

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная  
школа»

Методическая разработка на тему:

***«Обучение нападающему удару»***

*Тренер-преподаватель: Пашигорев Ю.А.*

г. Мичуринск-2016

**Назначение нападающего удара – в самом его названии. Для того чтобы успешно атаковать необходимо обладать силой, ловкостью, быстротой, прыгучестью и сообразительностью. Результативность игры в нападении зависит от высоты прыжка. Техники удара, тактической и волевой подготовленности.**

### **НАПАДАЮЩИЙ УДАР.**

1.

**РАССТАНОВКА.** Игроки в зоне 4 (3,2) в колонне по одному, тренер (игрок) в зоне 6.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Тренер бросает мячи на удар в зону 4(3,2) на сетку с минимальным интервалом необходимым игроку для отхода после удара на 1-2 метра от сетки. Нападающий перебивает мяч через сетку. Серия 5-6 мячей, можно соревноваться до ошибки, нападать в заданную зону.

2.

**РАССТАНОВКА.** Игроки в одной из зон: 2, 3, 4; тренер (игрок) в зоне 6.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Тренер бросает мячи на удар в зону, где находятся игроки, которые проводят нападающий удар. Менять скорость, высоту, ширину передач. Можно поставить блокирующих, дать им задание, подключать защитника.

3.

**РАССТАНОВКА.** По обе стороны сетки в одной из зон нападения 4,3,2 - игроки в колонне по одному с мячами. Каждая колонна имеет своего пасующего. Можно поставить двух пасующих на одной стороне сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** На площадке устанавливаются несколько целей в которые проводится нападение. Можно ставить защитника.

4.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне площадки в одной из зон 4,3,2 игроки с мячами в колонне по одному и пасующий. На другой стороне в выбранной зоне защитник 1,6,5.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Получив передачу от пасующего, нападающий бьет в ту зону, где нет защитника, а тот старается принять мяч после перемещения.

Можно защитнику начинать перемещаться в момент удара, а нападающему стараться попасть в защитника.

5.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне площадки 3-4 игрока в зоне 1. Пасующий у сетки в зоне между 2 и 3. Тренер (игрок) с мячами под сеткой в

зоне 2, или на другой стороне площадки на тумбе в зоне 4 у сетки. Можно поставить там двух игроков: пасующего и нападающего вместо тренера, и один или два игрока в зоне 2 (блокирующие).

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игрок зоны 1 должен сыграть три раза в защите в зонах 1,6,5 получая удар от тренера, направив последний прием из зоны 5 пасующему и получив от него передачу в зону 4 - провести нападающий удар через сетку, который блокируют игроки в зоне 2. Пасующий игрок подбирает мячи, принятые в защите и отдает тренеру. Нападающие при хорошей доводке могут играть скоростную игру в зоне 3. Смена после серии выполнений.

6.

**РАССТАНОВКА.** 3-4 игрока в зоне 5(1) и пасующий в зоне 2 на одной стороне сетки. Тренер или игрок с мячом в зоне 4(2). На тумбе блокирующий игрок в зоне 2(4) на другой стороне.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Тренер (игрок) производит нападающий удар через сетку в одного из игроков зоны 5(1), который играет в защите и направляет принятый мяч пасующему, получив от него передачу, нападающим ударом из зоны 4(2) перебивает его через сетку с одиночным или двойным блоком. Можно поставить постоянного защитника и нападающего, которые после серии ударов меняются местами. Смена игроков: после нападения на блок, с блока в защиту - нападение.

7.

**РАССТАНОВКА.** Два игрока в зонах 4 и 3 на одной стороне площадки (имеют 8-12 мячей) и два игрока в зоне 1 и 6 на другой стороне. Аналогичное построение по обе стороны сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игроки зоны 4 нападают через сетку с отведенных от нее передач в зоны 1 и 6, игроки в которых приняв мяч, одним из видов передач перебивают мяч через сетку. Если мяч неудачно принят в защите или проигран в нападении, то быстро ввести в упражнение запасной мяч. Смена после серии нападающих ударов.

8.

**РАССТАНОВКА.** По обе стороны сетки стоят по два пасующих игрока, один в зоне 3 и один в зоне между 2 и 3. Все четыре пасующих имеют 2-3 игрока нападающих с мячами.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Каждый пасующий игрок делает передачу, заданную тренером, причем у всех разные задачи. Пример: Один пасует высоко на край сетки, второй - "взлет", третий - за голову, четвертый - темповую передачу на край сетки (возможны и другие варианты). Игроки нападения, проведя удар, переходят по кругу от одного к другому пасующему, меняя тип нападения. Смена пасующих после серии или по времени. Нападение с разных сторон сетки по очереди.

