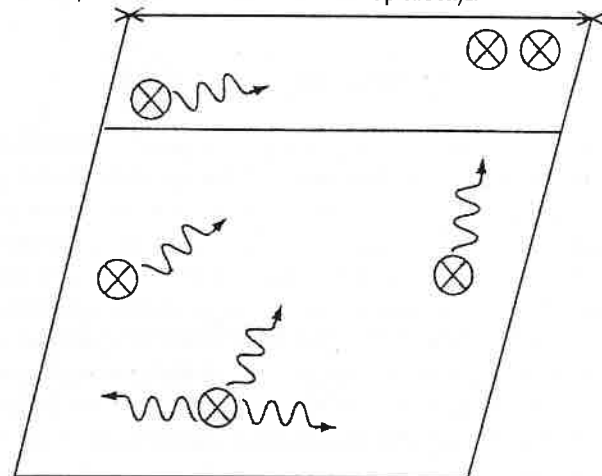


77. zīm.

Aizsardzības sistēma ar «stūri atpakaļ»

Aizsardzības sistēmai ar «stūri atpakaļ» raksturīgs otrās līnijas spēlētāju īpatnējs izvietojums un uzdevumi pretinieka gremdes laikā. Otrās līnijas spēlētājiem jāprot taktiski tālredzīgi izvēlēties vietu laukumā un veikli pārvietoties.

Aizsargājoties pret pretinieka uzbrukumu no 4. zonas ar divu spēlētāju bloku, to veido 3. un 2. zonas spēlētāji.



78. zīm.

Laukuma labo malu pa līniju un bloka tiešo aizmuguri sedz 1. zonas spēlētājs, kurš īsi pirms gremdes novietojas 3–4 m attālumā no gala līnijas tuvu sānu līnijai. 4. zonas spēlētājs novietojas uz 3 m līnijas un sānu līnijas krustojuma, nosedz laukuma priekšējo daļu un ir gatavs katrā izdevīgā gadījumā izdarīt gremdi. 5. zonas spēlētājs novietojas 2–3 m no gala līnijas un uzņem bumbas, kuras nāk 5. zonas virzienā. 6. zonas spēlētājam jāveic sarežģīts un grūts uzdevums. Īsi pirms gremdes jānovietojas pie gala līnijas blokā nenosegtā sektorā un jāuzņem visas bumbas, kuras nāk pāri blokam un krīt laukumā 3 m līdz gala līnijai. Bez tam jānodrošina 1. zonas spēlētāja aizmugure, kā arī jāpiesedz 5. un 1. zonas spēlētāji gremdes uzņemšanas laikā.

Aprakstot aizsardzības sistēmas ar «stūri uz priekšu» un ar «stūri atpakaļ», mēs izskatījām tikai standartsituāciju, kad gremde nāk no 4. zonas. Aizsargājoties pret pretinieka sarežģītām uzbrukuma

kombinācijām, neatkarīgi no pretinieka uzbrukuma veida laukuma segšanas sistēmas principā nemainās, bet tikai piemērojas attiecīgajam bloka veidam. Laukuma segšanas sistēmas nav šablons, bet tikai pamatnosacījumi, kas vadoties no komandas un atsevišķu spēlētāju īpatnībām, kā arī no konkrētas spēles situācijas, var tikt mainītas. Katrā gadījumā aizsardzības taktikas efektivitāte ir atkarīga no spēlētāju individuālās taktiskās un tehniskās sagatavotības, no komandas spēles disciplīnas ievērošanas.

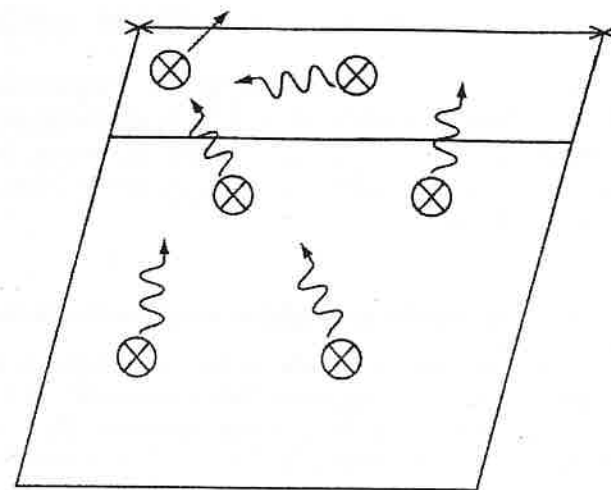
Uzbrucēju segšanas taktika

Uzbrūkot pretiniekam, vienlaicīgi jāorganizē aizsardzība pret iespējamo pretuzbrukumu. Tas nozīmē, ka gremdes laikā pārējie komandas spēlētāji nedrīkst būt pasīvi novērotāji, bet tiem aktīvi jāpieņem aizsardzība pret iespējamo pretinieka pretuzbrukumu.

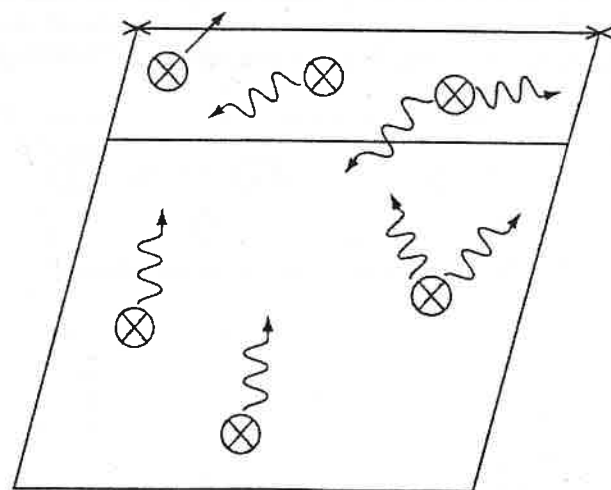
Spēlējot uzbrukumā, taktikas sistēmu ar gremdi pēc otrās piespēles un aizsardzības sistēmu ar «stūri uz priekšu», gremdei notiekot no 4. zonas, gremdētāja aizmuguri sedz 3. zonas spēlētājs un 6. zonas spēlētājs. 3. zonas spēlētājs tūlīt pēc piespēles gremdei atiet nedaudz no tikla un, pavirzoties pa kreisi, ieņem vietu aizsardzībai. 6. zonas spēlētājs vienlaicīgi ar piespēli gremdei pārvietojas uz priekšu un ieņem vietu aiz gremdētāja. 3. un 6. zonas spēlētāju attālums no gremdētāja atkarīgs no viņu individuālajām īpašībām, bet tas nedrīkst pārsniegt 3 m attālumu no tikla. Abi šie spēlētāji ir atbildīgi par bumbu, kuras pēc pretinieka pretuzbrukuma kristu tuvu aiz gremdētāja, uzņemšanu. Pārējie spēlētāji nedaudz pavirzās uz priekšu un nosedz atlikušo laukuma daļu.

Zemākas klases un iesācēju komandās nav nepieciešams gremdētāja tiešo aizmuguri segt diviem spēlētājiem. Sākumā to var veikt tikai attiecīgais pirmās līnijas vai 5. zonas spēlētājs, jo pretinieka bloks nebūs tik spēcīgs, lai pret tā pretuzbrukumu cīnītos divi spēlētāji.

Pielietojot uzbrukuma taktikas sistēmu ar otrās līnijas spēlētāju izešanu pie tikla un aizsardzības sistēmu ar «stūri atpakaļ», gremdētāja aizmugures segšanu daļēji apgrūtina, it sevišķi tad, kad komanda pielieto sarežģītas uzbrukuma kombinācijas. Ja gremde notiek no 4. zonas un pie tikla ir izgājis 1. zonas spēlētājs, gremdētāja aizmuguri sedz izejošais spēlētājs no 1. zonas, kā arī 5. un 3. zonas spēlētāji, bet 6. un 2. zonas spēlētāji nosedz pārējo laukumu.



79. zīm.



80. zīm.

Tie ir tikai daži varianti no segšanas taktikas, sedzot savu uzbrucēju.

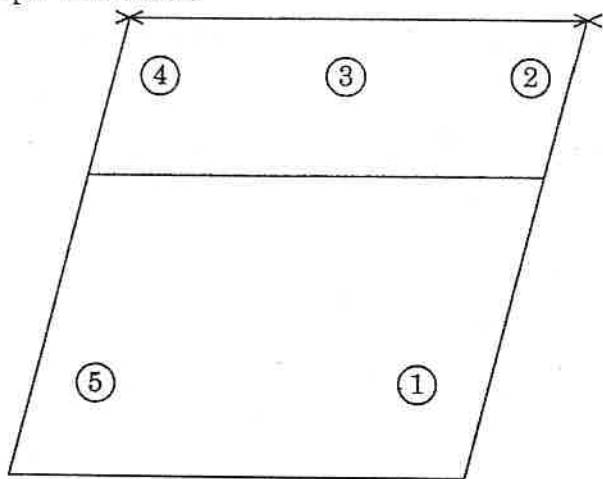
3. Netradicionālie volejbola veidi

Volejbolam ir liela nozīme aktīvajā atpūtā. Organizējot atpūtu svaigā gaisā, ir viegli iekārtot volejbola laukumu, neieguldot lielus līdzekļus. Volejbols svaigā gaisā rosina aktīvi darboties. Pateicoties vienkāršiem spēļu noteikumiem, volejbolu var spēlēt arī tie, kas ar to nenodarbojas profesionāli.

Volejbola spēle, spēlējot ar nepilnu sastāvu

Pēc starptautiskajiem volejbola spēles noteikumiem uz laukuma vienlaicīgi atrodas seši spēlētāji katrā komandā. Bet volejbolu var spēlēt arī tad, ja uz laukuma ir mazāk spēlētāju. Šādu variantu ir daudz, bet mēs aplūkosim tikai populārākos, kurus izmanto, rīkojot dažāda ranga sacensības.

Spēle 6×5 praktiski neatšķiras no spēles 6×6 . Veidojot komandas, labi būtu, ja spēcīgākais gremdētājs spēlētu komandā, kurā būs 6 spēlētāji. Tas izlīdzinās spēka samērus, jo komandā, kurā ir tikai 5 spēlētāji, liekas, ka ir vairāk vāju vietu, bet viņu labākais gremdētājs atradīsies pie tikla biežāk.

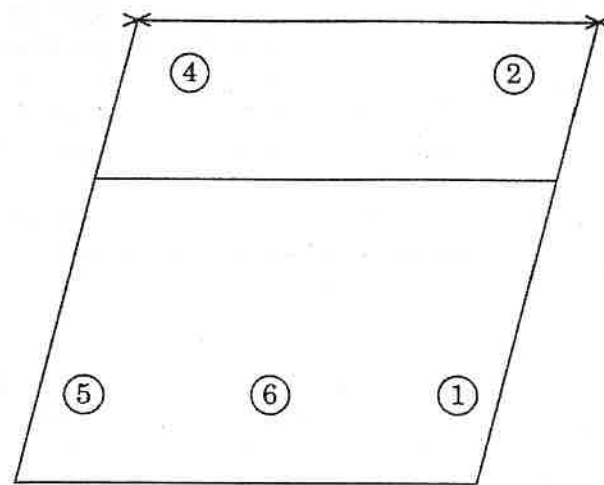


81. zīm.

Komandā, kurā ir tikai pieci spēlētāji, tos uz laukuma var izvietot dažādi. Pirmais variants: pie tikla spēlē trīs spēlētāji, aizmugu-

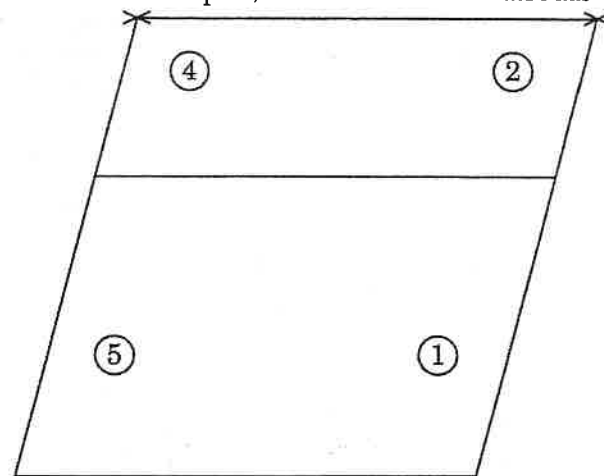
rē – divi. Pa zonām tas būs tā: 1., 2., 3., 4. un 5. Tā ir sistēma – ar stūri uz priekšu.

Otrais variants: pie tikla spēlē divi spēlētāji, aizmugurē – trīs. Pa zonām tas būs tā: 1., 2., 4., 5., 6. Šī sistēma ir – ar stūri atpakaļ.



82. zīm.

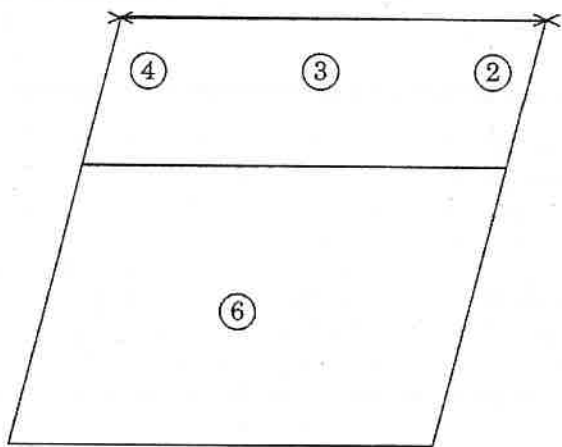
Ļoti interesanta ir spēle, kad uz laukuma atrodas tikai četri



83. zīm.

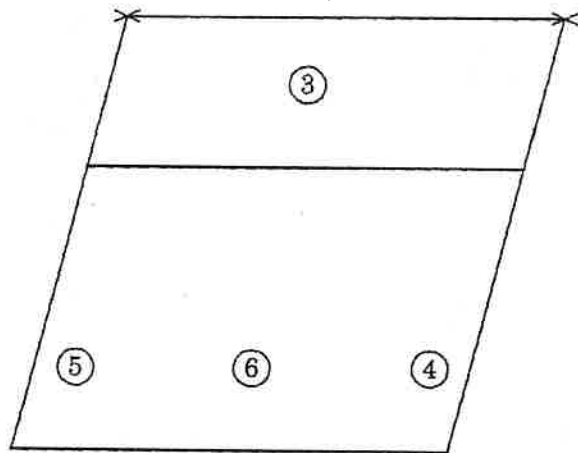
spēlētāji katrā komandā. Šo spēli atkarībā no tehniskās sagatavotības savā integrālajā sagatavotībā ļoti bieži pielieto arī komandas, kuras regulāri piedalās dažāda ranga sacensībās, spēlējot volejbolu 6×6 . Spēlējot 4×4 , uz laukuma var būt dažāds spēlētāju novietojums – divi spēlētāji atrodas pie tīkla, divi – uz aizmugurējās līnijas.

Iespējams arī cits variants: trīs spēlētāji spēlē pie tīkla, viens spēlētājs – aizsardzībā.



84. zīm.

Un vēl viens spēlētāju novietojuma variants: viens spēlētājs



85. zīm.

spēlē pie tīkla, trīs – uz aizmugurējās līnijas.

Spēlējot volejbolu 4×4 , spēlētāju funkcijas var būt adekvātas tām funkcijām, kuras pielieto, spēlējot pilnos sastāvos, bet var būt arī daudz plašākas. Tas viss atkarīgs no spēlētāju tehniskās un taktiskās sagatavotības. Parasti, spēlējot 4×4 , ir pieņemts spēlētāju funkcijas paplašināt, ļaut katram spēlētājam spēlēt tajā zonā, kurā viņam ir vieglāk vai ierastāk to darīt. Vienīgi servēt katram ir obligāti rindas kārtībā.

Ja spēle notiek bez spēlētāju paplašinātām funkcijām un ja spēlētāji ir tehniski un taktiski vāji sagatavoti, tad labāks ir šāds spēlētāju novietojums: divi spēlētāji spēlē pie tīkla, divi – aizsardzībā (2 – 2).

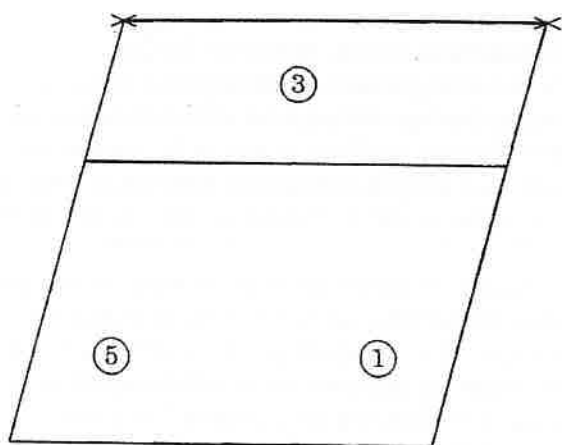
Tad, kad spēlētāju tehniskā un taktiskā sagatavotība to atļauj, labāk ir pielietot novietojumu uz laukuma 3 – 1 vai 1 – 3. Tomēr nav obligāti visām komandām spēlēt pēc vienas shēmas. Sistēmu, pēc kuras spēlēt, izlemj paši spēlētāji ar trenera palīdzību. Ja spēlei nav principiāla rakstura, tad pat spēles laikā sistēmu var mainīt, bet, ja spēle ir oficiāla, tad, izvēloties spēlētāju novietojumu, jāņem vērā kā savas, tā arī pretinieka komandas spēcīgās un vājās vietas.

Piemēram, novietojumu, kurš ir parādīts 83. zīm., pielieto tad, kad komandai ir tiesības uz servi un ir zināms, ka pretinieka komanda spēcīgi uzbrūk no laukuma malām. Novietojums, kurš parādīts 84. zīm., ir pielietojams tad, kad pretinieks spēlē daudzas kombinācijas visa tīkla garumā. Ja ir tiesības uz servi un pretiniekam nav spēcīgu gremdētāju, pielieto 85. zīm. attēloto spēlētāju novietojumu. Šajā gadījumā, pie savas serves, spēlētājam, kurš spēlē 2. zonā, jābūt labam bloķētājam, bet, ja serve ir pretiniekam, 2. zonā jāatrodas labākajam cēlājam, kurš var precīzi piespēlēt bumbu gremdei.

Spēle 3×3

Spēlētāju novietojums pamatā ir tāds, kā parādīts 86. zīm.

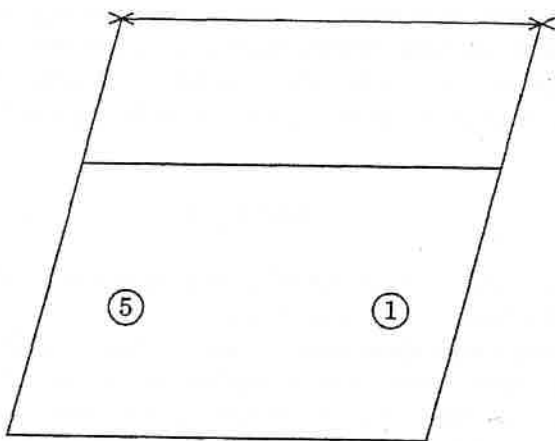
Spēlētāju funkcijas ir daudzpusīgas. Pie jebkāda spēlētāju novietojuma visi spēlētāji var piedalīties kā bloķēšanā, tā arī uzbrukumā. Obligāti jāievēro rindas kārtība, izpildot servi. Tas palīdzēs katram spēlētājam pilnveidot visus volejbola tehnikas paņēmienus. Labākais variants savas serves gadījumā ir – 3. zonā izvietot spēcīgu bloķētāju, bet, ja serve ir pretiniekam, – labāko cēlāju.



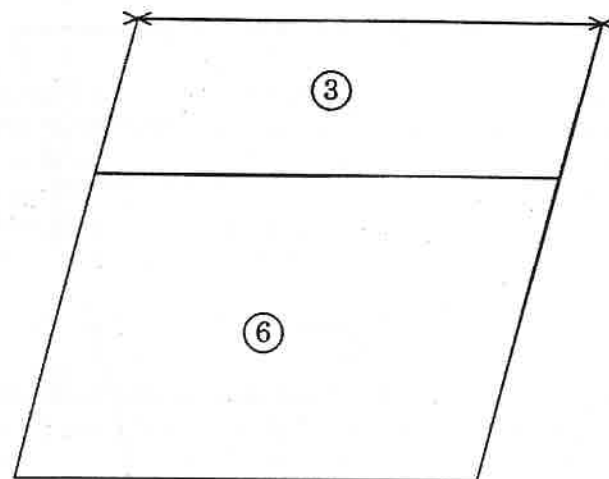
86. zīm.

Spēle 2 × 2

Spēli 2 × 2 ir jāsāk spēlēt tad, kad ir iemācīta vienkārša serve un augšējās un apakšējās piespēles. Vispirms spēlē uz samazināta laukuma. Laukuma izmēri var būt dažādi: 3 × 3; 4 × 3; 4 × 4; 4 × 6, atkarībā no spēlētāju sagatavotības. Obligāti ir jāievēro



87. zīm.



