

# Круговая тренировка из специальных упражнений для совершенствования нападающего удара и блока

---

**ВЫПОЛНЯЛА : ЗАХАРОВА МАРИЯ**

**ФКДО-21**

---

**Эффективный нападающий удар** в волейболе имеет огромную ценность. Основная цель атакующего игрока — перевести мяч на половину площадки соперника таким образом, чтобы они в этом розыгрыше не смогли его вернуть обратно. Из этого следует, что атакующий удар должен быть точным и сильным, а для того, чтобы научиться так бить, необходимо тренировать и улучшать навыки.

Стоит заметить, что нападающий удар — **самый важный элемент в волейболе**, ведь благодаря ему забивается большая часть мячей в матче (примерно 60-65%). На первых этапах важно правильно изучить технику выполнения данного элемента, учесть ошибки и сразу их исправить, чтобы в дальнейшем игрок выполнял атакующий удар на автомате, при этом чётко соблюдая технику.



# Первая станция

---

Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий - в зоне 3. Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

- а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в "хвост" колонны;
- б) нападающий перемещается в "хвост" колонны.

Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки одновременно. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар - давать [пристрельную передачу](#) в зону 4, если нет - высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх - выполняется пристрельная, или же полупостельная передача и т. д.



---

**Блокирование в волейболе** — это технический элемент, с помощью которого предотвращается атака соперника. Задача блокирующего — поставить блок так, чтобы мяч после удара отскочил на половину площадки чужой команды. С помощью блока игроки в волейболе подобно вратарю в футболе или хоккее защищают свою территорию.

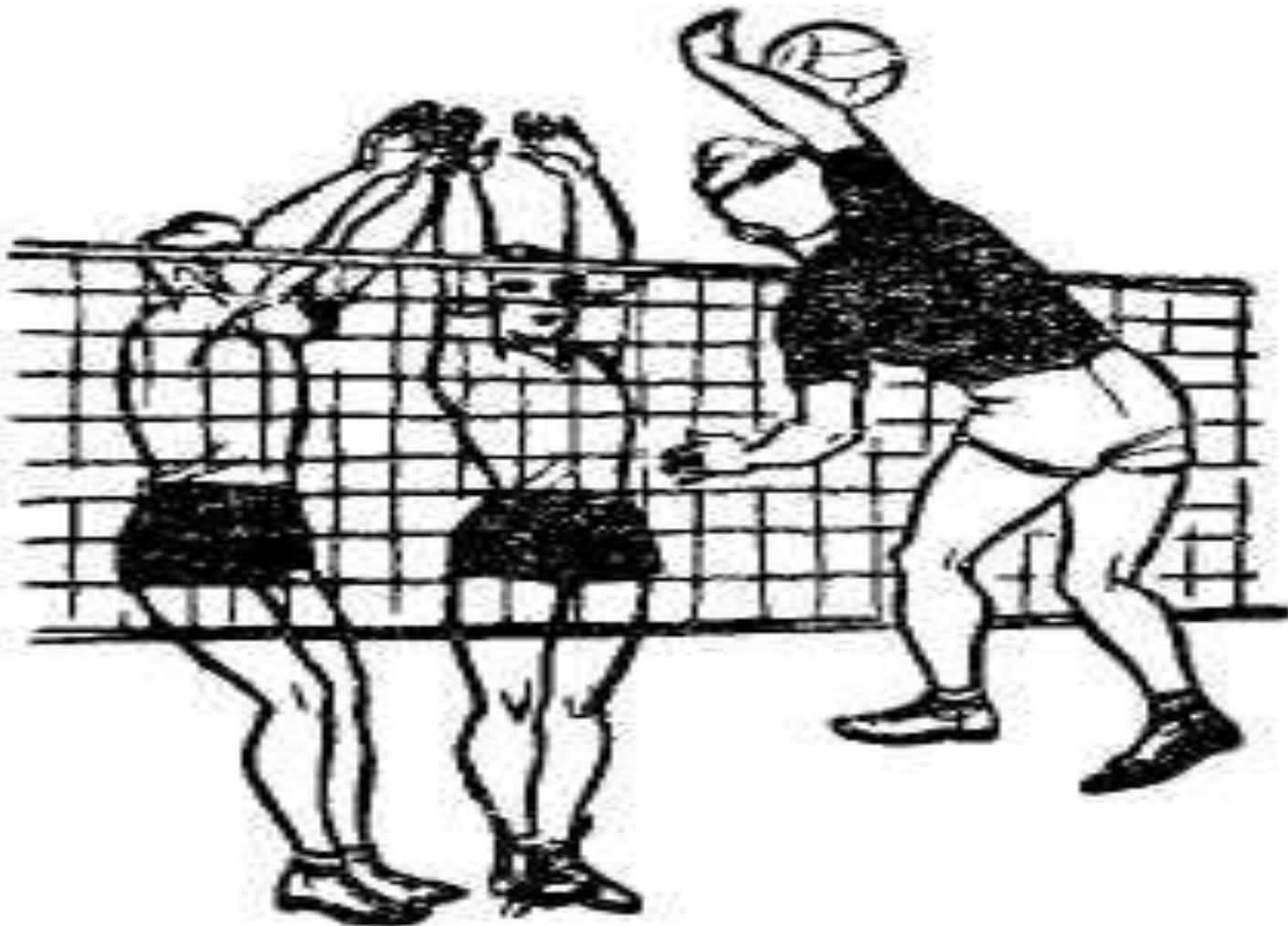
**Эффективный блок требует стратегии и скорости.** Из этого поста вы узнаете о различных видах блокировки, а также ознакомитесь с техникой обучения и выполнения данного технического элемента. Стоит отметить, что у хороших профессиональных волейбольных клубов есть свои разработанные стратегии блокирования с помощью которых в одной игре они получают до 15% очков.