9.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне площадки у сетки три блокирующих в зонах

2,3,4. На другой стороне - два пасующих игрока в зонах 3 и 2. У каждого пасующего группа нападающих с мячами.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игроки производят нападающий удар в зоне 4 с передач игрока зоны 3 против двойного блока. Смена зон атаки игроками после каждого удара. В зоне 2 нападение с короткой передачи против одиночного блока. Смена блокирующих игроков после серии выполнений, менять местами иблокирующих.

10.

**РАССТАНОВКА.** На площадке два пасующих в зоне 3 (один пасует в зону 4, другой - в зону 2), у каждого пасующего 2-3 нападающих. На другой стороне от пасующего - блокирующие игроки. Один в зоне 4, другой в зоне 2 у сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игроки нападения нападают с передач пасующих через сетку против одиночного блока, но не одновременно, а с небольшим интервалом, чтобы в случае необходимости (задания тренера), игрок, не ставящий блок, мог играть в защите. Задания:

- бить только в ход, блокирующим закрыть ход;
- бить только по линии, блокирующим закрыть линию, стараясь не допустить отскока мяча от рук в аут;
- бить в любую зону, блокирующие ловят удар;
- для отработки системы страховки, не участвующие в блоке страхуют, нападающие могут проводить обманные скидки;
- для отработки страховки блока ввести в упражнение страхующих в зависимости от системы страховки и тактических построений команды, дав задание нападающим чередовать удары с обманами. Следить за правильностью действий блокирующих.

11.

**РАССТАНОВКА.** Игроки команды, разделенные на две равные группы стоят по разные стороны сетки, одна в зоне 4, другая - 2. У каждой группы свой пасующий. Группа, стоящая в зоне 4, имеет еще одного пасующего с несколькими мячами, стоящего в зоне 6. Один игрок в зоне 2 – на блоке.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игрок зоны 4 производит нападающий удар с передач пасующего, стоящего под сеткой. Ему ставит блок игрок зоны 2, который, поставив блок, быстро уходит на противоположную сторону. В это время игрок нападения зоны 2, разыграв мяч спасующим, выполняет нападающий удар против двойного блока, который ставят игрок зоны 4, только что произведший нападающий удар, и пасующий. После этого игроку зоны 4 (ударившему и сблокировавшему) надо произвести еще один нападающий удар, получив передачу от второго пасующего из зоны 6, теперь против двойного блока, который ставит нападающий игрок зоны 2 и его пасующий. Игрок зоны 2 еще раз остается на одиночном блоке против

следующего игрока зоны 4. Смена в противоположные колонны после выполнения задания. Паузы на смены - минимальные.

12.

РАССТАНОВКА. По обе стороны сетки однотипное построение: 3-4 нападающих в зоне 4(2) и два пасующих игрока в зонах 3 и 6 с мячами.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Пасующий зоны 3 со своего набрасывания делает передачу в зону 4(2), игрок зоны 4(2) нападает через сетку в зону 1(5) и быстро оттянувшись снова нападает в зону 1(5) с передачи, уже проведенной пасующим зоны 6. После этого нападающий идет на передачу в зону 6, а затем - снова нападать. Можно нападать в любую зону, тогда нападать через раз. Можно в зону 1(5) поставить защитника, который должен принять в защите второй мяч (доигровку нападающего).

13.

РАССТАНОВКА. На одной стороне сетки 3 пасующих в зонах 4,5,2. У каждого - своя группа нападающих с мячами. На другой стороне сетки блокирующие в зонах 2,3,4 - т.е. против каждой группы нападающих.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Каждая группа нападает с передач, указанных тренером, против одиночного блока; каждая группа имеет своего блокирующего. После каждого удара переходить в другую группу. Игрок, проигравший блокирующему, занимает его место. Каждый пасующий дает свою передачу по заданию. После серии передач - смена пасующих.

14.

Удары с передач, высота которых, направление, траектория - заданы тренером (метровые, высокие, удар круто, по линии, быстрый, с паузой).

15.

РАССТАНОВКА. Тренер с мячами (10-15) в зоне 6, пасующий в зоне 3(2) и нападающий в одной из зон нападения.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Тренер быстро направляет мячи пасующему, который пасует их в зону нападающего, перебивающего их через сетку. Можно убрать пасующего для большей интенсивности.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО УДАРУ.**

1. Приучать игроков в упражнениях где нет блока, "чувствовать" его.
2. Маскировать атакующие действия даже при отсутствии блока.
3. Чередовать силовые удары с легкими и обманными.
4. Стараться обработать любой мяч, так как это возможно в игре; если не можешь выиграть мяч, то сделай все, чтобы не проиграть.