

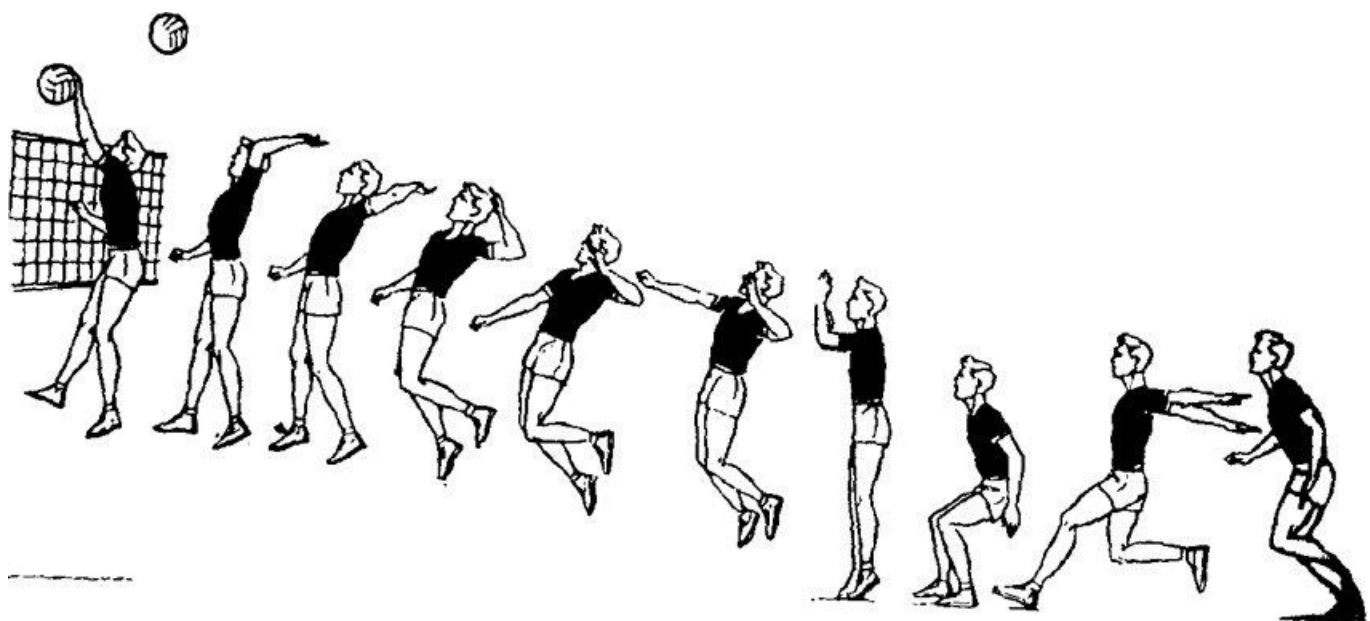
# Методическое пособие по ВОЛЕЙБОЛУ для студентов ГБПОУ «НПТТ»

## Урок № 3

### Каким может быть атакующий удар в волейболе

Рассмотрим вкратце, как пробивать в волейболе, и какие виды нападения используют.

Опытный игрок способен придать скорость мячу до 125 км/ч. Принять такую подачу сложно, но еще сложнее выполнить. Блокирующий и доигровывающий проходят обязательное обучение удару в волейболе, отрабатывая основные маневры и технику. Но одними нападениями матч не выиграть. Соперника нужно сбить с толку и измотать комбинациями различных по типу подач.



### Виды и характеристики удара:

- Замедленное нападение. Незначительной силы подача с подкрученным мячом.
- Сильный удар. Резкая и четкая подача мяча над сеткой в воздухе. Игрок должен рассчитать и силу, и точность атаки. Мяч обязан приземлиться в

пределах игровой площадки соперника. Сложная подача. Только многочасовая отработка удара в волейболе даст результаты.

- Прямое нападение. Атаку проводят с коротко-энергичного разбега и максимального прыжка.
- Боковое нападение. Выполняется в высоком прыжке и при выпрямленной руке.

### **Техника нападающего удара**

В волейболе для результативной атаки важна и досконально отработанная на занятиях техника такого удара, и положение игрока (пасс ближней или дальней рукой), и его физические данные. Нападение сочетает:

- разбег в три шага;
- выбор места прыжка;
- высокий прыжок;
- замах и удар по мячу.

### **Стандартная комбинация с нападающим ударом**

1. Прием мяча (выполняется линией приема с права на лево: 4, 5, 6, 1, 2) с дальнейшей передачей распасовщику в зону 3;
2. Распасовщик передает мяч в зону нападения «на сетку» в зону 4 или в зону 1;
3. Нападающий (4 или 1) выполняет нападающий удар.

### **Тренировка комбинации «На сетку»:**

- отработка приема снизу;
- отработка верхней передачи на сетку;
- отработка прыжка по элементам (оценка траектории полета мяча, разбег в направлении удара, прыжок с замахом, удар с завершающей работой кисти в выбранном направлении).

Все приемы обработки мяча описаны выше

После фрагментированной тренировки можно переходить к выполнению слитной комбинации.