

Круговая тренировка из
специальных упражнений для
совершенствования
нападающего удара и блок.

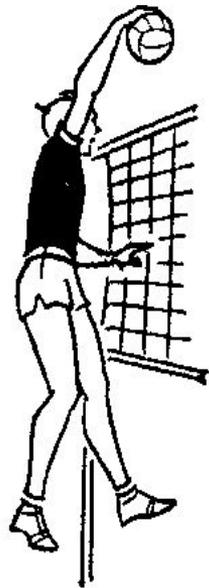
Выполнил: Никулин Александр ОБ-ФКДО-21



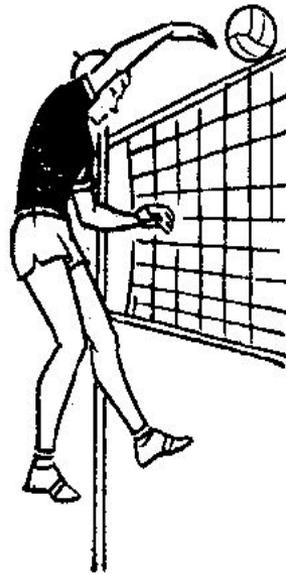
Нападающий удар в волейболе - один из важнейших элементов техники игры. Нападающим ударом заканчиваются, в основном, все игровые комбинации - это венец усилий команды в атаке. Большинство очков приносит команде успешное выполнение именно этого приема. Поэтому, как бы виртуозно не играла команда в защите, но если она не имеет в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, она никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях. Результативность нападающего удара сказывается не только на счете встречи, но и на настроении команды, на ее психическом состоянии.



