

НАПАДАЮЩИЙ УДАР И БЛОКИРОВАНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Материал подготовлен учителем
физической культуры ГБОУ СОШ №195
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга Сальковой Ольгой Дмитриевной

Волейбол

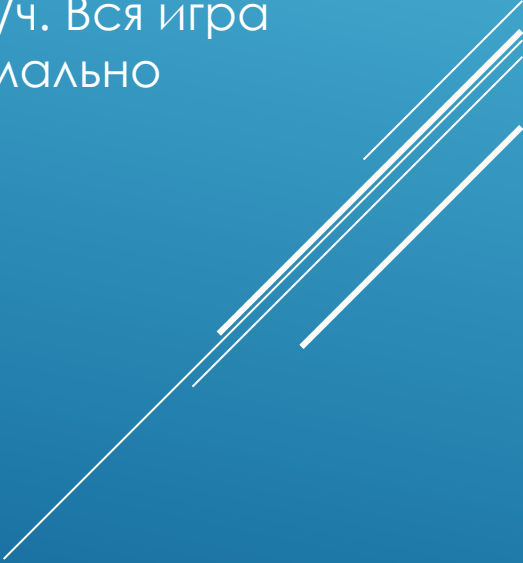
Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).



Нападающий удар в волейболе

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.

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.

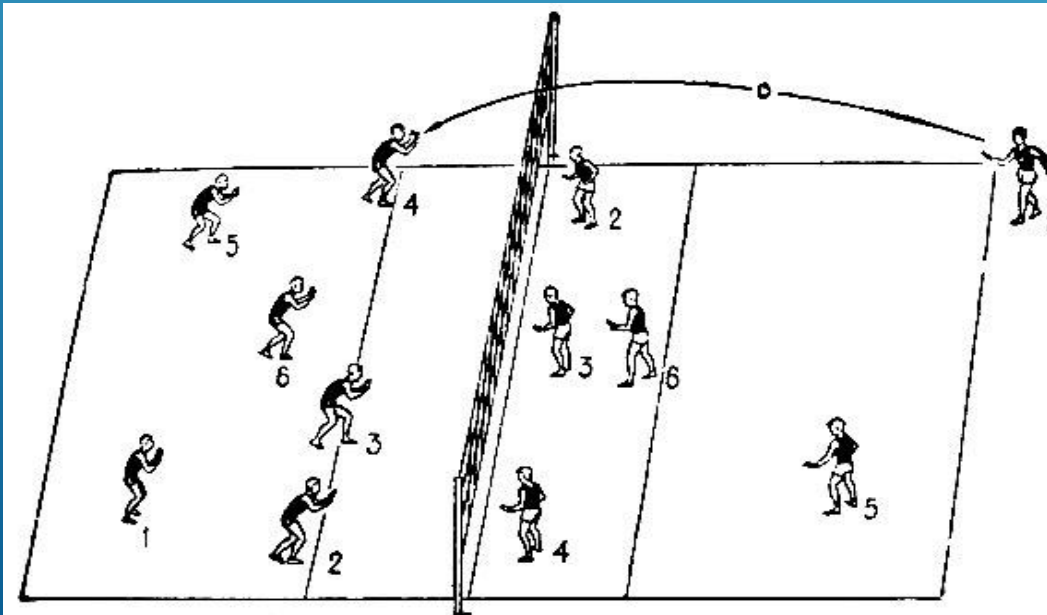


Амплуа игроков, или кто откуда бьет?

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.

