

**КРУГОВАЯ  
ТРЕНИРОВКА ИЗ  
СПЕЦИАЛЬНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА И  
БЛОКА**

Выполнила: Бактыгереева Алина

ФКДО-21

- Нападающий удар в волейболе - один из важнейших элементов техники игры. Нападающим ударом заканчиваются, в основном, все игровые комбинации - это венец усилий команды в атаке. Большинство очков приносит команде успешное выполнение именно этого приема. Поэтому, как бы виртуозно не играла команда в защите, но если она не имеет в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, она никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.
- Результативность нападающего удара сказывается не только на счете встречи, но и на настроении команды, на ее психическом состоянии.



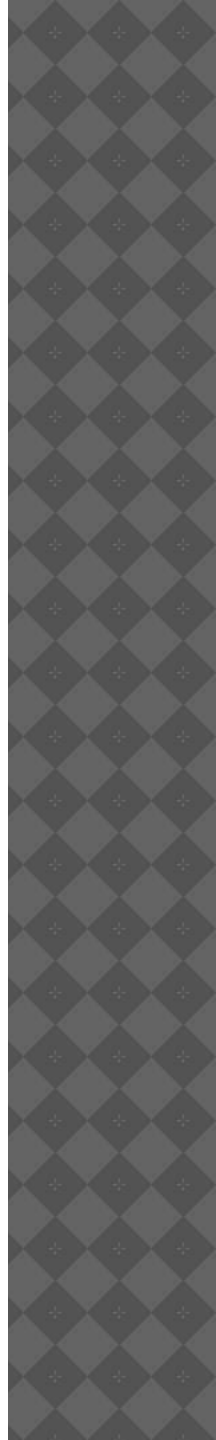
# ПЕРВАЯ СТАНЦИЯ

- Занимающиеся расположены у сетки в зонах 2, 3, 4 и в этих же зонах на противоположной стороне площадки. У игрока зоны 3, на одной стороне, находится мяч. По сигналу, игрок зоны 3 подбрасывает мяч, имитируя передачу на нападающий удар в одну из трех зон (2, 3, 4). Игроки на противоположной стороне площадки организуют на подброшенный мяч групповой блок: двойной в зонах 2 и 4, и тройной в зоне 3. Игроки зон 2 и 4 на стороне мяча выполняют роль ассистентов: ловят мяч, в случае броска в их зону, и передают игроку зоны 3.



# ВТОРАЯ СТАНЦИЯ

- Нападающий удар по мячу, подвешенному на амортизаторах.



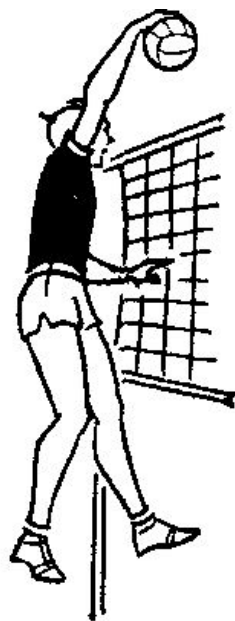
# ТРЕТЬЯ СТАНЦИЯ

- Тренер, стоя на стуле, держит над сеткой кисти рук на расстоянии друг от друга несколько большем, чем радиус мяча, кончики пальцев находятся на другой стороне, примерно на полмяча. Игроки по одному подходят к сетке и прыгают так, чтобы их ладони касались ладоней тренера.

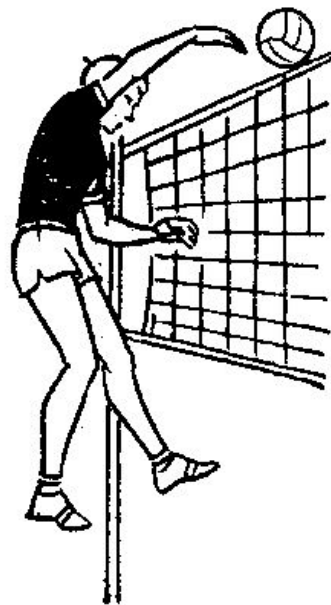




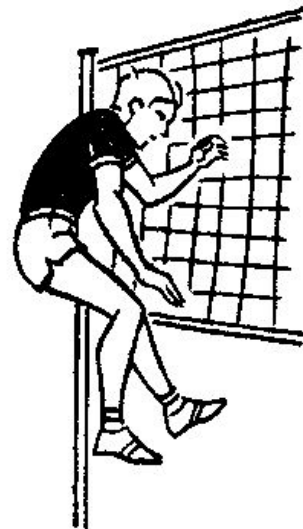
6



7



8



9



10.

# ЧЕТВЕРТАЯ СТАНЦИЯ

- Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены - следующий удар и т. д.



# ПЯТАЯ СТАНЦИЯ

- В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера, с собственного набрасывания



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

