

# ВОЛЕЙБОЛ

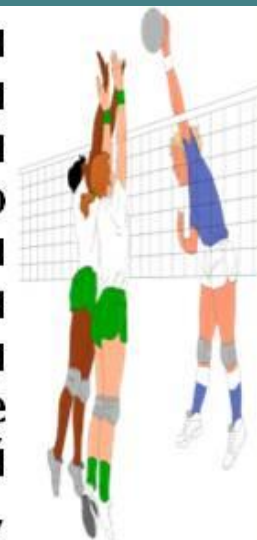
Часть 3



**Атака.** Обычно при хорошем приёме, мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара.

- Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.
- Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.



# Атака

- Обычно при хорошем приёме, мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока.
- Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.
- Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки). Все атакующие удары выполняются только на своей стороне, переносить руки на сторону противника можно только после выполнения удара.



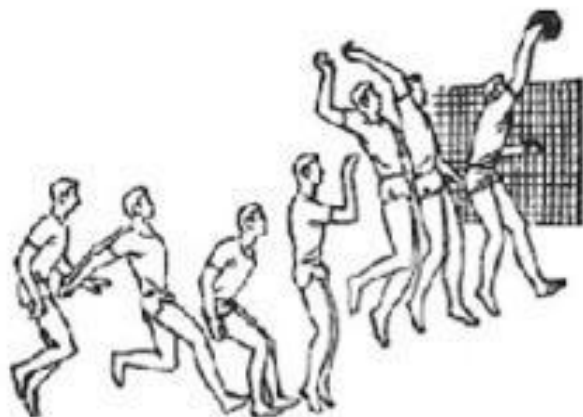
# Нападающий удар

## *Виды нападающего удара*



- Прямой
- По диагонали
- С переводом

# Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара.



- ▶ Разбег обычно состоит из трех шагов: **первый** – небольшой и замедленный; **второй** – корректирует направление движения игрока; **третий**, всегда быстрый и широкий, выполняют скачком.
- ▶ В нем обязательно присутствуют не только фаза полета тела, но и стопорящее движение с приставлением одной ноги к другой.
- ▶ В этом шаге руки и туловище подаются назад, а ноги ставятся на опору с пятки.

# Атакующие действия.

- **Прямой нападающий удар.**
- Длина разбега 2—3 шага. В последнем шаге (скачке) горизонтальная скорость преобразуется в вертикальную. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку (стопорящий шаг). Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и подставляют к правой. В момент отталкивания (прыжка) руки по дуге сзади - вперед-вверх делают взмах, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.



## 6. Обучение замаху для нападающего удара



**Замах для нападающего удара**



**Замах для нападающего удара**



**Положение пальцев бьющей руки на замахе**



**Положение кисти на мяче при нападающем ударе**

Локоть бьющей руки отводится вверх-в сторону и находится выше уровня плечевого сустава. Кисть бьющей руки открыта (ладонь направлена вверх), находится за головой и выше его. Пальцы слегка разведены и кисть «эластичная» (не закреплена в лучезапястном суставе). Удар по мячу производится прямой рукой перед собой в высшей точке прыжка за счёт быстрого и активного «броска» гибкой кисти на мяч, между вершиной и серединой мяча. Кисть закрывается, с приземлением рука продолжает движение на левое колено.



# НАПАДАЮЩИЙ УДАР

## Техника нападающего удара:

Разбег, – 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг – приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.

Прыжок, – одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.

Удар, – ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху-сзади мяча, рука при ударе прямая.