88. zīm.

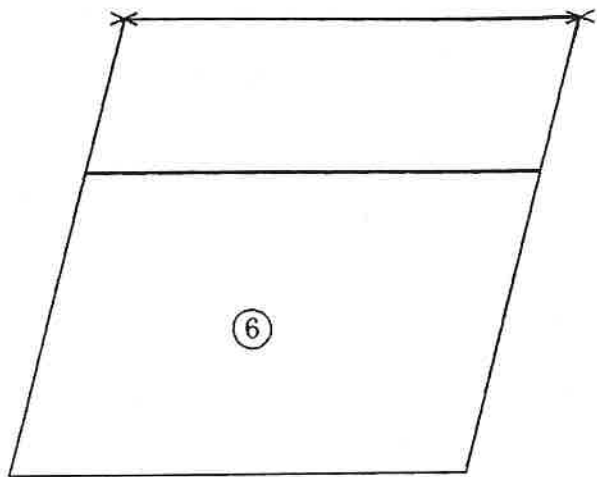
rindas kārtība servējot. Labi sagatavoti spēlētāji, spēlējot 2 × 2, uz laukuma novietojami tā, kā parādīts 87. un 88. zīm.

87. zīm. parādīto novietojumu pielieto tad, kad spēlētāji abās komandās vāji uzbrūk un spēka samēri ir apmēram vienādi. Savas serves situācijā, ja pretiniekam ir spēcīgs uzbrucējs, 3. zonā stāv spēlētājs, kurš labi prot bloķēt, bet 6. zonā – spēlētājs, kurš labi spēlē aizsardzībā (88. zīm.).

Ja servē pretinieks, tad 3. zonā jānovieto spēlētājs, kurš ir vājāks uzbrukumā, bet 6. zonā – spēlētājs, kurš labāk uzņem servi un spēcīgi uzbrūk.

Spēle 1 × 1

Šo spēli spēlē kā iesācēji, tā arī tie, kuri ir labi apguvuši volejbola tehnikas paņēmienus. Šajā variantā spēlētājam ir tiesības izmantot no vienas līdz trim piespēlēm. Atkarībā no spēlētāja tehniskās gatavības var atļaut pēc piespēles bumbai pieskarties grīdai (zemei), izņemot citus priekšmetus, bet ne vairāk kā vienu, divas reizes ar sekojošu spēlētāja pieskārienu bumbai, arī ne vairāk kā divas reizes. Pēc tam bumba ir jāvirza uz pretinieka laukuma pusi. Spēlētāja novietojums laukumā ir paša spēlētāja izvēle, bet labāk – kā parādīts 89. zīm.



89. zīm.

Šis spēles variants domāts tehnikas nostiprināšanai. Spēlējot 1×1 , pilnveidojas serves uzņemšanas tehnika, augšējās un apakšējās piespēles tehnika, gremdes tehnika, kā arī individuālā uzbrukuma un aizsardzības taktika, servju taktika.

Volejbolā ir arī citi spēles varianti ar dažādu spēlētāju novietojumu: 6×4 , 6×3 , 6×2 , 5×5 , 5×4 , 5×3 , 5×2 , 4×3 , 4×2 , 3×2 , 2×1 utt. Kādu variantu piedāvāt spēlēt vai izvēlēties, ir atkarīgs no spēlētāju sagatavotības.

Spēlējot nestandarta volejbolu, ir svarīgi ievērot dažus likumus. Uz laukuma spēlētāji ir jānovieto tā, lai pie serves būtu gan spēcīgākais, gan vājākais servētājs. Uzņemot pretinieka servi, ir pieļaujams jebkurš spēlētāju novietojums, lai serve tiktu uzņemta un bumba – saglabāta spēlē. Nedrīkst vienam un tam pašam spēlētājam ļaut servēt citu vietā, kā arī pieskarties bumbai savā pusē vairāk kā trīs reizes, neskaitot bumbas pieskārienu blokā. Var pašiem izvirzīt obligātus noteikumus, spēlējot ar nepilniem sastāviem. Piemēram, neservēt uz vājāko spēlētāju, servēt tikai uz noteiktu spēlētāju, nelikt bloku, mānīt tikai uz aizmugurējo zonu utt.

Spēle uz mazā laukuma

Parasti spēles uz mazā laukuma notiek jaunākās grupas bērniem un iesācējiem, kuri pēc savas fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības vēl nevar spēlēt uz visa volejbola laukuma. Var saīsināt gan laukuma garumu, gan arī platumu. Laukumu saīsināt var arī tad, kad spēlē volejbolu ar nepilniem sastāviem.

Spēle uz laiku

Ja sacensībās ir pieteikušās ļoti daudzas komandas, volejbolu var spēlēt arī uz laiku. Latvijā šāda spēle ir ieguvusi popularitāti masu sacensībās ar nosaukumu "Volejbums". Uzvarētājs tiek noskaidrots pēc rezultāta, kurš komandai ir iegūts, spēlējot atvēlēto laiku. Tādu spēli var spēlēt arī tad, kad volejbola laukums ir viens, bet piedalās ļoti daudz dalībnieku.

Šīs sistēmas priekšrocības:

- nav garas pauzes starp spēlēm;
- organizatori var realizēt stingru spēles sarakstu;
- tiesnešiem ir vieglāk apkalpot spēles;
- skatītāji var izvēlēties, kuru komandu atbalstīt, utt.

Diemžēl arī šai sistēmai ir savi trūkumi. Ja viena komanda spēles sākumā gūst lielu pārsvaru un otrai komandai atlikušajā laikā pat teorētiski nav izredzes atspēlēties, tad skatītāju interese par šādu spēli zūd. Šo nepilnību var novērst, mainot galarezultāta skaitīšanu. Piemēram, var spēlēt spēli, kurā viens sets ilgst 15 minūtes. Ja pēc nolikuma spēle notiek līdz trīs vai piecu setu uzvarai, tad katra seta ilgums ir 15 minūtes un tiek izspēlēti visi seti. Laiks tiek fiksēts ar pirmo svilpi uz servi. Ja laiks ir beidzies, bet bumba vēl atrodas gaisā, ir jāspēlē, kamēr nav iegūts vai zaudēts punkts. Pēc katra seta tiek fiksēts rezultāts. Komandai, kurai ir vairāk punktu, tiek piešķirta uzvara. Gadījumā, ja pēc spēles apturēšanas punktu skaits ir vienāds, tiek izspēlēts vēl viens punkts. Var gadīties, ka pēc tiesneša svilpes spēlētājs nav paspējis izservēt un laiks ir iztecējis, spēle līdz ar to beidzas. Rezultātu fiksē pēc visiem punktiem, kuri ir iegūti, spēlējot trīs vai piecus setus. Piemēram, ja spēlē bija pieci seti, rezultāts var būt $5 : 0$, $4 : 1$, $3 : 2$. Lai nezustu interese un komandas turpinātu cīnī-

ties, par katru uzvarēto setu var piešķirt vienu punktu, par zaudēto – 0 punktu. Šī punktu skaitīšanas sistēma der arī tad, ja spēlē tikai vienu setu.

Spēlējot volejbolu uz laiku, var tikt pielietoti arī citi punktu skaitīšanas varianti.

Spēle ar ierobežotu punktu skaitu

Parasti spēli, kurā ir ierobežots punktu skaits, spēlē tad, kad ir ļoti daudz komandu vai laika trūkuma dēļ. Piemēram, treniņa beigās. Arī – spēlējot pludmales volejbolu. Praktiski, spēlējot līdz 12 punktiem (pēc vecajiem noteikumiem, bet pludmales volejbolu spēlē tikai tā, spēlētāji saņem pietiekamu slodzi un arī apmierinājumu no spēles. Var spēlēt ar handikapu – kad vienai komandai jau iepriekš ir piešķirts zināms punktu skaits (var būt tāds handikaps, kad visiem ir zināms, cik punktu ir iedots, un handikaps, kad to nezina neviens). Handikaps var būt tikai vienā setā vai visā spēlē utt. Arī oficiālās sacensībās var spēlēt ar ierobežotu punktu skaitu, bet tam ir jābūt norādītam sacensību nolikumā.

Lidojošā bumba

Spēle notiek uz volejbola laukuma. Spēlētāji drikst ķert un mest bumbu cits citam, bet tā, lai ar trešo pieskārienu obligāti to pārmetu pāri tīklam uz pretinieka laukuma pusi. Bumbu ievada spēlē ar metienu ar vienu roku no volejbola laukuma gala līnijas. Punktus skaita pēc volejbola spēles noteikumiem. Var izmantot dažādas bumbas, arī pildbumbas. Labi sagatavotiem spēlētājiem dod uzdevumu spēlēt ar četrām bumbām. Divas bumbas vienai komandai, divas – otrai.

Spēles paveids. Divas līdz četras bumbas katrai komandai. Pēc svilpes signāla vienlaicīgi no abām pusēm met bumbas pāri tīklam. Apakšējā trose tīklam ir atlaista vaļā. Punktus skaita kā volejbolā. Punktu var iegūt, ja:

- vienai komandai uz laukuma atrodas visas bumbas, ar kurām iesākts spēlēt. Piemēram, ja spēles sākumā katrai komandai ir pa 2 bumbām, tad punkts ir izcīnīts, kad visas 4 bumbas samesas vienā laukuma pusē;

- bumbu metot pāri tīklam, nav trāpīts pretinieka laukuma robežās;
- bumbu metot, bumba tiek iemesta vai tā ieripo pretinieka laukuma pusē zem tīkla.

Spēlē līdz 21 punktam. Var izmantot pildbumbas.

Mini volejbols

Mini volejbola uzdevums – piesaistīt volejbola nodarbibām bērņus 7–10 gadu vecumā. Šajā vecumā bērņiem vēlēšanās kustēties ir liela, bet trūkst koncentrēšanās spējas. Bērņi spēli uzskata par piedzīvojumu. Viņu koordinācija lēnām uzlabojas, vēl nav izveidojusies bumbas izjūta, spēks un izturība. Mini volejbols iepazīstina bērņus ar volejbola tehnikas paņēmieniem, palīdz attīstīt ātrumu, ātrumspeku, veiklību un citas vērtīgas īpašības. Pirms rīkojam mini volejbola sacensības, mūsu uzdevums ir iepazīstināt bērņus ar vienkāršiem volejbola tehnikas paņēmieniem, iemācīt volejbolista stāju, pārvietošanos, augšējās, apakšējās piespēles, apakšējās serves. Mini volejbolu var spēlēt arī daudz vecāki bērņi.

Mini volejbola saturs būtiski neatšķiras no volejbola spēles, izņemot dažus noteikumus.

1. Laukuma izmēri no 3 × 3 m līdz 12 × 9 m.
2. Tīkla augstums – 2–2,43 m.
3. Bumbas izmēri, sākot no 60 cm diametrā, un svars – 200 g līdz standarta bumbai. Var izmantot arī gumijas bumbas.
4. Sacensību dalībniekus var dalīt pa vecuma grupām un sākt ar 7–8 gadu vecumu.
5. Spēle notiek līdz 15 punktiem un līdz divu setu uzvarai. Var spēlēt uz laiku līdz 15 minūtēm. Pārtraukumus starp setiem var pagarināt līdz 5 minūtēm.
6. Viens spēlētājs drikst servēt ne vairāk kā trīs serves pēc kārtas (vecums 7–8 gadi) un ne vairāk kā 5 serves 9–10 gadu vecumā. Ja spēle notiek uz laukuma, kura izmēri ir 12 × 9 m, tad 7–8 gadu veciem volejbolistiem ir atļauts servēt no 3 m līnijas.
7. Komanda gūst punktus tad, kad tā servē, bet pretinieks kļūdas. Kļūda spēles laikā noved pie viena punkta zaudējuma.

Servējot komanda var iegūt 1, 2 vai 3 punktus. Trīs punktus komanda iegūst, kad pretinieks nav pieskāries izservētai bumbai un bumba ir pieskārusies grīdai (zemei) volejbola laukuma robežās. Divus punktus saņem, kad pretinieka komandas spēlētāji ir pieskārušies bumbai, ir bumbu uzsituši gaisā, bet nav varējuši piespēlēt pāri tīklam uz servētāju laukuma pusi. Viens punkts – ja bumba ir zaudēta spēles laikā.

8. Uzvarēts sets dod komandai 2 punktus, komanda, kura zaudē ar mazāk nekā 10 punktu starpību, saņem vienu punktu, komanda, kura zaudē ar 10 punktu starpību – 0 punktu. Neizšķirts katrai komandai dod divus punktus. Spēles rezultāts var būt: 4 : 0, 4 : 1, 4 : 2, 3 : 2, 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4. Komandai, kura nav ieradusies uz spēli, jāpiešķir zaudējums ar rezultātu 0 : 4.
9. Viduslīnijas pārkāpums netiek uzskatīts par kļūdu.
10. Spēlētāju maiņas nav ierobežotas. Visiem rezerves spēlētājiem ir jāpiedalās spēlē.

Pludmales volejbols

Pludmales volejbolu var uzskatīt par samērā jaunu sporta veidu. Tas radies 1920. gadā ASV, Kalifornijas štata Santamonikas pludmalē. Lai gan pludmales volejbolu tajā pašā laikā neliela «saujiņa» vīriešu spēlēja arī Havaju salās, nopietnākas aktivitātes bija vērojamas Kalifornijā, kur 1920. gadā tika ierīkots pirmais pludmales volejbola laukums.

Latvijā pludmales volejbols parādījās 1930. gadā, kad par šo sporta veidu sāka interesēties arī Eiropas valstis. Septiņpadsmit gadus vēlāk Parīzē pie viena galda apsēdās 14 valstu volejbola pārstāvji – no Beļģijas, Brazīlijas, nu jau bijušās Čehoslovākijas, Ēģiptes, Francijas, Nīderlandes, Ungārijas, Itālijas, Urugvajes, ASV un Dienvidslāvijas, lai dibinātu Starptautisko Volejbola federāciju (FIVB).

Pludmales volejbols Latvijā kļuva populārs jau 30. gados, kad tas bija aizsācies ASV un Francijā. Turnīri tika rīkoti Lielupē, Bulduros, Majoros un citās Latvijas pludmalēs, taču kara laikā un pēckara gados pludmales volejbols kā organizēts pasākums panīka. Tikai astoņdesmito gadu vidū, kad šis sporta veids jau bija ieguvis lielu popularitāti ASV un citās rietumu valstīs, tas atdzima arī Latvijā.

Pirmais oficiālais pludmales volejbola turnīrs, kuru organizēja Latvijas Valsts universitātes sporta klubs, notika 1988. gadā Bulduros. Turpmāk volejbols smiltīs strauji kļuva populārs, gadu vēlāk notika vairāki vīriešu un sieviešu oficiāli turnīri, tādi kā Vecāķi '89 vai Vollīts '89, kurus organizēja LVU un Latvijas Olimpiskā komiteja. Uz sacensībām tika aicināti sportisti no spēcīgās PSRS, Igaunijas, Lietuvas un citām kaimiņu valstīm. 1989. gads Latvijas pludmales volejbolā ir zīmīgs arī ar to, ka šajā laikā aizsākās Latvijas pludmales volejbolistu braucieni uz sacensībām Eiropā un ASV.

Šis sporta veids pie mums lēnām, bet neatlaidīgi ir attīstījies un turpina attīstīties. Pierādījums tam ir Latvijas jaunie talanti Andris Krūmiņš, Jānis Grīnbergs (LSPA) un brāļi Štāli, kas sekmīgi startē pasaules mēroga sacensībās, turpinot uzlabot savu sniegumu, un ar godu un panākumiem nes Latvijas vārdu pasaulē.

Volejbols svaigā gaisā

Volejbolu Latvijā spēlē jau kopš divdesmitajiem gadiem. Sākumā to spēlēja tikai parkos, stadionos un vienkārši pļavās. Volejbols bija ļoti populārs lauku sporta spēlē. Pašlaik Latvijā ir neliela entuziastu grupa, kas spēlē volejbolu visu gadu svaigā gaisā. Tas notiek Jūrmalā, Bulduros. Šeit spēlē volejbolu arī uz sniega laukuma, kas ir izveidots mežā starp Lielupi un Bulduriem. Droši vien arī citur Latvijā spēlē visu gadu svaigā gaisā, jo volejbola laukuma ierīkošana un uzturēšana neprasa lielus līdzekļus. Ziemā laukumu var notīrīt no sniega un pat uzbērt nedaudz smilšu. Jo biezāka sniega kārtā apkārt volejbola laukumam, jo labāk. Pēc atkušņiem uz laukuma parādījušās bedrites pieber ar sniegu. Mūsu ziemas apstākļos, kad sals mijas ar atkušņiem un laukums kļūst slidens, labāk blakus izveidot citu laukumu. Tagad, kad ir dabūjamas dažādas krāsas lentas un šņores, tas lielas grūtības nesagādā. Veikalos ir nopērkami gatavi «volejbola laukumi» kopā ar saliekamiem stabiem, kuri iepakoti somā un ir vienkārši transportējami.

Volejbols svaigā gaisā ziemā ir ļoti populārs ziemeļvalstīs Eiropā un ASV. No 1996. gada tur notiek oficiālas sacensības pēc pludmales volejbola formas un noteikumiem.

Volejbols «bez rokām»

Šī spēle ir ļoti populāra Eiropā, to sauc arī par «kājasbolu». Volejbols «bez rokām» ir sevišķi populārs Čehijā un Slovākijā. Šo spēli spēlē kā sporta zālēs, tā arī ārā. Spēlēt var 2 : 2, 3 : 3. Tikla augstums – kā tenisā.

Spēlētāju galvenais uzdevums ir pārsist bumbu ar kāju palīdzību pretinieka laukuma pusē tā, lai bumba piezemētos laukuma robežās un pieskartos grīdai vai citam segumam.

Šo spēli var nosaukt arī par «tenisbolu». Spēle notiek uz laukuma ar izmēriem 5 × 10 m, kurš pa vidu ir sadalīts ar volejbola (badmintonā, tenisa) tīklu vai vienkārši ar platu lentu. Tīkla augstums – 1,5 m. Spēle notiek 3–5 setos līdz 11 punktiem katrā setā. Servēt drīkst no jebkura punkta aiz laukuma gala līnijas, sitienu pa bumbu izdarot ar kāju. Katrai komandai ir jāservē 5 reizes pēc kārtas. Komandai ir atļauti tikai trīs pieskārieni bumbai. Bumbai ir jābūt visu laiku gaisā, un, kad bumba pieskaras grīdai (zemei), komanda saņem punktu (ja tā servēja) vai punktu un tiesības servēt (ja servēja pretinieks). Ja servējot bumba pieskaras tīklam, ir tiesības servi atkārtot (līdz trim reizēm). Spēles laikā bumbas pieskārienu tīklam neuzskata par kļūdu, bet bumbai obligāti ir jāpārlido pretinieka laukuma pusē. Ja tā nenotiek, komanda, kura pielaidusi kļūdu, zaudē punktu un, ja tā ir pēdējā (piektā) serve, zaudē punktu un tiesības uz servi. Spēle notiek tik ilgi, kamēr viena no komandā iegūst 11 punktus. Sasniedzot rezultātu 10 : 10, spēle turpinās, kamēr viena no komandām gūst divu punktu pārsvaru. Bet tādā gadījumā komandas servē rindas kārtībā. Pirmā servē tā komanda, kurai bija tiesības uz servi vai kura izcīnījusi tiesības uz servi. Visi pārējie spēles paņēmieni atbilst volejbola noteikumiem.

Šī spēle ir ļoti populāra DA Āzijā. Tur spēlē komandas piecu cilvēku sastāvā. Laukuma izmēri – kā badmintonā. Bumbu servējot ir atļauts pamest ar roku, bet pašai servei ir jānotiek ar kāju. Citos paņēmienos spēlēt ar roku ir aizliegts. Tālāk darbojas volejbola spēles noteikumi.

4. Volejbola tehnikas pilnveidošanas vingrinājumi

Pašlaik volejbolā ievērojami augusi treniņa slodze un apjoms. Nedēļas mikrociklu, kurā iepļānoti divi treniņi dienā, pielieto ne tikai komandas, kuras piedalās valsts čempionāta virslīgā, bet bieži arī jaunatnes komandas, kuras startē valsts čempionāta 1. līgā. Šim nodarbībām ir jābūt ne tikai intensīvām, bet arī daudzveidīgām un interesantām pēc satura.

Sakarā ar to treneriem ir nepieciešams rūpīgi gatavoties katrai treniņa nodarbībai. Tas prasa no trenera ievērojamu laiku, kura dažreiz nav, jo reizē ar mācību treniņa darbu trenerim ir jārisina daudz citu jautājumu. Trenerim rodas laika optimizācijas problēma. Šīs problēmas veiksmīgs atrisinājums būtu metodiska izstrādne, kurā būtu detalizēti izstrādātas racionālas treniņu metodes un līdzekļi, kurus treneris varētu izmantot nodarbībās.

