

Кредит 10. Практичне заняття № 8-10.

Тема 21. Нападаючий удар в волейболі.

Мета: Ознайомлення студентів з методикою навчання прямому нападаючому удару.

Завдання: 1. Навчити техніці виконання прямому нападаючому удару.

Знати: Аналіз техніки і методичку навчання:

- прямому нападаючому удару.

Вміти: Виконувати:

- прямий нападаючий удар.

Рекомендована література

Базова

1. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар.асвета, 1981. – 72 с., ил.
2. Волейбол. Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1991.
3. Волейбол. Айриянц А.Г., Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1985.
4. Волейбол. Правила соревнований, - М. ФиС,1986, 2001, 2009 гг.

Допоміжна

1. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности 2114 «Физическое воспитание». Под редакцией В.Д. Ковалева. –М. Просвещение. 1998 г.
2. Платонов В.М., Булатова М.В. Фізична підготовка спортсмена. – К. Олімпійська література,1997.
3. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровье,1990.

Зміст: Нападаючий удар — це дія, яка відноситься к техніці нападу, при якій м'яч направляється на сторону суперника находячись вище верхнього краю сітці.

Техніка виконання нападаючого удару:

Прямий нападаючий удар 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 ставлять паралельно, на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступній 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 права рука, яка виконує удар. Замах починають з прогинання тулуба, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя й кисть.

Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним - передпліччя й 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 й трохи попереду. Після удару гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а руки, напівзігнуті, опускає вниз.

Методика навчання: вивчення нападаючого удару починають з розбігу і стрибка, засвоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг й виконання стрибка (точно вгору). Потім навчаються виконувати удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою) й у стрибку по підкинутому м'ячу.

Орієнтовні вправи для освоєння нападаючого удару:

1. Імітація нападаючого удару з розбігу.
2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від стінки 6-8 м.). М'яч підкидає партнер.
3. Те саме з трьох кроків.
4. Виконання удару через сітку, закріплену низько.
5. Нападаючі удари через сітку, закріплену низько, із зони 4 з передачі із зони 3.
6. Те саме із зони 2 з передачі із зони 3.
7. Те саме із зони 3.

Далі ці завдання виконують через сітку нормальної висоти.

Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед, що приводить до переходу середньої лінії чи торкання сітки.
2. Передчасний вихід для нападаючого удару.
3. Недостатньо активна робота рук під час стрибка.
4. Вихід на удар боком до сітки.
5. Виконання удару по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі.
6. Виконання удару розслабленою кистю руки.
7. Приземлення на прямі ноги.