**Группа 1771**

**Занятие № 26 Волейбол. Техника нападающего удара.**

1. Техника прямого нападающего удара.

Техника выполнения нападающего удара с различных передач.

2. Нападающий удар по блоку, через блок.

**А.** Выполнить разминку из 10-15 общеразвивающих упражнений.

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

11.Пальцы рук взять в «замок», круговое вращение кистями рук.

12. Отведение прямых рук разноимённо назад, смена через каждые 2-4 раза. Повторить 2-3 раза.

13. Ножницы руками: горизонтальная смена рук; вертикальная смена рук. Повторить 2-3 раза.

14. Круговое вращение плечами на 1-4 счёта вперёд, и на 5-8 назад. Повторить 2-3 раза

15. Руки в стороны. Выполнить круговое вращение кистями рук: вперёд и назад на счёт

1-4. Повторить 2-3 раза.

**Б.** Равномерный бег 3-4 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу.

**В.** Специально-беговые упражнения.

1. Бег с захлёстыванием голени 15-20 метров (или 20-25 захлёстываний). Повторить 2 раза.

2. Бег с высоким пониманием бедра15-20 метров (или 20-25 раз выполнить поочерёдное поднимание бедра). Повторить 2 раза.

3. Бег прыжками 15-20 метров (или 20-25 прыжков). Повторить 2 раза.

4. Бег с прямыми ногами 15-20 метров (20-25 движений с прямыми ногами). Повторить 2 раза.

5. Быстрый бег 15-20 метров. Повторить 2 раза.

**1. Техника прямого нападающего удара.**

**Техника выполнения нападающего удара с различных передач.**

**Изучить самостоятельно:** техника прямого нападающего удара.

**Обратить внимание на особенности нападающего удара:**

1. При ударе мяч должен находится перед вами. То есть не над головой, а перед глазами. Таким образом вы сможете контролировать направление удара и точность попадания по мячу.

2. Кисть направляющей руки не должна загибаться относительно этой руки. Это лишнее движение, которое искусственно увеличивает амплитуду замаха, делая удар неточным и кривым.

3. Локоть нападающей руки не отводим в сторону. Следует держать руку на замахе параллельно голове.

4. Обе ноги при прыжке должны быть параллельно друг другу и перпендикулярны полу. Вытягиваемся «в струнку». Распространенной ошибкой начинающих игроков с плохой координацией является «разброс» ног в разные стороны. От этого теряется высота прыжка. Кроме того вы рискуете нанести травму окружающим вас игрокам.

5. Кисть до удара должна быть расслаблена. Это позволить нанести хлёсткий удар.

6. Важно загнуть кисть после удара.

7.Бить следует центром ладони, а не пальцами. Пальцы корректируют удар.

8. При ударе важно растопырить пальцы как можно шире: это увеличивает площадь ладони и улучшает контроль мяча.

**2.Техника выполнения нападающего удара с различных передач. Нападающий удар по блоку, через блок.**

Нападающий удар с передач относится к тактике нападения в волейболе. Сложились две основные системы игры в нападении:

Со второй передачи игрока передней линии и, со второй передачи выходящего игрока задней линии.

Нападение игрока передней линии отличают простота и надёжностью взаимодействия игроков, высокое качество вторых передач, так как выполняют их в сравнительно лёгких условиях.

Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии позволяет строить игру в нападении очень разнообразно, остро и комбинированно. В атаках могут участвовать все игроки передней линии.

**Нападающий удар по блоку, через блок.**

Удары с переводом, которые также называются «обводящими» или «подкрученными» используются для точного и скрытого попадания в незащищённое место площадки соперника. А также для обхода блока.

Различают перевод вправо и перевод влево.

**Задания по теме:**

- Выполнить имитацию атаки на сетку. Обратить внимание на основные ошибки при выполнении удара.

- Назвать основные фазы нападающего удара.

- Влияет ли на эффективность выполнения нападающего удара на:

а) уровень физической подготовленности волейболиста,

б) его ростовые данные;

в) знание теоретических сведений о технике удара?

**Решить тест:**

1. Может ли игрок задней линии выполнить нападающий удар:

а) да, в любом случае

б) нет никогда

в) да, если стопы в момент прыжка находятся за линией.