Šajā nodaļā ir apvienoti vingrinājumi, ar kuru palīdzību var pilnveidot atsevišķus volejbola tehnikas paņēmienus, kā arī grupu un komandu darbību.

Piedāvāto vingrinājumu forma atšķiras no tradicionālā apraksta. Tas ļauj ne tikai iekonomēt sagatavošanās treniņam laiku, bet arī sagatavot vingrinājumus, kuri ir nepieciešami konkrētu uzdevumu risināšanai, un palīdz ieinteresēt dalībniekus.

Rekomendētos vingrinājumus var izmantot treneri, kuri strādā ar dažāda vecuma un kvalifikācijas volejbolistiem, kā arī augstskolas pasniedzēji, kas strādā ar augstskolas izlases komandām.

Bez šaubām, izmantojot šos vingrinājumus, ir nepieciešams pamatoties uz treniņa apstākļiem un volejbolistu individuālo tehnisko sagatavotību.

Ieteiktie vingrinājumi izmantoti, strādājot ar profesionāliem volejbolistiem, Latvijas junioru izlasi un LSPA vīriešu volejbola izlasi.

4.1. Vingrinājumu pielietošana volejbola nodarbībās

Vingrinājumi ir sporta treniņu pamatlīdzeklis. Ar to palīdzību var atrisināt gandrīz visus jautājumus, kas saistīti ar tehnisko, taktisko un fizisko sagatavošanu. Sevišķu vietu vingrinājumi ieņem sporta spēlēs, kur tie palīdz apgūt individuālās tehnikas iemaņas, attīstīt fiziskās īpašības, kā arī pilnveidot grupu un komandas taktiku.

Pielietojot mācību treniņu procesā dažādas rotaļas, stafetes un vingrinājumus, kuri tuvina procesu spēles epizodēm, iespējams ne tikai paaugstināt volejbolista sportisko meistarību, bet arī likvidēt garlaicību un vienmuļību treniņnodarbībās. Tomēr nav ieteicams pārāk aizrauties ar ievērojama daudzuma vingrinājumu iekļaušanu vienā treniņnodarbībā. Tas ir atkarīgs no konkrētā treniņa uzdevuma.

Ir vērts atturēties no tādu vingrinājumu pielietošanas, kuri ārēji izskatās efektīvi, bet kuriem nav noteikta mērķa. Katrs vingrinājums jāparedz konkrētam uzdevumam spēlētāju sagatavošanā. Konkrēta pretinieka modelēšana ar vingrinājumu palīdzību ļauj tuvināt treniņa procesu sacensībām.

Organizējot vingrinājumus, nepieciešams ievērot spēlētāju grupas sagatavotības limeni un komplektēt vienādas grupas. Liekot nevienādi tehniski sagatavotiem spēlētājiem izpildīt vienādus vingrinājumus, var mazināt interesi tiem, kas ir spēcīgāki un labāk sagatavoti.

Vingrinājumos, kuri domāti taktikas pilnveidošanai, jāņem vērā spēlētāja funkcijas, kuras viņš izpilda spēles laikā. Tāpēc individuāliem, grupu un komandu uzdevumiem jābūt tādiem, lai spēlētāji veiktu uzdevumus tajās laukuma zonās, kurās viņi atrodas spēles laikā un izpildītu tikai viņiem specifiskas darbības. Tomēr tāda specializācija ne tikai neizslēdz citu darbību, bet pat paredz pastiprinātu darbību treniņu laikā, kad uzbrucējs strādā pie piespēles tehnikas un taktikas apgušanas un saspēles vadītājs – pie uzbrukuma un bloka pilnveidošanas.

Izmantojot treniņā vingrinājumus, nepieciešams lietot speciālu terminoloģiju. Lai ekonomētu laiku, pārejot no viena vingrinājuma uz otru, var vingrinājumus numurēt vai dot tiem specifisku nosaukumu.

Pirms spēlētāji sāk izpildīt vingrinājumu, ir nepieciešams dalībniekiem izskaidrot vingrinājuma uzdevumu. Tas paaugstinās spēlētā-

ja apzinīgumu un izpildes efektivitāti. Nepieļaujama ir vingrinājuma izpilde ar pusslodzi, sarunāšanās par citu tēmu. No tā var izvairīties, paaugstinot treniņa intensitāti un sarežģījot uzdevumu.

Pielietojot vingrinājumus mācību treniņu procesā, ir jāņem vērā, ka volejbolā uzbrukums un aizsardzība ir savstarpēji saistīti. Tāpēc servi un tās uzņemšanu, gremdi un bloku, gremdi un tās uzņemšanu, otro piespēli un gremdi rekomendējam pilnveidot kopā. Reālā spēles situācijā neviens no šiem elementiem nav izpildāms izolēti no citiem, tāpēc atsevišķi šos elementus pārsvarā pilnveido tikai uzreiz pēc tehnikas apmācības. Pilnveidošanas procesā priekšrocība tiek dota tiem vingrinājumiem, kuri ietver uzreiz vairākus tehnikas paņēmienus.

4.2. Atsevišķu tehnikas paņēmieni pilnveidošana

4.2.1. Otrās piespēles pilnveidošana

Otrā piespēle ir viens no galvenajiem paņēmieniem volejbolā, ar kura palīdzību risina gan tehniskos, gan taktiskos uzdevumus. Tā ir viens no galvenajiem elementiem, veidojot uzbrukuma darbību volejbolā. Uzbrukuma efektivitāte ir stipri atkarīga no otrās piespēles kvalitātes, tāpēc ar augšējo piespēli sāk mācīt volejbola tehniku un lielākais treniņnodarbības laiks tiek atvēlēts tieši šī paņēmiena pilnveidošanai.

Vingrinājumi, ar kuru palīdzību risina otrās piespēles tehnikas un taktikas pilnveidošanu, attīsta ne tikai šauru specializāciju, bet vienlaicīgi spēlētājiem palīdz attīstīt taktisko domāšanu, nepieciešamību orientēties un sadarboties vienlaicīgi ar bumbu un partneriem spēles situācijās, kas ātri mainās.

Pilnveidojot augšējo piespēli, sevišķu uzmanību nepieciešams pievērst cēlājiem (saistošiem vai saspēles vadītājiem), jo precīzi piespēlēt ir viņu tiešais uzdevums. Augstas klases saspēles vadītāja izaudzināšana, kuram būtu teicama otrās piespēles izpilde, kurš būtu taktiski saprotošs, ar organizatora spējām un kurš prastu realizēt trenera spēles plānu, prasa lielu piepūli un pareizas metodes. Augšējās piespēles pilnveidošana ir aprakstīta no 1. līdz 14 vingrinājumam.

4.2.2. Servas un servju uzņemšanas pilnveidošana

Serve ir vienīgais tehniskais paņēmieni, kuru izpildot spēlētājam nav jābūt atkarīgam no partnera vai pretinieka. Mūsdienīgā volejbolā serve ir viens no uzbrukuma līdzekļiem. Izpildot servi, spēlētājs cenšas maksimāli apgrūtināt pretiniekam servas uzņemšanu, nepieļaut organizēt uzbrukumu un varbūt pat iegūt punktu. Apgrūtinot pretiniekam servas uzņemšanu, servējošā komanda atvieglo sev darbību aizsardzībā.

Pašlaik augsti kvalificēti volejbolisti pielieto divus servas veidus – planējošo servi, kura ir ļoti efektīva, jo bumba negaidīti maina lidojuma trajektoriju un virzienu, un otru tikpat populāru servi – «gremd-servi», kuru spēlētāji izpilda lēcienā un bumba lido ar lielu ātrumu.

Visi volejbolisti pārsvarā servi uzņem ar apakšējo piespēli ar abām rokām. Iespēja kļūdīties, uzņemot bumbu ar apakšējo piespēli, ir daudz mazāka, nekā uzņemot servi ar augšējo piespēli, bet tagad, kad ir mainīti spēles noteikumi un bumbu aizsardzībā var piespēlēt ar augšējo piespēli ar kļūdu, volejbolisti diezgan bieži servi uzņem arī ar augšējo piespēli. No tā, cik kvalitatīvi spēlētāji uzņem servi, ir atkarīgs, cik daudzveidīgs ir komandas uzbrukums. Tikai precīzi piespēlējot bumbu tuvu tīklam, var organizēt kombinācijas, kas garantē panākumus mūsdienu volejbolā. Servas uzņemšanas pilnveidošanas tehnikā treneri pievērš daudz uzmanības tikai servas uzņemšanas daudzumam, nevis to kvalitātei.

Servas uzņemšanas tehniku un taktiku nedrīkst salīdzināt ar gremdes uzņemšanu, jo bumbas ātrums un bumbas lidojuma trajektorija kā pirmajā, tā otrajā gadījumā ir atšķirīgi. Sakarā ar to treniņu procesā ir jābūt atšķirīgiem uzdevumiem servas uzņemšanai un gremdes uzņemšanai.

Pilnveidojot servas uzņemšanu, iesakām pievērst uzmanību šādiem momentiem:

- spēlētāja, kurš uzņem servi, darbībai jābūt tādai, lai pareizi izvēlētos vietu laukumā atbilstoši spēlētāju novietojumam un spēles sistēmai, kuru komanda izmanto konkrētajā spēles brīdī. Spēlētāja pozīcija un viņa darbība, kad viņš uzņem servi, nedrīkst traucēt komandas biedru darbību;

- spēlētājam, kurš uzņem servi, ir svarīgi ātri konstatēt servas veidu, kuru izmantos pretinieks, bumbas lidojuma ātrumu, virzienu un trajektoriju;

- nav ieteicams jau iepriekš savienot plaukstu un gatavoties uzņemt servi tikai ar apakšējo piespēli, jo pie planējošās servas bumba bieži maina lidojuma trajektoriju un ir nepieciešamība uzņemt bumbu ar augšējo piespēli. Bet, ja rokas ir sagatavotas uzņemt bumbu ar apakšējo piespēli, ir grūti mainīt uzņemšanas veidu vai iesākt pārvietoties pie bumbas;

- bumbai pieškaroties rokām, servas uzņēmējs izpilda nelielu kustību pretim bumbai, kura ir atkarīga no bumbas lidojuma ātruma un distances – cik tālu ir nepieciešams bumbu piespēlēt. Pirmās piespēles trajektorija ir atkarīga no tā, cik augstu servas uzņēmējs ir pieskāries bumbai;

✓✓ – servas uzņēmējam (sevišķi tam, kurš vāji uzņem), iesakām sevi psiholoģiski noskaņot uz to, ka viss izdosies kvalitatīvi. Tāds psiholoģiskais noskaņojums var ievērojami paaugstināt servas uzņemšanas efektivitāti – ar noteikumu, ka servas uzņemšanas tehnikā spēlētājiem nav būtisku kļūdu tehniskajā izpildījumā.

Pilnveidot servi ieteicams vienlaicīgi ar tās uzņemšanu, kaut gan treniņu procesā ir vingrinājumi, ar kuru palīdzību spēlētāji trenē tikai servas tehniku un taktiku.

Treniņu procesā, kur pilnveido servas uzņemšanu, plaši pielieto individuālos, grupu un komandu vingrinājumus. Sevišķu uzmanību nepieciešams pievērst kompleksiem vingrinājumiem, kuri ietver servi, servas uzņemšanu un uzbrukuma organizēšanu.

Strādājot ar augstas klases komandām, kur spēlētāji specializējas pa funkcijām un laukuma zonām, rekomendējam servas uzņemšanu pilnveidot tajā zonā, kuru spēlētājs aizņem spēles laikā.

Servas izpildījuma efektivitāte, kā arī pirmās piespēles efektivitāte ir atkarīga no tā, cik cītīgi ir strādāts treniņu laikā, kā arī no spēlētāja psiholoģiskās un koncentrēšanās spējas spēles laikā.

Treniņu – mācību procesā ir nepieciešams nepārtraukti sarežģīt vingrinājuma izpildi. Piemēram, strādājot pie servas uzņemšanas var lietot pie tīkla aizsegu no 2–3 spēlētājiem, kā arī ar speciālu aizkaru nosegt tīklu (skat. 15.–28. vingrinājumu).

4.2.3. Uzbrukuma pilnveidošana un gremdes uzņemšana aizsardzībā

Gremde joprojām ir viens no galvenajiem veidiem, kā izcīnīt punktu, un ir viens no galvenajiem faktoriem, kas nodrošina uzvaru. Mūsdienīgam volejbolam raksturīgs tas, ka gremdes efektivitāte nepārtraukti pieaug. Pieaug gremdes spēks, paaugstinās izpildījuma tehnika, taktika utt.

Gremde ir viens no sarežģītākajiem tehnikas paņēmieniem volejbolā. Gremdes tehnika ir saistīta ar augstām prasībām kustību koordinācijai, sportistu labai fiziskajai sagatavotībai. Bez tam gremdes efektivitāte ir atkarīga no otrās piespēles un no cēlāja un uzbrucēja sadarbības, kur pirmais sagatavo uzbrukumu, bet otrais to efektīvi noslēdz ar gremdi.

Treniņā gremdi pilnveido bez bloka pret darbības, kā arī ar aktīva vai pasīva bloka pret darbību. Svarīgi, lai uzbrucējs ilgstoši negremdētu pāri tīklam bez uzdevuma. Treniņnodarbībās ir nepieciešams pilnveidot dažāda veida gremdes (taisnu gremdi, sānisku, ieskrējiena virzienā, spēka, māņu sitiens utt.). Uzbrucējs gūs panākumus tikai tad, ja viņš ir apguvis visus gremdes veidus, kurus viņš izmanto konkrētajā spēles situācijā. Tāpēc rekomendējamus vingrinājumus (skat. 29.– 44. vingrinājumu) var izmantot pilnveidošanas procesā, jo tie der dažādu gremdes veidu pilnveidošanai.

Gremdi nepieciešams izpildīt kā ar labo, tā arī ar kreiso roku. Prasme uzbrukt ar vājāko roku, sevišķi no otrās zonas, paaugstina komandas uzbrukuma efektivitāti. Strādājot ar augstas klases volejbolistiem, nepieciešams gremdi pilnveidot tādās situācijās, kuras biežāk sastopamas spēles laikā. Šeit nepieciešams pielietot kompleksos vingrinājumus, kuru svarīga sastāvdaļa ir uzbrukuma sitiens.

Gremdes uzņemšana – tā ir aizsardzības darbība, un aizsardzības spēlētāji cenšas neatļaut, lai bumba pieskartos volejbola laukumam. Sakarā ar to nepārtraukti aug prasības aizsardzības spēlētājiem. Aizsardzības spēlētājiem ir nepieciešama vesela virkne īpašību: spēja pareizi analizēt spēles situāciju, momentā reaģēt uz tās izmaiņām, ātri pieņemt pareizu lēmumu un tehniski pareizi to realizēt. Lai treniņprocesā attīstītu minētās īpašības, var pielietot efektīvu tehnisku paņēmieni – aizsegt tīklu ar aizkaru no tā augšējās malas līdz grīdai. Trenējoties tādās apstākļos, aizsargs ir spiests būt nepārtrauktā

gatavībā reaģēt uz bumbu ļoti īsā laika sprīdī. Pilnveidojot aizsardzību, ir nepieciešams pasniegt tādus vingrinājumus, kas spēlētājiem sakāpinātu emocionalitāti. Šim nolūkam palīdz trenera uzmundrinājumi un paša spēlētāja azarts.

4.2.4. Bloķēšanas pilnveidošana

Mūsdienīgā volejbolā bloks ir viens no aizsardzības pamatlīdzekļiem. Bloks ir it kā aizsardzības pirmā līnija pret pretinieka uzbrukumu. No tā, cik tehniski un taktiski pareizi ir organizēta darbība blokā, ir atkarīga aizsardzības efektivitāte visai komandai. Tad spēlētāji, kuri aizsargā laukumu, var pareizi izvietoties aiz bloka uzņemt gremdi un izveidot pretuzbrukumu.

Vēl nesēn bloķētājiem bija diezgan viegls uzdevums – nosegt ziņāmu laukuma zonu, kuru noteica komandas aizsardzības taktika.

Sakarā ar volejbola spēles noteikumu izmaiņām, kas atļāva bloķētājiem pārnest rokas pāri tīklam un pēc bloka pieskarties bumbai vēl trīs reizes, bloķētāju funkcijas kļuvušas plašākas. Tagad bloks aktīvi veic pret darbību gremdei. Mūsdienīgs bloks tagad ne tikai neitralizē, bet dažreiz to izmanto pat kā kontruzbrukuma līdzekli.

Bloķētāju tehnika salīdzinoši nav sarežģīta, un to var diezgan ātri iemācīt, bet māka pareizi noteikt laiku un vietu, kur notiks gremde, ir apgūstama samērā ilgstošā un smagā darbā. Bloķējot ir nepieciešams

- pareizi izvēlēties vietu un laiku lēcienam, roku stāvokli virs tīkla atkarībā no tā, kur atrodas uzbrucējs un bumba;
- prast sekot uzbrucēja darbībai, kad bloķētājs pats atrodas bezatbalsta stāvoklī;
- novērtēt bumbas atrašanās vietu pēc sitiena un ātri pārslēgties nākošajai darbībai atbilstoši spēles situācijai, kāda veidojas uz laukuma.

Sevišķa nozīme ir bloķētāja mācai lēcienā sekot uzbrucēja darbībai, tas pastiprina bloka efektivitāti. Bloķētāja pārvietošanās sānis pie tīkla uz nelielu distanci notiek ar slīdsoli vai krustsoli, bet uz tālāku distanci (2–6 m) parasti skrējienā, pēc tam viņš apgriežas tā, lai atkal būtu ar seju pret tīklu un izpilda bloķēšanu, cenšoties uzlēkt vertikāli. Pēc atspēriena bloķētāja rokas turpina ķermeni apsteidzošu

kustību augšā, tās iztaisnojas elkoņu locītavās un paceļas virs tīkla. Rokas paceļšanas raksturs attiecībā pret tīklu ir jāpakļauj prasībām, kuras diktē taktiskie apsvērumi.

Pēc mūsu domām, nav vērts uzreiz censties pārnest plauksta maksimāli pāri tīklam, jo, pirmkārt, tas noved pie bloka augšējās zonas priekšlaicīgas pazemināšanas, otrkārt, bloķētāja plauksta uzlabo uzbrucēja orientāciju un, beidzot, paliek maz vietas starp apakšdelmiem un tīkla augšējo malu, kas apgrūtina manipulāciju ar rokām, kuras nepieciešamas ļoti bieži. No otras puses, nav lietderīgi pacelt rokas pārāk tālu no tīkla, kas praksē notiek biežāk (rokas vispirms paceļ virs galvas). Tas noved pie paaugstinātas iespējamības kļūdities laikā un telpā. Bumba var iekrist starp rokām un tīklu un apgrūtināt jau tā sarežģīto aizsardzības procesu. Prakse rāda, ka māka pacelt un iepriekš novietot plauksta virs tīkla (it kā mākslīgi pagarināt tīkla augstumu savā laukuma daļā) un pat apzinīga centība to izdarīt dod vislabākos rezultātus.

Lai taktiski pareizi darbotos blokā, spēlētājam jāzina savas spēlētāja funkcijas, vai viņš ir pamatbloķētājs un kādu bloka veidu pielieto komanda (zonas vai kustīgo), jāzina arī savas komandas aizsardzības taktika. Visas zonas bloķētājiem pirms darbības ir ieteicams rokas turēt augšā, nedaudz saliektas elkoņos.

Bloku pilnveidot var ar bumbu un bez bumbas. Vingrinājumi, kuros nav pielietota bumba, domāti pārvietošanās ātrumam pie tīkla, lēciena izturībai, spēlētāju sadarbībai, veidojot grupu bloku utt. Vingrinājumi ar bumbu ir domāti, lai pilnveidotu tehniku un taktiku atkarībā no komandas aizsardzības taktikas. Lielu efektu dod vingrinājumi, kuros ir sacensību momenti starp uzbrucējiem un bloķētājiem (sk. 45.–56. vingrinājumu).

4.3. Tehnisku paņēmienu kompleksa pilnveidošana

Komplekso vingrinājumu būtība ir tāda, ka tie apvieno sevī visus galvenos volejbola spēles elementus. Šie vingrinājumi ļauj veidot tādas spēles situācijas, kuras visbiežāk sastopamas volejbolā, un tos daudzkārt atkārtot ar augstu intensitāti.

Integrālās sagatavotības pamatā ir kompleksie vingrinājumi ar uzdevumu risināt tehniskus un taktiskus jautājumus, draudzības un mācību spēles.