Приземление, – на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания

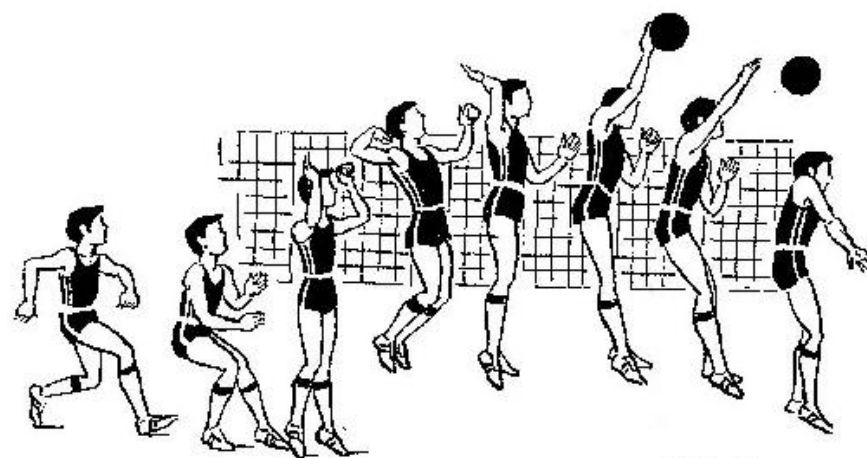


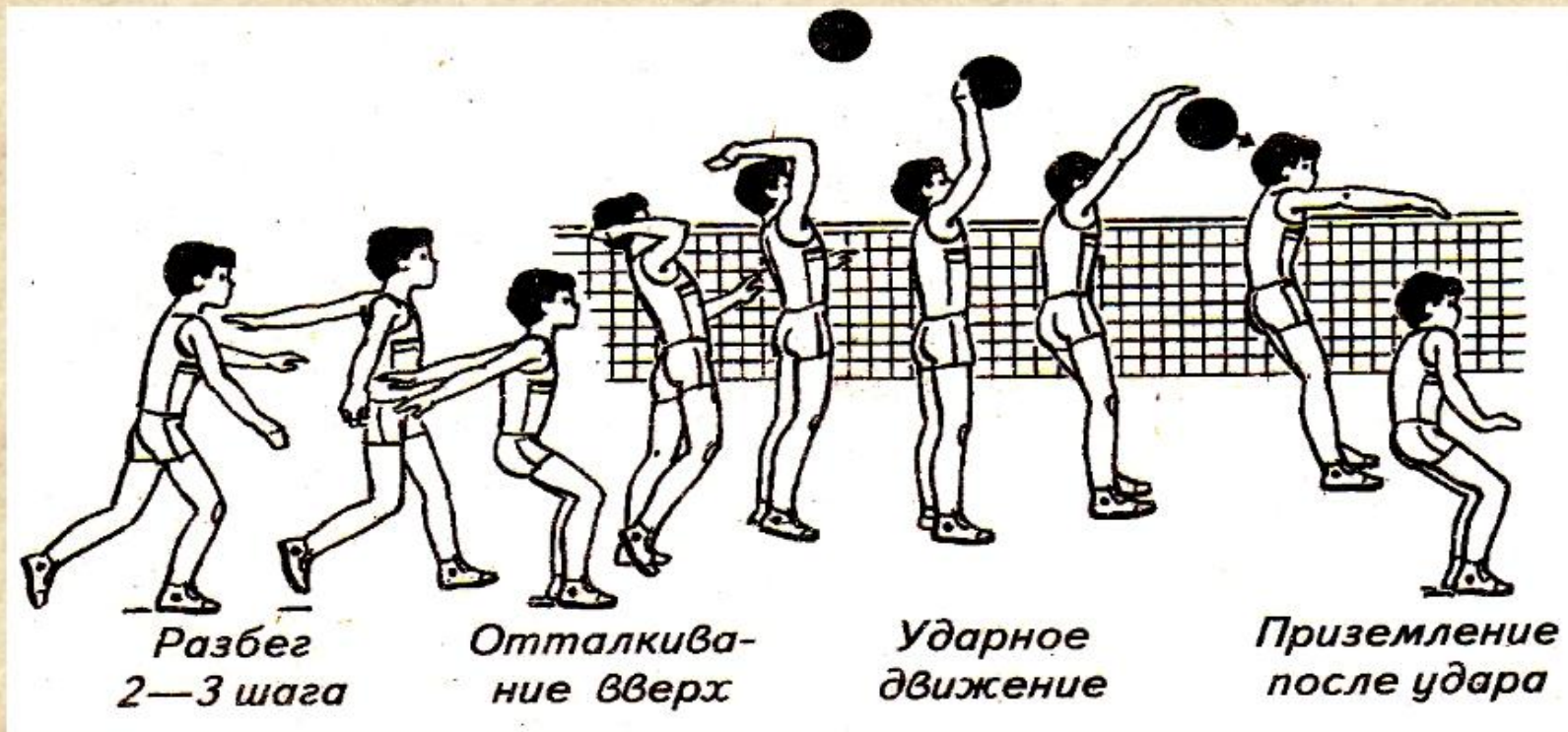
Рис. 5

## Прямой нападающий удар.

Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх - назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. В момент ударного движения бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед - вниз. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху - сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей.

