

Урок по дисциплине «Физическая культура»

Тема «Выполнение атакующих ударов в волейболе»

Теория:

Задание на урок:

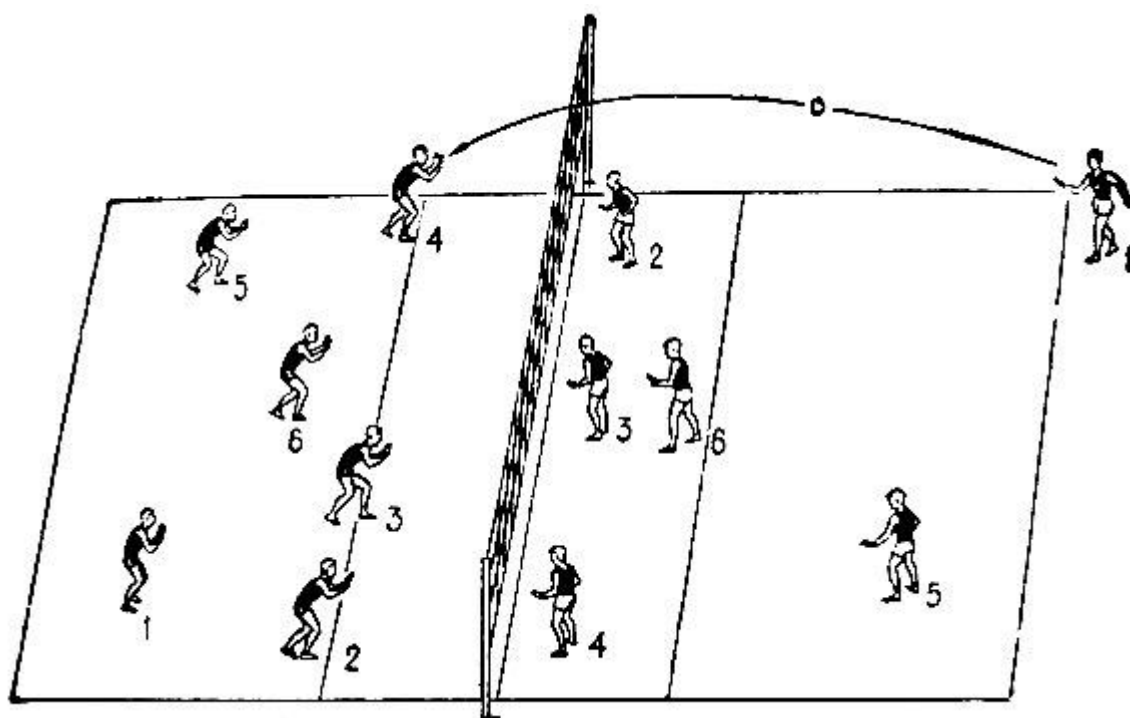
Со стороны может показаться, что атака в волейбола элементарна: прыгаешь да бьешь по мячу. Однако на деле она является самым сложным игровым элементом после силовой подачи в прыжке.

Атака приносит команде около 60% очков. При должных навыках, профессионалы придают мячу ускорение до 130 км./ч. Вся игра команды должна быть нацелена на создание максимально благоприятной ситуации для нападающего удара.

Для качественного нападения игрок должен постоянно держать визуальный контакт с мячом. Техника нападения индивидуальна и зависит от роста игрока, длины рук, формы кисти, правша или левша, высоты прыжка, скорости разбега, пластичности и других факторов. Самое сложное — поймать нужный момент удара.

Амплуа игроков, или кто откуда бьет?

-
- **Игрок первого темпа** (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») — стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й.
 - **Игроки второго темпа** (доигровщики) — главные нападающие в команде. На площадке это первая линия игроков (те, что ближе к сетке). Номера: 2-й и 4-й. Их основная задача — забить мяч, сыграв против блока противника. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро — главный защитник команды.
 - **Диагональные** — игроки второй линии под номерами 1 и 5. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить ДО линии нападения.