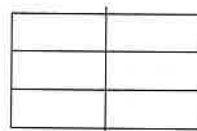
Kompleksos vingrinājumus izmanto dažādos komandas sagatavošanas periodos, tomēr vairāk pirmssacensību periodā un tad, kad notiek galvenās sacensības. Izmantojot šos vingrinājumus, ierādītajā treniņa laikā nepieciešams ņemt vērā spēlētāju specializāciju kā uzbrukumā, tā arī aizsardzībā.

Izmantojot kompleksos vingrinājumus, var novērtēt volejbolista tehnikas un taktikas sagatavotības līmeni. Kā kontrolvingrinājumus var izmantot 60., 64., 66., 68. vingrinājumu.

Komplekso vingrinājumu augstākā forma ir sacensību vingrinājumi. Šeit var daudzus tehniskus paņēmienus izmantot tādā secībā, kādā tie ir izmantojami spēles laikā. Izpildot sacensību vingrinājumus, pilnveidojas māka ātri pāriet no uzbrukuma uz aizsardzību un otrādi. Uzbrukuma organizācija ir viens no svarīgākajiem uzdevumiem volejbolista tehniskajā un taktiskajā sagatavotībā. Mācību treniņprocesā izmantojot sacensību vingrinājumus, būs iespējams sekmiģi risināt šo uzdevumu. Bez tam, izmantojot šos vingrinājumus, ir iespēja paaugstināt ne tikai komandas «kopējo spēli», bet arī risināt spēlētāju atlētisko sagatavotību.

Sacensību vingrinājumus var ieteikt izmantot spēlēs uz mazāka izmēra laukuma un ar mazāku spēlētāju sastāvu (1 × 1, 2 × 2, 4 × 4, 6 × 4 utt.).

1 × 1 (a)

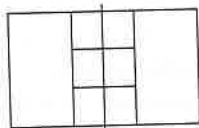


90. zīm.

Volejbola laukums ir sadalīts ar krīta vai līmlēntes palīdzību trijos laukumos pa 3 metriem katrs. Katrā laukumā spēlē pa diviem spēlētājiem (viens pret otru). Ir atļauts bumbai vienu reizi skart grīdu un vēl divas reizes bumbai var pieskarties spēlētājs.

Bumbu spēlē ievada aiz gala līnijas (90. zīm.).

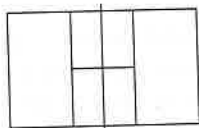
1 × 1 (b)



91. zīm.

Uzbrukuma zona sadalīta tā, lai varētu spēlēt viens pret vienu. Bumbu ievada spēlē aiz 3 m līnijas ar augšējo piespēli ar vienu vai abām rokām. Katram spēlētājam ir atļauts tikai viens pieskāriens bumbai (91. zīm.).

2 × 2 (a)



92. zīm.

Pa diviem spēlētājiem izvietojas laukumā, kura izmēri ir 4,5 × 3 m. Spēle notiek pa diagonāli attiecībā pret uzbrukuma zonu. Bumbu spēlē ievada kā iepriekšējā vingrinājumā. Vienas komandas spēlētājiem ir atļauts bumbai pieskarties trīs reizes. Uzbrukumu var neitralizēt ar bloku (92. zīm.).

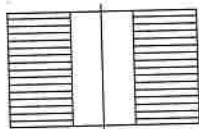
2 × 2 (b)



93. zīm.

Volejbola laukums dalās uz pusēm. Katrā laukumā divi spēlētāji. Bumbu spēlē ievada no gala līnijas un spēlē pēc vispārpieņemtajiem noteikumiem (93. zīm.).

3 × 3 (a)



94. zīm.

Spēle 3 × 3 laukumā notiek aiz 3 metru līnijas. Servas uzņemšana, uzbrukums un aizsardzība notiek aiz 3 metru līnijas, bet piespēli uzbrukumam labāk izpildīt no uzbrukuma zonas (94. zīm.).

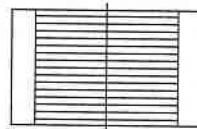
3 × 3 (b)



95. zīm.

Volejbola laukums sadalīts, kā spēlējot 1 × 1 (a). Spēle notiek pēc vispārpieņemtajiem volejbola spēles noteikumiem, izpildot servi no gala līnijas, var pielietot bloku (95. zīm.).

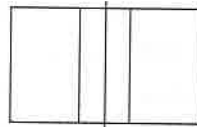
4 × 4 (a)



96. zīm.

Spēle notiek pēc vispārpieņemtajiem volejbola spēles noteikumiem, bet volejbola laukuma izmēri ir 12 × 9 metri (96. zīm.).

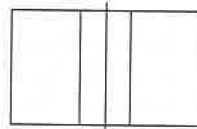
4 × 4 (b)



97. zīm.

Spēle notiek pēc vispārpieņemtajiem volejbola spēles noteikumiem, bet uzbrukuma līnija ar krītu vai limlenti novilkta 2–2,5 metrus no tīkla un gremdes izpilda tikai no otrās līnijas (97. zīm.).

4 × 4 (c)



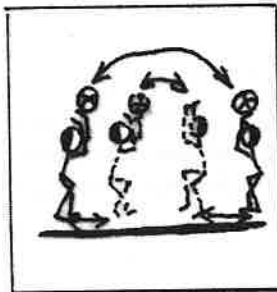
98. zīm.

Spēle notiek uz laukuma 18 × 9 metri pēc vispārpieņemtajiem volejbola spēles noteikumiem (98. zīm.).

Pilnveidošanas vingrinājumi

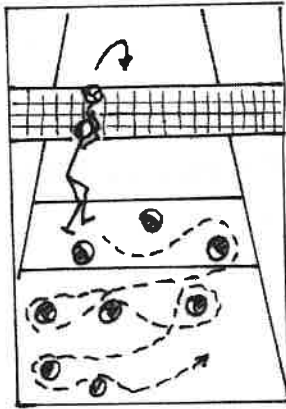
1. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: pilnveidot augšējo piespēli dažādos attālumos.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	Augšējā piespēle ar abām rokām, pakāpeniski palielinot distanci starp spēlētājiem līdz 10–12 m un pēc tam samazinot līdz 2–3 m utt.	Vingrinājumu izpilda pāros. Jāpievērš uzmanība izpildes precizitātei. Izpildot piespēli tālumā, jāpievērš uzmanība saskaņotai kāju un roku darbībai.

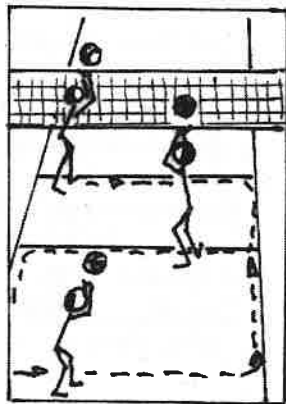
2. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: pilnveidot augšējo piespēli virs galvas.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	Augšējā piespēle virs galvas pēc pārvietošanās. Pārvietojoties centies nepieskarties pildbumbām, kas noliktas uz grīdas, un nepazaudēt bumbu.	Jāpievērš uzmanība: – kāju, roku un ķermeņa saskaņotai darbībai; – jāpiespēlē 3–4 m augstumā. Vingrinājumu var izmantot kā sacensības – zaudēta bumba vai pieskāriens pildbumbai – soda punkts.


3. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: pilnveidot augšējo piespēli virs galvas.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	Augšējā piespēle ar abām rokām virs galvas, pārvietojoties gar volejbola laukuma kontūrlīnijām.	Pirms piespēles izpildes jāpievērš uzmanība sākuma stāvoklim. Sekot rokas augstumam. Piespēli izpildīt uz priekšu uz augšu. Nedrīkst visu uzmanību koncentrēt uz bumbu. Pēc katras piespēles ieteicams paskatīties uz priekšu.

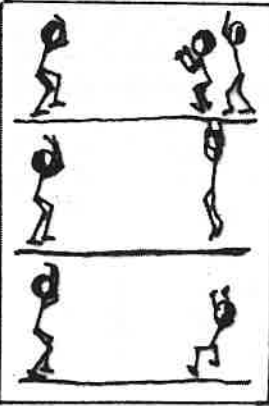
4. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: pilnveidot augšējo piespēli virs galvas.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Izpildot augšējo piespēli virs galvas, apsēsties; izpildot augšējo piespēli virs galvas, piecelties, utt.</p>	<p>Piespēli izpildīt vertikāli virs galvas 3 m augstumā. Saskare ar bumbu notiek virs galvas. Ja vingrinājums ar vienu piespēli virs galvas neizdodas, sākumā var to izpildīt ar divām piespēlēm.</p>

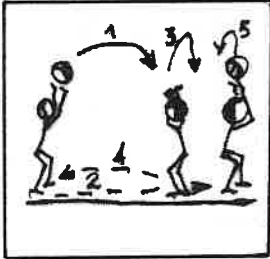
5. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Augšējā piespēle ar abām rokām. Pēc katras piespēles:</p> <ol style="list-style-type: none"> pietupties – piecelties; izpildīt lēcieni uz augšu; izpildīt kūleni pāri plecam; apgulties uz muguras; izpildīt 1–2 soļus pa labi, pa kreisi, pieskaroties grīdai, atgriezties atpakaļ, izpildīt piespēli utt. 	<p>Vingrinājums pāros. Bumbas lidojuma trajektoriju pēc trenera norādījumiem var mainīt.</p>

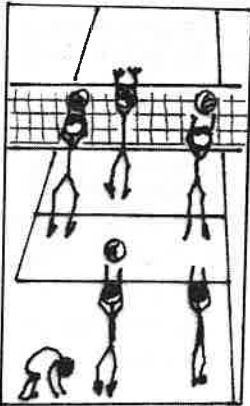
6. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles virs galvas pilnveidošana pēc pārvietošanās.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Partneris piespēlē bumbu partnerim ar augšējo piespēli ar abām rokām un ātri pārvietojas viņa vietā. Saņemot piespēli, partneris piespēlē bumbu vertikāli un ātri pārvietojas uz sava partnera vietu, kurš vispirms izpilda piespēli sev virs galvas, pagriežas par 180° un atspēlē bumbu savam partnerim. Tālāk viss atkārtojas.</p>	<p>Vingrinājums pāros. Sekot, lai dalībnieki nesaskrietos un izpildītu piespēli kā ir aprakstīts.</p>

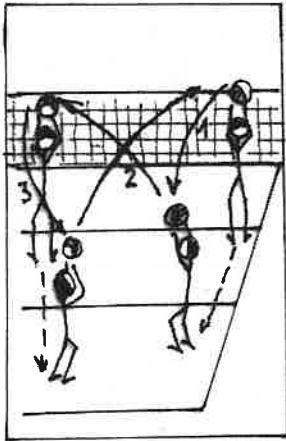
7. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana pēc dažādām kustībām.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki pa pāriem izvietoti uz volejbola laukuma tā, ka viens stāv pie tīkla, bet otrs 2-3 soļus no gala līnijas. Pēc piespēles no tīkla partneris imitē bloku, bet otrs pēc piespēles pārvietojas 2-3 soļus līdz gala līnijai, tai pieskaras un atgriežas savā vietā, utt.</p>	<p>Piespēli no laukuma vidus uz tīkla pusi jāpiespēlē precīzi, lai partneris varētu imitēt bloku no vietas, nevis pēc ieskrējiena. Ja piespēle ir neprecīza, tad var imitēt gremdi un pēc tam bloku. Tādā gadījumā partneris pie gala līnijas izpilda vienu piespēli virs galvas, piespēlē partnerim un tad pārvietojas pie gala līnijas.</p>

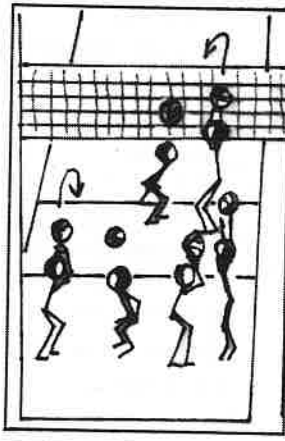
8. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana, izpildot to no laukuma vidus pēc pārvietošanās.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki atrodas 2. un 4. zonā. No 2. zonas pēc bumbas pametiena spēlētājs izpilda piespēli uz laukuma vidu 3–4 m attālumā un pēc tam pats pārvietojas bumbas lidojuma virzienā, neļaujot bumbai pieskarties grīdai. Izpilda piespēli uz 4. zonu tā, lai tas, kas stāv 4. zonā, izpildītu piespēli laukuma vidū un pārvietotos līdz bumbai, neļaujot tai pieskarties grīdai. Piespēlē uz 2. zonu, lai varētu gremdēt. Pēc tam vingrinājums tiek atkārtots no jauna.</p>	<p>Augšējo piespēli no laukuma vidus ir nepieciešams izpildīt pēc apstāšanās un pagrieziena uz partnera pusi, kurš stāv pie tīkla. Bumbas piespēļu trajektorijai un bumbas lidojuma ātrumam jābūt tādam, lai varētu bumbu ērti nogremdēt.</p>

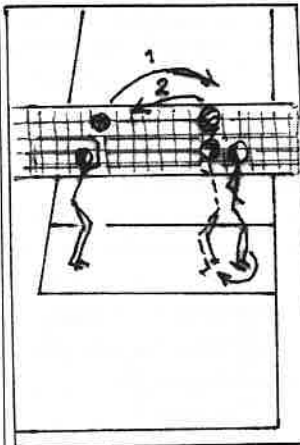
9. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: perifērās redzes attīstīšana ar augšējās piespēles palīdzību.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki nostājas viens pret otru un, izpildot augšējo piespēli virs sevis, cenšas izsist bumbu pretiniekam, nezaudējot savējo.</p>	<p>Piespēle nav zemāka par 1–1,5 m. Nedrīkst atrasties ārpus volejbola laukuma. Pēc katras piespēles novērtēt situāciju, pieņemt pareizo lēmumu (palikt uz vietas vai pārvietoties citur). Ja bumbu noķer, tā ir kļūda.</p>

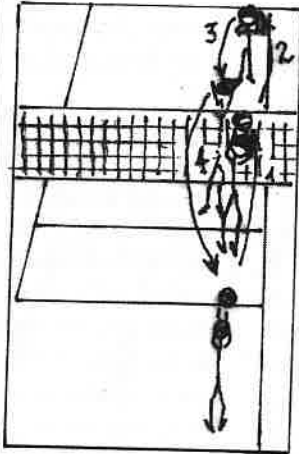
10. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana pēc signāla.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki novietojas pa pāriem. Viens no viņiem – ar muguru pret otru. Partneris piespēlē un dod signālu («ir»). Sadzirdot signālu, partneris ātri pagriežas un piespēlē bumbu atpakaļ.</p>	<p>Spēlētājs, kurš gaida signālu, ir ieņēmis volejbolista stāju. Nedrīkst dot signālu pārāk ātri, nepieciešams, lai dalībnieks iemācītos prognozēt situāciju īsākā laika sprīdī, pareizi novērtēt un pieņemt pareizo lēmumu.</p>

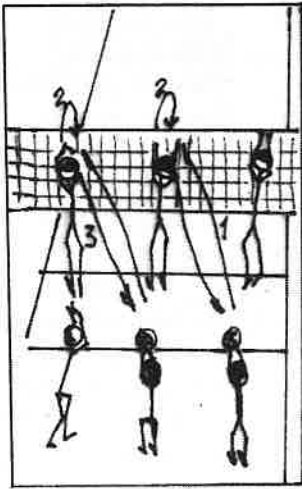
11. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana, izpildot to no laukuma vidus.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Augšējā piespēle pa četri. Dalībnieki atrodas 1. un 2. zonā, pāri tīklam 4. un 5. zonā. Vingrinājums sākas ar piespēli no 1. zonas uz 2. zonu, no turienes bumbu piespēlē uz 5. zonu. Dalībnieks, kurš stāv 5. zonā, piespēlē bumbu uz 4. zonu, savukārt tas atspēlē bumbu uz 1. zonu. Vingrinājums atkārtojas.</p>	<p>Piespēlei no laukuma vidus uz tīklu jābūt ar augstu trajektoriju. Piespēli pāri tīklam var izpildīt no dažādiem stāvokļiem (ar seju pret tīklu, ar muguru pret tīklu utt.). Pēc tam, kad bumba piespēlēta pāri tīklam, spēlētāji var samainīties vietām savā laukuma pusē. Paaugstinot slodzi, var izpildīt vingrinājumu ar divām bumbām.</p>

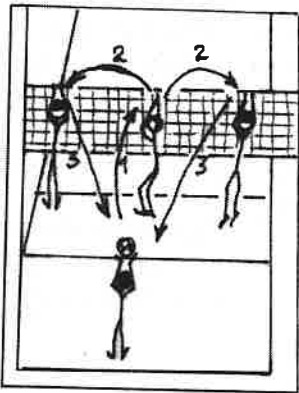
12. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana, izpildot to no laukuma vidus un pie tīkla.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki ir 1., 2., 3., 4., 5., 6. zonā un izpilda piespēles pāros, kuri sastāv no spēlētājiem, kas stāv 6. un 4 zonā, 1. un 3., 2. un 5. zonā. Spēlētājiem no laukuma vidus ir nepieciešams precīzi piespēlēt bumbu partnerim, kas stāv pie tīkla. Saņemto bumbu spēlētājs piespēlē vertikāli, pagriežas ar seju pret savu partneri un piespēlē bumbu viņam.</p>	<p>Pēc 10–12 piespēlēm var pārvietoties pa vienu zonu uz priekšu, bet piespēļu secība paliek tā pati. Lai sarežģītu vingrinājumu, pie tīkla var piespēlēt bumbu lēcienā un piezemējoties – atspēlēt partnerim. Pirms saņemt bumbu pie tīkla, spēlētājs paskatās uz to zonu, kur viņam vajadzēs piespēlēt.</p>

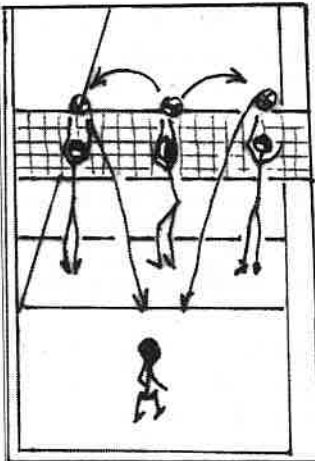
13. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: augšējās piespēles pilnveidošana, izpildot to no laukuma vidus un pie tīkla.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē novietoti divi spēlētāju trijnieki 6., 3., 4. zonā un 6., 3., 2. zonā. Piespēle no 6. zonas uz 3. zonu, pēc tam uz 4. zonu. Spēlētājs no 4. zonas piespēlē uz 6. zonu, un vingrinājums atkārtojas, To pašu izpilda otrais trijnieks, tikai, ja pirmajā gadījumā no 3. zonas piespēle bija adresēta uz 4. zonu, stāvot ar seju pret spēlētāju, tad šoreiz spēlētājs 3. zonā izpilda piespēli uz 2. zonu atmuguriski.</p>	<p>Pēc 20–70 piespēlēm uzdevumu maina. Otro piespēli var izpildīt palēcienā, ja spēlētājs var precīzi piespēlēt bumbu uz tīklu. Mainās pēc apļa.</p>

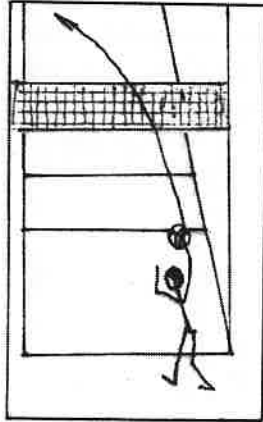
14. vingrinājums Augšējā piespēle ar abām rokām

Uzdevums: otrās piespēles pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>4. un 2. zonā atrodas uzbrucēji ar bumbām. 6. zonā aizsargs, 3. zonā cēlājs. Uzbrucēji rindas kārtībā gremdē bez tikla savā pusē stāvošam aizsargam pēc paša bumbas pamešanas. Cēlājs cenšas piespēlēt bumbu tam uzbrucējam, kurš ir izpildījis gremdi.</p>	<p>Piespēle izpildāma no dažādiem sākuma stāvokļiem (volejbolista stājā, lēcienā, kritienā) ar abām rokām, dažādā augstumā un dažādā attālumā. Vingrinājumu var sarežģīt, ja uzbrucējs pēc sitiena pamaina atrašanās vietu savā zonā. Cēlājam ir jāatrod uzbrucējs un viņam precīzi jāpiespēlē.</p>

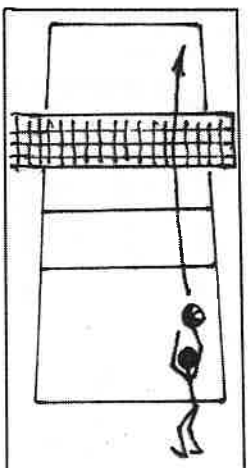
15. vingrinājums Serve

Uzdevums: serves tehnikas un taktikas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Katram dalībniekam jāizpilda 10 serves pēc kārtas bez kļūdām. Ja kļūdās, – sāk servēt no nulles.</p>	<p>Servēm jābūt sarežģītām. Var iedomāties noteiktu zonu, kur grib servēt.</p>

