

**20.02.2023 г.**  
**Очная форма обучения**  
**Группа ХКМ 4/1**  
**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Групповые и индивидуальные тактические действия в волейболе
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

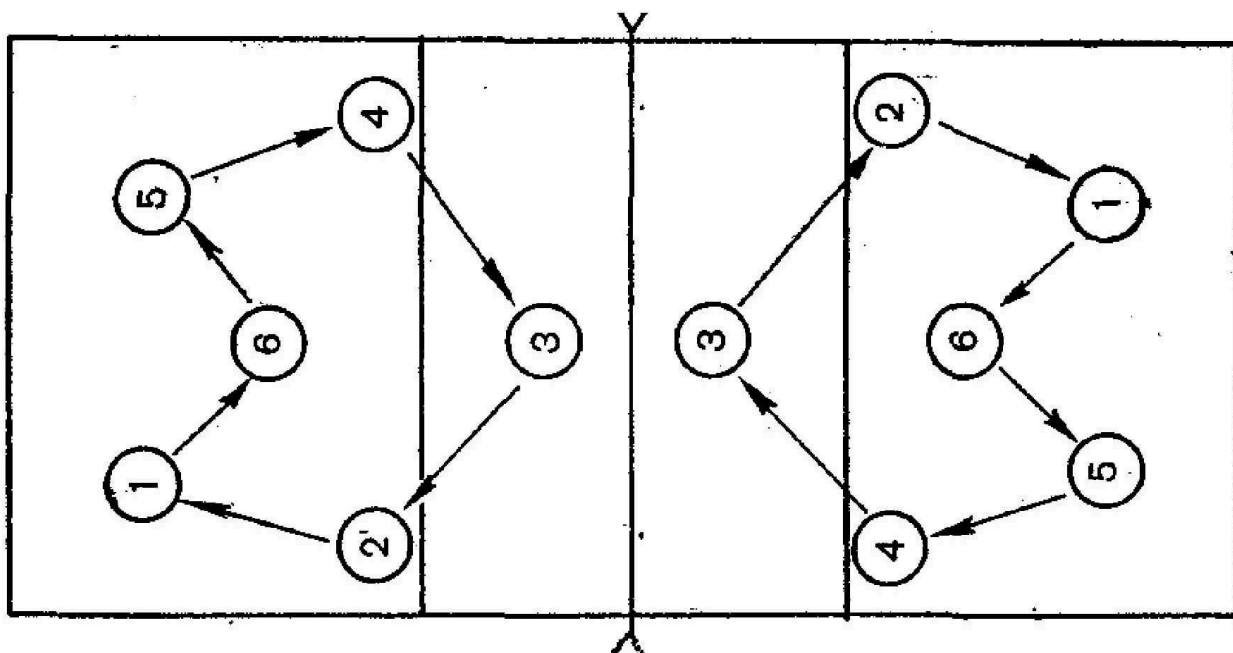
*1. Нападающий удар в волейболе – техника*

Некоторым кажется, что атака в волейболе – это легко: подпрыгиваешь и бьешь по мячу. Но в реальности именно она является вторым наиболее трудным игровым элементом после подачи силой в прыжке.

Это движение приносит составу до 60% очков. При имеющихся навыках, профессионалы способны подать мяч со скоростью до 130 км в час, но для удара должна быть создана благоприятная игровая обстановка.

Для грамотного броска игрок должен регулярно сохранять визуальный контакт с мячом. Техника атаки индивидуальна и определяется исходя из роста участника, формы его кисти, пластичности, длины рук, высоты прыжка, правша или левша, скорости разбега и прочих аспектов. Самое трудное в этом – подобрать нужный момент для броска.

Позиции и удар игроков



- Игрок 1-ого темпа (связующий, центральный блокирующий, “распасовщик”) — располагается под сеткой, а также отдает мячи во 2-ой и 4-ый участки. Если связующему отдали пас для удара, передача, как правило, проводится невысокая и короткая: около полуметра над сеткой. Центральный блокирующий в игре имеет третий номер.

