

Техника движения ног при выполнении нападающего удара



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОТКРЫТОГО УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОУ «ШКОЛА №179»
ЛЕПАШОВА М.В.**



Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.



В разбеге делают от одного до трех шагов. **Первый шаг** – относительно небольшой, скорость движения невысокая.



Второй шаг служит для корректировки направления движения. Время начала разбега и его направление определяют по восходящей траектории передачи мяча для нападающего удара (когда мяч только оторвался от рук пасующего).



На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную. Шаг по длине наибольший. Его выполняют скачком и определяют как напрыгивающий. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку, носок на себя. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект.



Другой (обычно левой) ногой **в последнем шаге** отталкиваются от опоры и через небольшой промежуток времени подставляют к правой.



Перед толчком ноги ставят так: правую – вначале на внешний свод стопы, а левую – на всю стопу. Обе ноги упираются в пол. Погасив инерцию напрыгивания и разбега, игрок энергично отталкивается ногами.



Выполнив все эти движения, игрок в наивысшей точке своего прыжка встречается с мячом. Выполнив удар, игрок должен правильно приземлиться на согнутые в коленных суставах ноги, что способствует успешному выполнению любых последующих игровых приемов. Мягкое приземление предупреждает травмы коленных и голеностопных суставов.



Анимация















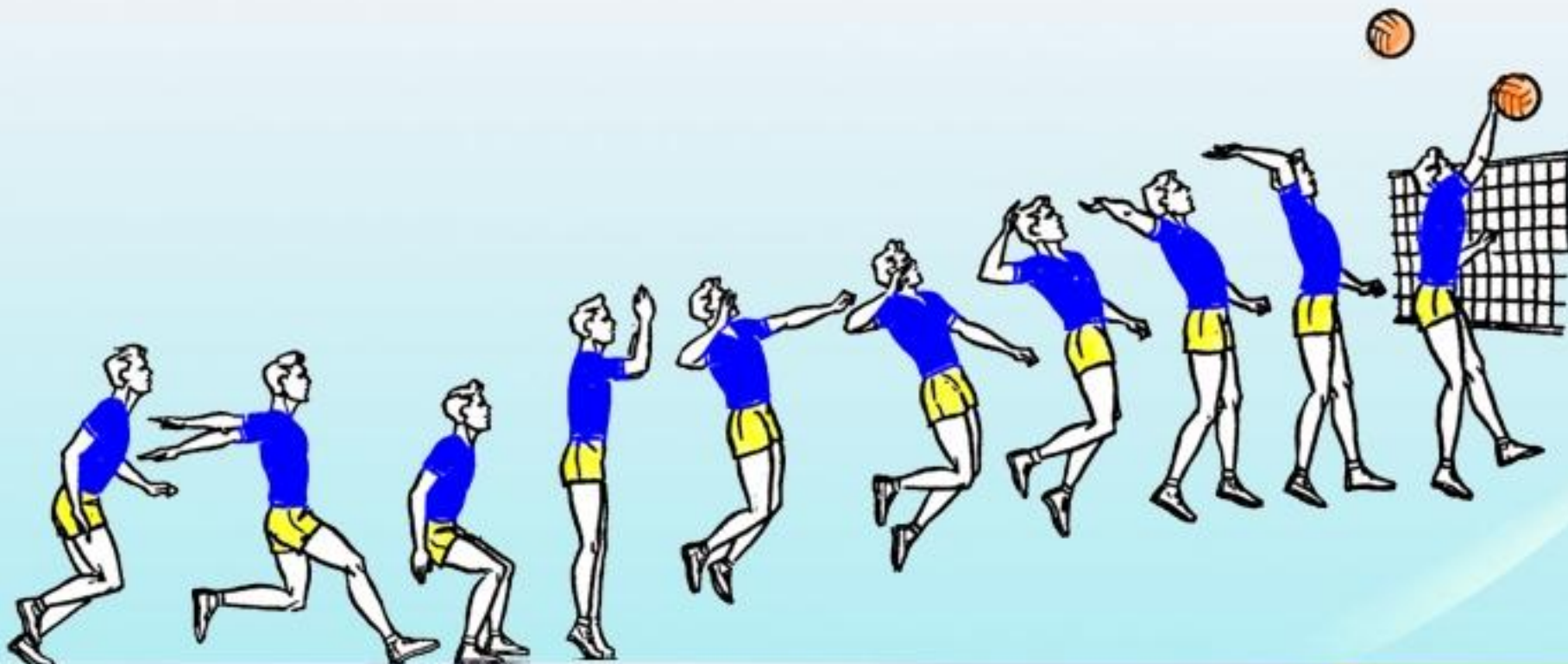
Анимация



ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ РУК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.



Время начала разбега и его направление определяют по восходящей траектории передачи мяча для нападающего удара (когда мяч только оторвался от рук пасующего).



Последний шаг – напрыгивание – необходим для преодоления оставшейся до толчка дистанции. В зависимости от удаления игрока от мяча последний шаг может быть совсем небольшим или достигать 2–3 м и более, при этом правая нога касается площадки раньше левой (стопорящий эффект). Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад.



Отталкивание в первую очередь начинают руки движениями по дуге сзади-вперед-вверх, затем ноги разгибаются во всех суставах. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.



Когда ноги игрока отрываются от опоры, тело движется вверх и немного вперед – это фаза полета. В момент отрыва ног от опоры следует верхнюю часть туловища отвести назад, что способствует уменьшению длины траектории полета. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу бьющая (обычно правая) рука.



Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх-назад. При замахе важно соблюдать последовательность движения: плечо, локоть, предплечье, кисть. Предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад.



Высота подъема локтя варьируется в широких пределах и зависит от индивидуальных способностей игроков. Однако локоть всегда должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают положение «натянутого лука» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, отводя голени назад.



Левая рука принимает активное участие в замахе: ее отводят в сторону.



Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, одновременно выводят вперед и поднимают правое плечо. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу немного позже. Ее выпрямляют в локтевом суставе, вытягивают верх и немного вперед, затем опускают по дуге вперед-вниз. Одновременно плечо выводят вперед, что помогает задать более точное направление полета мяча.



Кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии сзади-сверху движением «хлест», и одновременно с ведением руки вперед ее сгибают, направляя мяч вниз. Скорость движения руки наращивается плавно. К моменту удара она должна быть наибольшей.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленных суставах, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.



Анимация





Анимация



Анимация



Анимация



Анимация



Анимация



Анимация



Анимация

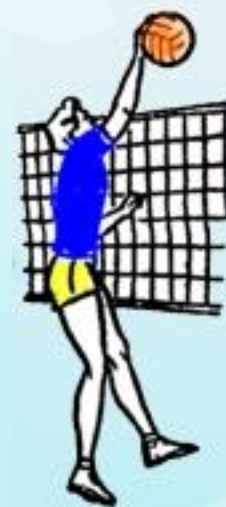


Анимация



Анимация





Анимация