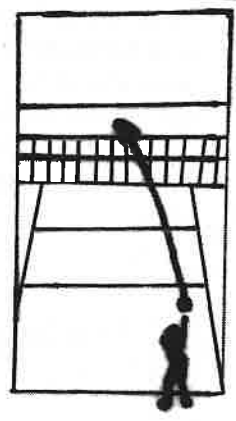
16. vingrinājums Serve

Uzdevums: sarežģītās serves pilnveidošana pēc uzdevuma.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Serve uz iedomāto zonu. Pirms izpilda servi, spēlētājs pats skaļi nosauc zonu, kur servēs.</p>	<p>Vingrinājumu var izmantot kā sacensības, pirms tam norunājot serves veidu un stiprumu.</p>

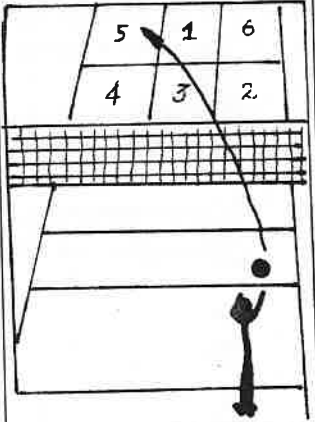
17. vingrinājums Serve

Uzdevums: serves pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Virš tikla augšējās malas nostiepta virve. Dalībniekiem ir jāizservē starp tiklu un virvi.</p>	<p>Vingrinājumu var izmantot kā sacensību. Bumbas pieskaršanās virvei uzskatāma par kļūdu. Lai sarežģītu vingrinājumu, var likt servēt pa zonām.</p>

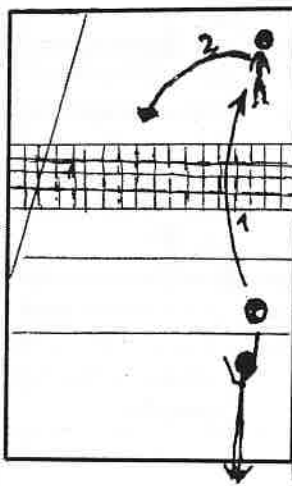
18. vingrinājums Serve

Uzdevums: serves tehnikas un taktikas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Servētājs, izpildot serves noteiktā secībā (jātrāpa 1., 2., 3. zonas kvadrātā), cenšas savākt maksimālo punktu skaitu – 21.</p>	<p>Vingrinājumu pielieto kā sacensības. Serves veids un izpildījuma spēks var būt norunāts pirms vingrinājuma sākuma.</p>

19. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

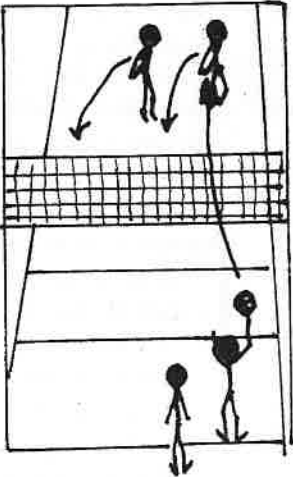
Uzdevums: serves precizitātes un serves uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāji novietoti pa pāriem katrs savā tīkla pusē. Viens precīzi servē partnerim, un tas, precīzi uzņemot, piespēlē 2. zonā.</p>	<p>Serves uzņēmējs pārvietojas pa visu laukumu. Zonu, kur viņš piespēlē, maina pēc trenera uzdevuma. Vingrinājumam ir varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – servi uzņem tikai vienā laukuma daļā un pēc 10–12 veiksmīgas serves uzņemšanas mainās uzdevumiem; – spēlētāji mainās uzdevumiem pēc katras izpildītas serves. <p>Katrā no šiem variantiem laukumā var vienlaicīgi strādāt 4–6 pāri.</p>

20. vingrinājums

Serves un servju uzņemšana

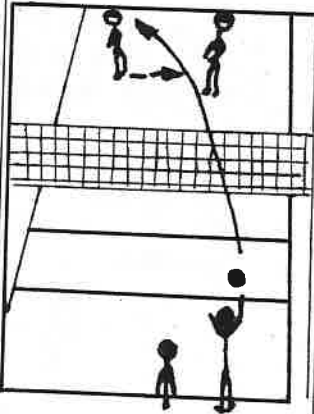
Uzdevums: serves precizitātes un serves uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē novietojas servētāji, otrā – 5. un 6. zonā – serves uzņēmēji. Serves uzņēmējs, kas stāv 5. zonā, piespēlē uz 3. zonu, bet serves uzņēmējs, kas stāv 6. zonā, piespēlē uz 2. zonu.</p> <p>Zem tīkla stāv papildspēlētāji, kuri notver bumbu un zem tīkla atdod to servētājam.</p>	<p>Servēt tikai uz spēlētājiem, kas stāv 5. un 6. zonā.</p> <p>Pēc 10–12 veiksmīgām servēm – maina. Servētāji iet serves uzņemt, serves uzņēmēji iet zem tīkla padot bumbas, bet, kas stāvēja pie tīkla, iet servēt.</p> <p>Serves uzņēmēji pēc trenera norādījuma var mainīt zonas, kurās viņi piespēlē.</p>

21. vingrinājums

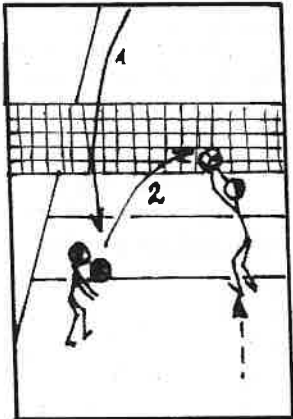
Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes un serves uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>1. zonā vienā laukuma pusē stāv serves uzņēmējs. Pārējie dalībnieki no otras laukuma puses izpilda serves.</p> <p>Pēc katras uzņemtās serves serves uzņēmējs maina laukuma zonu. (No 1. zonas pāriet uz 6., no 6. zonas uz 5. zonu utt.)</p>	<p>Ja serve ir uzņemta ar kļūdu vai vispār nav uzņemta, spēlētājs paliek un uzņem vēlreiz. Servēt pēc trenera svilpes signāla.</p>

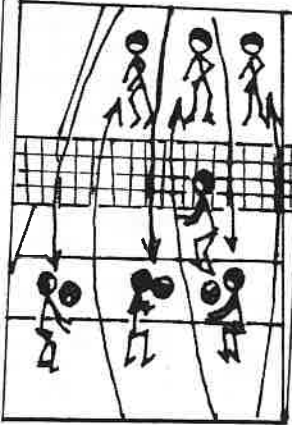
22. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes pilnveidošana un tās uzņemšana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāji atrodas 5. un 1. zonā un uzņem servi.</p> <p>Ja servi uzņem spēlētājs 5. zonā, tad pie tīkla iziet un bumbu ķer spēlētājs no 1. zonas, un otrādi.</p>	<p>Var atļaut gremdēt pēc pirmās piespēles spēlētājam, kurš bumbu tanī brīdī neuzņem. Spēlētāji iepriekš nezina, kurš no viņiem uzņems servi un kurš būs «izejošais» spēlētājs.</p>

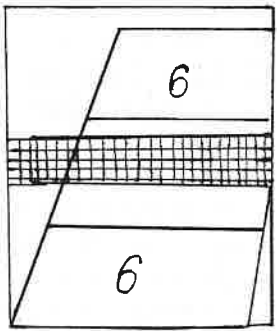
23. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes pilnveidošana un tās uzņemšana grupas sastāvā.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Laukuma abās pusēs 1., 6. un 5. zonā novietoti spēlētāji, kuri uzņem servi. Pārējie dalībnieki servē no abām pusēm.</p> <p>Serves uzņēmējiem ir precīzi jāpiespēlē bumba norādītajā zonā, kur stāv palīgspēlētājs, kurš noķer bumbu un zem tīkla atdod to servētājam.</p>	<p>Servēt tikai aiz trīs metru līnijas! 10–12 reizes uzņem servi un mainās uzdevumiem. Zonas, kurās ir jāpiespēlē pēc serves uzņemšanas, ir periodiski jāmaina. Serves uzņēmējs uz vienas līnijas ir jānovieto tā, kā viņš uzņems servi spēles laikā.</p>

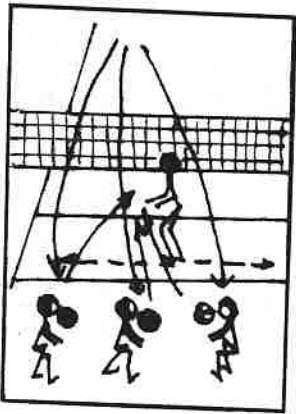
24. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves pilnveidošana un tās uzņemšana komandas sastāvā.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Volejbola laukuma abās pusēs novietoti divi spēlētāju sešnieki.</p> <p>Serve jāuzņem laukuma vienas puses spēlētājiem.</p>	<p>Pēc 5–6 veiksmīgām serves uzņemšanām spēlētāji mainās zonām vai līnijām.</p> <p>Vingrinājumu var izmantot kā sacensību starp servētājiem un serves uzņēmējiem.</p>

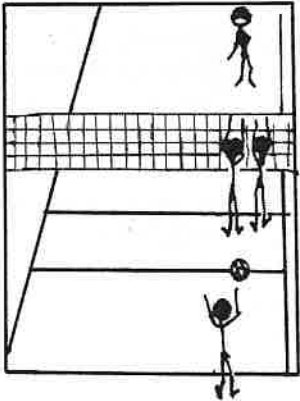
25. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes pilnveidošana un tās uzņemšana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāji, kuri uzņem serves, novietoti 6., 5. un 1. zonā, un viens spēlētājs – uzbrukuma zonā.</p> <p>Pēc serves uzņemšanas spēlētājs, kurš atrodas uzbrukuma zonā, pārvietojas gar tīklu, lai izpildītu piespēli gremdei.</p> <p>Serves uzņēmējiem ir jāredz, kur pārvietojas spēlētājs, un tur jāpiespēlē bumba.</p>	<p>Serves uzņēmēja darbība ir apgrūtināta ar to, ka viņš nezina, uz kuru zonu adresēt bumbu.</p> <p>Lai vingrinājumam būtu turpinājums, 4. zonā var izvietot uzbrucēju, kurš serves uzņemšanā nepiedalās.</p>

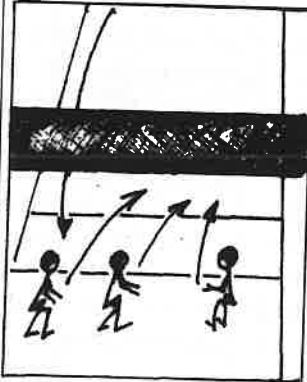
26. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes pilnveidošana un tās uzņemšana apgrūtinātos apstākļos.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētājs, kurš uzņem bumbu, atrodas 5. zonā. Pretējā laukuma pusē pie tīkla stāv spēlētāji, kas veido aizsegu tā, lai nevarētu redzēt servētāju. Jācenšas precīzi uzņemt servi un piespēlēt norādītajā zonā.</p>	<p>Lai aizsegs būtu pamatīgāks, var to veidot no trim spēlētājiem un atļaut viņiem kustināt rokas. Servēt ar dažādu trajektoriju un spēku. Starp servēm intervāls – 5 sekundes. Izpildīt 3 sērijas pa 40 servēm. Atpūta starp sērijām – 30–40 sekundes. Šajā laikā var izmantot stiepšanās vingrinājumus.</p>

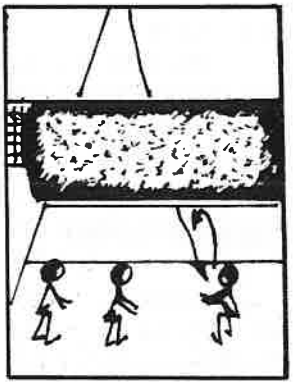
27. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes pilnveidošana un tās uzņemšana apgrūtinātos apstākļos.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāji, kuri uzņem serves, atrodas 6., 5. un 1. zonā. Volejbola tīkls nosegts ar melnu audumu no augšējās līdz apakšējai trosei, kas neļauj sekot servētāja darbībai. Jāuzņem serve un jāpiespēlē norādītajā zonā.</p>	<p>Servēt pēc svilpes signāla. Intervāls starp servēm – 5 sekundes. Izpildīt 10 serves uz katru no sešām zonām. Atpūta starp sērijām – 25–30 sekundes. Pirms serves uzņemšanas maksimāli jākoncentrējas.</p>

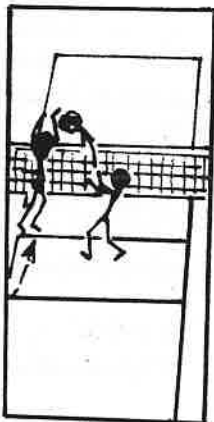
28. vingrinājums Serves un servju uzņemšana

Uzdevums: serves precizitātes pilnveidošana un tās uzņemšana apgrūtinātos apstākļos.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāji, kas uzņem servi, atrodas 1., 6. un 5. zonā. Volejbola tīkls nosegts no augšējās troses līdz pat grīdai ar melnu audumu, kas neļauj saredzēt servētāju. Serve ir jāuzņem un jāpiespēlē norādītajā zonā.</p>	<p>Pilnveidot serves uzņemšanu ar melna aizkara pielietošanu var individuālos, grupu vai komandas vingrinājumos. Serves uzņemšanas kvalitāti nosaka pēc tā, cik ērti var izpildīt otro piespēli un cik kvalitatīvs pēc tam ir uzbrukums.</p>

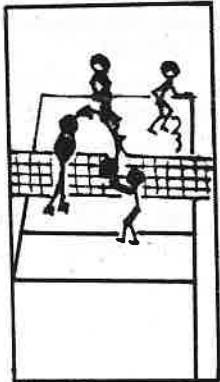
29. vingrinājums Gremde

Uzdevums: gremdes tehnikas un lēciena noturības pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Gremdētājs atrodas uz uzbrukuma līnijas, treneris – 3. zonā. Izpildot gremdi pēc trenera pamestās bumbas, uzbrucējs ātri atgriežas uz 3 m līnijas, noķer otro bumbu, kuru pamet treneris, atdod to trenerim un izpilda vēl vienu gremdi pa bumbu, kuru atkal pamet treneris.</p>	<p>Lai palielinātu slodzi, laukuma otrajā pusē jānovieto 2–3 spēlētāji, kuri ātri padod bumbas atpakaļ. Treneris bumbu var pamest dažādā augstumā un nosaukt zonas, kurās gremdētājam ir jātrāpa.</p>

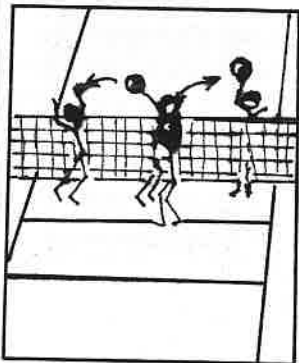
30. vingrinājums Gremde

Uzdevums: gremdes tehnikas un lēciena noturības pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>3. zonā atrodas treneris, blakus grozs ar bumbām. Otrajā pusē – brīvie spēlētāji, kuri ir brīvi no vingrinājuma izpildes un ir gatavi padot bumbas. Treneris ar abām rokām no apakšas pamet virs tīkla bumbas vienu aiz otras. Uzbrucējs no 4. zonas izpilda gremdi. Pretējās laukuma pušes spēlētāji bumbas ķer un skrienot novieto tās grozā.</p>	<p>Vingrinājuma izpildei ir nepieciešamas 10–12 bumbas. Ir jānomaina uzbrukuma zonas. Treneris var pamest bumbu dažādā augstumā, bet uzbrucējs var gremdēt pēc ieskrējiena vai no vietas. Vienā sērijā 12–15 gremdes.</p>

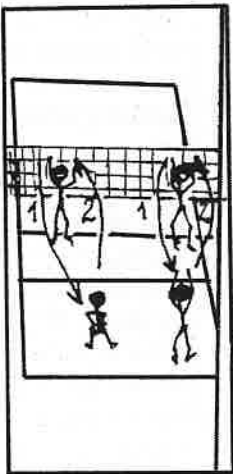
31. vingrinājums Gremde

Uzdevums: gremdes pilnveidošana pēc dažādām iespējām.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Gremde pēc negaidītām iespējām. Uzbrucējs atrodas 4. zonā. Saspēles vadītājs – 3. zonā. Izpilda iespēles dažādā augstumā un ātrumā. Uzbrucējiem obligāti bumba jānogremdē vai «jānomāna» (vai vienkārši jāpārsit pāri tīklam). Var pielikt vēl vienu uzbrucēju 2. zonā. Tad gremdēs tie spēlētāji, uz kuru zonu būs adresēta iespēle.</p>	<p>Uzbrucējiem visu laiku ir jābūt gataviem izpildīt ieskrējienus un gremdi dažādos virzienos. Sakarā ar ātro situācijas maiņu gremdēt vidēji stipri. Vingrinājumu var izmantot kā sacensības ar noteikumu, ka gremdējot bumba nepieskaras tīklam un ir trāpīts laukumā. Ieskaite pēc 10 mēģinājumiem. Katrs skaita savas kļūdas.</p>

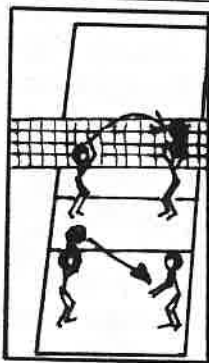
32. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes uzņemšanas tehnikas pilnveidošana pēc spēcīgām gremdēm un tuvas distances.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki pa pāriem 2,5–3 m attālumā viens no otra. Viens no viņiem izpilda spēcīgas gremdes tieši partnerim virsū.</p>	<p>Vingrinājums attīsta drosmi, kas palīdz uzņemt gremdi bez bloka, kā arī izvēlēties, ar kādu piespēli uzņemt augšējo vai apakšējo gremdi. Pēc 8–10 sitieniem mainās uzdevumiem.</p>

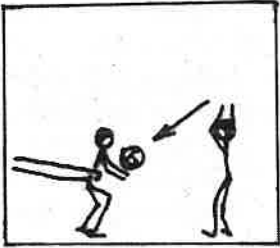
33. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes un gremdes uzņemšanas tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki pa pāriem viens pret otru. Gremde partnerim, pēc tam piespēlē, lai partneris varētu gremdēt.</p>	<p>Bumbas uzņemšanas laikā partnerim jābūt ar seju pret uzbrucēju. Var izpildīt gremdi arī pāri tīklam. Tādā gadījumā aizsargam ir jābūt gatavam pēc tam gremdēt.</p>

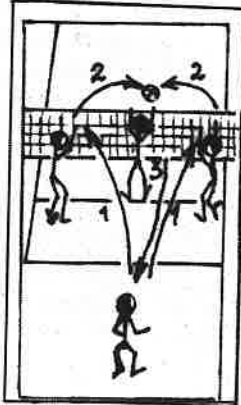
34. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes un gremdes tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Viens no dalībniekiem piesiets ar gumijas amortizatoru pie zviedru sienas.</p> <p>Partneris viņam gremdē virsū.</p> <p>Aizsargam tas ir jāatvairā.</p>	<p>Gremdes apvienot ar māņu sitieniem dažādos virzienos.</p> <p>Spēlētāju var arī nepiesiet, tādā gadījumā amortizatora galus tur treneris.</p> <p>Sērijas ilgums – 40–50 sek.</p> <p>Vienā nodarbībā 2–3 sērijas.</p> <p>Atpūta starp sērijām 1,5–2 minūtes.</p>

35. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas, tās uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki atrodas 2., 3., 4. un 6. zonā.</p> <p>Tikai spēlētājs, kurš atrodas 3. zonā, gremdē virsū aizsargam, kurš atrodas 6. zonā.</p> <p>Aizsargam ir jāpiespēlē spēlētājiem, kuri atrodas 2. vai 4. zonā. Šie spēlētāji piespēlē uz 3. zonu, un vingrinājums tiek atkārtots.</p>	<p>No 2. zonas uzbrucējs izpilda gremdi ar kreiso roku.</p> <p>Vingrinājumu var sarežģīt, liekot 2. un 4. zonas spēlētājiem uzbrukt aizsargam, kas periodiski maina atrašanās zonu.</p> <p>Uzbrucēji var būt aiz tikla un izpildīt gremdes lēcienā.</p>

