

Дата:04.04.2023р.

Урок:№79

Клас: 8-Б

Модуль: волейбол

Тема уроку:

нападаючий удар і блокування

**Мета:формування ціннісних орієнтацій
щодо використання фізичних вправ як
одного з головних чинників здорового
способу життя.**

**Домашнє завдання: нападаючий удар і
блокування**

Нападаючі удари

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки. Виділяють два способи (прямий та боковий) і декілька різновидів.

- ▶ **Прямий нападаючий удар.**
- ▶ Прямий нападаючий удар у волейболі найбільш складний. Для його виконання необхідно володіти хорошими фізичними даними, а також суміщати ряд складних рухових дій, таких як розбіг, вибір місця для відштовхування, стрибок з замахом для удару по м'ячу. Тому для оволодіння нападаючим ударом необхідно більш тривалий час, ніж для інших технічних прийомів.



Напад

Зазвичай м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-й дотик), доводиться до зв'язуючого гравця (2- дотик), зв'язуючий передає м'яч гравцю нападу (3- дотик).

При нападаючому ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антеннами. При цьому м'яч може задіти сітку, але не повинен задівати антени або їх умовного продовження вгору.

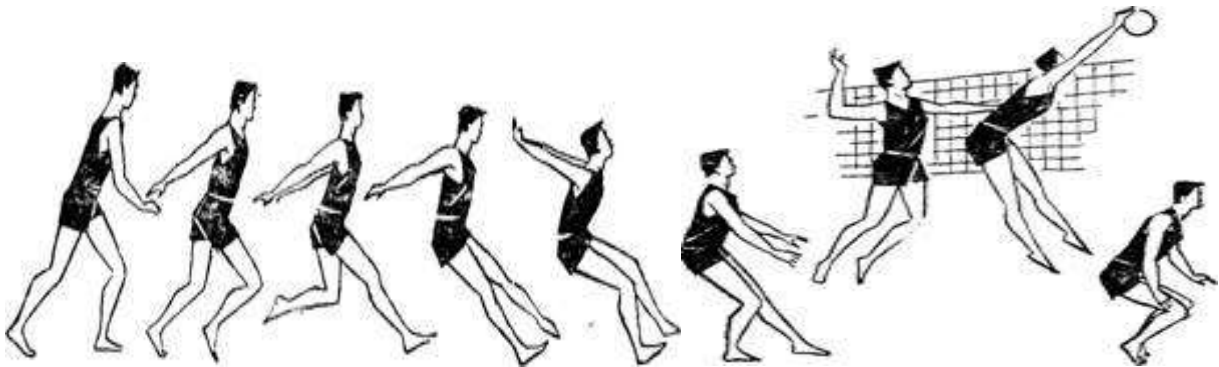
Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика.

Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією.

Техніка виконання прямого атакуючого удару

Розбіг складається з 2-3 кроків, частіше виконується під кутом 45%, завершується стопорним кроком. Руки енергійно відводяться назад, відштовхуючись ногами, гравець виносить руки вперед – вгору до рівня плечей. Рука, що б'є, зігнута в лікті йде за голову в положення для замаху. Удар виконується вперед – вниз, після удару гравець м'яко приземлюється.

Виконання рухів при різних видах нападаючих ударів умовно розділяється на чотири стадії – розбіг, стрибок, удар з рухом замаху та приземлення. Суттєві відмінності у принципі виявляються лише на стадії удару.



При прямому нападаючому ударі ударний рух виконується в сагітальній площині. Підготовча частина включає фази розбігу, стрибка і замаху, ударного руху та приземлення.

Розбіг перед виконанням нападаючого удару повинен складати не більше 3 м під кутом до сітки 45 градусів. Стрибок виконується з поштовху двох ніг та активним махом руками вперед-вверх, ударний рух і приземлення.

Помилки:

- Стопорящий крок на носок і неширокий;
- Відсутність махового руху небиткової руки вперед-вгору до плеча;
- У момент удару опускання ліктя небиткової руки вниз;
- Ранній чи пізній розбіг;
- Невірний вихід на м'яч (розбіг) - м'яч у момент удару збоку від вертикалі тулуба, за головою;
- Не активне згинальні рух кисті руки, що б'є;
- Приземлення на прямі ноги.



Блокування м'яча

Блокування — це основний спосіб з протидії атакуючим діям суперника над сіткою. В сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

Блокування

Дозволяється переносити руки на сторону суперника при блокуванні в тій ступені, щоб вони не заважали супернику до його атаки або другої ігрової дії. Блок може бути одиночним або груповим (двойним, потрійним). Дотик блоку не рахується за один із трьох дотиків. Блокувати можуть тільки ті гравці, що стоять на передній лінії, тобто в зонах 2, 3, 4.

Це ігровий прийом, при якому команда, яка захищається протидіє переводу м'яча при атаці суперника на свою сторону, перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою, зазвичай руками, перенесеними на сторону суперника в рамках правил.



Індивідуальне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Індивідуальне блокування

Виконується одним гравцем.

Після того, як блокуючий визначив напрям передачі для удару він переміщується, приймає стійку.

Відштовхнувшись обома ногами, гравець виносить руки в гору та переносить кисть через сітку покриваючи зверху. Блокування завершується активним супроводом м'яча кистями та м'яким приземленням.



Групове блокування. Виконується двома або трьома волейболістами. **Подвійне блокування** — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика.

Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.

Групове блокування

- Групове блокування. Виконується двома або трьома волейболістами.
- **Подвійне блокування** - основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.



Вибір моменту стрибка блокуючого гравця визначається діями нападаючого. Конкретними орієнтирами служать:

- при швидкісному ударі з передачі, направлений близько до сітки, – пересікання рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;
- при швидкісному удару і передачі, віддаленій від сітки,
- початок ударного руху нападаючого гравця; - при швидкісному ударі з низької швидкої передачі, – момент відриву ніг від підлоги або виносі рук над головою при відштовхуванні перед нападаючим гравцем.

Потрібно зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні при умові, якщо нападаючий і блокуючий приблизно одного росту. Блокуючому гравцеві більш низького росту потрібно вистрибувати трішки раніше, більш високому – пізніше. В кожному окремому випадку такі поправки слід вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця.

Відеоматеріал за посиланням:

[нападаючий удар і блокування](#)

Домашнє завдання:
надіслати відео або конспект з теми:
нападаючий удар і блокування.
на ел.пошту asgriva95gmail.com