

*** 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 соревнованиях: Результативность нападающего удара сказывается не только на счете встречи, но и на настроении команды, на ее психическом состоянии.





* Первая

- Станция**
- * Занимающиеся расположены 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.

* 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.

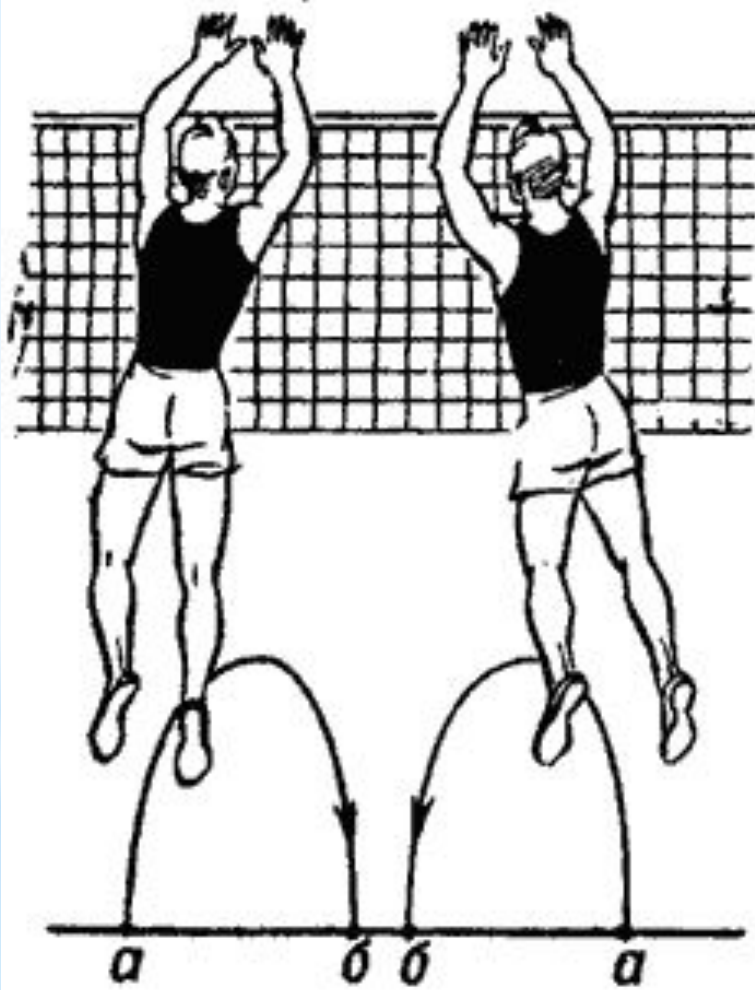


* Четвертая станция

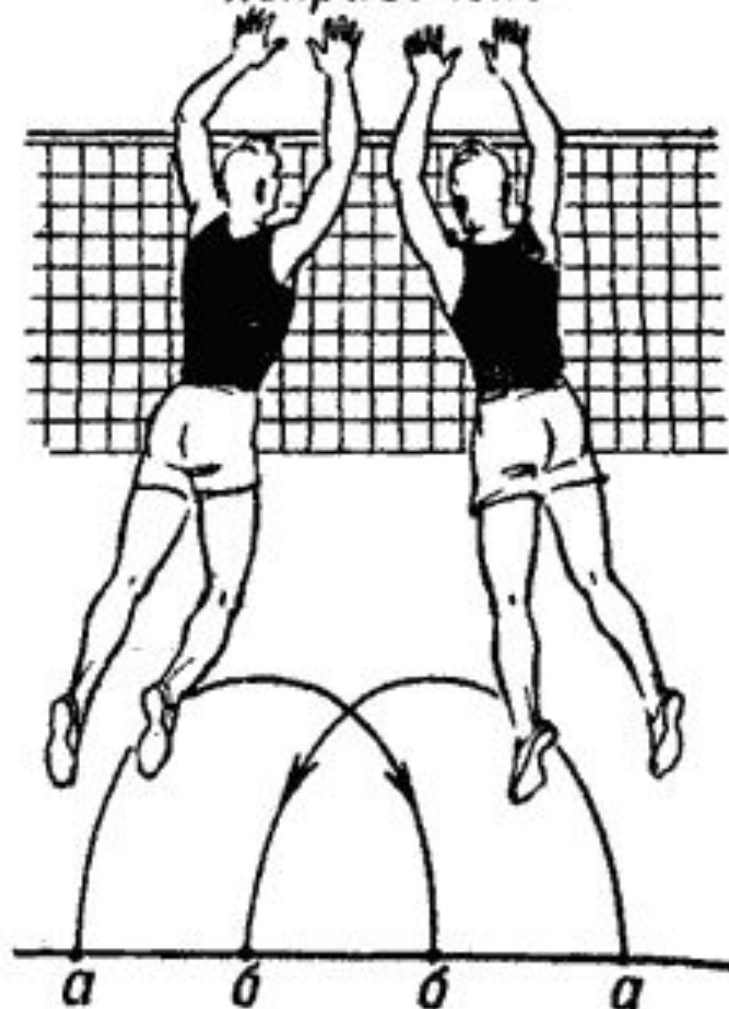
- * Партнеры расположены у сетки на противоположных площадках, друг против друга. Первый набрасывает мяч для нападающего удара на сторону противника и сам же выполняет блокирование; второй выполняет нападающий удар.



Правильно



Неправильно



* Пятая станция

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



На каждой станции работаем по 2
минуты

Перерыв между станциями 30
секунд

Выполняем 4 круга



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЯ!!!