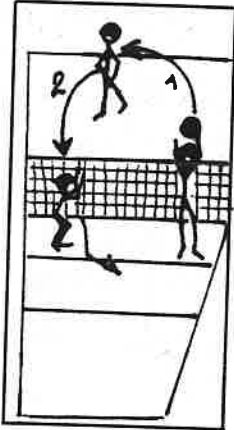
36. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas, tās uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>2., 3. un 5. zonā atrodas uzbrucēji ar bumbām. Starp 3. un 4. zonu – treneris ar bumbām. Aizsargi atrodas aiz gala līnijas – 1. zonā.</p> <p>Kad 1. zonā nostājas aizsargs, viņam uzbrūk no 2. zonas. Uzņemot bumbu un atspēlējot to atpakaļ, aizsargs pārvietojas uz 6. zonu, tur viņam uzbrūk no 3. zonas. Uzreiz pēc tam spēlētājs no 4. zonas izdara māņu sitienu, aizsargam pēc aizsardzības darbības jāpārvietojas uz 4. zonu, kur treneris pamet bumbu augšā un nosauc zonu, kurā jāgremdē. Pēc gremdes izpildes spēlētājs atgriežas 1. zonā un nostājas kolonnas galā.</p>	<p>Pēc gremdes uzņemšanas bumba ir precīzi jāpiespēlē uzbrucējam. Treneris var ne tikai nosaukt zonu, uz kuru jāgremdē, bet arī pateikt, ar kādu spēku un kādu gremdes veidu pielietot.</p>

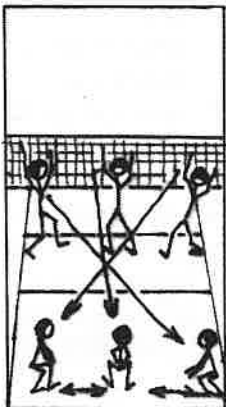
37. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas, tās uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Uzbrucēji atrodas kolonnā pa vienam 2. zonā ar bumbu rokās. Pretējā laukuma pusē – 1. zonā – aizsargi. Uzbrucēji izpilda gremdi pāri tīklam, pametot sev bumbu paši. Sitienu izpilda pa 1. zonu, kur stāv aizsargs, tas uzņem bumbu un piespēlē to 2. zonā, kur atrodas treneris.</p>	<p>Gremdēt 2,5–3 m attālumā no tīkla. Bumbas uzņemšanas brīdī aizsargam jābūt ar seju pret uzbrucēju. Spēcīgas gremdes mijas ar māņu sitienu. Vingrinājumu var izpildīt ar diviem aizsargiem 1. un 5. zonā. Uzbrucēji no 4. zonas gremdē pa 5. zonu, bet uzbrucēji no 2. zonas gremdē pa 1. zonu.</p>

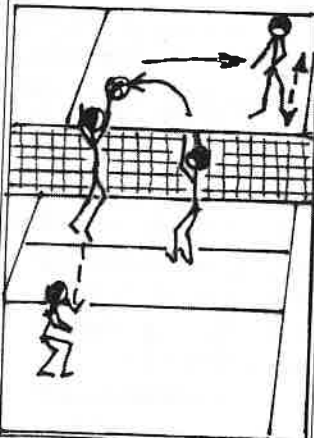
38. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas, tās uzņemšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Aizsargs atrodas 1. zonā. Spēlētāji ar bumbām – 4., 3. un 2. zonā.</p> <p>Pametot sev bumbu priekšā, tie gremdē no 4. zonas uz 1. zonu, no 3. zonas uz 6. zonu un no 2. zonas uz 5. zonu.</p> <p>Aizsardzības spēlētājs, pārvietojas no 1. zonas uz 6. un 5. zonu un atpakaļ.</p> <p>Viņam ir jāuzņem gremde un jāpiespēlē bumba pie tīkla norādītajā zonā.</p>	<p>Gremdēt 1,5–2 m attālumā no tīkla.</p> <p>Pēc 10–12 gremdēm mainās aizsargi.</p>

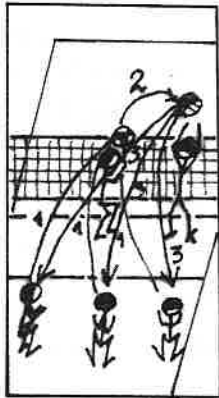
39. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas pilnveidošana dažādās laukuma zonās.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>4. un 3. zonā izvietots uzbrucējs un cēlājs. 4. zonas uzbrucējs gremdē pa 5. zonu.</p> <p>Spēlētājs, kas tur atrodas, uzņem gremdi un piespēlē bumbu 3. zonā savā laukuma pusē, kur pārvietojas zem tīkla cēlājs.</p> <p>Piemēram, gremdi pāri tīklam 5. zonā izpilda spēlētājs, kurš aizsargājas, un laukuma pretējā pusē aizsardzībā spēlē spēlētājs 4. zonā, kurš pirms tam gremdēja.</p>	<p>Gremdēt no piespēles, kas ir 2–2,5 m no tīkla.</p> <p>Uzbrukuma un aizsardzības zonas var mainīt pēc vajadzības.</p>

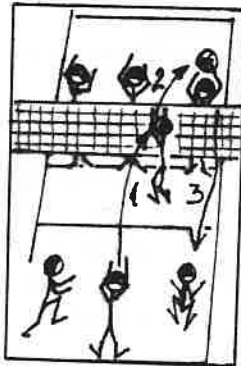
40. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas pilnveidošana dažādās laukuma zonās.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Aizsargi novietoti 1., 6. un 5. zonā. 3. zonā cēlājs un 2. zonā uzbrucējs. Bumba ir pie viena no aizsargiem, kas piespēlē cēlājam 3. zonā, tas izpilda piespēli uzbrucējam 2. zonā. Uzbrucējs gremdē vienam no aizsardzības spēlētājiem, kas uzņem bumbu un piespēlē cēlājam 3. zonā. Tālāk vingrinājums atkārtojas.</p>	<p>Pirms bumbas uzņemšanas aizsargam ir jābūt dinamiskā stājā. Ja aizsargs uzņem bumbu neprecīzi, piespēlēt uz 3. zonu cēlājam palīdz cits cēlājs. Uzbrucējs pēc gremdes var mainīt zonu, piemēram, pārvietoties uz 4. zonu, un atkal gremdēt. Aizsargi mainās zonām pēc katra sitiena vai pēc sērijas.</p>

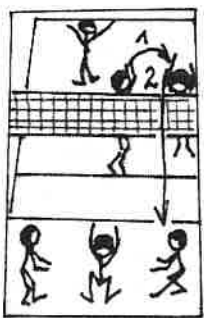
41. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas un gremdes uzņemšanas tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Aizsardzības spēlētāji izvietojušies 1., 6. un 5. zonā, uzbrucēji – 4., 3. un 2. zonā pretējā laukuma pusē uz uzbrukuma līnijas. Saspēles vadītājs no 3. zonas izpilda piespēli pāri tīklam vienam no uzbrucējiem. Uzņemot gremdi, aizsargs piespēlē bumbu saspēles vadītājam 3. zonā. Tālāk piespēle adresēta vienai no uzbrucējiem, kurš gremdē uz jebkuru aizsargu.</p>	<p>Aizsargam, kurš uzņem gremdi, ir jābūt ar seju pret uzbrucēju. Vingrinājumu var izmantot arī kā sacensības starp aizsargiem un uzbrucējiem. Piespēli sitenam attālināt no tīkla 1,5–2 m. Uzbrucējiem uzdevums gremdēt un mēģināt.</p>

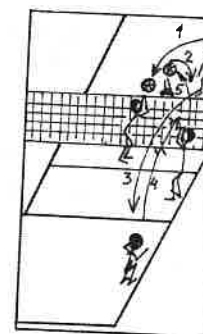
42. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes tehnikas un gremdes uzņemšanas pilnveidošana aprūtinātos apstākļos.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē 1., 6. un 5. zonā izvietoti aizsargi. 4. zonā – uzbrucēji, kuri uzbrūk pēc piespēles no 3. zonas. Tad, kad notiek piespēle, viens no aizsargiem (pēc trenera norādījuma) izpilda kūleni atpakaļ. Uzbrucējam ir jāgremdē aizsargam, tiklīdz viņš beidz kūleni. Aizsargam ātri jāuzceļas un jāuzņem gremde.</p>	<p>Aizsargi pa trijniekiem jāsadala tā, kā viņi novietojas laukumā spēles laikā. Uzbrūk no piespēles, kas ir 2–2,5 m attālumā no tīkla. Aizsargs kūleni izpilda brīdī, kad cēlājs pieskaras bumbai, lai izpildītu piespēli. Vingrinājumu var sarežģīt, ja pielieto viena spēlētāja vai grupu bloku.</p>

43. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: pārejas pilnveidošana no aizsardzības darbības uz uzbrukumu un otrādi.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāji novietoti vienā laukuma pusē 1. un 2. zonā un pretējā laukuma pusē 5. un 3. zonā. Spēlētājs, kas stāv 5. zonā, saņem piespēli no 3. zonas spēlētāja un gremdē pa līniju, kur 1. zonā stāv aizsargs. Uzņemot gremdi, tas bumbu piespēlē cēlājam, kas stāv 2. zonā, un, sagaidot piespēli, uzbrūk uz 5. zonu, pēc tam ātri atgriežas 1. zonā.</p>	<p>Piespēlē bumbu gremdei 2–2,5 m no tīkla. Gremdēt pa līniju 1,5–2 m no sānu līnijas. Vingrinājumu var vienlaicīgi izpildīt divos četriniekos.</p>

44. vingrinājums Gremde un gremdes uzņemšana

Uzdevums: gremdes un gremdes uzņemšanas pilnveidošana apgrūtinātos apstākļos.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>1., 6. un 5. zonā vienā laukuma pusē novieto aizsardzības spēlētājus. Pāri tīklam 2. un 4. zonā – uzbrucēji. 3. zonā – cēlājs, 6. zonā – spēlētāji ar bumbām. Uz tīkla uzests melns audums.</p> <p>Vingrinājumu sāk 6. zonas spēlētājs, kurš piespē bumbu cēlājam uz 3. zonu. Saņemot piespēli, viens no uzbrucējiem izpilda gremdi pāri tīklam, kur viens no aizsardzības spēlētājiem uzņem to un piespē uz tīklu starp 2. un 3. zonu.</p>	<p>Auduma platumu var variēt no 1 m līdz pat grīdai. Aizsardzības spēlētājiem ir jābūt gataviem visu laiku uzņemt gremdi. Otro piespēli nedrīkst piespēlēt pārāk tuvu tīklam.</p>

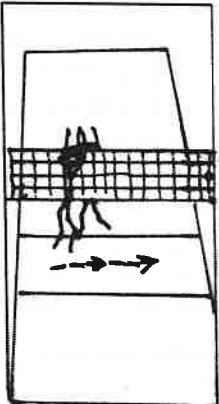
45. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: lēciena izturības un viena spēlētāja bloķēšanas tehnikas no vietas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Atkārtoti palēcieni pie tīkla (sienas) ar bloķēšanas imitāciju.</p>	<p>Vienā sērijā 15–17 lēcieni. Bloķēšanu var izpildīt pēc viena pielikšanas soļa pa labi un pa kreisi.</p>

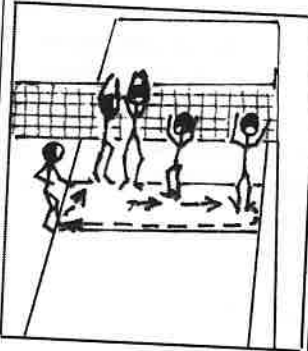
46. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: roku darbības pilnveidošana virs tīkla.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki nostājas pāros viens pret otru tīkla abās pusēs. Pirmais bloķētājs, imitējot bloķēšanu, pārvieto rokas pa labi un pa kreisi, otram bloķētājam jāpārvieto rokas uz to pašu pusi. Pēc piezīmēšanās bloķētāji mainās uzdevumiem un vingrinājumu turpina.</p>	<p>Vingrinājumu izpilda ātrā tempā, turklāt pirmais bloķētājs var izmantot māņu kustības. Bloķētājs, izpildot pirmo mēģinājumu, pārvietojas ar kreiso plecu, otrā mēģinājumā mainās ar uzdevumu un ar partneri.</p>

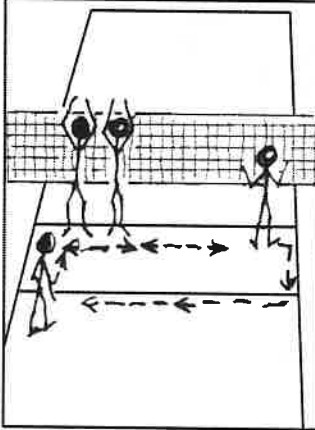
47. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: individuālā un grupu bloka tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Bloķētāji novietoti gar volejbola tīklu ar intervālu 1,5–2 m 2., 3. un 4. zonā. Pirmais vingrinājumu sāk tas bloķētājs, kurš stāv pirmais aiz sānu līnijas. Viņš pārvietojas pie bloķētāja, kurš stāv 4. zonā, un kopā ar viņu izpilda bloķēšanu, pēc tam paliek uz vietas, bet viņa partneris pārvietojas uz 3. zonu un izpilda bloķēšanu ar bloķētāju, kas stāv 3. zonā, tāpat arī 2. zonā. Pēc tam bloķētājs no 2. zonas pārvietojas kolonnā, kas stāv aiz sānu līnijas.</p>	<p>Pārvietošanās uz nelielu distanci (līdz 2 m) jāveic ar krustsoli. Pēc 15–20 atkārtojumiem ir jāmaina virziens un jāturpina vingrinājums.</p>

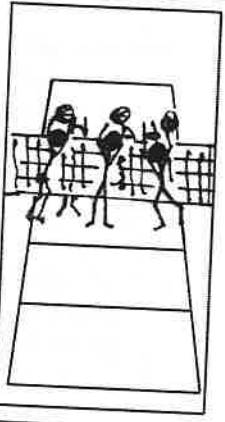
48. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: individuālā un grupu bloka tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki novietoti kolonnā pa vienam uz uzbrukuma līnijas 4. zonā. Vingrinājumu sāk pirmais dalībnieks kolonnā. 4. zonā pieiet pie tīkla, izpilda bloķēšanu un ātri pārvietojas 3. zonā un izpilda to pašu. Pa to laiku 4. zonā izpilda bloķēšanu nākošais dalībnieks. No 3. zonas atgriežas 4. zonā, bloķētāji izpilda bloķēšanu divatā, pēc tam divatā pārvietojas uz 2. zonu, kur izpilda viena spēlētāja bloku. Otrais atgriežas 4. zonā, lai atkal veidotu grupu bloku ar nākošo bloķētāju no kolonnas, un vingrinājums atkārtojas.</p>	<p>Pēc tam, kad no 4. zonas bloķētāji aiziet, nākošais bloķētājs no kolonnas pienāk pie tīkla, lai bloķēšanu neizpildītu pēc ieskrējiena. Bloka darbībai jābūt saskaņotai. Lēciena sākumu nosaka tas bloķētājs, kurš atrodas labajā pusē.</p>

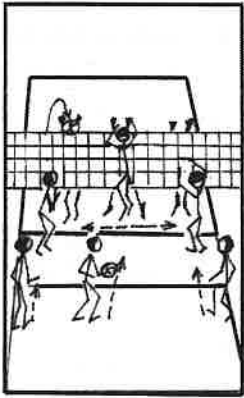
49. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: individuālā bloka tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Dalībnieki novietoti pa pāriem viens pretim otram. Pirmais bloķētājs, pametot bumbu, izpilda gremdi otram tieši blokā un cenšas sevi piesegt.</p>	<p>Gremdi blokā izpildīt pēc tuvas piespēles. Pēc 10–12 sitieniem dalībnieki mainās uzdevumiem.</p>

50. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: pārvietošanās uz tīkla malu un bloķēšanas tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Uzbrucēji novietoti kolonnās pa vienam 4., 3. un 2. zonā vienā laukuma pusē. Otrajā pusē tīklam 3. zonā bloķētājs.</p> <p>Pēc signāla uzbrucējs 4. zonā pēc savas bumbas pametiena izpilda gremdi. Bloķētājam no 3. zonas ir jāpaspēj nobloķēt, pēc tam atgriezties 3. zonā un pēc tam jāpārvietojas uz 2. zonu, lai nobloķētu gremdi.</p>	<p>Uzbrucējs pēc gremdes meklē bumbu un nostājas kolonnas galā.</p> <p>Gremdes rindas kārtību regulē treneris, kas stāv bloķētājam aiz muguras un uzbrucējam komandas dod ar rokām un žestiem.</p>

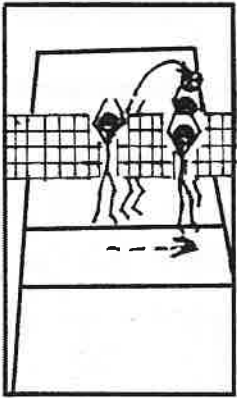
51. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: viena spēlētāja bloka tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>2., 3. un 4. zonā vienā laukuma pusē izvietoti bloķētāji. Uzbrucēji kolonnā pa vienam 4., 3. un 2. zonā – laukuma otrajā pusē.</p> <p>Uzbrucēji paši sev pamet bumbu un gremdē, cenšas apspēlēt viena spēlētāja bloku, pēc tam meklē bumbu un nostājas savā kolonas galā.</p> <p><i>Cits variants</i> Dalībnieku izvietojums tāds pats. Gremdē no 4. zonas. Pie bloķētāja 2. zonā pārvietojas bloķētājs no 3. zonas, pēc tam uzbrūk no 3. zonas pret bloku, kuru veido spēlētāji no 2. un 3. zonas, utt.</p> <p>Pēc 8–10 veiksmīgiem blokiem mainās ar uzdevumiem.</p>	<p>Gremdes no tuvu tīklam pamestas bumbas visos virzienos.</p> <p>Nākamā gremde notiek no citas zonas.</p>

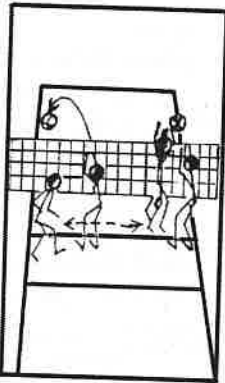
52. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: viena spēlētāja bloka pārvietošanās tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	No vienas laukuma pusē 4. zonas uzbrucējs pēc piespēles no 3. zonas izpilda gremdi. Pretējā laukuma pusē bloķētājs izpilda bloka imitāciju 3. zonā tad, kad bumba pieskaras cēlāja rokām. Pēc tam pārvietojas uz 2. zonu, lai nobloķētu gremdi.	Piespēju ātrumu un augstumu, kā arī cēlāja vietu var mainīt. 10–12 atkārtojumi. Vingrinājumu var izmantot kā sacensības starp bloķētāju un uzbrucēju. Par pilnīgi nobloķētu gremdi – 2 punkti, par aizķeršanu – 1 punkts.

53. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: bloķētāja pārvietošanās ātruma pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	Vienā laukuma pusē izvietoti divi pāri dalībnieku, viens pāris 2. zonā izpilda gremdi pēc īsas piespēles un otrs pāris 4. zonā pēc augstas piespēles. Pretējā laukuma pusē atrodas bloķētājs, kam dots uzdevums pēc kārtas nobloķēt uzbrucēju no 2. zonas un pēc pārvietošanās – uzbrucēju no 4. zonas.	Uzbrucējs, kas spēlē 4. zonā, izpilda otro piespēli savam cēlājam brīdī, kad bloķētājs piezēmējas pēc bloka 2. zonā. Pēc 12–15 mēģinājumiem bloķētājs mainās.