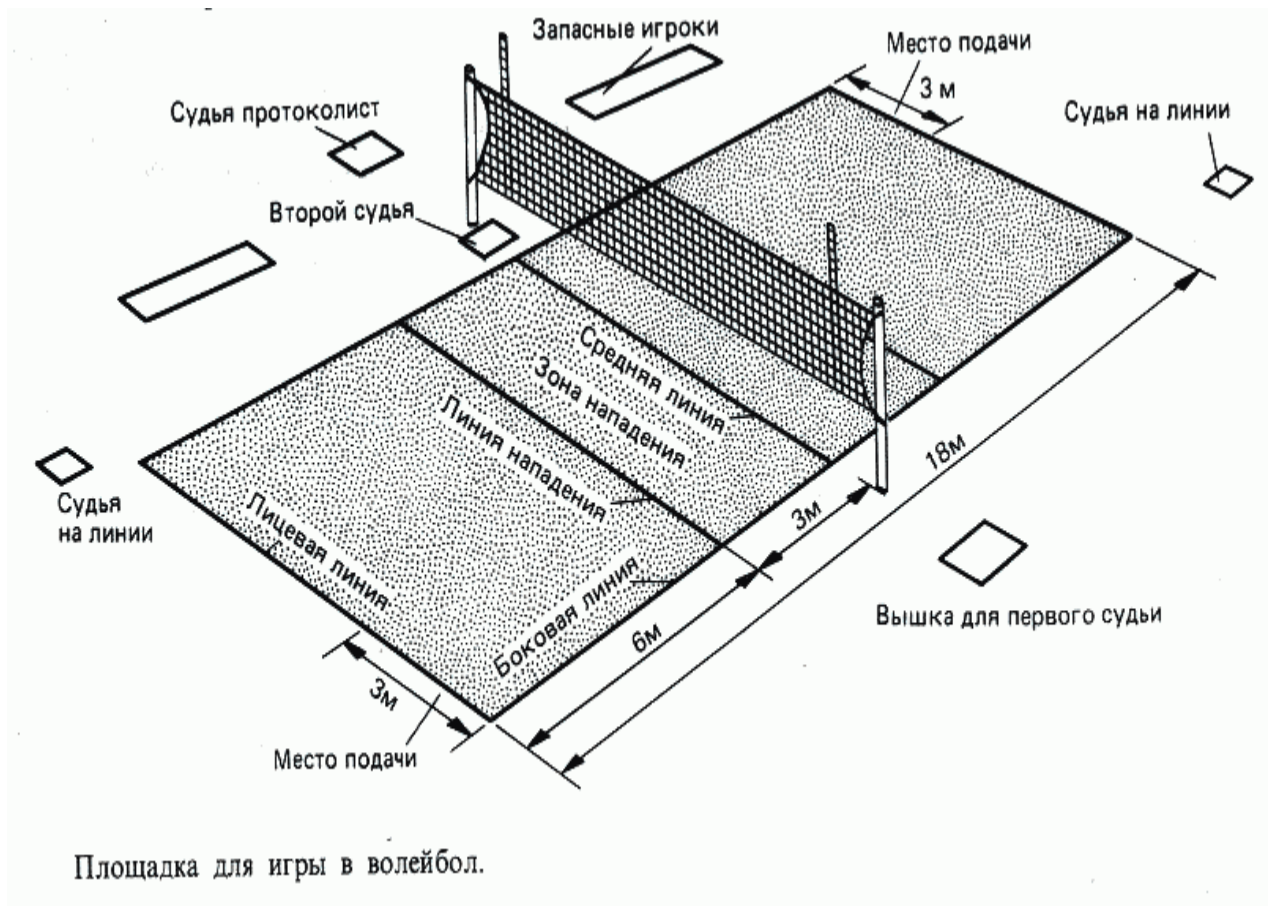
Номера игроков

Техника удара

Рассмотрим техническую составляющую на примере основных нападающих игроков: доигровщиков (2, 4 зоны).

