

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 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.

1 этап

- ▶ 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. Игроки на противоположной стороне площадки организуют на подброшенный мяч групповой блок: двойной в зонах 2 и 4, и тройной в зоне 3.

3 этап

Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены - следующий удар

4 этап

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.

2 этап

Нападающий удар по мячу, с утяжелителями на руках.

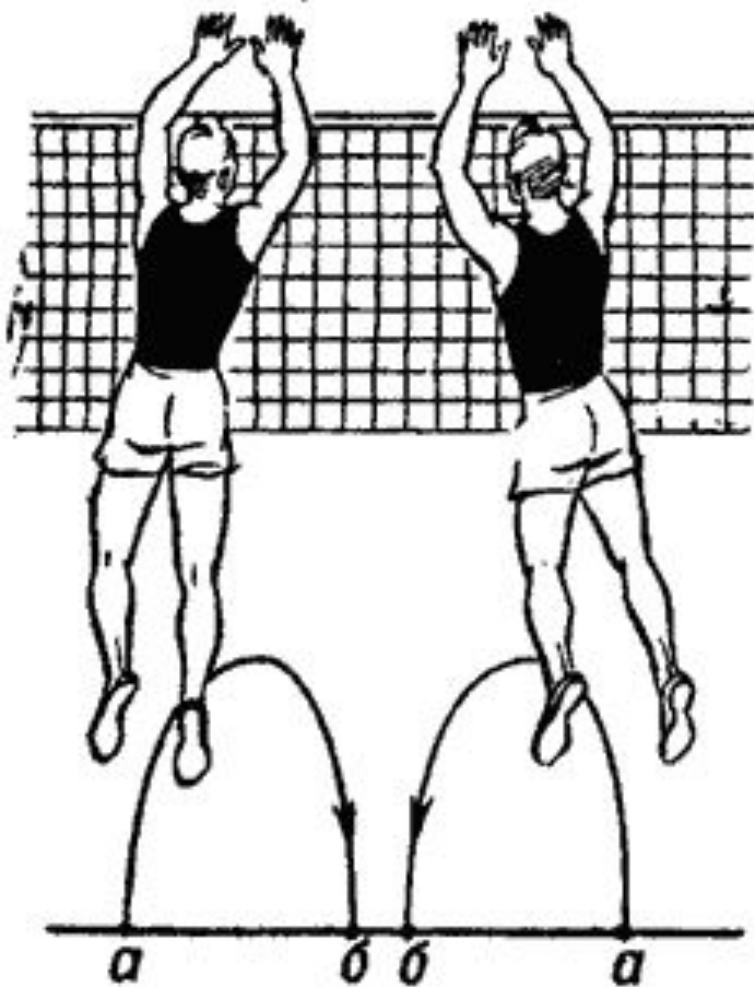
5 этап

В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера.

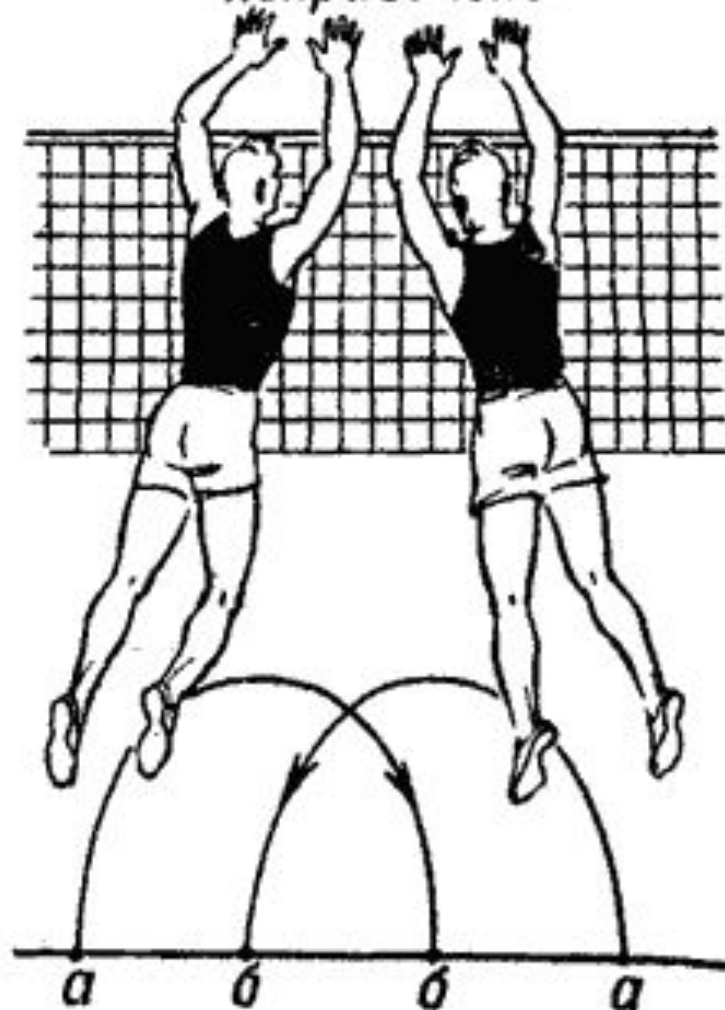
- ▶ **Блокирование** – технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.
- ▶ Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.



Правильно



Неправильно



На каждом этапе упр. выполняется по 2 минуты

Перерыв между станциями 30 секунд

Выполняем 4 круга



Спасибо за внимание

