

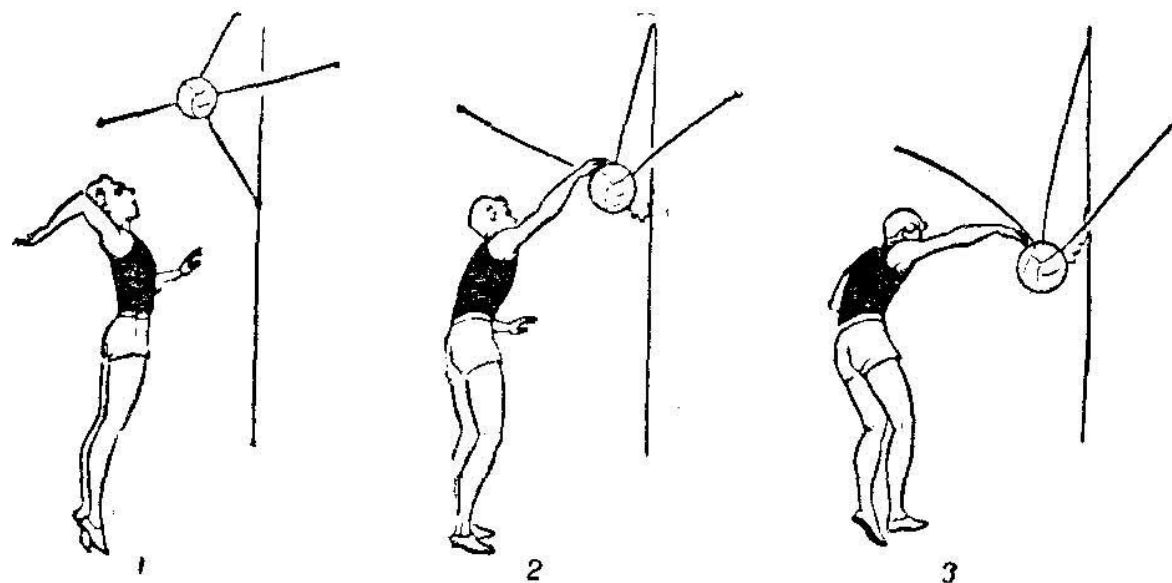
Круговая тренировка из специальных
упражнений для совершенствования
нападающего удара и блока

Нападающий удар в волейболе - один из важнейших элементов техники игры. Нападающим ударом заканчиваются, в основном, все игровые комбинации - это венечный элемент усилий команды в атаке.



1 станция

Нападающий удар с места по подвесному мячу.

