



## **Тема: Техника нападающего удара**

### **Задачи урока:**

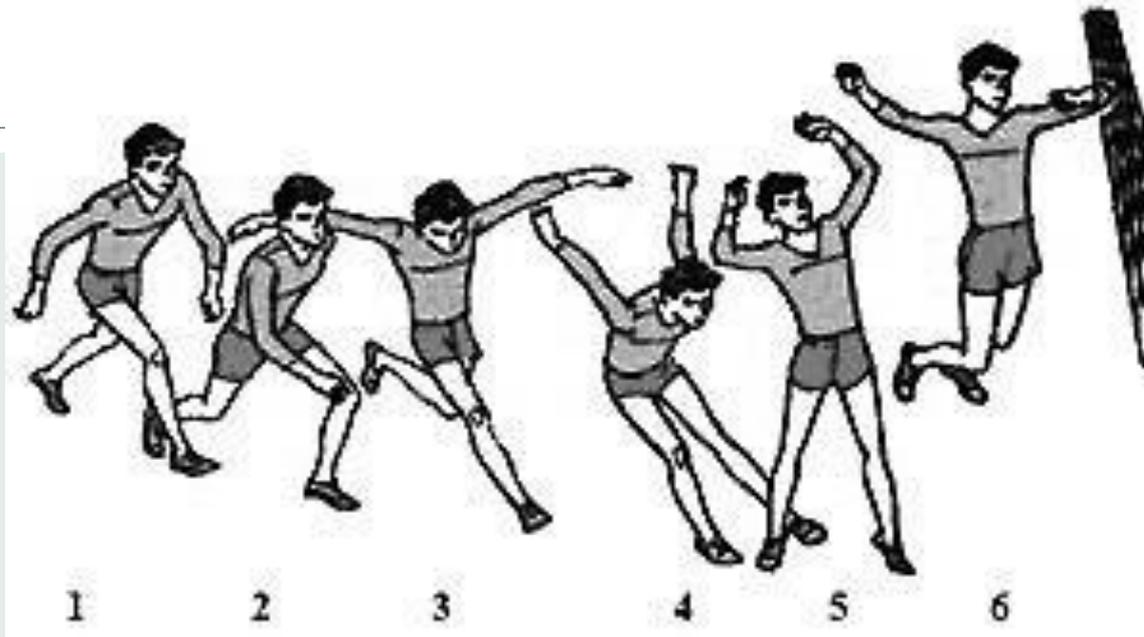
- закрепление техники прямого нападающего удара;
- закрепление техники блокирования;
- закрепление развития игрового мышления посредством игры в волейбол.

Мультимедийное пособие  
по технике нападающего удара в волейболе.



Досье

## Техника



1. Толчковая нога – это выражение условное. Оно идет от привычки считать сильнейшей ту ногу, которой человеку привычно отталкиваться. На самом деле возможности обеих ног одинаковы. Игроки, у которых более ловкая рука – правая, чаще отталкиваются левой ногой. Некоторые игроки, прежде чем сделать первый шаг, наблюдая за пасующим, переминаются на месте. И это не ошибка. Главное – не пойти вперед преждевременно и не опоздать с разбегом.



- 2.** Время начала разбега и его направление определяют по восходящей траектории передачи мяча для нападающего удара. Для выработки умения определять это время необходимы многократные упражнения. Надо стараться определять время и место встречи с мячом тогда, когда он только оторвался от рук пасующего.
- 3.** В напрыгивании перед прыжком волейболисты посылают вперед правую ногу – это наиболее целесообразно для удара правой рукой. Энергичный замах рукой и отведение плеча поворачивают туловище игрока вправо, при этом правая нога касается площадки раньше левой.
- 4.** В последнем шаге (при напрыгивании) надо соблюдать разумную меру, помня, что напрыгивание – лишь способ для увеличения амплитуды прыжка, а не самоцель. Этому способствует опережающий рывок туловищем вперед.



**5.** К моменту постановки ног руки, естественно, круговым движением тянут тело вверх. Иногда рекомендуют ставить ноги перед толчком на пятки. Это неверно. Ноги ставят так: правую – вначале на внешний свод стопы, а левую – на всю стопу. Обе ноги как бы упираются в пол, а для этого необходима наибольшая площадь опоры. Чем больше скорость разбега, тем больше вынос ног вперед, большее опережение постановки правой ноги, а также поворот туловища вправо. Погасив инерцию напрыгивания и разбега, игрок энергично отталкивается ногами.

**6.** Более энергичный рывок вверх правой рукой при отталкивании раньше потянет за собой всю правую сторону тела игрока. Правая нога тогда получит равную по времени с левой ногой нагрузку, поэтому при постановке правой ноги, опережая ее, правая рука посылается вперед. Пренебрежение равномерным распределением нагрузки на ноги может быть причиной их травм. Прыжок выполняют с активным махом руками.

## Техника движений рук при выполнении нападающего удара

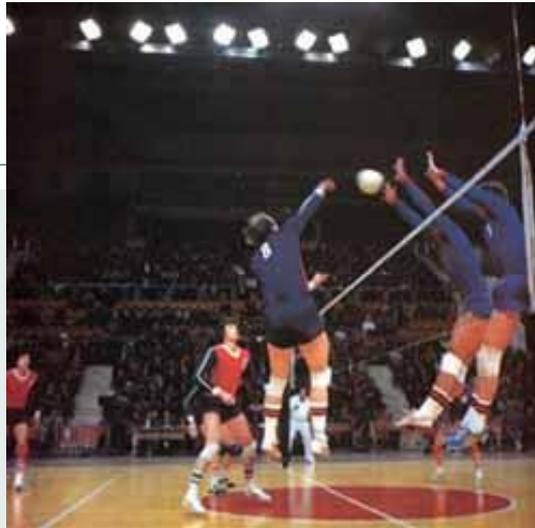


В нападающем ударе выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.

