

13.05.22

Група 34

Предмет : фізична культура

Урок № 38

Тема уроку : Техніка гри в нападі в волейболі

Мета: Навчити нападаючого удару в грі в нападі

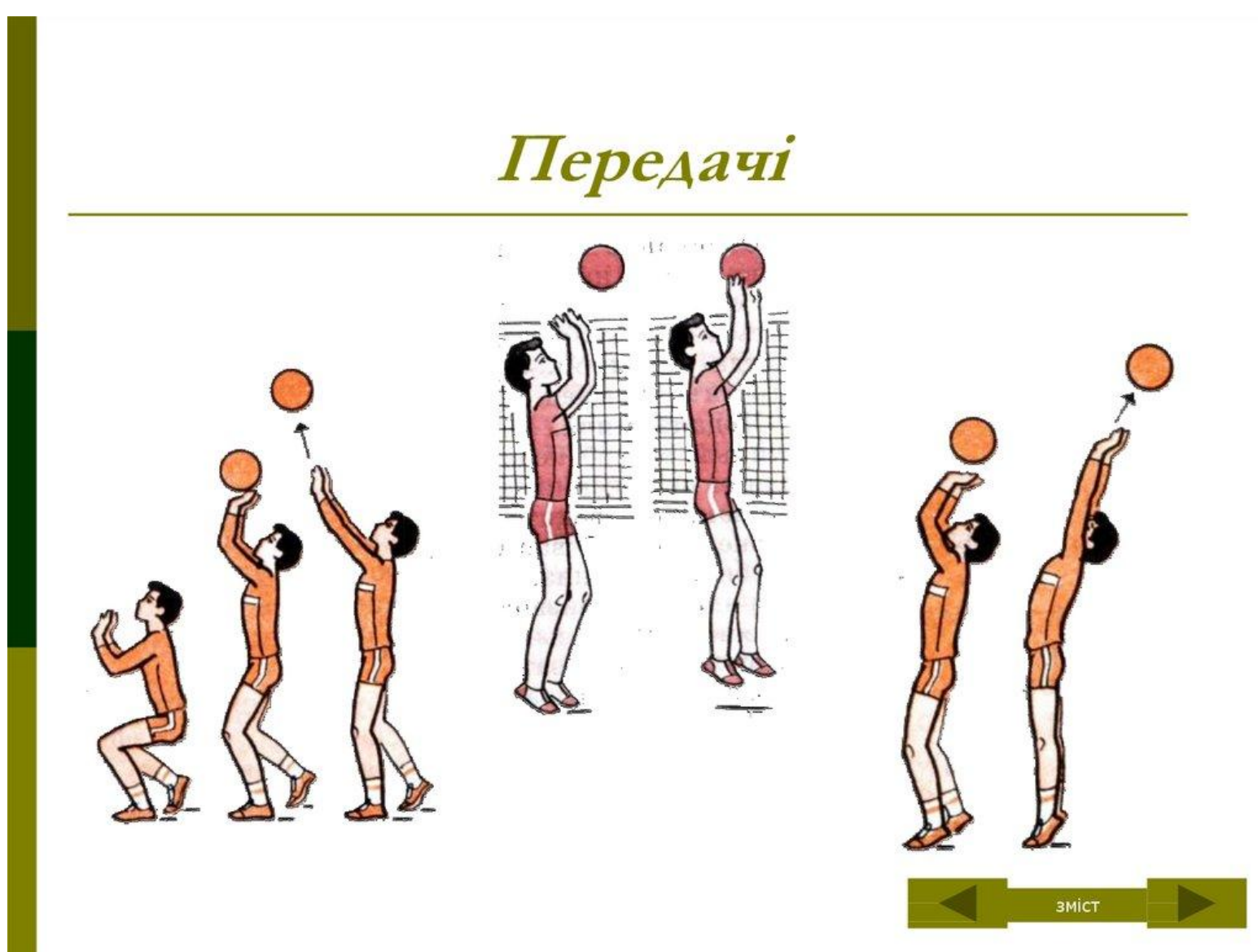
Техніка гри в нападі. Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Щоб своєчасно і ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набирають оптимального положення-ігрової стійки (сл.1). При цьому тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні пояса. Щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.