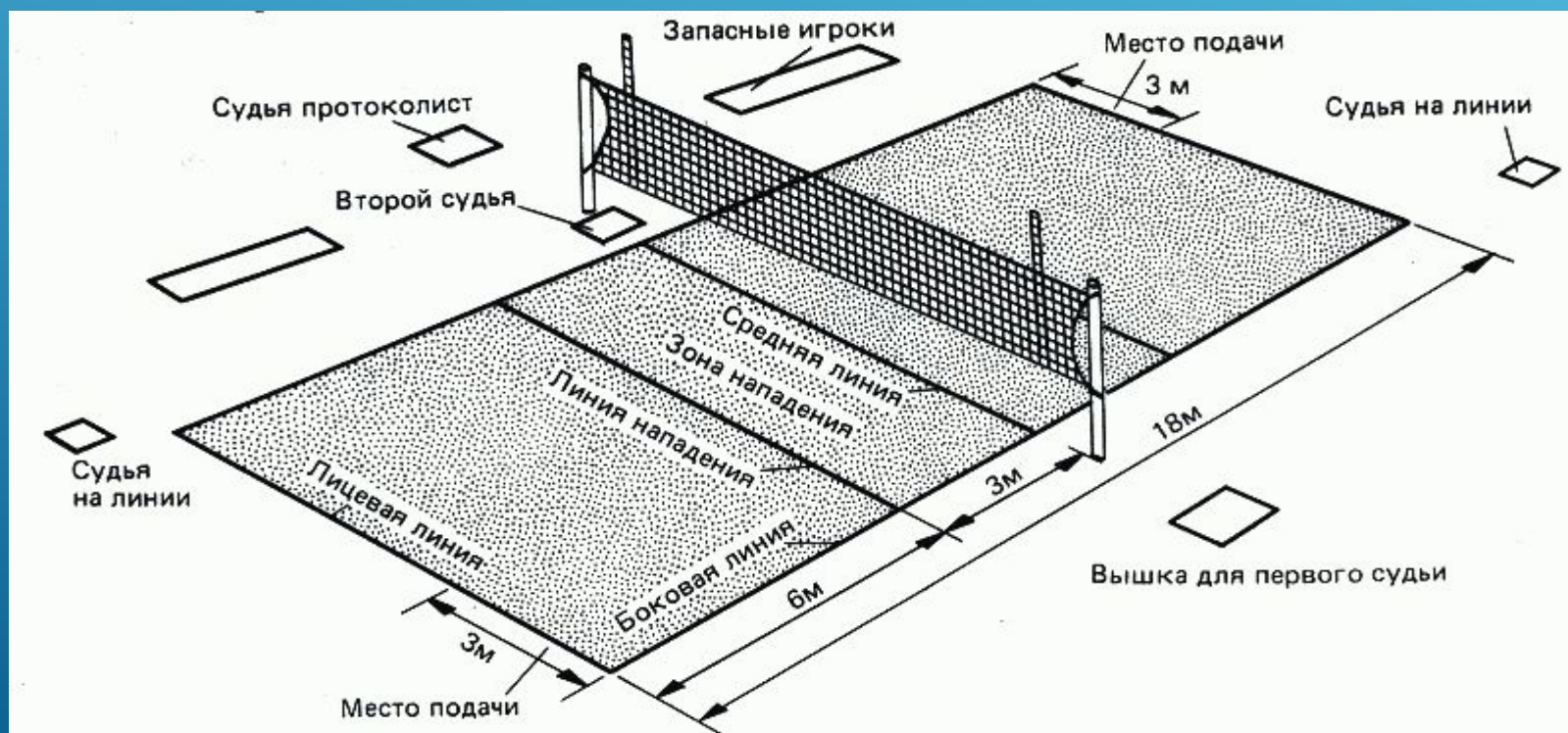
Диагональные — игроки второй линии под номерами 1 и 5. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить ДО линии нападения.



Техника удара

Ситуация на игровой площадке меняется ежесекундно, 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.



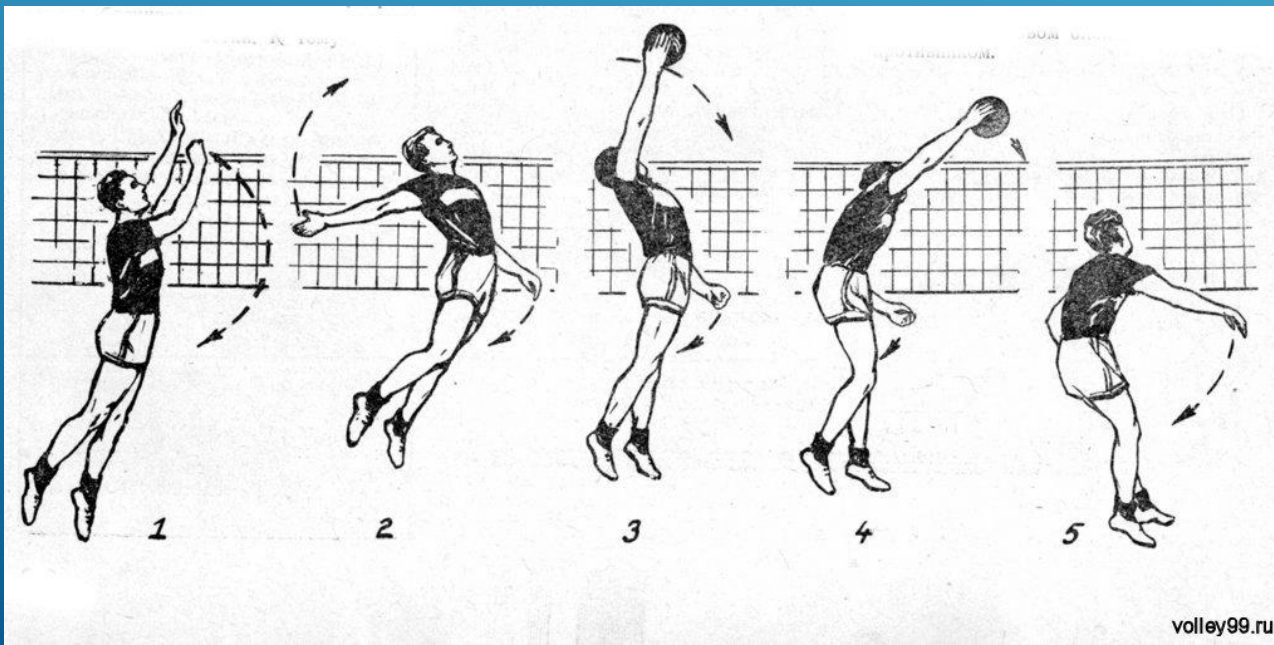
Площадка для игры в волейбол.

Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша — то левую ногу.

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.

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.

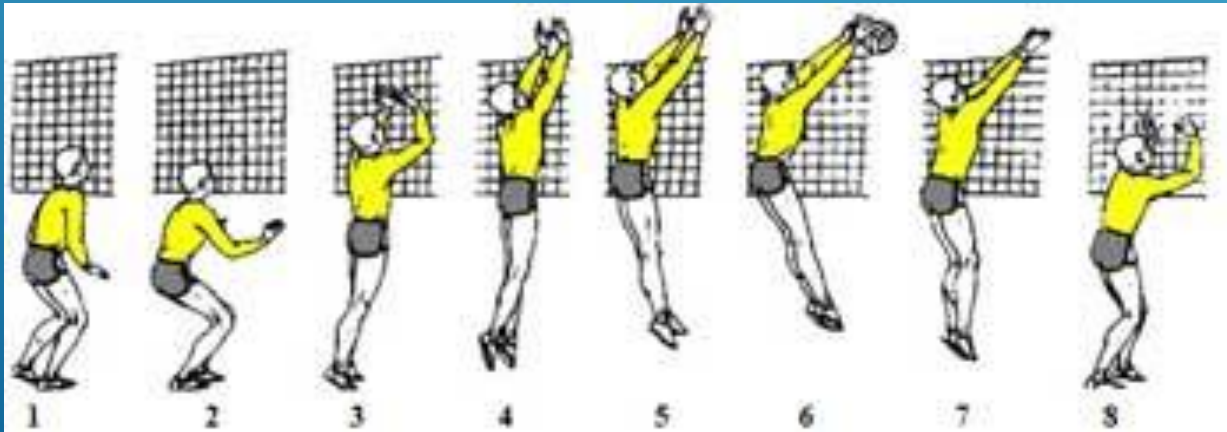
Третий шаг. Состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см). Делаем ВДОХ.



Замах руками. Обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Помогает максимально вложиться в прыжок.

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.

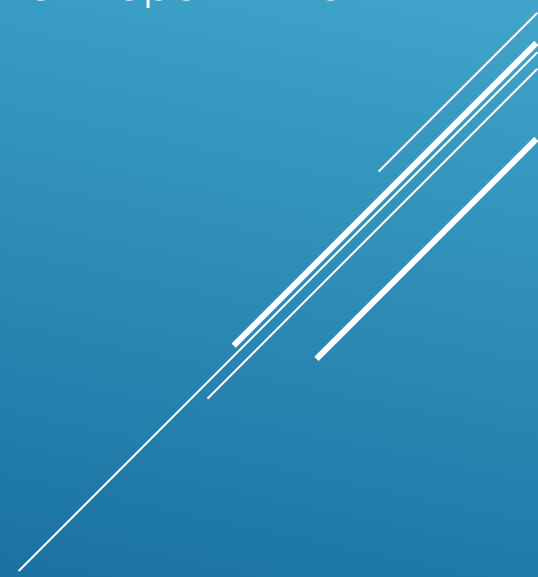
Маховое движение руками вверх. Если игрок правша, резко заводим правую руку за спину, разворачивая корпус для удара. Прямую левую руку выводим вперед: она служит «мушкой» для прицела. Для левши замахиваемся левой, прицеливаемся правой. Важный момент: кисть нападающей руки должна быть параллельна этой руке. Не загибаем кисть! Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего.