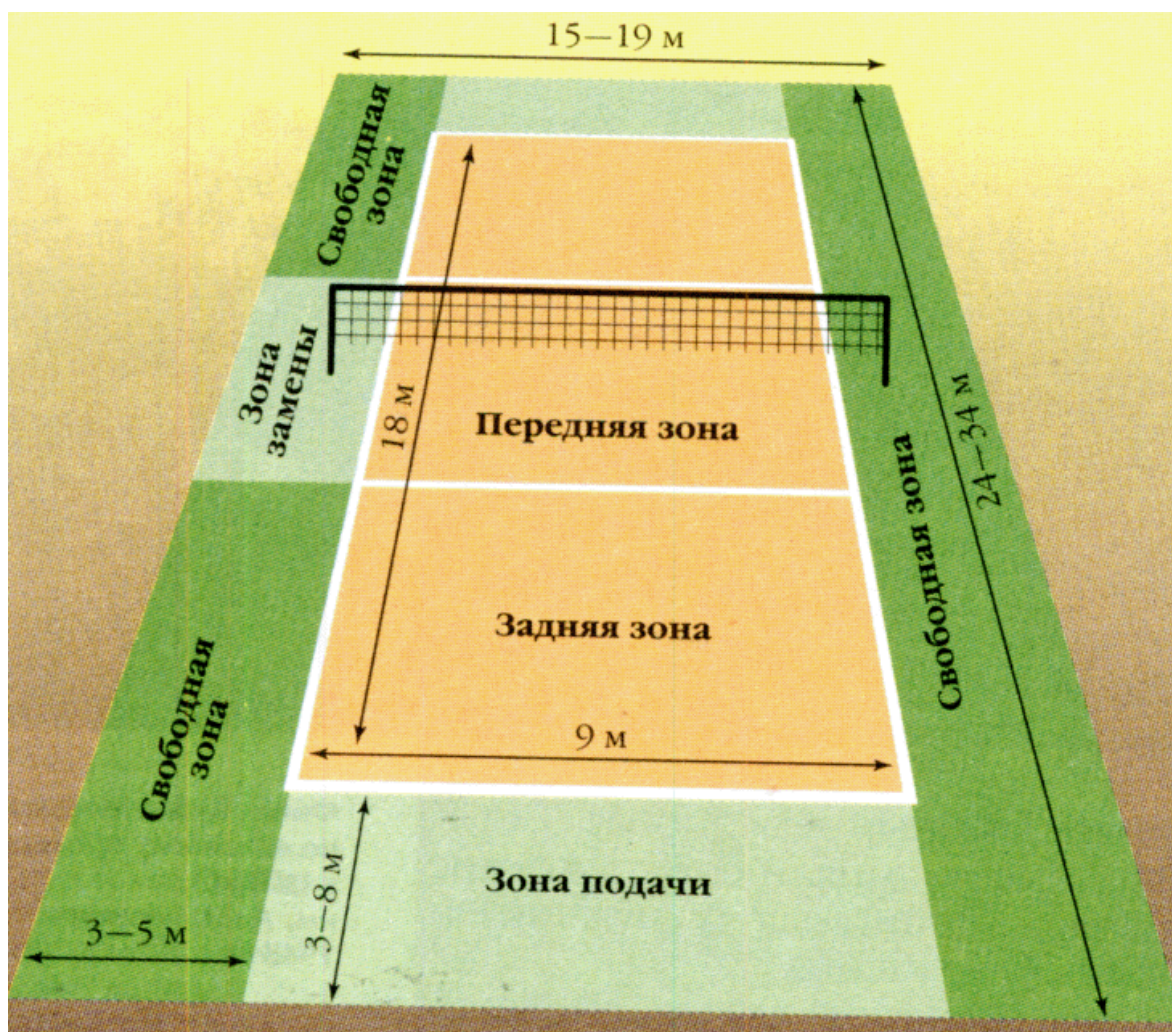
- Игрок 2-ого темпа (доигровщик) — основной нападающий состава. Их в игре несколько и на поле они занимают первую линию (она наиболее приближена к сетке). Номера доигровщиков — 2 и 4. Ключевая цель таких игроков состоит в забрасывании мячей на сторону противника, минуя блоки. Как правило, нападение ведется в любую зону, кроме №6, где располагается главный защитник.

- Диагональные — игроки под номерами №1 и №5 из второй линии. Страхуют неудачные передачи и атакуют со своей линии. Не имеют право проводить бросок в участки под номером 2 и 4. Разбег и нанесение атаки должно производиться до линии нападения.

Техника атаки

Рассмотрим, как пробивать в волейболе на примере игры доигровщиков.