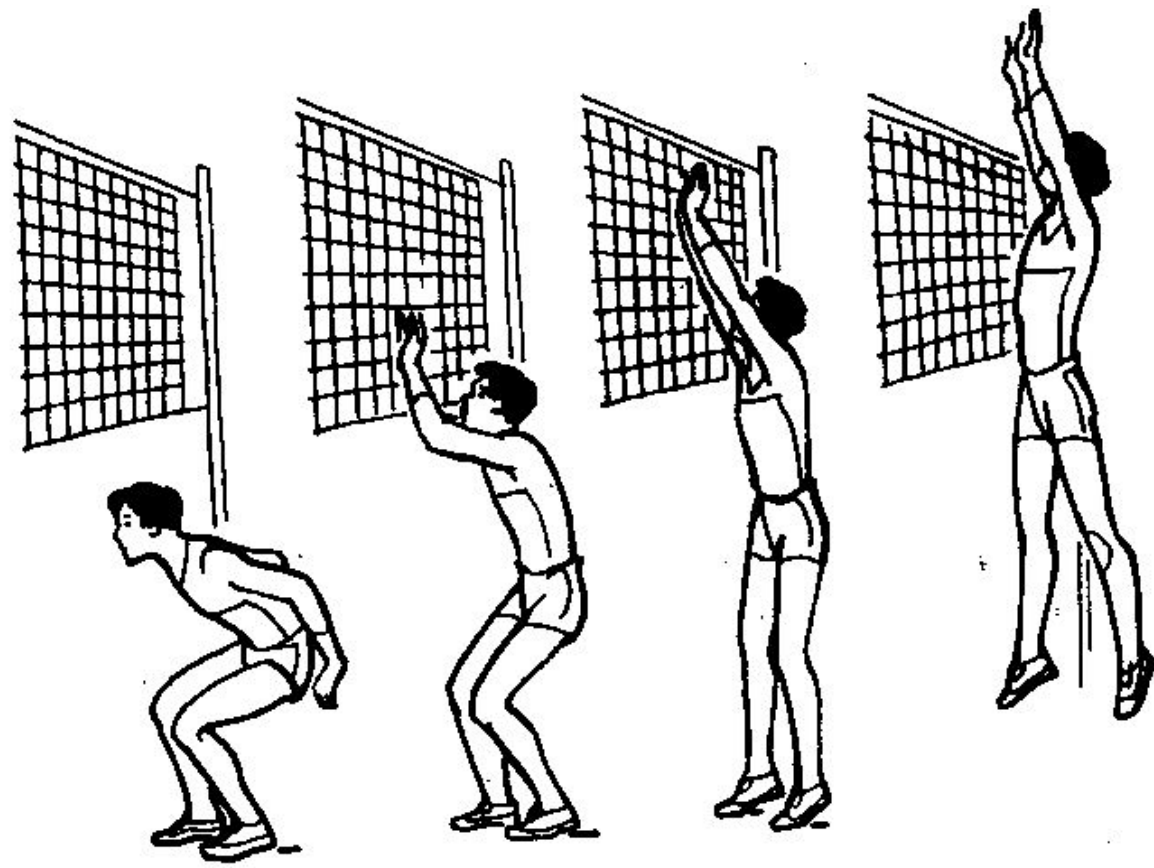


Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.



