



Методика совершенствования прямого нападающего удара

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником.

Особенности выполнения нападающего удара при совершенствовании:

- оценка качества второй передачи;
- выбор способа выполнения нападающего удара;
- оценка за перемещениями блокирующих и защитников соперника;
- с “неудобных” передач не проиграть мяч;
- владение ударами с переводом мяча влево-вправо, обманными ударами, ударами от блока и т. д. ;
- оценки расположения игроков обороняющейся команды

Подводящие упражнения :

- с набивным мячом;
- упражнения для совершенствования разбегу и прыжку нападающего удара;
- подводящие упражнения с теннисным мячом;
- упражнения для совершенствования замаху и удару по мячу; - - специальные упражнения в парах;
- специальные упражнения с мячом;
- специальные упражнения в парах через сетку.

Упражнения на воспитание физических качеств

- ▶ Воспитание скоростно-силовых качеств: повторение техники прямого нападающего удара, совершенствование технике приёма подач;
- ▶ Воспитание быстроты и прыгучести: подводящие игры к волейболу;
- ▶ Воспитание координации и ловкости: совершенствование техники приема нападающего удара.;
- ▶ Воспитание «взрывной» силы: совершенствование нападающего удара на точность. Переход от действий защиты к действиям в нападении.

Упражнения на совершенствование прямого нападающего удара:

- ▶ нападающий удар из зон а)2-3-4 б)1-5-6;
- ▶ нападающие удары со всех видов передач;
- ▶ Нападающий удар в зону 1-5-6;
- ▶ нападающие удары против одиночного блока (с учащимися владеющих техникой выполнения блокирования);

Задания для самостоятельной работы:

- ▶ Освоить теоретический материал;
- ▶ Написать конспект для подготовительной части данной темы (письменно, фотоотчет);
- ▶ Подобрать 4-5 упражнений для совершенствования нападающего удара;
- ▶ Подобрать две подвижные игры, на внимание и восстановление.