6



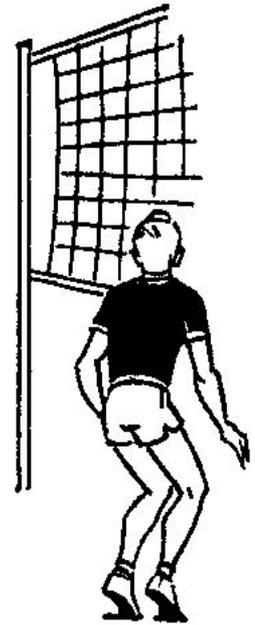
7



8



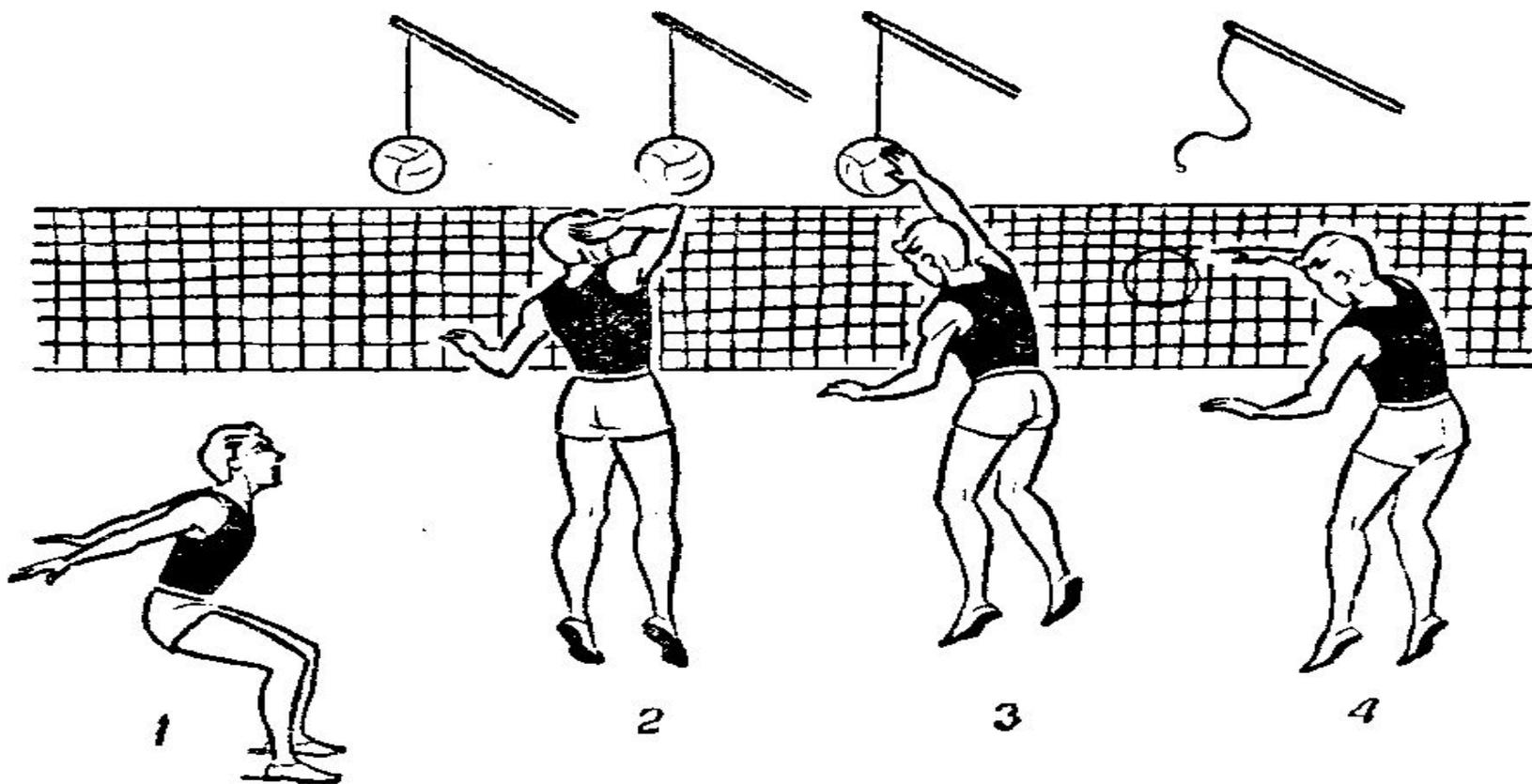
9



10.

Первая станция

Нападающий удар по мячу, подвешенному на амортизаторах.



Вторая станция

Занимающиеся расположены у сетки в зонах 2, 3, 4 и в этих же зонах на противоположной стороне площадки. У игрока зоны 3, на одной стороне, находится мяч. По сигналу, игрок зоны 3 подбрасывает мяч, имитируя передачу на нападающий удар в одну из трех зон (2, 3, 4). Игроки на противоположной стороне площадки организуют на подброшенный мяч групповой блок: двойной в зонах 2 и 4, и тройной в зоне 3. Игроки зон 2 и 4 на стороне мяча выполняют роль ассистентов: ловят мяч, в случае броска в их зону, и передают игроку зоны 3.

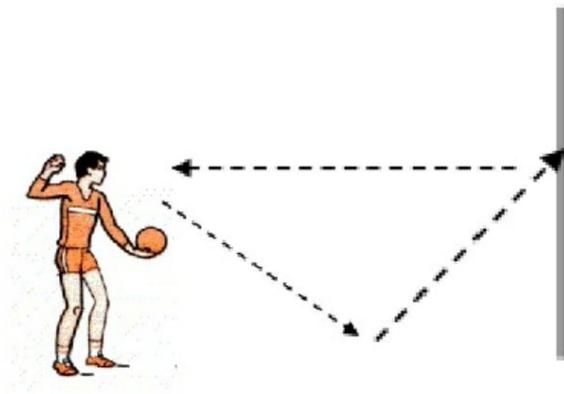


Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.