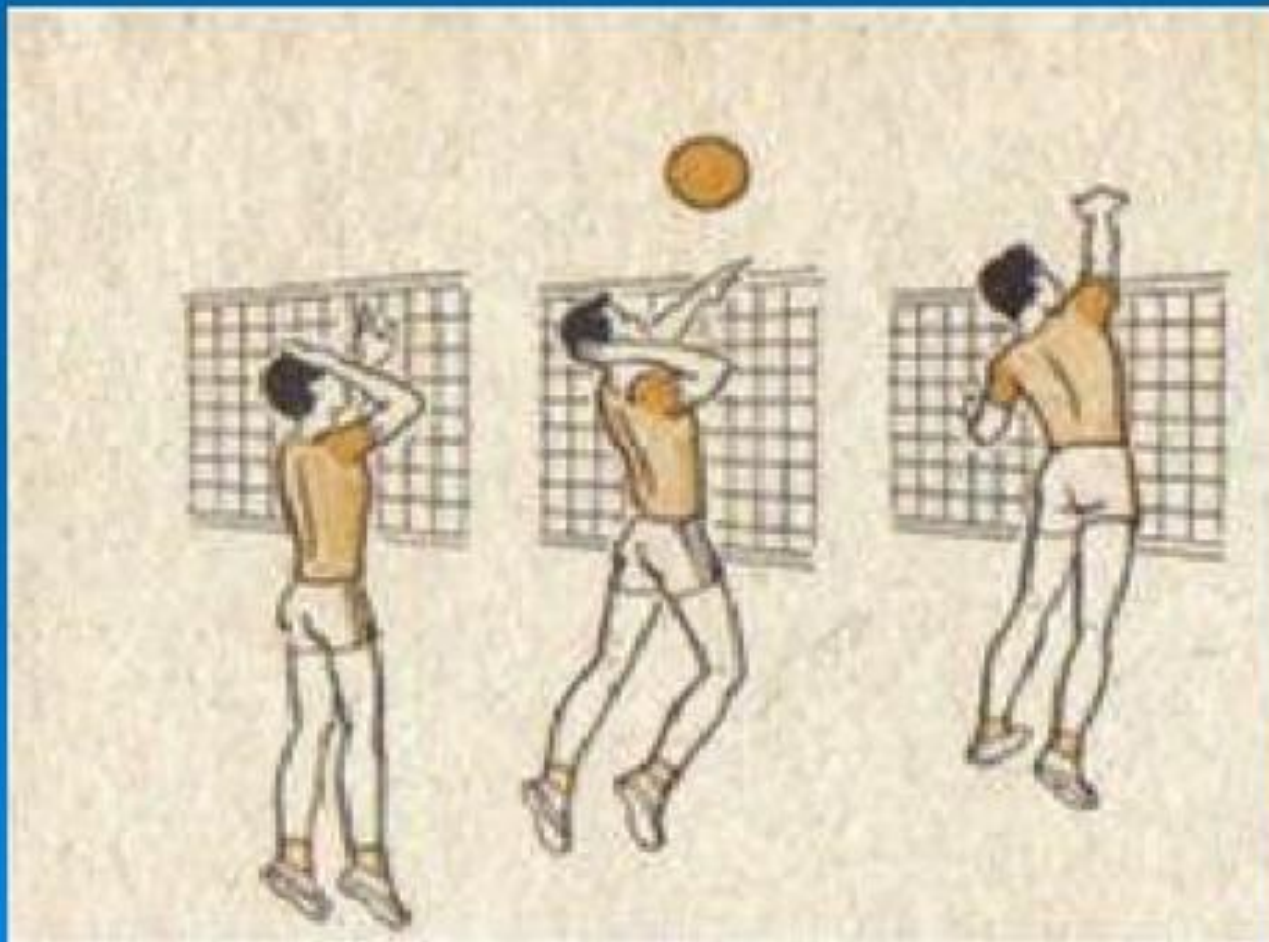


# Прямой нападающий удар с разбега



# Удар переводом влево

При **ударе переводом влево** с поворотом туловища все подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху – сзади – справа.



# Боковой нападающий удар



выполняется после широкого через сторону замаха бьющей рукой.  
Изменяя движения руки и кисти, можно выполнять также нападающие удары с переводом мяча вправо и влево.

# НАПАДАЮЩИЙ УДАР

## Техника нападающего удара:

Разбег, – 1-5 шагов, предпоследний широкий, стопорящий с резкой постановкой стопы с пятки и отведением рук назад. Последний шаг – приставной, в узкую стойку ноги врозь, согнутые в коленях, руки движутся вниз и вперед.

Прыжок, – одновременным толчком, разгибанием ног во всех суставах и маховым движением рук вперед-вверх.

Удар, – ударяющая рука движется вверх и за голову, плечо отводится назад, туловище прогибается. Удар наносится в высшей точке прыжка, обратным движением туловища, плеча, предплечья и кисти. Кисть жесткая, сверху или сверху-сзади мяча, рука при ударе прямая.

Приземление, – на согнутые ноги с носка, в месте отталкивания

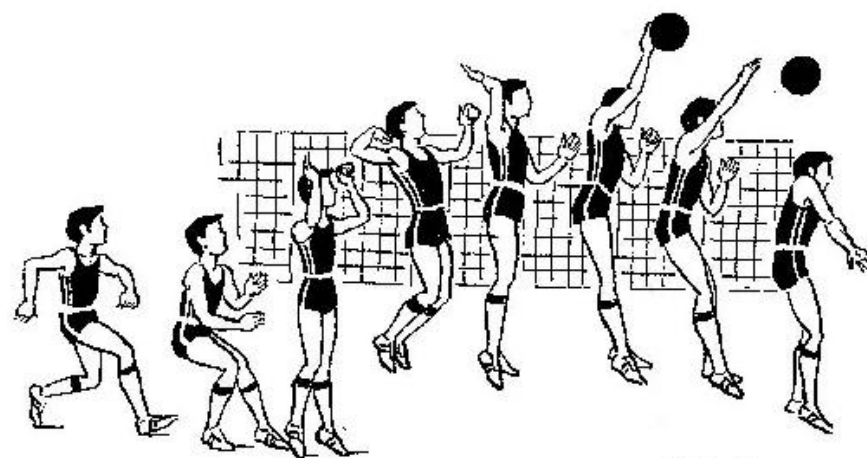


Рис. 5

