***Методика навчання техніки виконання нападаючого удару та блокування м’яча.***

1. ***Техніка виконання нападаючих ударів.***
2. ***Методика навчання прямому нападаючому удару.***
3. ***Навчання прямому нападаючому удару.***
4. ***Засвоєння техніки виконання нападаючого удару з переводом вліво, вправо.***
5. ***Техніка виконання блокування.***
   1. ***Індивідуальне блокування.***
   2. ***Подвійне блокування***.

***6. Методика навчання блокуванню.***

***1.*** ***Техніка виконання нападаючих ударів.***

Під нападаючим ударом розуміють перебивання м’яча однією рукою через верхній край сітки. Його виконують двома способами: прямим і боковим. При виконанні прямого удару ударний рух здійснюють в сагітальній площині, при боковому – у фронтальній. У практиці гри широко застосовують варіанти прямого удару, наприклад, з поворотом в один бік, а ударом кисті в інший. Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Розбіг складається з 2-3 кроків, але найважливіший з них-останній, який виконують стрибком (він тим довший, чим вища швидкість розбігу). На останньому кроці розбігу праву ногу виносять вперед з опорою на п’ятку, до неї приставляють ліву ногу, одночасно з цим руки відводять назад – вниз для замаху. Потім гравець робить маховий рух руками вниз - вперед – вгору й відштовхується перекатом ступнів з п’яток на носки, випрямленням ніг і тулубу. При замаху гравець прогинається в попереку; праву руку, зігнуту у лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча. Ударний рух починають зі швидкого згинання тулубу. Рука, що б’є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух вперед – вгору з виведенням передпліччя вперед. Кисть акцентованим рухом б’є по зверхньо – задній частині м’яча, який перебуває вище й трохи спереду голови. Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги. Напівзігнуті руки опущені вниз.

Різновидом прямого нападаючого удару є удар з поворотом. Гравець, наблизившись до найвищої точки польоту, здійснює поворот вліво і удар, змінюючи напрямок польоту м’яча відносно напрямку розбігу. Його можна виконувати з попереднім поворотом вправо. Цей удар застосовують здебільшого нападаючі із зони 2. Удар з поворотом руки ліворуч або праворуч – дуже ефективний тактичний засіб нападу. Гравець в стрибку, не змінюючи положення тулубу, лише за рахунок повороту руки ліворуч (праворуч) змінює напрямок удару. Іноді застосовують удар з відволікаючим поворотом ліворуч і справжнім ударом праворуч за рахунок повороту руки в цю сторону. Вони вимагають від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар застосовують в атаці з віддаленої позиції від сітки. Гравець розбігається під гострим кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставлять майже паралельно сітці. В момент замаху тулуб нахиляють у бік руки, що б’є; ліву руку виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. Ударний рух здійснюють за рахунок розгинання тулубу, повороту його ліворуч, махового руху руки, який закінчується акцентованим ударом кисті по м’ячу. Ліву руку в момент удару різко опускають вниз. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках. Виконання нападаючого удару вимагає доброї загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвитку координаційних здібностей. В зв’язку з цим навчання будується по двох основних напрямках: розвиток швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей.

Загальнорозвиваючі вправи. Основна спрямованість вправ: зміцнення опорно - рухового апарату, розвитку сили ніг, рук, тулуба, розвиток гнучкості.

***2.*** ***Методика навчання прямому нападаючому удару.***

Підготовчі вправи:

− Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двох ніг з одного, двох кроків.

− Стрибки поштовхом однієї та двох ніг.

− Стрибки у присіді.

− Стрибки через скакалку.

− Стрибки у глибину.

− Стрибки через гімнастичну лаву.

− Стрибки на одній нозі з підтягуванням опорної ноги.

− Серійні стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей.

− Стрибок у кроці.

− Серійні настрибування на тумбу висотою 40-50 см.

− Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку з тумби висотою 40-50 см. Приземлення виконувати на гімнастичний мат.

− Кидки набивного м’яча двома руками із-за голови у стрибку з місця.

− Теж, але з розбігу в один-два кроки. Добиватися плавного переходу від розбігу до стрибку.

Підвідні вправи:

− Імітація нападаючого удару в стрибку поштовхом двома ногами з місця із розбігу 1-3 кроки.

− Теж, але біля волейбольної сітки.

− Кидки тенісних м’ячів через сітку у стрибку після розбігу.

***3.*** ***Навчання прямому нападаючому удару.***

− Пояснити і багаторазово показати техніку виконання нападаючого удару, переглянути кінограми, відеозаписи, змагання з участю кращих команд.

− Багаторазові удари м’ячем в підлогу біля стінки. Гравці розміщаються за 4-5 м від стіни. Підкинувши м’яч перед собою, виконують удар в підлогу на відстані 1,5 м – 4м від стіни.

− Навчити стопорячому кроку (з 1 – 5 кроків).

− Удари по м’ячу, на гумових амортизаторах у стрибку з місця і після розбігу 1-3 кроки.

− Атакуючі удари через сітку по підвісному м’ячу.

− Теж саме, але м’яч підкидає партнер (стоячи навпроти з іншого боку сітки).

− Теж, але партнер поступово зміщується до зони №3.

− Теж, але партнер стоїть на тій же половині майданчика що і нападаючий, поруч з ним).

− Теж, але партнер поступово зміщується до зони №3.

− Удари через сітку з власного підкидання м’яча.

− Нападаючий удар виконується з передачі з зони 3…..2.

− Теж, але в зоні 3 та 2.

− Теж, але з середньої та низької передачі.

− Нападаючий удар по задній лінії (від 5 до 1 зони).