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.

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.

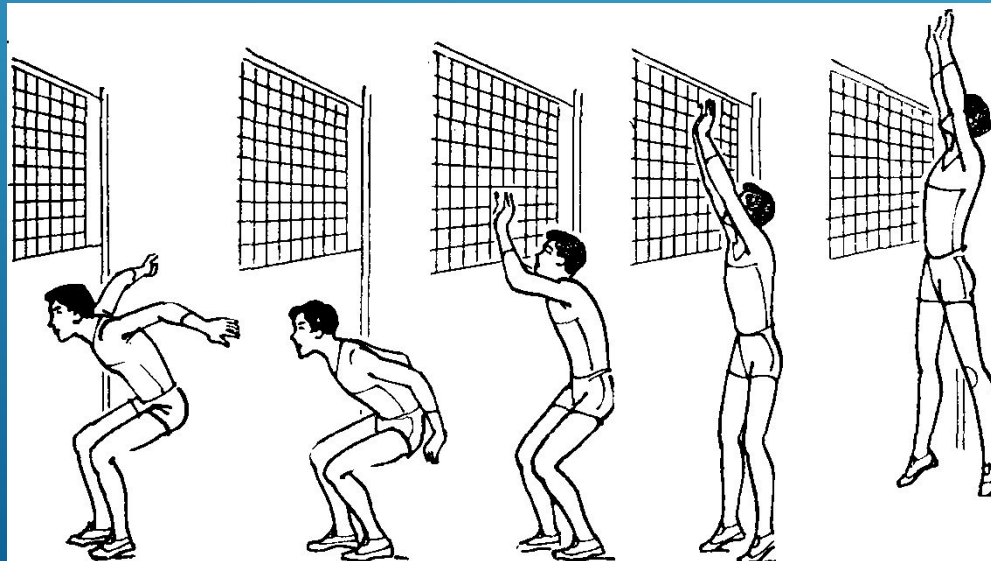
Приземление. Очень важно контролировать свое тело и после удара. Приземляемся на полусогнутые ноги. Не задеваем сетку! Не заступаем на площадку противника! Если что-то из этого произошло, то, как бы хорош ни был удар, очко засчитается в пользу противника.



Блокировани

Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

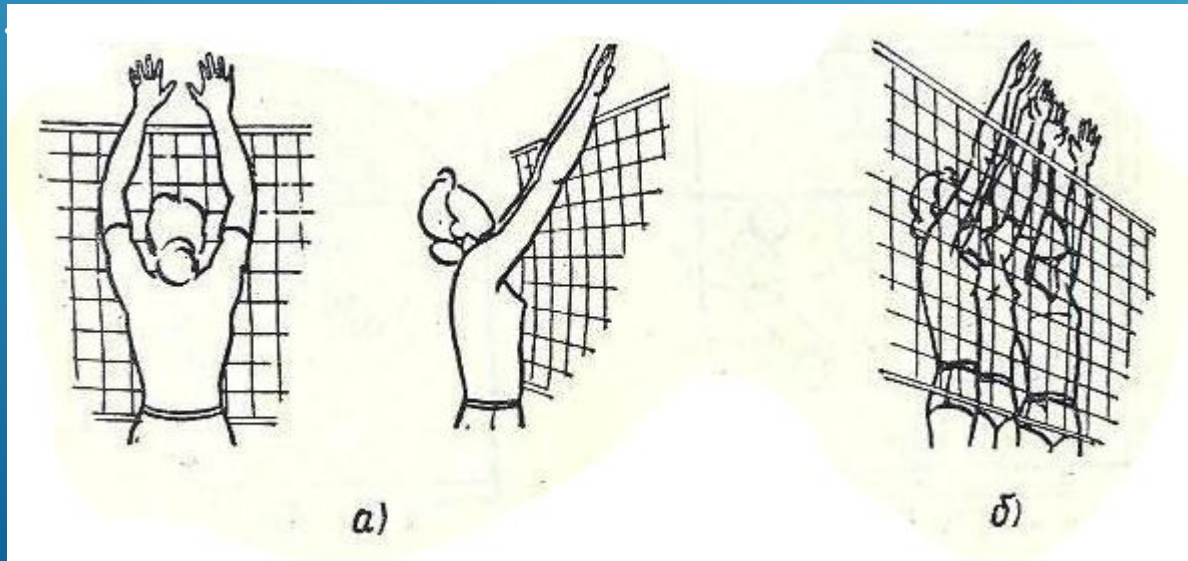
Блок считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника.