Ситуация на игровой площадке меняется каждую секунду, и соблюсти все технические тонкости возможно далеко не всегда. Однако игрок в нападении должен стремиться к соблюдению следующих технических элементов:

1. **Оттягиваемся.** После приема, мяч переходит к связующему. Нападающий игрок должен отойти от сетки на несколько шагов и встать примерно на линии нападения. Это делается для того, чтобы увеличить разбег для атаки.



Линии в волейболе: лицевая, линия нападения, центральная

1. **Занимаем подготовительную позицию для удара.** Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша — то левую ногу.
2. **Первый шаг на удар.** Первый шаг самый медленный, примерочный. Делается в тот момент, когда связующий выпускает мяч из рук, делая пас. Тело полурасслаблено. Внимательно смотрим за мячом. Если нападающий правша, шагаем с левой ноги. Если левша — с правой.
3. **Второй шаг.** Ускоряемся. Отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Очень важный шаг. Игрок уже должен провести внутренний расчет: в каком месте и с какой высоты он будет снимать мяч, не касаясь сетки и не заступая на площадку противника.
4. **Третий шаг.** Состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см). Делаем вдох.
5. **Замах руками.** Обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Помогает максимально вложиться в прыжок.
6. **Толчок.** Время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Ноги держим вместе. Ни в коем случае не разбрасываем ноги в стороны. Отталкиваемся максимально сильно, стараясь прыгнуть как можно выше.

7. **Маховое движение руками вверх.** Если игрок правша, резко заводим правую руку за спину, разворачивая корпус для удара. Прямую левую руку выводим вперед: она служит «мушкой» для прицела. Для левши замахиваемся левой, прицеливаемся правой. Важный момент: кисть нападающей руки должна быть параллельна этой руке. Не загибаем кисть! Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится **перед корпусом** атакующего.
8. **Контроль площадки противника периферическим зрением.** Для наибольшей эффективности удара, во время прыжка и замаха атакующий игрок должен не только следить за мячом и его траекторией, но и боковым зрением наблюдать за площадкой противника. Это даст информацию о наиболее слабых зонах, куда можно нанести удар (например, зона со слабым игроком или пустое, незащищенное место), а также о позиции блокирующего игрока.
9. **Удар.** Начинается с разворота корпуса вокруг своей оси, затем включается плечо бьющей руки. Бьющая рука выпрямляется и наносит максимально сильный удар по мячу. Удар должен приходиться ровно в центр мяча ладонью: таким образом повышается контроль удара. Пальцы растопырены. Делаем выдох. Провожаем мяч рукой в нужном направлении. Загибаем кисть, чтобы мяч попал в поле противника, а не в аут.
10. **Приземление.** Очень важно контролировать свое тело и после удара. Приземляемся на полусогнутые ноги. Не задеваем сетку! Не заступаем на площадку противника! Если что-то из этого произошло, то, как бы хорош ни был удар, очко засчитается в пользу противника.
Крайне тяжело держать в голове одновременно столько технических аспектов, поэтому тренировка нападающего удара — очень долгий и трудный процесс, длящийся годами.

Важные нюансы атаки

- При ударе мяч должен находиться перед вами! То есть не НАД головой, а ПЕРЕД глазами. Таким образом вы сможете контролировать направление удара и точность попадания по мячу.
- Кисть нападающей руки не должна загибаться относительно этой руки! Это лишнее движение, которое искусственно увеличивает амплитуду замаха, делая удар неточным и кривым.
- Локоть нападающей руки не отводим в сторону. Это также искусственно увеличивает амплитуду замаха, сбивает удар. Следует держать руку на замахе параллельно голове!
- Обе ноги при прыжке должны быть параллельны друг другу и перпендикулярны полу. Вытягиваемся «в струнку». Распространенной ошибкой начинающих игроков с плохой пластикой является «разброс» ног в разные стороны. От этого теряется высота прыжка. Кроме того, вы рискуете нанести травму окружающим вас игрокам.
- Кисть до удара должна быть расслаблена. Это позволит нанести хлесткий удар, словно плетью.