При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхування двома або однією ногою, з місця та з розбігу. Передачі-основні прийоми техніки. **Розрізняють верхні і нижні передачі.** Їх виконують двома руками та однією рукою. У грі в нападі розглядають тільки **верхні передачі.** Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.

Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стійки ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (сл.2), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя і трохи відведенні назад,

пальці рівномірно розставлені і напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба і рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. За напрямком передачу можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець займає таке положення-руки піднімає над головою (сл.3). За рахунок незначного прогину в грудях і відведення плечей назад виконується передача. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево зап'ястному суглобі не рухаються. При передачі над собою гравець займає вертикальне положення, а руки випрямляються точно вгору.



Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), **середні** (із зони 2 в зону 3) і **довгі** (із зони 2 в 4). Передачі можуть бути **низькими** (заввишки до 1 м), **середніми** (до 2 м) і **високими** (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різноманітністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку (сл.4). Вона складніша, тому що виконується в без опорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає в гору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару зверху виконується однією рукою.

Подачі - це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі.

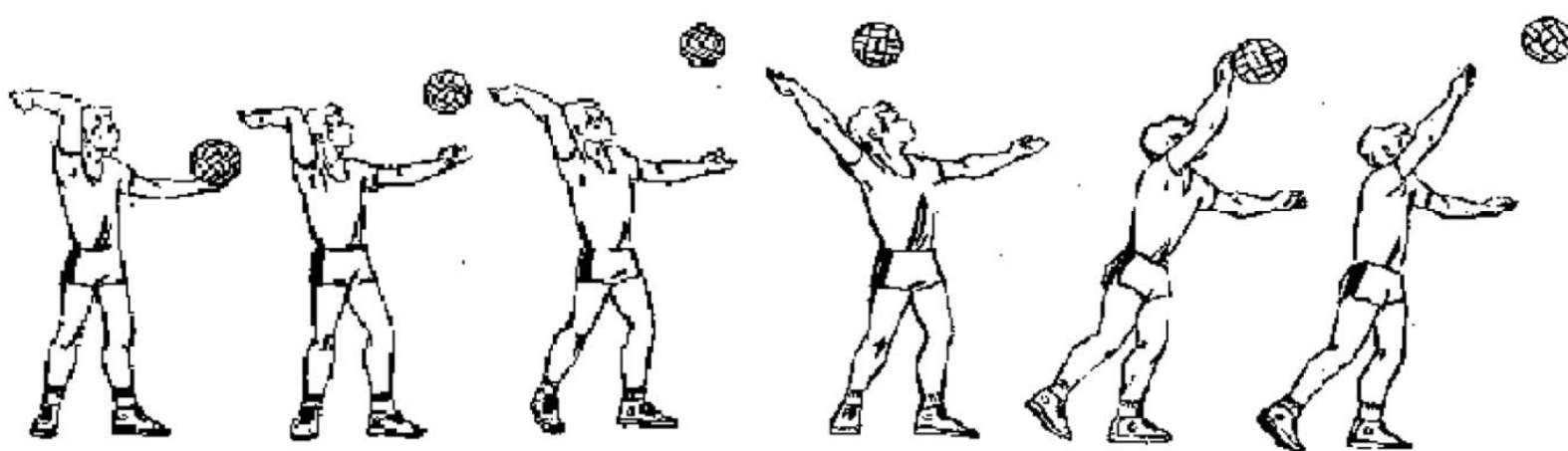
Подачі бувають: нижні пряма і бокова, верхні пряма і бокова. Подачі використовуються відповідно до правил гри: волейболіст подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника. Розрізняють подачі силові, націлені і планеруючі. Точне виконання подачі значно ускладнює прийом суперникові. Варіативність застосування подач підвищує ефективність застосування подач підвищує атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії і польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача (сл.5). Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для правши), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4-0,6 м. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючі його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса.