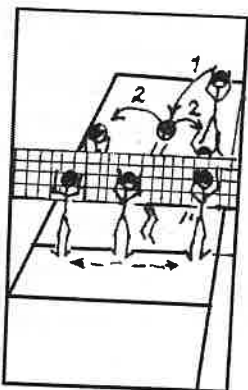
54. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: bloķētāja atkārtotā lēciena pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētājs no 6. zonas izpilda piespēli gremdei uz 2. zonu. No šīs zonas var uzbrukt vai atcelt bumbu 3. zonā. Zonas bloķētājam ir jānobloķē gremde 2. zonā un, ja vajag, tad pēc ātras pārvietošanās jāpaspēj nobloķēt atcelto bumbu uz 3. zonu.</p>	<p>Pirmo lēcieni blokā nav ieteicams izpildīt ar pilnu spēku. Bloķētājam uzmanīgi jāseko 2. zonas uzbrucēja darbībai un nav jālec blokā, ja seko atcēliens. Dalībnieki jāizvieto tajās zonās, kur viņi darbojas spēles laikā.</p> <p><i>2. variants</i> Spēlētāji izvietoti tāpat, bet uzbrucējs no 3. zonas pārvietojas ar muguru uz 2. zonu un no turienes gremdē pēc atcēliena. Šajā gadījumā viņu bloķē 4. zonas spēlētājs, bet gremdē pēc pirmās piespēles spēlētājs no 3. zonas.</p>

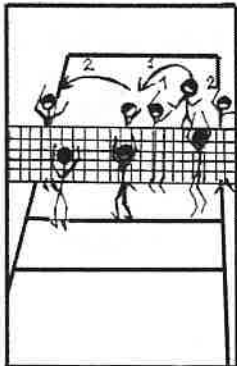
55. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: viena spēlētāja un grupu bloka tehnikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē 4., 3. un 2. zonā izvietoti uzbrucēji, 5. zonā – palīgs ar bumbām. Pretējā laukuma pusē izvietoti bloķētāji 4., 3., 2. zonā. Palīgs piespēlē cēlājam 3. zonā, un no turienes seko piespēle uz 4. zonu vai 2. zonu. Ja bloķētājam izdodas «mikstināt» sitienu, viņam punkts, ja pilnīgi nobloķēt – 3 punkti.</p>	<p>Vingrinājumu pielieto kā sacensības. Nav atļauts izpildīt māņu sitienu. Gremdēt pēc dažāda piespēļu augstuma un ātruma. Bloķētājiem pēc iespējas jāorganizē grupu bloks. Uzvarētāju nosauka pēc bloķētāju savāktajiem punktiem pēc uzdevuma maiņas.</p>

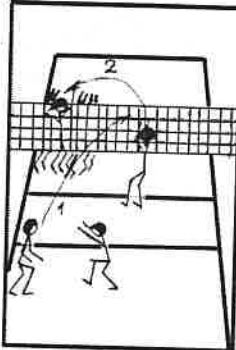
56. vingrinājums Bloķēšana

Uzdevums: atkārtota lēciena blokā pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē 4., 3., 2. zonā izvietoti bloķētāji. Uzbrucēju izvietojums parādīts zīmējumā. No 6. zonas spēlētājs piespēlē bumbu cēlājam uz 3. zonu, bet pats gatavojas uzbrukt no īsas piespēles. Cēlājs var uzbrukt uzreiz no pirmās piespēles vai atcelt vienam no četriem partneriem (uzbrukumā piedalās 5 uzbrucēji, ieskaitot arī cēlāju). Uzbrucēji 4. un 2. zonā gremdē no tīkla malām, spēlētājs no 6. zonas no īsas piespēles, spēlētājs no 5. zonas gremdē metru aiz 6. zonas spēlētāja.</p>	<p>Bloķētājiem jānosaka zona, no kuras notiks gremde un, pārvietojoties uz šo zonu, jānobloķē gremde. Atkārtota lēciena pilnveidošanai uzbrucējiem ir atļauts pieskarties bumbai 5–6 reizes.</p>

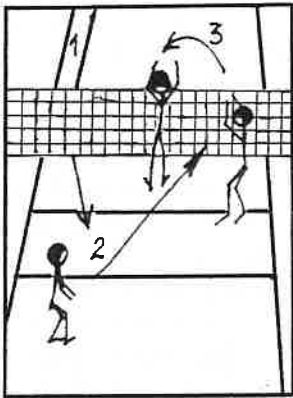
57. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: Uzbrucēju segšanas pilnveidošana grupu sastāvā.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē izvietojas spēlētāji 3., 4., 5., 6. zonā. Pāri tīklam 2. zonā izvietoti trīs bloķētāji. 5. zonas spēlētājs pirmo piespēli piespēlē cēlājam, kas atrodas 3. zonā. No 3. zonas piespēlē uzbrucējam uz 4. zonu. Gremdē pret triskāršu bloku. Pēc piespēles uzbrucējam 4. zonā spēlētāji, kas atrodas 3., 5., 6. zonā, sedz savu uzbrucēju un, ja veiksmīgi, tad atkal organizē uzbrukumu caur 3. zonas cēlāju.</p>	<p>Galvenā uzmanība jāpievērš spēlētājiem, kuri sedz savu uzbrucēju. Pēc tam, kad izpildīta otrā piespēle, 3. zonas cēlājs atkāpjas no tīkla un arī cenšas piedalīties segšanā. Ja bumba atlec aiz uzbrukuma līnijas, tad to mēģina dabūt sedzēji, kas spēlē 5. un 6. zonā. Vingrinājumu var izmantot kā sacensības.</p>

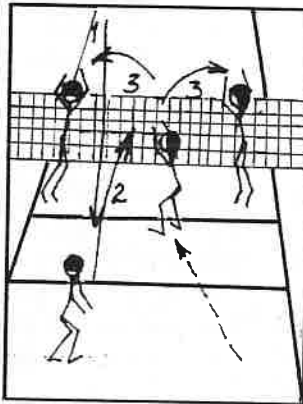
58. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: grupu uzbrukuma organizēšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē 5. zonā izvietots servju uzņēmējs, 2. zonā – cēlājs, 3. zonā (tuvu tīklam) uzbrucējs. Laukuma otrajā pusē servētāji ar bumbām. Pēc tam, kad 5. zonas spēlētājs uzņem servi, viņš piespēlē bumbu otrajā zonā, kur ar 3. zonas spēlētāju organizē uzbrukumu.</p>	<p>Pēc veiksmīgas serves uzņemšanas 5. zonā, spēlētājs pāriet 6. zonā utt. Pēc serves spēlētājs iet laukumā un spēlē aizsardzībā. Cēlājs no 2. zonas var uzbrukt no pirmās piespēles. Kad notiek uzbrukums, nākošais jau var servēt.</p>

59. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: cēlāja un uzbrucēja sadarbības pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>1. un 5. zonā izvietoti divi cēlāji, 4. un 2. zonā – uzbrucēji, kuri nepiedalās servju uzņemšanā. Serve virzīta vienam no cēlājiem. Ja servi uzņem cēlājs 1. zonā, tad 5. zonas cēlājs organizē uzbrukumu ar uzbrucējiem 4. vai 2. zonā. Ja serves uzņemšanā piedalās 5. zonas cēlājs, tad uzbrukumu organizē 1. zonas cēlājs.</p>	<p>Pēc 12–15 atkārtojumiem uzbrucēji un cēlāji mainās zonām. Servēt tikai uz otro līniju.</p>

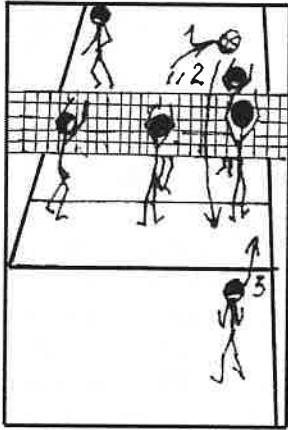
60. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: uzbrukuma un kontruzbrukuma pilnveidošana grupu sastāvā.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vienā laukuma pusē 3. zonā izvietots cēlājs, 4. zonā – uzbrucējs. Laukuma otrajā pusē 1. zonā – servētājs, 2. zonā – cēlājs. Servētājs servē 4. zonā, uzņemto servi piespēlē 3. zonā. Saņemot otro piespēli, uzbrucējs gremdē uz 1. zonu, kur atrodas servētājs, kurš tagad spēlē aizsardzībā. Pēc uzņemtas gremdes aizsargs piespēlē bumbu 2. zonā un, saņemot piespēli atpakaļ, gremdē uzbrucējam, kas jau no 4. zonas ir atkāpies uz 5. zonu, lai uzņemtu gremdi. Tālāk viss atkārtojas.</p>	<p>Laukumā vienlaicīgi vingrinājumu var izpildīt 8 cilvēki. Lai labāk organizētu vingrinājuma izpildi, laukums jāsadala divās daļās. Vingrinājumu var sarežģīt – cēlājus 3. un 2. zonā var pieslēgt pie bloķēšanas un funkcijas mainīt savā laukuma pusē (pēc uzbrukuma aizsargs, kas spēlē 1. zonā, pārvietojas uz 2. zonu, lai izpildītu piespēli, bet cēlājs pārvietojas aizsarga vietā – 1. zonā).</p>

61. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: bloka segšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Laukuma abās pusēs 4., 3., 2. zonā izvietojas bloķētāji, 1. zonā – aizsargi. Vingrinājums sākas ar piespēli no 3. zonas uz 4. zonu. 4. zonas uzbrucējs izpilda māņu sitienu aiz grupu bloka. Aizsardzības spēlētājs, kurš stāv 1. zonā, sedz aiz bloka un, uzņemot mānīto bumbu, piespēlē to uz 2. zonu savā laukuma pusē, no kuras savukārt piespēlē bumbu uz 4. zonu. 4. zonas uzbrucējs izpilda māņu sitienu pret grupu bloku, un vingrinājums atkārtojas.</p>	<p>1. zonas spēlētājs nedrīkst jau pirms sitienu atrasties zem bloka. Lai to nepieļautu, var atļaut uzbrucējam mānīt bumbu ne tikai aiz bloka, bet arī uz aizmugurējo līniju.</p>

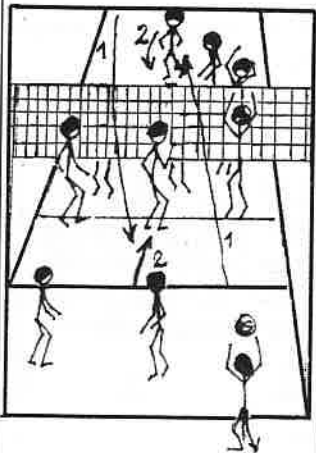
62. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: bloka segšanas un uzbrukuma organizēšanas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Laukuma vienā pusē – 6. zonā – izvietots aizsargs, 3. zonā – cēlājs, 4. zonā – uzbrucējs. Laukuma otrajā pusē 2. un 3. zonā – bloķētāji, 6. zonā – aizsargs. Aizsargs no 6. zonas piespēlē bumbu uz 5. zonu, no turienes seko piespēle uzbrucējam. Uzbrucējs ar māņu sitieniem uzbrūk pret grupu bloku. Aizsargs no 6. zonas, uzņemot bumbu, piespēlē savam cēlājam uz 2. zonu, kas ar 3. zonas uzbrucēju organizē uzbrukumu no 3. zonas. Šo uzbrukumu mēģina nobloķēt spēlētāji 3. un 4. zonā. Pēc tam vingrinājums atkārtojas.</p>	<p>Lai 6. zonas spēlētājs nepārvietotos aiz bloka ātrāk, viņam var piedāvāt pirmās piespēles laikā izpildīt kāpinājumu līdz gala līnijai, pieskarties tai ar roku un tikai tad izpildīt segšanu aiz bloka.</p> <p>Otrā lēciena pilnveidošanai 3. zonas bloķētājam jālec blokā brīdī, kad bumba pieskaras cēlāja pirkstiem un pēc pārvietošanās jāatkārto lēcieni 2. zonā blokā.</p>

63. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: orientācijas prasmes pilnveidošana uz laukuma.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Laukuma abās pusēs izvietoti 6 spēlētāji.</p> <p>Pēc trenera signāla no laukuma abām pusēm vienlaicīgi izpilda servi.</p> <p>Komanda, kas uzņem servi, var uzreiz virzīt bumbu pāri tīklam un var izpildīt 3 pieskārienus bumbai (bez gremdes). Spēlētāji cenšas bumbu virzīt uz neapsargājamo laukuma zonu.</p>	<p>Vingrinājumu izpilda kā sacensības.</p> <p>Ja bumba pieskaras grīdai vai pielaista tehniska kļūda, tad pretiniekam ieskaita punktu un vingrinājumu atkārto.</p>

64. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: grupu uzbrukuma un aizsardzības taktikas pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Spēlētāju izvieto- jums uz laukuma tāds, kāds ir parā- dīts zīmējumā. Pēc serve uzņemšanas spēlētāju grupa organizē uzbruku- mu un gremdē pret bloku, pēc tam blo- ķētāji atgriežas savā laukuma aizsardzi- bas zonā un gata- vojas uzņemt servi, bet otrajā pusē organizē bloku.</p>	<p>Vingrinājumu var izmantot kā sacen- sības. Spēlētāju grupas veidot tā, kā viņi iz- vietoti spēles laikā (pa līnijām). Pēc serve servētājs ieņem vietu lau- kumā un piedalās aizsardzībā.</p>

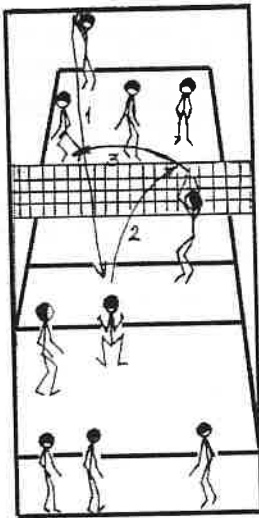
65. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: cēlāja un uzbrucēja darbības pilnveidošana.

Zīmējums	Viela	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Uzbrucējs izvietots 4. zonā, 3. zonā – saspēles vadītājs, 6. zonā – serve uz- ņēmējs. Laukuma otrajā pusē izvietoti servētājs un palīg- spēlētājs 2. zonā. Izpildot servi pa 6. zonu, servētājs pārvietojas uz 1. zonu un gatavo- jas uzņemt gremdi. 6. zonas spēlētājs, uzņemot servi, piespēlē bumbu 3. zonā cēlājam, kurš piespēlē uzbrucējam uz 4. zonu. Gremdē aizsargam, kurš spēlē 1. zonā.</p>	<p>Vingrinājumā pie- dalās 10 cilvēki. Laukumu var sa- dalīt šķērsām divās daļās. 4. zonas uzbrucējs nepiedalās serve uzņemšanā, bet tikai uzbrūk. Piespēle 2–2,5 m attālumā no tikla. Pēc 10–12 reizēm dalībnieki mainās vietām.</p>

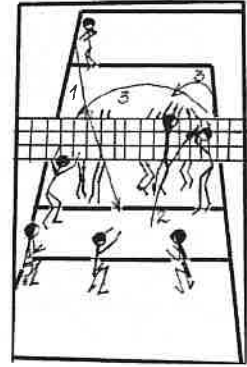
66. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: uzbrukuma un kontruzbrukuma pilnveidošana grupu sastāvā.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Vingrinājumā piedalās 3 grupas pa 3–5 cilvēkiem katrā. Dalībnieku izvietojums parādīts zīmējumā. Viena spēlētāju grupa atrodas aiz laukuma. Treneris servē tikai no vienas laukuma puses. Spēlētāju grupa, uzņemot servi, organizē uzbrukumu un pēc gremdes ātri zem tikla pārskrien laukuma otrajā pusē, kur viena grupa aizsargājas. Viņu vietu aizņem nākošā grupa, kura stāvēja ārpus laukuma.</p>	<p>Vingrinājumu izmanto kā sacensības. Spēlētāju grupas vēlams komplektēt pēc spēlētāju funkcijām, kuras viņi izpilda spēles laikā. Gremdē tikai pa aizsardzības zonu. Spēlētāju grupai, kas uzvar mikrospēli, piešķir vienu punktu, zaudētājiem – 0 punktus. Spēlētāju maiņa notiek maksimāli ātrā tempā.</p>

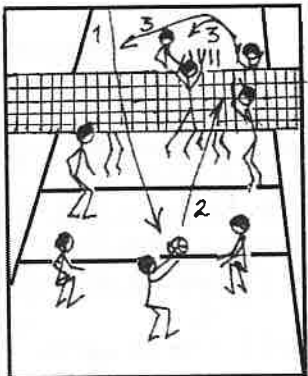
67. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: uzbrucēju segšana un kontruzbrukuma pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Laukuma vienā pusē izvietoti 6 spēlētāji 1., 2., 3., 4., 5., 6. zonā. Laukuma otrajā pusē – spēlētāji, kas izpildis servi, un divi bloķētāju trijnieki 4. un 2. zonā. Pēc serves uzņemšanas organizē uzbrukumu un gatavojas segt savu uzbrucēju.</p>	<p>Vingrinājumu var izmantot kā sacensības. Pēc 5 veiksmīgām gremdēm spēlētāji pārvietojas pa vienu numuru uz priekšu. Pēc serves izpildes spēlētājs var piedalīties spēlē aizsardzībā. Ja veiksmīgi nospēlēts aizsardzībā, bumbu bez gremdes vienkārši pārsit atpakaļ komandai, kura uzņem servi.</p>

68. vingrinājums Grupu vingrinājums

Uzdevums: komandas uzbrukuma un aizsardzības taktikas pilnveidošana.

Zīmējums	Vielā	Org. metodiskie norādījumi
	<p>Abās laukuma pusēs pa sešiem spēlētājiem.</p> <p>Viena komanda uzņem servi, uzbrūk un pilnveido sava uzbrucēja segšanu.</p> <p>Otra – servē, bloķē un pilnveido bloķētāju segšanu.</p>	<p>Vingrinājumu izmanto kā sacensības.</p> <p>Pēc tam, kad uzbrūkošā komanda savāc 5 punktus, – pāreja pa vienu numuru uz priekšu.</p> <p>Komanda, kura aizsargājas, pēc veiksmīgas aizsardzības pārsit bumbu pāri tīklam bez gremdes.</p>

5. Padomi sacensību organizatoriem

Sporta sacensības ir mācību un treniņa procesa neatņemama sastāvdaļa. Tās palīdz sportistiem objektīvi noteikt savu tehnisko sagatovitību, rosina pilnveidot meistarību.

Atkarībā no izvirzītā uzdevuma var būt šādi sacensību veidi: meistarsacīkstes, kausa vai balvas izcīņa, draudzības mači, kvalifikācijas, pārbaudes un handikapa sacensības, atklātās sacensības, zi-bensturnīri, demonstrējuma spēles.

Meistarsacīkstes notiek vienu reizi gadā pēc riņķa sistēmas ar komandu iedalījumu vienā vai vairākās grupās. Piemēram, pilsētu, republikas, skolu, augstskolu sacensības.

Kausa izcīņas sacensībām raksturīgs liels komandu skaits. Šajās sacensībās parasti lieto vienmīnusa sistēmu, t. i., komandas izstājas no sacensībām pēc viena zaudējuma. Notiek pilsētu, republikas kausa izcīņa dažādās sporta spēļu disciplīnās.

Balvas izcīņas sacensības notiek par balvām, kuras dāvājuši sponsori, redakcijas, pazīstami sportisti, sporta veterāni utt. Balvas izcīņā parasti piedalās mazāks komandu skaits nekā kausa izcīņā, taču komandu skaits parasti ir liels. Arī šajās sacensībās lieto vienmīnusa sistēmu.

Draudzības mači notiek starp pilsētām, valstīm. Nereti tie kļūst tradicionāli – tiek rīkoti katru gadu – un bauda lielu popularitāti. Draudzības turnīri parasti notiek pēc riņķa sistēmas, spēlējot katrai komandai ar katru.

Kvalifikācijas sacensības notiek starp komandām, lai noskaidrotu, kurām no tām sezonā jāspēlē augstākajā vai zemākajā grupā. Šīs sacensības notiek starp divām vai vairākām komandām, sacenšoties savā starpā vienu vai vairākas reizes.

Kontroles vai pārbaudes sacensības. Pārbaudes sacensības organizē pirms meistarsacīkšu vai citu atbildīgu sacensību sākuma, lai noskaidrotu komandu sportisko formu. Kontroles sacensībās noskaidro zināmā treniņu posmā sasniegtos rezultātus.

Handikapa sacensības. Handikaps var būt iepriekš zināms vai arī nezināms, kad to uzzina tikai pēc notikušajām sacensībām.

Atklātās sacensības. Dalībnieki apvienojas komandās brīvi, neatkarīgi no piederības dažādiem kolektīviem vai sporta biedrībām. Atklātās sacensības dažkārt rīko skolās, akadēmijās, notiek arī pilsētu čempionāti.

Zibensturnīri. Tos rīko par godu kādiem svētkiem, sezonas atklāšanai vai noslēgšanai. Bieži piedalās daudz komandu un turnīrs notiek vienā dienā, tādēļ lieto vienmīnusa sistēmu, saīsinātu spēles laiku un speciālus noteikumus uzvarētāja noskaidrošanai.

Demonstrējuma spēles notiek kādas sporta spēles popularizēšanai, parasti ar saīsinātu spēles laiku. Valsts izlases komandas sniedz demonstrējuma spēles skolās, spēlējot savā starpā komandu pirmajiem un otrajiem sastāviem vai arī spēlējot ar vietējā kolektīva izlasi. Demonstrējuma spēles parasti saista ar videofilmu demonstrējumiem, izcilu sporta meistarību priekšlasījumiem un pārrunām ar vietējiem sporta aktīvistiem.

Ļoti populāras ir *kompleksās sacensības* jeb *spartakiādes*. Šeit kolektīvi sacenšas vairākos sporta veidos un tiek noskaidrotas uzvarētājās komandas atsevišķos sporta veidos, kā arī kolektīvs – visas spartakiādes uzvarētājs.

Sacensību sagatavošana. Lai sacensības noritētu sekmīgi, nepieciešams rūpīgs sagatavošanas darbs.

Vienmīnusa sistēma. Šī sistēma raksturīga ar to, ka ikviens turnīra vai sacensību dalībnieks pēc viena zaudējuma (mīnusa) no tālākajām sacensībām izstājas. Vienmīnusa (arī divmīnusa) sistēma, t. i., spēļu kārtu sastādīšana, pamatojas uz skaitļa 2 kaut kādu pakāpi, t. i., uz 2 (2¹), 4 (2²), 8 (2³), 16 (2⁴), 32 (2⁵) utt.