Из-за ежесекундной изменчивости положений на площадке, предусмотреть все технические тонкости просто невозможно. Тем не менее нападающий должен стараться выполнить все приведенные технические элементы:



1. Оттягиваемся. После приема мяча, он отдается распасовщику. Нападающий при этом на пару шагов отходит от сетки и дает возможность атакующему увеличить свой разбег и нанести атакующий удар.

2. Становимся на подготовительной позиции и немного подгибаем колени. Если атакующий левша – убираем левую ногу на полшага вперед, если правша – правую.

3. Первый шаг для броска. Такой шаг совершается в момент, когда распасовщик передает мяч, и должен быть медленным, примерочным. Тело в этот момент слегка расслабленно, но внимание сосредоточено на мяче. Если атакующий левша – шагаем с правой ноги, если правша – наоборот.

4. Следующий шаг. Более ускоренно отводим руки назад и в стороны для последующего замаха. В этот момент участник уже должен просчитать с какой высоты и где ему нужно принять мяч так, чтобы не заступить за линии соперников и не задеть сетку.

5. Шаг номер 3, который включает 2 “полушага”: приставного и стопорящего. Игрок резко прекращает движение, слегка приседает и сосредотачивается на последующей атаке. Руки направлены в стороны назад, а стопы волейболиста отведены параллельно друг от друга на расстоянии 50-60 см, пальцы растопырены. Совершаем вдох.

6. Замах руками. Выпрямляем руки и отводим их назад до предела. Этот замах помогает вам сохранить равновесие и динамику разбега, а также по максимуму вложиться в предстоящий прыжок.

7. Толчок. Время на прыжок после совершенного шага должно быть кратчайшим. Подсели и резко выпрыгнули корпусом вверх и слегка вперед. Ноги сохраняем сомкнутыми. Толчок производим с максимальной отдачей, прыгая предельно высоко вверх.

8. Мах рук вверх. Мах зависит от того, левша игрок или же правша: правши отводят правую руку за спину и разворачивают корпус для атаки, при этом отводя левую руку вперед, как бы прицеливаясь ею. Для левшей все также, но меняем местами руки. Акцентируйте внимание и на том, что вам нельзя загибать нападающую кисть руки и она должна находиться в момент замаха параллельно другой. Локоть сохраняем параллельным голове и не отводим в стороны. Мяч должен находиться впереди корпуса атакующего.

9. Контроль зоны соперника с помощью периферического зрения. Чтобы удар был максимально результативным, во время замашки и прыжка нападающий должен концентрироваться как на самом мяче и траектории, так и на площадке соперника (с помощью периферического зрения). Это поможет определить расположение блокирующего, а также увидеть самые незащищенные участки и провести успешную атаку (к примеру, по открытому участку или слабому игроку).

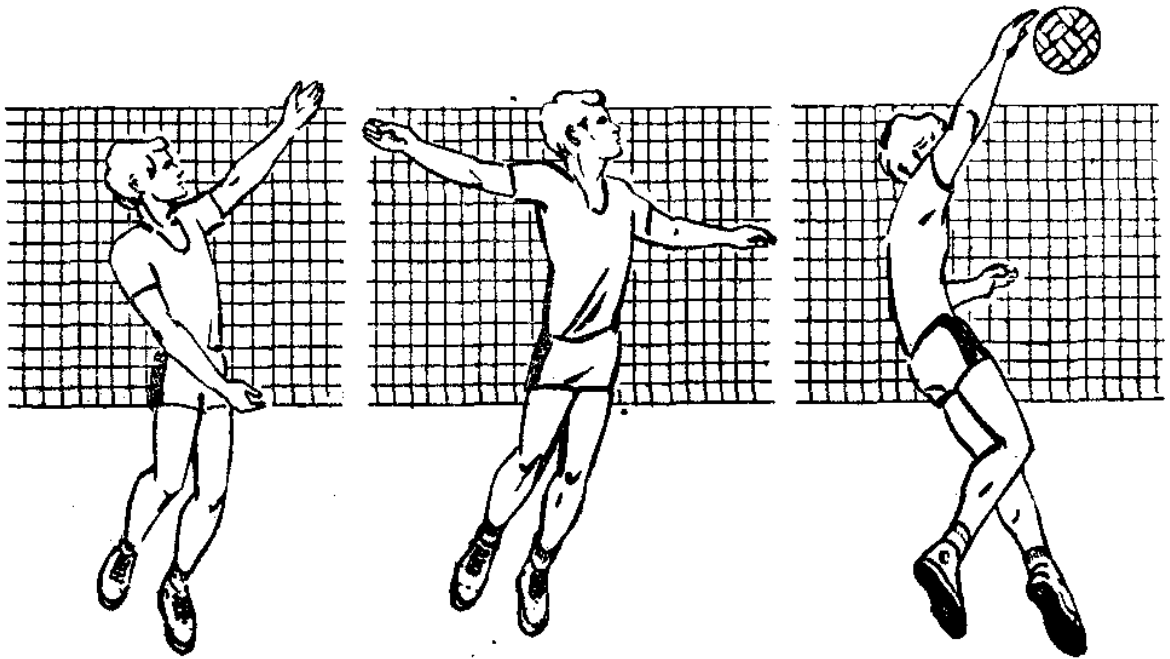
10. Нападающий удар. Разворачиваем вокруг своей оси корпус, а после включаем в удар плечо атакующей руки. Сама рука выпрямляется, что позволяет вам произвести максимальный удар по мячу. Касание мяча должно приходиться именно на центр, что повысит ваш контроль над ним. Пальцы в стороны, глубоко вдыхаем. Провожаем мяч рукой в необходимом направлении и сгибаем кисть руки для того, чтобы мяч пришелся точно в поле соперника.