Верхня пряма подача (сл.6). Для її виконання гравець стає обличчям до сітки. Одна нога ставиться на півкроку вперед. М'яч підкидають лівою рукою вгору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою замахуються вгору-

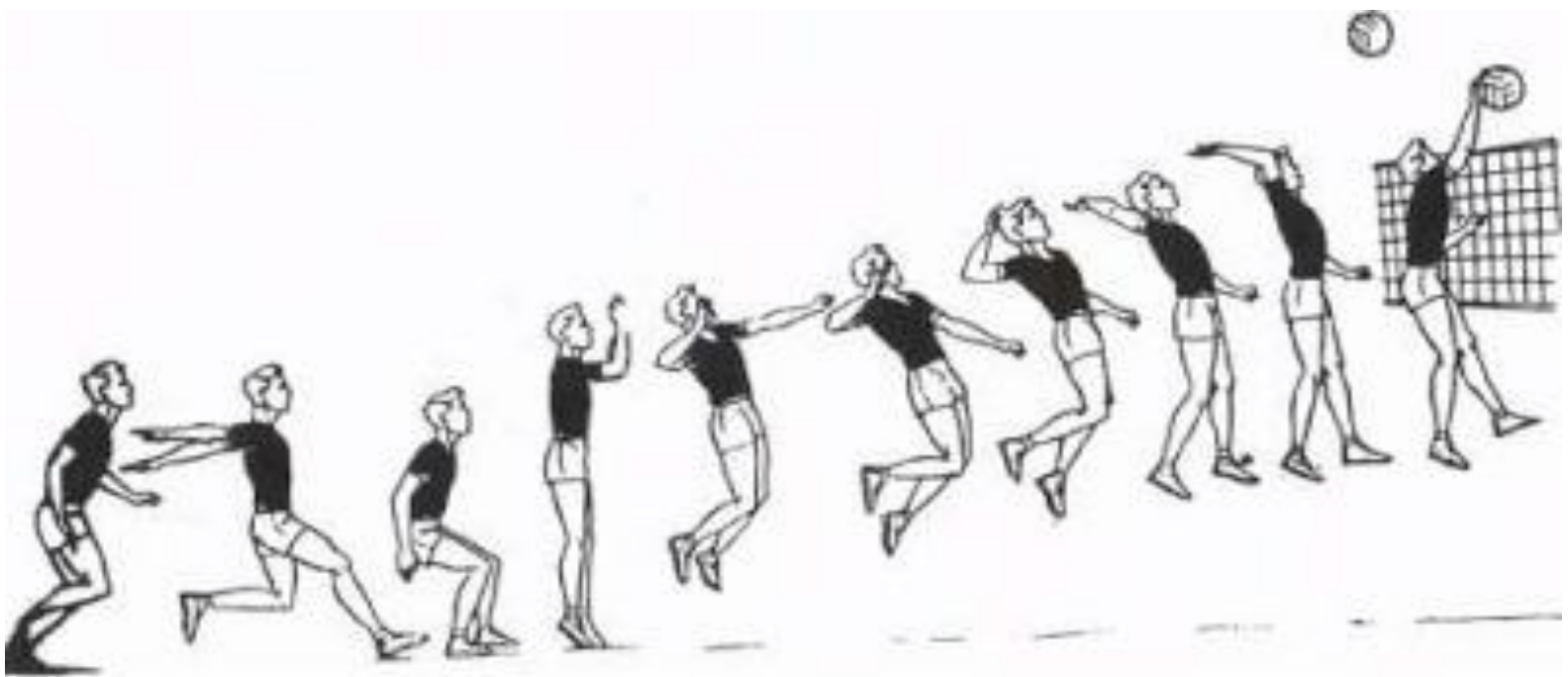
назад, масу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починають сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво і перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука випрямляється і виконує удар по м'ячу (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті). З такого вихідного положення виконується націлена подача, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення маси тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидається вище голови на 0,4-0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконується по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.