Piemērs. Jāsastāda vienmīnusa sistēmas spēļu tabula 12 dalībniekiem. Tad jārikojas šādi:

Novelkam 12 horizontālas līnijas vienādā attālumā citu zem citas. Katra līnija apzīmē kādu iepriekš ar lozi noteiktu dalībnieku. Tālāk konstatējam, kāds ir dalībnieku skaitam (12) tuvākais augstākais skaitļa 2 pakāpes skaitlis. No šī skaitļa, kas šajā gadījumā ir 16, jāatņem 12. Iznākumā dabūtais skaitlis 4 rāda, ka pirmajā sacensību kārtā 4 komandas nespēlē, bet uzreiz iekļūst sacensību otrajā kārtā. Shēmā attiecīgās 4 līnijas tiek ievilkas divreiz garākas. Tagad rodas jautājums, kur šīs līnijas pagarināmas? Šeit pastāv zināma likumība, kas jāiegaumē, proti: pagarināmo līniju skaitu (šajā gadījumā 4) daļa ar 2 un pagarina augšā un apakšā, t. i., pagarina divas augšējās un divas apakšējās līnijas. Ja pagarināmo līniju skaits ir nepāra, tad apakšējo pagarināmo līniju skaitam jābūt par vienu lielākam. Tā, piemēram, 23 dalībnieku gadījumā pagarināmo līniju skaits būtu 32 – 23 = 9.

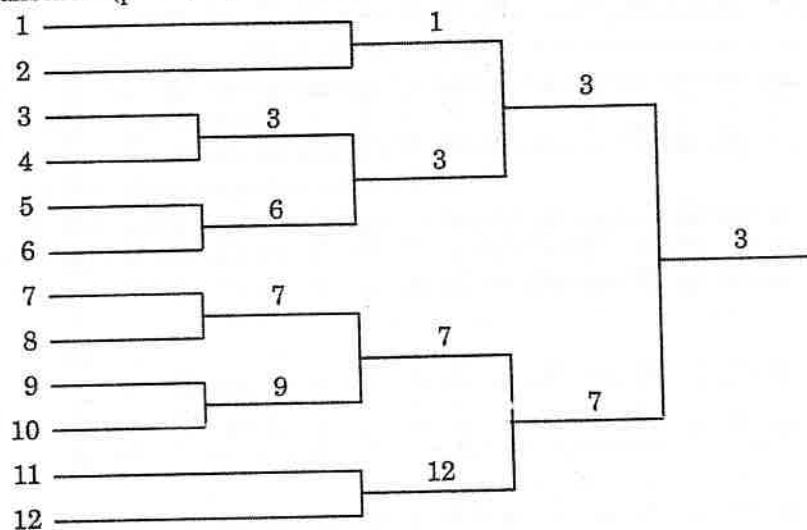
I kārtā	1 – (16)	2 – 15	3 – 14	4 – 13	5 – 12	6 – 11	7 – 10	8 – 9
II kārtā	(16) – 9	10 – 8	11 – 7	12 – 6	13 – 5	14 – 4	15 – 3	1 – 2
III kārtā	2 – (16)	3 – 1	4 – 15	5 – 14	6 – 13	7 – 12	8 – 11	9 – 10
IV kārtā	(16) – 10	11 – 9	12 – 8	13 – 7	14 – 6	15 – 5	1 – 4	2 – 3
V kārtā	3 – (16)	4 – 2	5 – 1	6 – 15	7 – 14	8 – 13	9 – 12	10 – 11
VI kārtā	(16) – 11	12 – 10	13 – 9	14 – 8	15 – 7	1 – 6	2 – 5	3 – 4
VII kārtā	4 – (16)	5 – 3	6 – 2	7 – 1	8 – 15	9 – 14	10 – 13	11 – 12
VIII kārtā	(16) – 12	13 – 11	14 – 10	15 – 9	1 – 8	2 – 7	3 – 6	4 – 5
IX kārtā	5 – (16)	6 – 4	7 – 3	8 – 2	9 – 1	10 – 15	11 – 14	12 – 13
X kārtā	(16) – 13	14 – 12	15 – 11	1 – 10	2 – 9	3 – 8	4 – 7	5 – 6
XI kārtā	6 – (16)	7 – 5	8 – 4	9 – 3	10 – 2	11 – 1	12 – 15	13 – 14
XII kārtā	(16) – 14	15 – 13	1 – 12	2 – 11	3 – 10	4 – 9	5 – 8	6 – 7
XIII kārtā	7 – (16)	8 – 6	9 – 5	10 – 4	11 – 3	12 – 2	13 – 1	14 – 15
XIV kārtā	(16) – 15	1 – 14	2 – 13	3 – 12	4 – 11	5 – 10	6 – 9	7 – 8
XV kārtā	8 – (16)	9 – 7	10 – 6	11 – 5	12 – 4	13 – 3	14 – 2	15 – 1

Tabula 15 vai 16 dalībniekiem

Tad 4 līnijas būtu jāpagarina augšā, bet 5 apakšā. Ja pagarināma ir tikai viena līnija, tad pagarina apakšējo.

Atlikušās isākās līnijas savieno pa divām, kas nozīmē, ka līnijām atbilstošie dalībnieki cīnās sacensību pirmajā kārtā un uzvarētāji (piem., 3., 6., 7., 9.) izvirzās otrajā kārtā.

Ir likums, ka otrā kārtā jāspēlē visām komandām. Otrās kārtas dalībnieku skaits tad būs vienlīdzīgs tuvākajam mazākajam skaitļa 2 pakāpes skaitlim. Mūsu piemērā (ar 12 dalībniekiem) tas būs 8. Otrajā kārtā iekļuvušos – blakus esošos dalībniekus (līnijas) atkal savienojam pa pāriem, un trešajā kārtā jau izvirzās 4 uzvarētāji – pusfināla dalībnieki (piem., 1., 3., 7., 12.).



Vienmīnusa sistēmas shēma

Šos dalībniekus (līnijas) atkal savienojam pa divi un iegūstam divus uzvarētājus (3. un 7.), kas iekļūst ceturtajā kārtā – finālā. Uzvarētājs (3.) finālā tad arī ir pirmās vietas ieguvējs (sk. shēmu).

Vienmīnusa sistēmā spēļu skaitu aprēķina pēc formulas $n - 1$, kur n – ir dalībnieku skaits. Mūsu piemērā, sacensībās (turnīrā) piedaloties 12 komandām (dalībniekiem), $n = 12 - 1 = 11$.

Ja sacensību laiks atļauj un ja vēlamies noskaidrot arī tālākās izcīnītās vietas (ne tikai 1. un 2. vietas ieguvējus), tad pielieto tā saucamo *vienmīnusa uzlaboto sistēmu*.

Mūsu aplūkotajā piemērā trešo un ceturto vietu savā starpā izcīnā trešās kārtas zaudētāji, t. i., 1. un 12. Par piekto – astoto vietu sacenšas dalībnieki ar 2., 6., 9. un 11. nr., veidojot atkal jaunu sistēmu pēc mums jau zināmajiem vienmīnusa sistēmas noteikumiem. Vienlaikus tādā pašā veidā noskaidrojām arī visas pārējās vietas.

Divmīnusu sistēma. Divmīnusu sistēmā dalībnieki izstājas no sacensībām pēc 2 zaudējumiem (mīnusiem).

Divmīnusu sistēmas shēmas labā puse ir līdzīga vienmīnusa sistēmai. Šīs puses uzvarētājs ir viens no iespējamiem sacensību finālistiem un shēmā tiek pārvietots pa labi.

Paraugam apskatīsim shēmu ar to pašu dalībnieku skaitu – 12.

Shēmas kreisajā daļā ieraksta pirmās kārtas zaudētājus.

Ja shēmas kreisajā pusē izvilktu līniju skaits, resp. pirmās kārtas zaudētāju skaits, neatbilst skaitļa 2 pakāpei vai ir nepāra, tad jārikojas tāpat kā vienmīnusa shēmā, t. i., jāpagarina līnijas augšā un apakšā (par vienu vairāk apakšā).

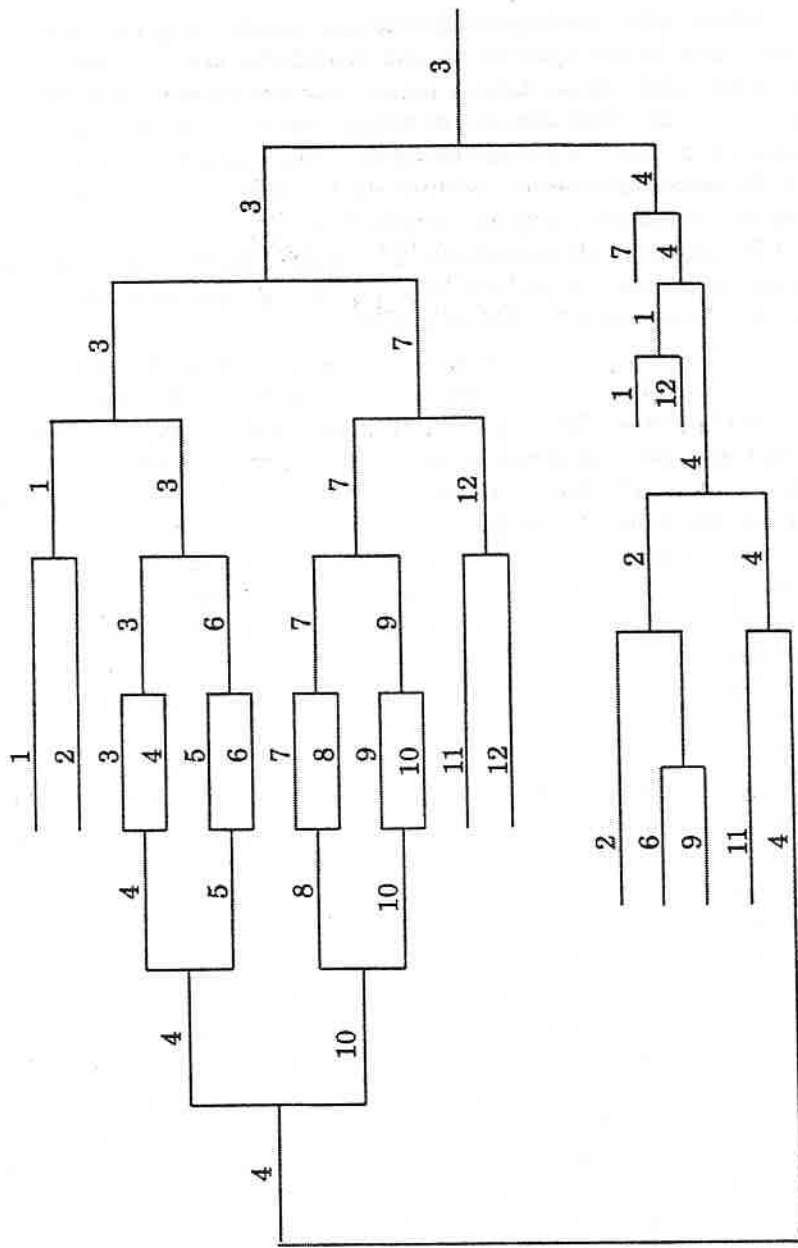
Otrās kārtas zaudētājiem atbilstošās līnijas jāievelk apakšā no jauna kā 13., 14., 15. un 16. līnija, turklāt no kreisās puses nākošais uzvarētājs vienmēr jāiezīmē zem otrās kārtas zaudētājiem, šī gadījumā tā būs 17. līnija.

Tagad mums ir četri otrās kārtas zaudētāji (2., 6., 9. un 11.) un viens pirmās kārtas zaudētāju sacensību uzvarētājs (4.) – kopā 5 dalībnieki, resp. līnijas, kas veido apakšējo grupu. Tālāk jārikojas tāpat kā sākumā: jāskatās, kur ieiet skaitlis 5, jāņem tuvākais lielākais skaitļa 2 pakāpes skaitlis, t. i., 8, no tā jāatņem 5, un dabūtais skaitlis 3 rāda, kā jāpagarina 3 līnijas – 1 augšā un 2 apakšā. Tālāk līnijas jāsavieno un jārikojas, kā iepriekš aprakstīts un kā tas arī redzams shēmā.

Turpinot shēmas izveidošanu, trešās kārtas zaudētāji (1. un 12.) jāiezīmē virs uzvarētāja pirmās un otrās kārtas zaudētāju sacensībās (4.). Tālāk rīkojamies, kā iepriekš jau norādīts: apakšējā līnija jāpagarina, bet abi trešās kārtas zaudētāji spēlē savā starpā, un uzvarētājs (1.) sacenšas ar pirmās un otrās kārtas zaudētāju sacensību uzvarētāju (4.). Šīs spēles uzvarētājs (4.) spēlē (iekļūst kopējā grupā) ar ceturtais kārtas zaudētājiem (dotajā piemērā tas ir tikai viens – 7. dalībnieks), un šīs spēles uzvarētājs (4.) iekļūst finālā, kur satiekas ar otru finālistu (3.), kas tur iekļuvis no shēmas labās puses (bez zaudējuma).

Ja fināla sacensībā uzvar dalībnieks (komanda), kas finālā iekļuvis bez zaudējumiem (3.), kā tas parādīts mūsu piemērā (sk. shēmu), tad

RVS.



Divmīnusu sistēmas shēma

tas arī ir sacensību (turnīra) uzvarētājs. Turpretī, ja finālā uzvar dalībnieks, kas tur iekļuvis ar vienu zaudējumu (4. – no shēmas apakšējās daļas), tad finālistiem – uzvaras pretendentiem – jā sacenšas vēlreiz, jo tiem abiem ir pa vienam zaudējumam, turklāt saskaņā ar pašu sistēmas nosaukumu visiem dalībniekiem, atskaitot uzvarētāju, jābūt diviem zaudējumiem.

Spēļu skaitu divmīnusu sistēmā var aprēķināt pēc formulas $2n - 1$, kur n – dalībnieku skaits. Ja fināla spēlē uzvar bez zaudējumiem esošais dalībnieks (komanda), tad būs spēkā formula $2n - 2$.

Jauktā sistēma. Lai saīsinātu sacensību sarīkošanas laiku, mēdz lietot jaukto sistēmu. Tā, piemēram, ja ir 20 dalībnieku, tiek izveidotas 5 apakšgrupas ar 4 dalībniekiem katrā. Apakšgrupas spēles notiek pēc olimpiskās sistēmas, bet apakšgrupu 5 uzvarētāji tiekas finālā katrs ar katru.

Arī apakšgrupas var sacensties pēc riņķa sistēmas vai pēc divmīnusu sistēmas (ar izstāšanos no sacensībām pēc 2 zaudējumiem).

Dalībnieku skaits	Spēļu skaits, pielietojot		
	riņķa sistēmu	vienmīnusa (olimpisko) sistēmu	divmīnusu sistēmu
3	3	2	4 (5)
4	6	3	6 (7)
5	10	4	8 (9)
6	15	5	10 (11)
7	21	6	12 (13)
8	28	7	14 (15)
9	36	8	16 (17)
10	45	9	18 (19)
11	55	10	20 (21)
12	66	11	22 (23)
13	78	12	24 (25)
14	91	13	26 (27)
15	105	14	28 (29)
16	120	15	30 (31)

Izraugoties sacensību sistēmu, jāņem vērā dalībnieku skaits, rīcībā esošais sporta inventārs un bāzes, kā arī sacikšu rīkošanai paredzētais laiks. Jau iepriekš jāzina, cik spēļu būs nepieciešams, pielietojot vienu vai otru sistēmu. Šajā ziņā nedaudz var palīdzēt šāda tabula.

Iekavās norādīts spēļu skaits, ja finālā pirmajā spēlē uzvarējis dalībnieks (komanda), kam jau ir viens zaudējums.

Sacensību nolikums

Sacensību nolikums ir dokuments, kas nosaka sacensību mērķi un uzdevumu, to norises noteikumus un kārtību. Nolikums jāizsūta kolektīviem, sporta klubiem vismaz mēnesi pirms sacensību sākuma. Sacensību nolikumus parasti izstrādā tiesnešu kolēģijas, sporta federācijas, sporta klubi. Nolikumus apspriež un apstiprina sekciju, klubu, kolektīvu prezidijos. Ar apstiprināšanas dienu nolikums iegūst likumīgu spēku organizācijām, kas piedalīsies sacensībās.

Dažādu sacensību atšķirīgo īpatnību dēļ nolikumi nevar būt identiski, tomēr visiem sacensību nolikumiem ir vienota pamatstruktūra, kas jāievēro ikvienā sacensību nolikumā.

Nolikuma struktūra

1. Mērķis un uzdevums

Šajā punktā formulē sacensību mērķi un uzdevumus. Piemēram, augstskolas meistarsacikstes volejbolā. To mērķi un uzdevumu varētu formulēt tā:

- noskaidrot augstskolas labāko kursa komandu volejbolā. Šai punktā var būt arī citi papildus uzdevumi, piemēram:
- popularizēt volejbolu augstskolas studentu vidū;
- noskaidrot mācību treniņa darba rezultātus.

2. Vieta un laiks

Šis punkts precīzi nosaka sacensības vietu un laiku. Var būt arī citi nosacījumi. Piemēram, ka sacensību bāzi kolektīvs nodrošina saviem spēkiem.

3. Sacensību vadība

Šai punktā jānosauc organizācija, kurai uzdota sacensību rīkošana un uzlikta atbildība par tās tehniski pareizu norisi. Piemēram, augstskolas volejbola meistarsacikšu nolikumā šajā punktā jābūt teiktam, ka sacensības organizē augstskolas sporta klubs kopā ar sporta spēļu katedru. Sacensību tiešo vadību veic galvenā tiesnešu kolēģija vai galvenais tiesnesis, ko apstiprina augstāk stāvošās organizācijas. Augstskolas meistarsacikstēm galveno tiesnesi un sacensību galveno sekretāru nozīmē un apstiprina augstskolas attiecīgās sekcijas.

4. Dalībnieki

Šai punktā precīzi jānosaka, kas var sacensībās piedalīties. Ja tās domātas «A» klases komandām, jebkurā sporta spēļu disciplinā, lietderīgi būs uzskaitīt visu biedrību, sporta klubu komandas, kurām tiesības minētajās sacensībās piedalīties. Līdz ar to skaidrs, ka kolektīvi, kas nav minēti šajā nolikuma punktā, piedalīties sacensībās nevar. Ja sacensības būtu domātas zemākajiem fizikultūras kolektīviem, tad šajā punktā, acīmredzot, būtu formulējums: sacensībās fizikultūras kolektīvi var piedalīties ar neierobežotu komandu skaitu. Spēlētāji, kas šajā sezonā piedalījušies «A» un «B» klases komandu meistarsacikstēs, nevar šajās sacensībās piedalīties.

5. Sacensību izcīņas noteikumi

Šis punkts nosaka, pēc kādas sistēmas risināsies sacensības. Ja paredzēts daļēji atiet no oficiālajiem starptautiskajiem noteikumiem, tad paredzētās noteikumu izmaiņas noteikti fiksējamas šai nolikuma punktā.

6. Vērtēšana

Šajā punktā jāaplūko visi gadījumi, ja divām vai vairāk komandām sacensību noslēgumā ir vienāds iegūto punktu skaits. Vērtējumam ir izšķiroša nozīme sacensību uzvarētāju noteikšanā, tāpēc šim punktam jābūt sevišķi precīzi formulētam un jāparedz visi iespējamie

gadījumi, lai jau iepriekš būtu skaidrs, kas notiks, ja divām vai vairākām komandām, sacensības nobeidzot, būs vienāds punktu skaits.

7. Pieteikumi un izloze

Jānorāda, līdz kuram laikam pieteikumi iesniedzami, kad paredzēta izloze, kam izlozē jāpiedalās. Nereti šis punkts norāda, kā jānoformē pieteikumi (zemāko klašu komandām).

8. Apbalvošana

Nolikuma pēdējā punktā jāpaskaidro, kādas balvas paredzētas pirmās, otrās un trešās vietas ieguvējām komandām, kādas balvas paredzētas komandu dalībniekiem un treneriem.

Svarīgākām sacensībām paralēli nolikumam sastāda vēl vienu dokumentu: sacensību tāmi. Tāmē jāparedz visi izdevumi, kas saistīti ar sacensību organizēšanu: telpu īre, tiesnešu apmaksā, balvu iegāde, tehniskā personāla apmaksā, sacensību inventāra iegāde utt. Tāmi parasti sastāda attiecīgo sporta organizāciju darbinieki, tādēļ sacensību galvenajiem tiesnešiem obligāti un savlaicīgi jāiepazīstas ar sacensību nolikumu un tāmi, lai zinātu, kādi līdzekļi atvēlēti sacensību norisei, ar kādām summām viņi var operēt skaidrā naudā, ar kādām – uz pārskaitījumu.