11. Приземление. Крайне важно сохранять контроль над своим телом после произведенной атаки. Приземление должно происходить на полусогнутые ноги, не задевая сетку и не заступая на территорию противника. Если вы не смогли совладать со своим телом, увы, даже самый эффективный удар будет не в вашу пользу.



Очень трудно сохранять в своей голове все эти технические составляющие, именно поэтому удар нападающего оттачивается годами.

Важные особенности атаки



- В момент атаки мяч должен располагаться перед вами. Именно перед глазами, а не над головой. Это поможет игроку контролировать точность нанесения удара по мячу и его направление.

- Кисть атакующего не должна быть согнута относительно другой руки. Это ненужное действие, которое делает удар кривым и неточным из-за образующейся искусственно увеличенной амплитуды замаха.

- Локоть атакующей руки не должен быть отведен в сторону. Это также повышает амплитуду и сбивает атаку. Руки необходимо сохранять на замахе и параллельно голове.

- При прыжке ноги должны оставаться перпендикулярными полу и параллельными относительно друг друга. Частой ошибкой неопытных игроков является “разброс” ног врозь, который приводит к потере высоты прыжка. Дополнительно также появляется шанс нанесения травмы близ стоящим игрокам.

- Атакующая кисть расслаблена. Это даст вам возможность хлестко ударить по мячу.

- Загибаем кисть после атаки. Из-за такой ошибки неопытные игроки зачастую теряют контроль над мячом после удара, и он оказывается в ауте.

- Важно ударять не пальцами, а именно центральной частью ладони, ведь они корректируют вашу атаку.

- При атаке нужно максимально растопыривать пальцы, что увеличит площадь вашей ладони и повысит контроль над мячом.

Частые ошибки при выполнении нападающего удара

Их множество:

- Опоздание в момент набег на мяч. Это приводит к тому, что удар наносится несвоевременно или вовсе теряется (летит в аут или сетку). Такая