**1.** В разбеге делают 1–3 шага. Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает.



**2.** На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Шаг по длине наибольший. Его выполняют скачком и определяют как напрыгивающий. При этом одну ногу, обычно правую, выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания, носок на себя. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и через небольшой промежуток времени подставляют к правой. При одношажном разбеге выполняется только один напрыгивающий шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводятся назад.



**3–4.** Чтобы выйти к месту встречи с мячом, при ударе поверх сетки выполняется прыжок. Отталкивание в первую очередь начинают руки по дуге сзади-вперед-вверх, затем ноги разгибают во всех суставах. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылают вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх



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

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



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

**8.** Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, растягивая большую грудную мышцу.

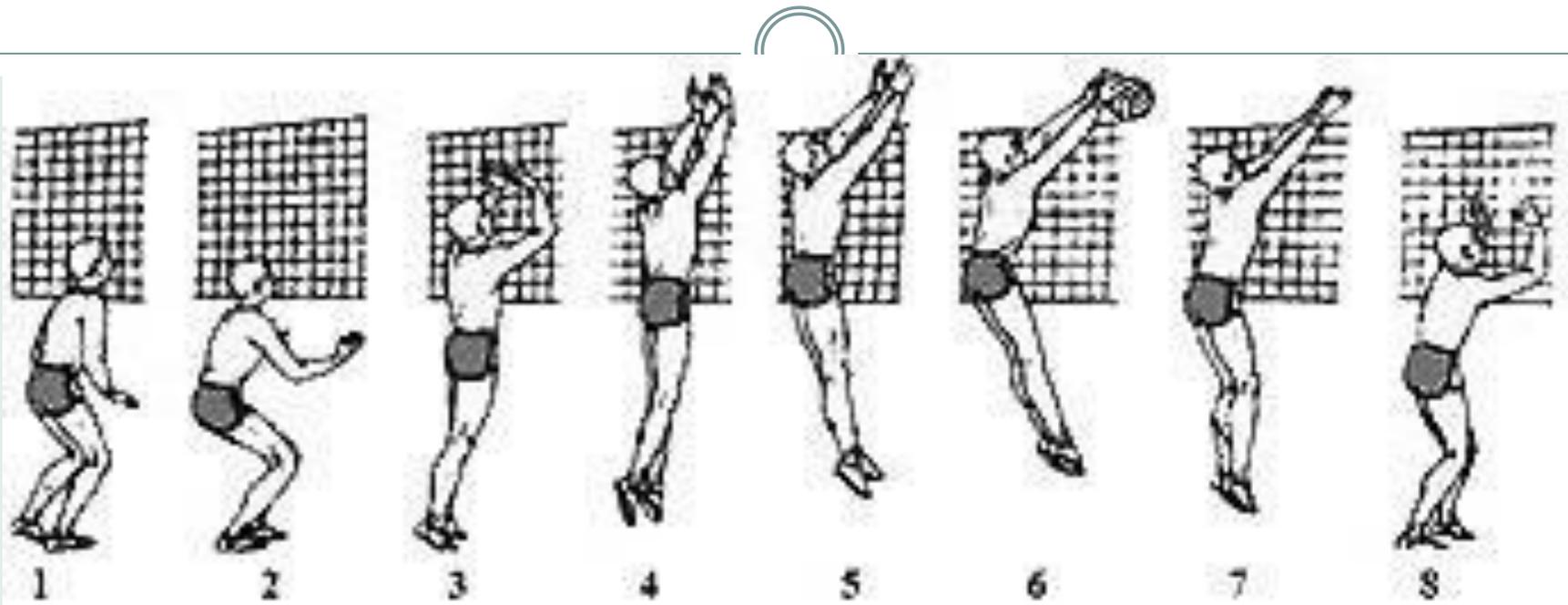


**9.** Ударное движение начинают с поворота тела вокруг вертикальной оси, одновременно выводят вперед и поднимают правое плечо. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локтевом суставе, вытягивают вверх и немного вперед, затем опускают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

**10.** Кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии сзади-сверху хлестким движением. Одновременно с опусканием руки вперед ее сгибают, направляя мяч вниз. Скорость движения руки наращивается плавно. К моменту скорость должна быть максимальной. Затем игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленных суставах, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям

# *Блокирование*





- 1.** Находясь в стойке готовности перед сеткой – ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем, – игрок следит за действиями соперников.
- 2.** Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он или прыгает с места или незамедлительно перемещается туда приставными или обычными шагами и принимает исходное положение – ноги сгибаются до положения полуприседа.



**3.** Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх.

**4.** Вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, волейболист выпрямляет их. Расстояние между ладонями не превышает диаметра мяча. Пальцы параллельно поднятых вперед-вверх рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону соперника.



**5.** Блокирующий игрок в прыжке контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего.

**6.** В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, мяч накрыт кистями.

**7–8.** После постановки блока волейболист опускает руки перед собой так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на полусогнутые ноги, продолжая внимательно следить за мячом.