Верхню бокову подачу (сл.7) гравець виконує з вихідного положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиє вправо, плечі розвертає вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долонею не слід дуже повертати вліво, площина її бути перпендикулярно до напрямку польоту м'яча. Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому корці перед замахом. Є і інші різновидності способів подач, до них відносять подачу "свічка" і планеруючу подачу. Для

виконання подачі "свічка" гравець стає правим боком до сітки, при цьому ноги на ширину плечей, м'яч на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м, гравець опускає праву руку вниззад. Потім енергійним рухом знизу-вгору виконується удар по м'ячу перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рух вгору. Залежно від способу виконання, планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча. М'яч під час польоту не обертається, а планерує, раптово змінюючи траєкторію. Важливо при виконанні подачі попасти в "центр" м'яча за напрямком траєкторії польоту. Будь яка неточність приводить до того, що м'яч не планерує, а летить з обертанням.

Нападаючі удари - основний прийом для завершення атаки. Прямий нападаючий удар (сл.8) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази-розбіг і відштовхування однакові при виконанні всіх нападаючих ударів. Розбіг можна виконувати під різними кутами по відношенню до сітки. Він складається з 2-3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком. При виконанні другого кроку обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги ставляться паралельно, на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук вгору. До рівня обличчя руки піднімають разом, а потім активніше працює рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і підводять назад плече, лікоть, передпліччя і кисть. Ударний рух починають швидким вгинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним передпліччя і кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент торкання м'яча. Удар виконують акцентованим рухом кисті по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище голови і трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги і тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз.



Нападаючий удар з переводом є різновидністю прямого нападаючого удару, тільки напрямом польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу нападаючого. Перевід відбувається поворотом тулуба, або кисті руки. Якщо удар виконують без повороту тулуба, то в останній фазі ударного руху знімається напрям руху і кисті в бік удару, а тулуб залишається у вертикальному положенні. При ударах з переводом з поворотом тулуба, тулуб повертається в напрямку удару. Нападаючі удари з переводом вимагають від виконавців високої координації рухів. Боковий нападаючий удар (сл.9) застосовують, атакуючи з віддаленої позиції. При цьому розбігаються під певним кутом до сітки. У момент замаху обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинають, повертаються ліворуч, ліву руку опускають униз, а права дугоподібним рухом завершує удар по м'ячу. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рукою продовжуючи рух вниз по дузі, а потім м'яко приземляються. Гравець, змінюючи рух руки і положення кисті, може виконувати удари в різних напрямках.

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:

1. Вчіться виконувати нападаючий удар правою і лівою рукою.
2. Розвивайте вміння стрибати. Якісний стрибок основа нападаючого удару.
3. Вчіться виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.

4. Готуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.
5. Під час гри перші нападаючі удари виконуйте не з максимальними зусиллями. Спочатку необхідно "відчути" удар.
6. Намагайтесь виконувати удари різноманітністю за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.
7. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.
8. Із важкого положення не виконуйте нападаючий удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.
9. Не виконуйте "відкидки", якщо суперник не ставить блок. В цьому випадку краще самому виконати нападаючий удар.
10. Якщо при виконанні нападаючого удару ви помилились, не робіть зауважень партнерові, який виконував передачу на удар. Шукайте причину помилки у своїх діях. Вивчити нижні передачі і передачі з падінням можливо лише після засвоєння гравцями верхніх передач двома руками. Передачі з падінням вивчають розчленованим методом. Спочатку вчаться виходу під м'яч, потім падінню. Особливу увагу приділяють своєчасному періщенню і прийняттю основної або низької стійки.