# Вторая станция

---

На одной стороне площадки у сетки стоят игроки в колонне по одному, на другой — тренер с мячом. Тренер подбрасывает мяч на своей стороне, игроки, в зависимости от полета мяча, выбирают место толчка правее или левее мяча и делают прыжок, имитируя блокирование.



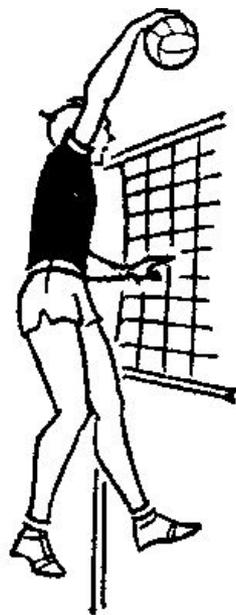
# Третья станция

---

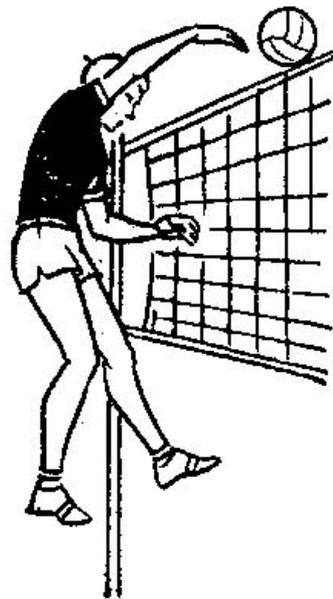
Тренер, стоя на стуле, держит над сеткой кисти рук на расстоянии друг от друга несколько больше, чем радиус мяча, кончики пальцев находятся на другой стороне, примерно на полмяча. Игроки по одному подходят к сетке и прыгают так, чтобы их ладони касались ладоней тренера.



