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

Выполнил студент 2 курса ОБ-ФКДО-21 Богданов Никита Андреевич

*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 составениях: Результативность нападающего

удара сказывается не только на

команды, на ее психическом

состоянии.

счете встречи, но и на настроении



*Первая

*Занимающиеся расположеный наким занах 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.

*Вторая станция

*Нападающий удар по мячу, подвешенному на амортизаторах.



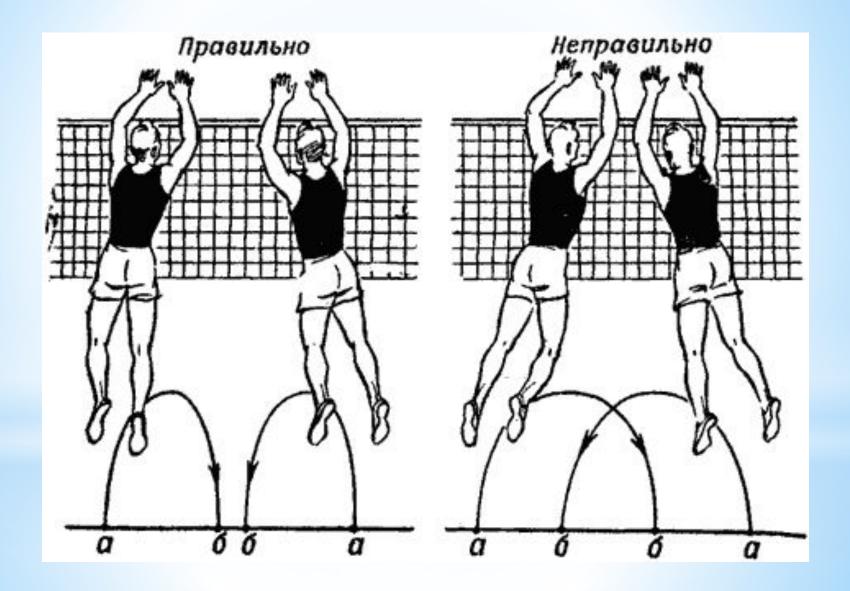
*Третья ста

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



*Четвертая станц

*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.





Перерыв между станциями 30 секунд



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЯ!!!