Виды блокирования

Правилами различаются попытка блока (без касания мяча) и состоявшийся блок (когда мяч задет блокирующим). В состоявшемся блоке разрешено участвовать только игрокам передней линии, то есть находящимся во 2-й, 3-й и 4-й зонах площадки.

Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками, — групповым, или коллективным (соответственно двойным и тройным).



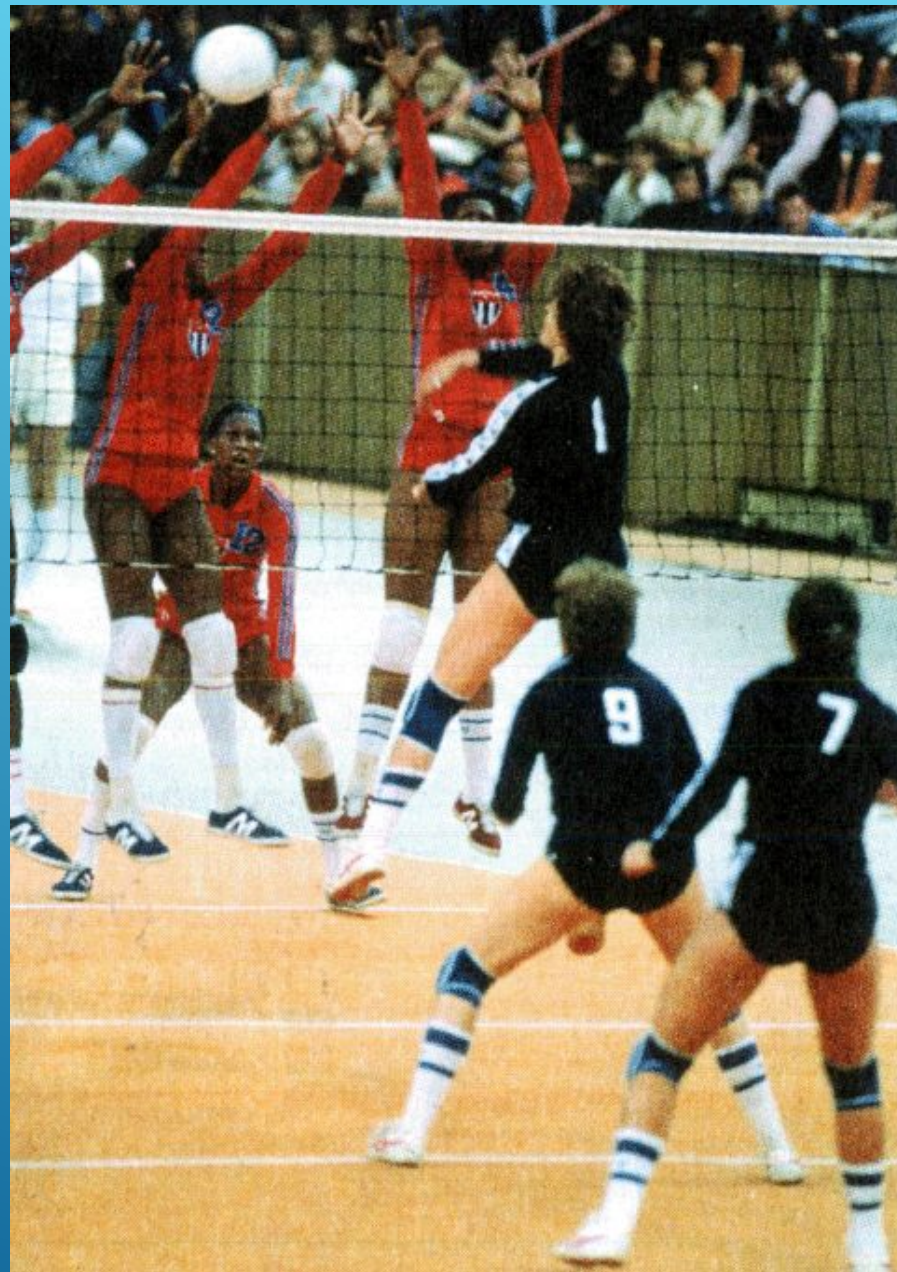
Техника

Блокирование
Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач — одновременно с ним, при атаках на взлёте — раньше атакующего.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном зонном блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном ловящем он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему

Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию. Вместе с тем, волейбол — травмоопасный вид спорта, поэтому перед началом игры необходимо разминаться, а интенсивность и продолжительность игры должна зависеть от возраста, физического состояния и индивидуальных особенностей человека.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