- Важно согнуть кисть после удара. Многие новички забывают об этом, и мяч после такого удара улетает в аут.
- Бить следует именно центром ладони, а не пальцами. Пальцы корректируют удар.
- При ударе важно растопырить пальцы как можно шире: это увеличивает площадь ладони и улучшает контроль мяча!

Распространенные ошибки

Их масса:

- **Запаздывание при набеге на мяч.** Из-за чего удар происходит несвоевременно или вообще не происходит. Такой удар чаще всего приходится в сетку или в аут. Это очень распространенная ошибка, главной причиной которой является неумение игрока поймать нужный момент для удара. Иногда запаздывание происходит из-за плохого паса связующего. Лечится только регулярной практикой.
- **Слишком быстрый набег.** Когда игроку говорят, что он движется к мячу слишком медленно, он начинает ускоряться и прибегать под мяч на этот раз слишком рано. Ошибка также связана с неумением поймать момент удара.
- **Бьющий забегает под мяч.** Тоже одна из самых популярных ошибок. При разбеге создается иллюзия повышенного контроля, если забежать прямо под мяч. Но это не так. Забегая под мяч, мы теряем простор для удара и контроль над мячом. Как правило, такие удары полностью непредсказуемы: может получиться неплохо, а может выйти сетка, аут или вообще промах по мячу. Чтобы избежать этой ошибки, тренируйтесь чеканить мяч об стену: контролируйте его так, чтобы он находился на расстоянии вытянутой прицеливающейся руки.
- **Бьющая рука согнута.** Ошибка часто возникает из-за несвоевременного забега. Атакующий поздно начинает движение к мячу и успевает ударить по нему только согнутой рукой.
- **Удар приходится не по центру мяча ладонью, а пальцами, ребром или неполной частью ладони.** Также тренируйтесь бить мяч об стену, тренируйтесь, стоя в паре с другим игроком.
- **Удар слишком «зажатый» и происходит не «хлыстом», а скорее «веслом».** У таких игроков не развита гибкость.
- **Не согнутая кисть в момент удара.** Игрок забывает согнуть кисть под нужным углом и проконтролировать направление мяча пальцами. Такой мяч часто улетает в аут.
- **Небрежность к правильной работе рук и ног.** Ошибка, связанная с плохой гибкостью игрока. Ноги разлетаются в стороны, уменьшая высоту прыжка. Руки двигаются непредсказуемо, от чего теряется контроль над мячом.
- **Выключение после удара.** После нанесения атакующего удара, игрок часто расслабляется, но волейбол — одна из самых быстрых спортивных игр. Нападающему могут поставить удачный блок или принять мяч и быстро перебросить обратно. Нужно постоянно оставаться в игре и быть готовым ко всему, пока не прозвучит свисток судьи.

- Наилучшим упражнением будет регулярная практика. Однако, 10-20 атакующих ударов подряд отнимут массу сил. Поэтому разберем более щадящие упражнения:
- **Чеканка мяча об стену.** Идеальным условием будет волейбольный зал. Встаем у стены. Выносим прямую корректирующую руку вперед, подбрасываем мяч и бьем в пол под таким углом, чтобы мяч отлетел от пола в стену, а от нее прямо под следующий удар. Держим все это время корректирующую руку прямо. Мяч должен прилетать ровно на ее пальцы.
Игра с парой или в кругу. В начале просто перебрасываете мяч между игроками верхней и нижней передачей. Затем, разогревшись, играете «на 3». Первый игрок дает верхний пас, второй принимает мяч и верхней или нижней передачей дает максимально удобный для удара пас. Первый игрок бьет по мячу, стараясь попасть ровно в руки своему партнеру: целиться нужно в район живота и колен. Второй принимает мяч нижним приемом и отдает пас первому. Первый верхней передачей пасует мяч на удар второму игроку, и на этот раз второй бьет, а первый принимает. И так далее. Это классическая разминка перед любой игрой.

Домашнее задание:

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 5 с. 63-68

Выполнить практически:

Изучить 1 комплекс для развития дельтовидных мышц.

Выполненное задание отправить на электронную почту преподавателя Motorin79@bk.ru