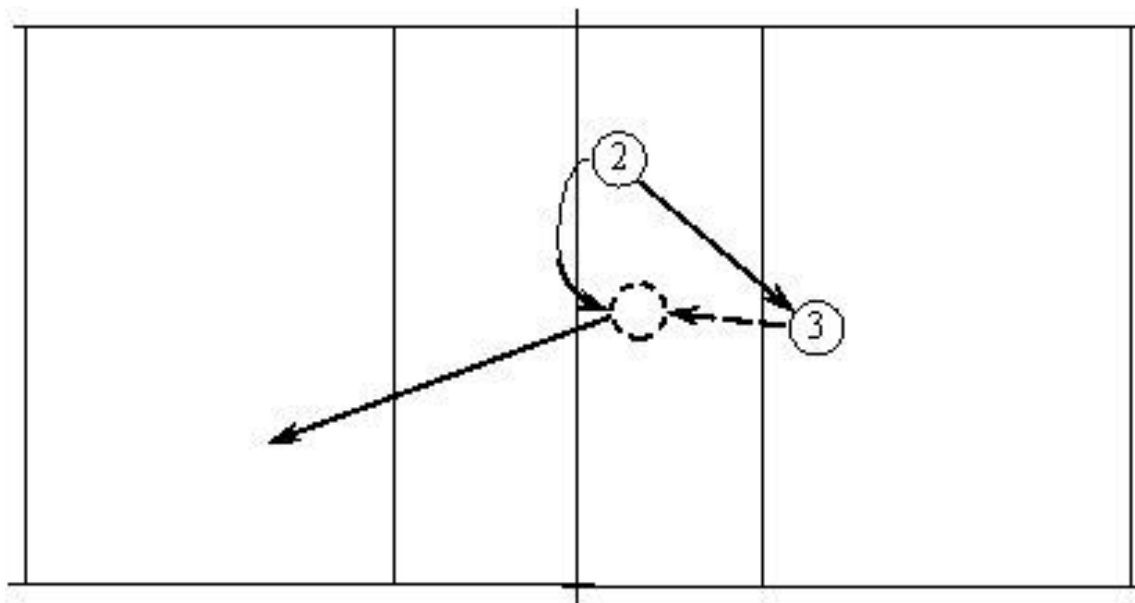
2 станция

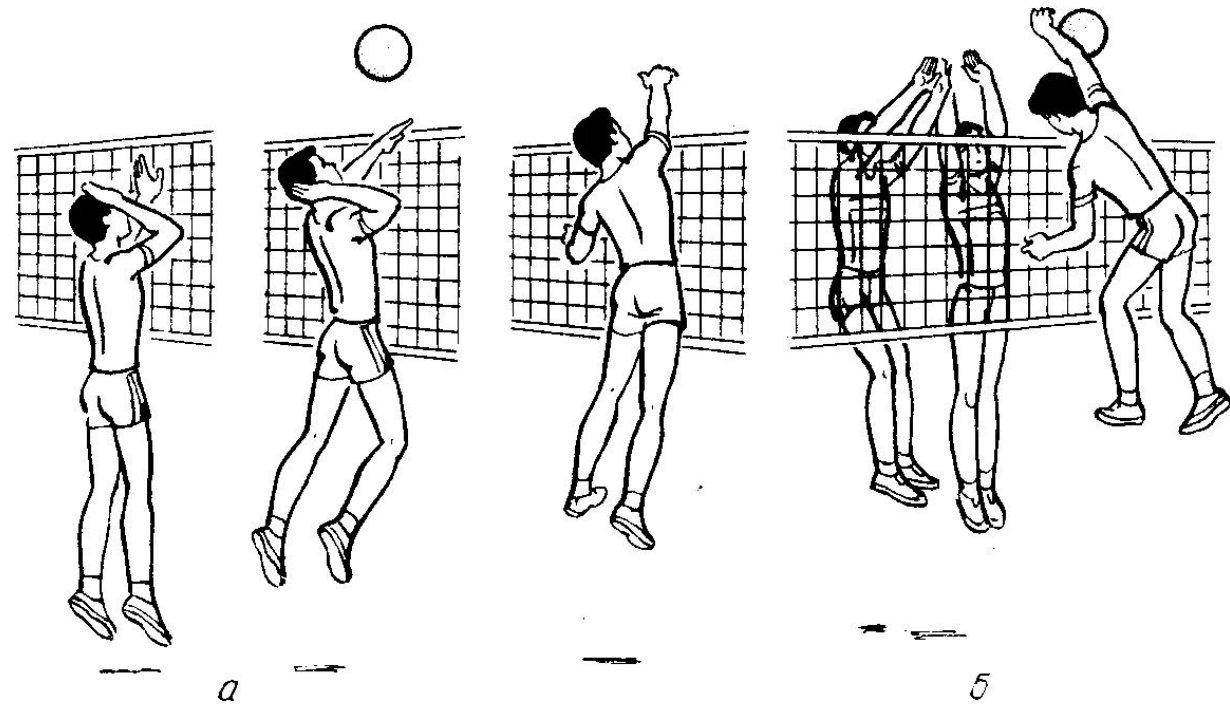
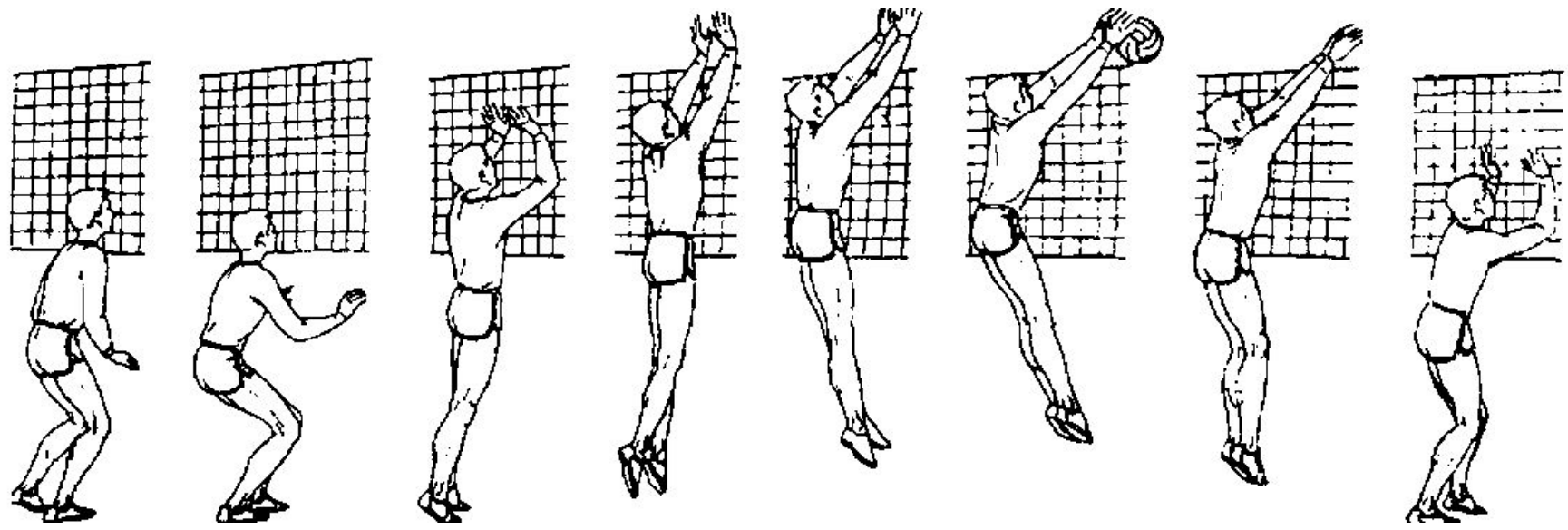
- Упражнение выполняется в парах. Партнеры расположены на противоположных площадках. Один партнер разбегается и выполняет имитацию нападающего удара через сетку, другой - старается "поймать" блоком кисть нападающего. Нападающий все время меняет направление разбега и удара. Блокирующий, выбирая место прыжка на блок, перекрывает в первую очередь направление разбега нападающего, а затем, перемещая руки вправо-влево, перекрывает и направление удара, "ловя" кисть нападающего.



3 станция

Упражнение начинается с игрока 3, который выполняет передачу игроку 2, который, в свою очередь, выполняет укороченную передачу в зону 3, откуда и производится нападающий удар.





4 станция

- Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

5 станция

- В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте.

6 станция

Упражнения с гантелями для плечевого пояса: круговые движения; поднятие рук вверх, отведение назад и сгибание в локтевых суставах; встречным энергичным движением поднятие вверх и движение вперед.

Упражнения на станциях выполняются в течении 2,5 минут

Отдых 45 с

Выполнять 3 круга