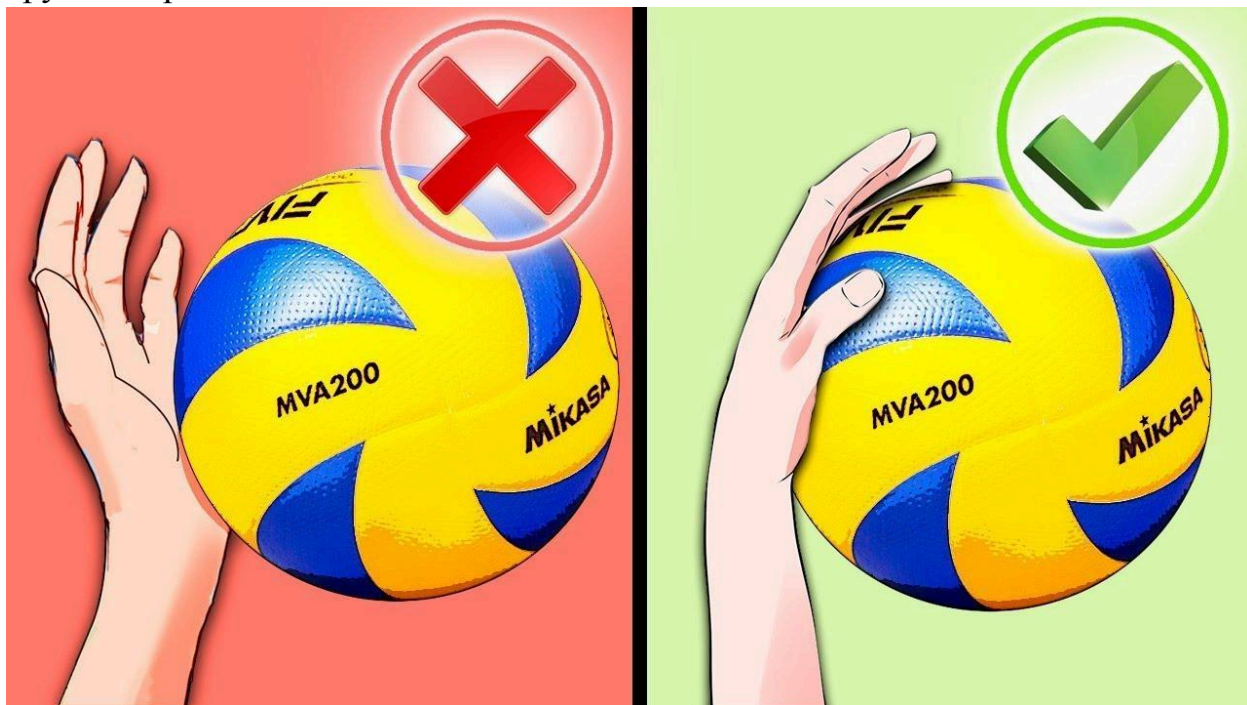
ошибка невероятно распространена, а ее ключевой причиной является отсутствие у игрока навыков правильного приема мяча в самый нужный для этого момент. Иногда же это случается из-за плохой передачи связующего, что можно исправить только при интенсивной практической отработке.

- Слишком ускоренный набег. Когда атакующему говорят о том, что он приближается к мячу слишком медленно, он непроизвольно ускоряется из-за чего приходит к позиции под мячом слишком рано. Такая ошибка определена неумением поймать наиболее подходящий момент для нанесения удара.

- Атакующий забегает под мяч – одна из основных ошибок. При разгоне под мяч перед волейболистом создается мнимая иллюзия повышенного контроля над ним, что на самом деле не так. Напротив, при забеге под него мы не контролируем мяч, а теряем его, также, как и простор для атаки. Такие удары в большинстве своем непредсказуемы: может быть нанесен хороший удар, а может быть неудачный, когда мяч окажется либо в ауте, либо в сетке. Во избежание такой ошибки вам отлично поможет тренировка, в которой вы будете чеканить мяч об стену.

- Сгиб атакующей руки. Такая ошибка появляется из-за несвоевременного забега. Доигровщик поздно направляется к мячу, в результате чего наносит удар с согнутой руки.

- Удар сосредоточен в центре мяча, но нанесен пальцами, неполной ладонью или ребром. Помогут тренировки битья мяча об стену совместно с другим игроком.



- Атака чересчур “зажата” и произведена “веслом”. Таким игрокам поможет тренировка гибкости.

- Прямая кисть в момент атаки. Участник не сгибает кисть под необходимым углом, что приводит к потере контроля направления мяча.

- Пренебрежение техникой работы ног и рук. Ошибка, основанная на недостаточной гибкости. Руки двигаются хаотично, теряя контроль над атакой, а ноги разводятся в стороны, снижая высоту прыжка спортсмена.

- Выключение после броска. После удара, игрок зачастую расслабляется, но волейбол – не так игра. Противники легко могут передать вам атаку обратно или заблокировать ее. Оставайтесь в игре сосредоточенным от начала и до конца.

Упражнения для улучшения атакующего удара

Самым идеальным упражнением для оттачивания удара будет ежедневная практика, но 10-20 нападающих атак могут отнять у вас много сил. Поэтому рассмотрим несколько более щадящих упражнений:

Чеканка об стену. Идеальная локация – волейбольная площадка или зал. Встаем возле стены, приподнимаем вперед корректирующую выпрямленную руку, подбрасываем вверх мяч и ударяем о пол под таким углом, чтобы мяч отскочил от пола в стену, а потом к вам для следующей атаки. Корректирующая рука должна оставаться в прямом положении, а мяч направляться ровно на пальцы.