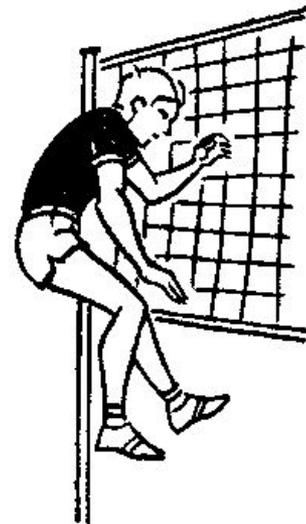
6



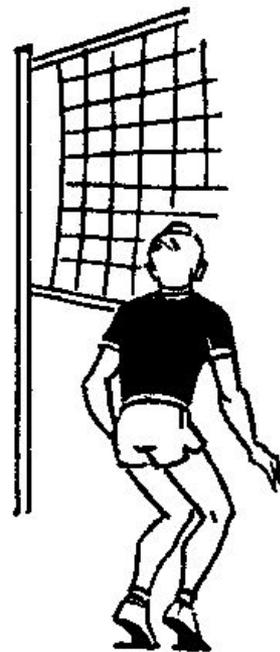
7



8



9



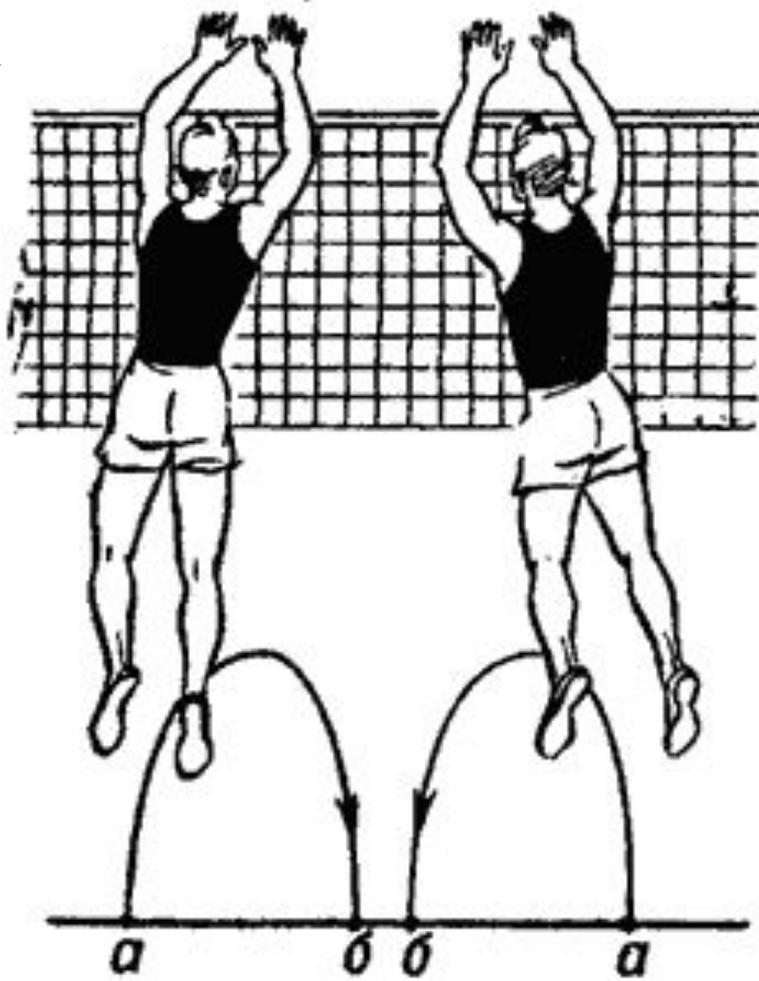
10.

# Четвертая станция

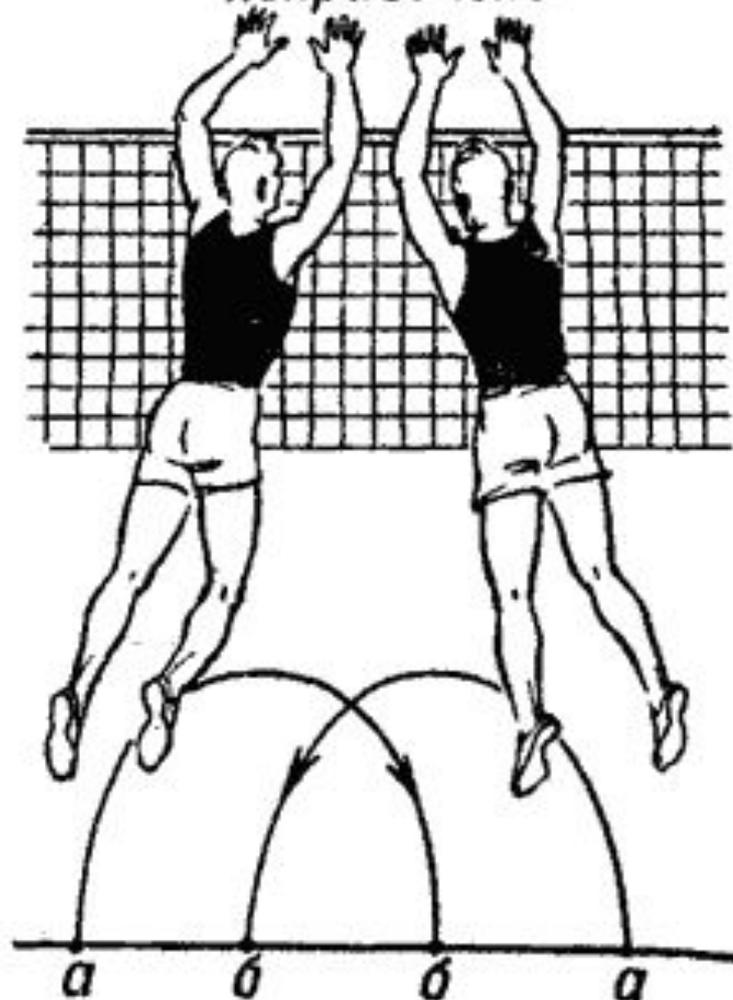
---

Упражнение выполняется, как предыдущее, но тренер время от времени убирает свои кисти со стороны игроков непосредственно перед соприкосновением его пальцев с ладонями блокирующих. Последние не должны переносить своих ладоней на сторону тренера, а расстояние между ними должно сохраниться прежним.

*Правильно*



*Неправильно*



# Пятая станция

---

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

# Дозировка:

---

Работаем на каждой станции по 2-4  
минуте

Перерыв между станциями 30 секунд  
3-4 Круга

**Спасибо за внимание**