− Нападаючі удари по лінії.

− Обманні удари та скидки з поворотом вліво та вправо.

Методичні вказівки: нападаючі удари слід виконувати не в повну силу, оскільки при збільшенні сили удару порушується точність і правильність рухів. Розбіг повинен складати не більше 3 м під кутом до сітки 45-50 градусів. Особливу увагу слід звернути на збільшення швидкості до моменту вистрибування і максимальне зусилля при відштовхуванні від опори. Важливо слідкувати за одночасним маховим рухом обох рук.

***4.*** ***Засвоєння техніки виконання нападаючого удару з переводом вліво, вправо.***

− Багаторазовий показ і пояснення техніки нападаючого удару з переводом вліво і вправо, демонстрація відеозаписів.

− Виконання підвідних вправ для оволодіння правильною технікою без стрибка і в стрибку.

− Удари з переводом вліво, стоячи біля стіни.

− Теж, але вправа виконується в парах.

− Теж, але вправа виконується в трійках.

− Удари з переводом через сітку. Нападаючі удари виконують з власного підкидання м’яча на низькій сітці.

− Теж, але м’яч підкидується партнером.

− Всі ці вправи повторюють, але в стрибку.

***5***. ***Техніка виконання блокування.***

Блокування – найефективніший засіб захисту, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м’ячу, що перелітає через сітку після удару. Його здійснюють один, два чи три гравці.

***5.1*** ***Індивідуальне блокування.***

Перед початком дій блокуючий приймає стійку готовності: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того, як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий за допомогою одного, двох, трьох приставних кроків приймає вихідне положення в зоні атаки. Перебуваючи в цьому положенні, гравець ще більше згинає ноги, що сприятиме збільшенню сили відштовхування. В цей час погляд блокуючого зосереджений на м’ячі. Розрахувавши, коли слід стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори й починає виносити руки вгору. В без опорній фазі зоровий контроль переключають з м’яча на рухи нападаючого. Визначивши напрямок удару по підготовчих рухах суперника, блокуючий випростує руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м’яч. При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує поперечник м’яча. Групове блокування виконують два чи три гравці.

***5.2*** ***Подвійне блокування***.

Це - основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох партнерів над сіткою з’являється перепона для м’яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного й допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрямок удару (з № 4 в зону 4; з № 2 в зону 2), а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

Блокування слід навчати відразу після засвоєння підвідних вправ і техніки нападаючого удару.

Підготовчі вправи. Головним завданням вправ спеціальної спрямованості є розвиток стрибучості і координації рухів в безопорному положенні з піднятими вгору руками.

Враховуючи специфіку блокування пропонується:

− Пояснити відеозапис, схеми, таблиці.

− Серійні стрибки з місця поштовхом двох ніг з послідуючим діставанням руками підвішених предметів.

− Теж, але після переміщення в сторони.

− Теж, але після зістрибування з тумби висотою 40-50см.

− Стрибки з місця і після переміщення з діставанням підвісних м’ячів над сіткою і за сіткою.

− Теж, але фіксуючи відстань переносу рук через сітку. Необхідно враховувати, що при блокуванні важливе значення має здатність визначити момент удару по м’ячу атакуючого гравця, необхідно виключити махові рухи передпліч і кистей рук.

Підвідні вправи:

− Імітація блокування у стрибку з місця і після переміщення приставними кроками в сторону. При стрибку після переміщення необхідно, щоб останній крок був одночасно і стрибковим кроком, що виключить паузу (зупинку).

− Блокування підвісних м’ячів над сіткою в стрибку і після переміщення.

***6. Методика навчання блокуванню.***

Підготовчі вправи:

− Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку поштовхом двох ніг з одного, двох кроків.

− Стрибки поштовхом однієї та двох ніг.

− Стрибки у присіді.

− Стрибки через скакалку.

− Стрибки у глибину.

− Стрибки через гімнастичну лаву.

− Стрибки на одній нозі з підтягуванням опорної ноги.

− Серійні стрибки на двох ногах з підтягуванням колін до грудей.

− Стрибок у кроці.

− Серійні вистрибування на тумбу висотою 40-50 см.

− Діставання підвішених предметів однією рукою в стрибку з тумби висотою 40-50 см. Приземлення виконувати на гімнастичний мат.

− Кидки набивного м’яча двома руками із-за голови у стрибку з місця.

− Теж, але з розбігу в один-два кроки. Добиватися плавного переходу від розбігу до стрибку.

Підвідні вправи:

− Імітація блокування у стрибку поштовхом двома ногами з місця із розбігу 1-3 кроки.

− Теж, але біля волейбольної сітки.

− Теж, але з переміщенням вздовж сітки.

− Кидки тенісних м’ячів через сітку двома руками у стрибку після розбігу.

− Блокування м’ячів, підкинутих партнером, стоячи на спеціальній підставці. При цьому пальці блокуючого максимально розставлені і напружені.

− Теж, але в стрибку з місця. Підкидання м’яча партнером виконується в певному напрямку.

− Блокування нападаючих ударів, стоячи на підставці. Нападаючі удари виконуються з власного підкидання і в певному напрямку.

− Блокування нападаючих ударів, які виконуються з передачі в певній зоні. − Теж, але після переміщення вздовж сітки.

− Групове блокування в зонах 4,3,2.

Методичні вказівки. Після засвоєння блокування ударів, які виконуються в раніше обумовленому напрямку, необхідно навчити виконувати блок нападаючого удару в різних напрямках. Для цього необхідно навчити гравців спостерігати за нападаючим, знаходячись в опорному і без опорному положенні.