Игра в кругу или с парой. Сперва перебрасываете друг другу мяч с помощью нижних или верхних передач. После разогрева переходите к игре “на 3”. Первый участник подает верхний пас, а второй при этом принимает мяч и отдает его обратно любой подачей так, чтобы первый спортсмен мог удачно произвести атаку. Этот участник наносит удар по мячу так, чтобы он оказался ровно в руках партнера (на уровне колен или живота). Второй опять принимает снизу и снова передает пас первому. Этот спортсмен пасует верхней передачей под удар второго, который атакует снова под прием первого. И так по кругу. Это стандартная разминка многих волейболистов перед игрой.

Броски через сетку теннисного мяча с разбега или с места.

Атакующий удар по подвешенному мячу.

Нападающая атака с собственным подкидыванием в прыжке или стоя. Последние 3 способа наиболее подходят для практики в спортивном зале.

Эффективность нападающего удара в большинстве своем определяется физическим состоянием спортсмена: его силой, высотой прыжка, выносливостью, ростом и гибкостью. Совершенствуя одновременно все эти аспекты, вы в разы увеличите собственные игровые способности.

## *2. Блокировка нападающего удара*

### **Блокирование**

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.

Задача блокирующего — поставить блок так, чтобы мяч после удара отскочил на половину площадки чужой команды. С помощью блока игроки в волейболе подобно вратарю в футболе или хоккее защищают свою территорию.

В современном волейболе блок - мощное оружие контратаки, а не просто защитное действие. Для успешного блокирования игрок должен владеть основами техники выполнения блока.

Блокирование по количеству и выполнению отдельных движений - один из простейших приемов волейбола. Это обычный прыжок вверх с вынесением рук в сторону полета мяча после удара для преграждения ему пути.

Как сделать блок в волейболе

Рассмотрим, как совершить правильный блок, как располагать руки во время блокирования и как сделать так, чтобы мяч отлетел на половину поля оппонента.

Пока мяч находится на другой стороне сетки, игрок должен быть готов к блокированию, стоя лицом к противнику на слегка согнутых в коленях ногах. Здесь не всё так просто, ведь связующий может отдать хитрый пас, поэтому блокирующему нужно следить, рассчитывать и просчитывать возможные ходы оппонента, чтобы в любую секунду выпрыгнуть, поднять высоко руки и заблокировать нападающий удар диагонального.

Чтобы выполнить успешный блок, волейболист должен выпрыгнуть так, чтобы руки были высоко и как можно ближе к мячу. Правилами волейбола разрешено во время блокировки заводить руки в воздушное пространство соперника, но так, чтобы это не мешало ему. При попытке выставить руки на чужую сторону сетки, высота блока будет слегка потеряна, но это совершенно нормально. Важно добраться руками на другую сторону сетки не как можно выше, а как можно дальше. Это делается с той целью, чтобы мяч от блока отскочил на поле противника, а не к вам.

Во время блока руки не расставляем широко друг от друга, чтобы не было уязвимой дыры между ними. Пальцы рук раздвигаются широко для увеличения обороняемой площади. Очень высоким блокирующим, которые прыгают выше, чем бьёт форвард, следует слегка наклонять руки в запястьях, как бы делать заслон для мяча, который, ударившись в блок, упадёт вниз.

Виды блоков в волейболе

Отразить мяч после мощного удара нападающего, особенно тот, который направляется со второй линии, всегда сложно. В одиночку двумя руками перекрыть большую площадь сложно, хотя, в большинстве случаев, блок из одного игрока используется в любительском волейболе, а в игре профессиональных спортсменов работают двойками или тройками. Вот мы и ответили на вопрос, какие бывают виды блокирования:

Одиночный (индивидуальный)

Групповой или коллективный (состоящий из двух или трёх человек).

Техника группового блокирования заключается в слаженности и синхронности действий двух или более игроков.

