

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

В волейбольном матче один из наиболее захватывающих моментов — это атака.

Она дает победные очки и заставляет болельщиков, затаив дыхание, наблюдать за процессом. Но провести результативный нападающий удар в волейболе не так просто. Игрок должен владеть техникой атаки, а команда уметь создать в нужное время момент для ее реализации.

Каким может быть атакующий удар в волейболе?

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

Опытный игрок способен придать скорости 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:

- Скидка. Защитный маневр, используемый, когда нужно сбить с ритма соперника. Позволяет разрушить его схему защиты.
- 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.

Провести правильный удар в игре в волейбол крайне сложно. Но только такое нападение даст результат, а еще грамотное «чтение» соперника.