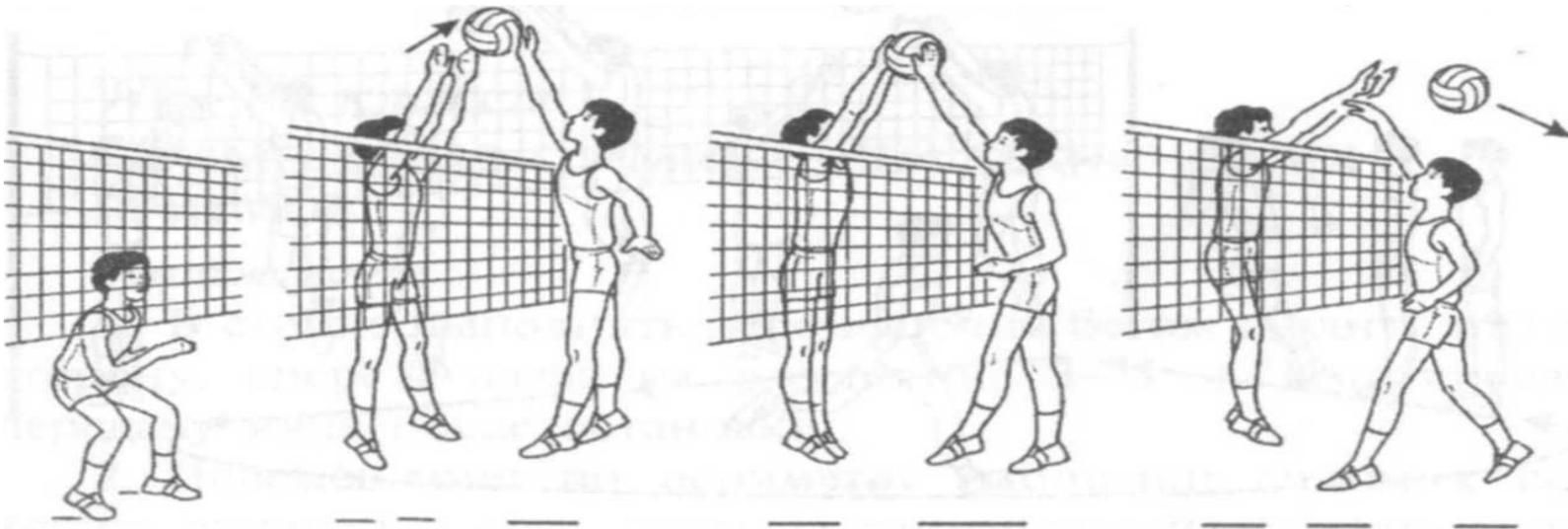
Третья станция

Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены - следующий удар и т. д.



Четвертая станция

Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках, друг против друга. Первый набрасывает мяч для нападающего удара на сторону противника и сам же выполняет блокирование; второй выполняет нападающий удар.





Пятая станция

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

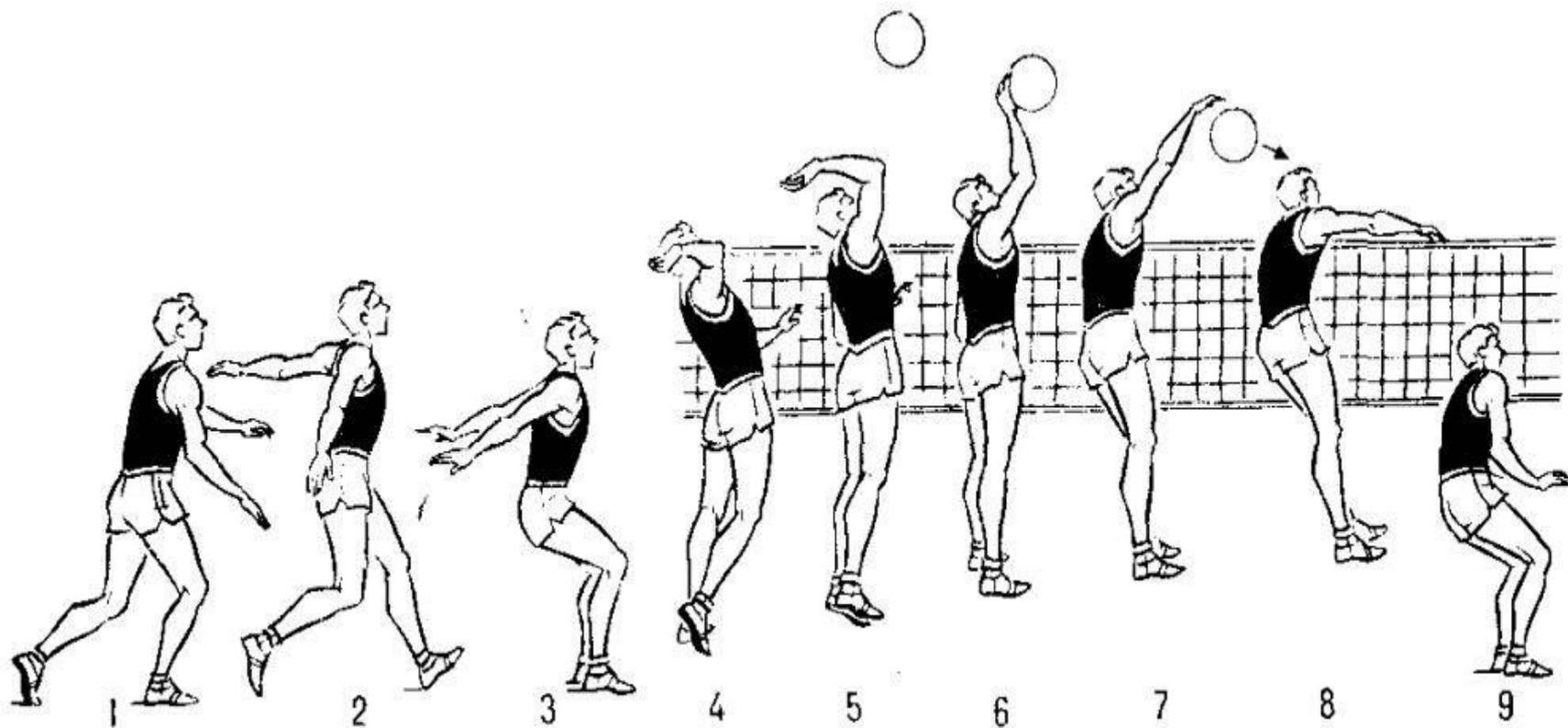


Рис. 5. Прямой нападающий удар

На каждой станции работаем по 2 минуты
Перерыв между станциями 30 секунд Выполняем 4



Спасибо за