Стоит сразу заменить, что блокировать могут только игроки, стоящие на передней линии ( в зоне атаки — позиции 2,3,4 ). Волейболистам заднего ряда по официальным правилам запрещено атаковать с передней линии, если мяч находится в передней зоне полностью над верхним краем сетки. Из этого следует — блок, стоящим на второй линии, запрещён. Одиночный блок



Это не самый эффективный вид блокировки, но польза от него непременно есть. Допустим, вы играете против очень сильной команды с большим числом вариаций в атаке. Их пасующий может отдать мяч под удар, как игрокам первого темпа, так и второго. В таких ситуациях блокирующие могут не успеть сыграть двойкой или тройкой, поэтому получается одиночное блокирование.

#### Двойной блок

Как правило в таком блоке всегда участвует связующий (3-й номер стоящий в центре под сеткой) и один из крайних нападающих (2-й или 4-й номера). Если идёт атака с правого фланга, особенно когда мяч забрасывается на самую антенну, связующий с четвёркой противодействуют ему — если удар будет слева — в блокировке участвуют игроки на 3-й и 4-й позициях.

#### Тройной блок

Наличие большого количества рук для отклонения удара — это тройное блокирование, самое эффективное в волейболе. Все три игрока прыгают и покрывают большую площадь, что значительно затрудняет задачу нападающему взять очко. При тройном блоке у соперника возникают большие трудности, ведь ему приходится в полёте за доли секунды подумать, как пробить этот сильный блок, чтобы набрать заветный бал. Тройное блокирование — отличное средство для защиты, правда здесь нужно хорошее взаимодействие блокирующих, а также их ловкость и скорость, ведь если будет атака первым темпом, стать тройкой для отражения атаки может не хватить времени.

#### Техника выполнения блока

Основная стойка блокирующего - руки согнуты в локтях, ладони перед грудью или на уровне ушей, ноги согнуты в коленях.

Стойка защитника перед блокированием.

Прыжок вверх на максимально возможную высоту, руки вытянуты вверх над сеткой. Расстояние между блокирующим и сеткой должно быть оптимальным - игрок не должен касаться сетки, в то же время мяч не должен "провалиться" между игроком и сеткой.

При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.

Очень важно правильно выбрать время для прыжка на блок. Блокирующий должен учитывать многие факторы - скорость передачи, высоту прыжка нападающего, расстояние от места атаки до сетки и т.п.

Способы перемещения вдоль сетки для выполнения блока:

- Перемещение приставным шагом;
- Перемещение скрестным шагом ;
- Перемещение бегом.

#### Действия игрока после блока

Если мяч после блока оказался на стороне соперника, игроку следует подготовиться блокировать следующую его атаку. Если мяч на стороне защищающейся команды, то блокирующий должен следить за направлением полета мяча и после приземления сразу включаться в игру для организации контратаки.

- Прием мяча на блоке за касание не засчитывают. После блока команда имеет право еще на 3 касания, чтобы направить мяч на сторону соперника.

- Первым коснуться мяча после блока может любой игрок - даже тот, который коснулся мяча при блокировании.

Советы по выполнению блокирования в волейболе

- Нужно всегда находится близко к сетке в состоянии повышенной готовности.

- Перед прыжком руки держим перед собой: ладони должны быть развёрнуты к сетке на уровне плеч, локти согнуты.

- Обращайте внимание на свои руки в воздухе. Не расставляйте руки слишком широко одна от одной, чтобы не было пространства для проскальзывания мяча. А вот пальцы раздвигайте как можно шире.

- Когда делаете прыжок, будьте осторожны, чтобы не затронуть руками сетку.

Распространенные ошибки блока

- Блокирующий тянется ближе к мячу, что приводит к касанию сетки.

- Слишком широко разведенные руки, что создает брешь в защите:

- Кисти на блоке расслаблены. Такой блок слаб и неэффективен против сильного нападающего удара.

- Руки выносятся слишком далеко от сетки, что позволяет атакующему «загнать мяч под кожу» — между блоком и сеткой.

- Неудачное время прыжка. Слишком ранний или поздний блок.

- Плохой разворот предплечий и кистей рук.

- Мяч от блока уходит «за».

- Блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с атакующим ударом соперника.

- Игрок задней линии принимает участие в состоявшемся блоке.

**Готовые материалы присылать преподавателю на почту**

[ant.iri1983@gmail.com](mailto:ant.iri1983@gmail.com) или личным сообщением в социальной сети в ВК <https://vk.com/id114718886> , телеграмм канал по номеру +7-949-327-86-49

Преподаватель

Антонова И.А.