



9	блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали				4	4	4	5	5	5
---	---	--	--	--	---	---	---	---	---	---



Тактическая подготовка										
№п/п	Контрольные нормативы	Этапы начальной подготовки			Тренировачный этап (этап спортивной специализации)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом								4	2
3	Нападающий удар или "скидка" в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,2, со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное				4	5	5	5	3	4
6	Командные действия организации защитных действий по системе "Углом вперед" и "Углом назад" по заданию после нападения соперников		4	4	5	6	7	8	8	8

Интегральная подготовка

№п/п	Контрольные нормативы	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)					
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
									связующие	нападающие
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интегральная подготовка										
1	Прием снизу- верхняя передача	5	6	7	8	6	7	7		
2	Нападающий удар-блокирование					4	5	6	6	8
3	Блокирование-вторая передача					5	6	7	6	8
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных-к нападению				3	3	3	3	6	5
Спортивный результат										
1	Потери подач в игре(%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14
2	Эффективность нападения в игре(%) -выигрыш -проигрыш				30 25	40 25	20 25	40 20	35 16	40 20
3	Полезное блокирование в игре (%)				25	30	30	30	35	40
4	Ошибка при приеме мяча в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12