

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Методическая разработка
«Методика обучения нападающему удару»

Разработана тренером - преподавателем
Михеевой С. В.

Щекино, 2021г.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Фазы нападающего удара.....	4
Глава 2. Классификация нападающих ударов.....	7
Глава 3. Обучение атакующим ударам.....	9
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

Введение

Волейбол – командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно - координационный характер. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Современный волейбол, предъявляет большие требования к физическому развитию волейболиста. Каждый волейболист участвует не только в защите, но и в блокировании и атаке. В волейболе все действия игроков выполняются посредством ударов. Многообразие задач определяет и большое разнообразие ударных действий.

Команда, не владеющая сильным нападением, не может достигнуть больших успехов в современном волейболе. Поэтому элементы техники и тактики атаки я стараюсь давать на каждой тренировке. И именно о нападающем ударе я поведу речь в своей методической разработке

Глава 1. Фазы нападающего удара

Нападающий удар — сложный элемент, техника которого досконально отрабатывается на многократных тренировочных занятиях. При обучении тренер должен рассказать ученикам в первую очередь, что атакующий удар делится на 4 фазы: разбега, прыжка, нападающего удара (удара по мячу) и приземления. Все эти фазы, в свою очередь, состоят из микрофаз, которые отличаются своеобразием.

1. Фаза разбега

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяют на три подфазы: начало, середину и напрыгивание.

- в первой подфазе волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два так называемых ступающих шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

- во второй подфазе игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется.

- в третьей подфазе (напрыгивание) игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопу вынесенной вперед ноги ставят с пятки, другую ногу присоединяют к первой, выпрямленные руки отводят назад для предстоящего махового движения.

2. Фаза прыжка

Несмотря на то что отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени, в нем также отчетливо выделяются три микрофазы:

- Первая начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки. Давление на опору при этом сопровождается реактивным всплеском динамографической кривой (в пределах 300-500 кг). Эта сила образуется благодаря стопорящему движению стопы и зависит от веса волейболиста.

- Во второй подфазе толчка стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки, происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных. В результате значительно снижается давление на опору, в отдельных случаях падая до нуля. Руки волейболиста в этой микрофазе начинают маховое движение.

- В третьей подфазе - отталкивании от опоры в результате разгибания ног в коленных, а туловища в тазобедренных суставах - вновь увеличивается давление на опору.

В заключительный момент толчка происходит сгибание стопы, то есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с маховыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору.

3 Фаза удара по мячу

Здесь движения разделяют на две подфазы: подфазу взлета и замаха и собственно ударное движение. Замах правой руки для удара по мячу выполняется в момент окончания отталкивания от опоры. В это время левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводят вниз, а правой продолжают начатое движение.

Положение игрока перед ударом иногда называют положением натянутого лука. Это весьма меткое сравнение, которое характеризует состояние мышц туловища волейболиста в момент безопорной фазы перед мощным ударным сокращением. Удар по мячу осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективно по силе такое ударное движение, при котором скорость движения проксимального звена руки (плеча) наибольшая в начале движения, уменьшается при

соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость движения предплечья и кисти.

4 Фаза приземления

Игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям. Часто при приземлении у игрока происходит небольшое пружинящее движение от пола.

Глава 2. Классификация нападающих ударов

В начале главы, посвященной технике и тактике нападающего удара внесем небольшую ясность в вопрос классификации нападающего удара. В практике и литературе наблюдается следующее явление: один и тот же способ нападающего удара разные тренеры и игроки называют по-разному, или, наоборот, в один и тот же термин вкладывают различный смысл.

Нападающие действия можно условно разделить на три группы:

- 1) полноценные атакующие удары
- 2) кистевые удары
- 3) скидки

Помимо указанных выше, есть и другие удары которые сравнительно редко используются в современном волейболе.

В основу классификации полноценных атакующих ударов правильнее всего положить принцип соотношения направления разбега нападающего к направлению полета мяча после удара. Исходя из этого основного принципа, все нападающие удары можно разбить на две группы.

1. Нападающие удары «по ходу» (по ходу разбега нападающего). Это такие удары, при которых направление разбега, нападающего примерно совпадает с направлением полета мяча после удара (полет мяча после удара как бы идет по мысленному продолжению направления разбега нападающего).

2. Нападающие удары «с поворотом». Это такие удары, при которых направление полета мяча после удара находится под значительным углом к направлению разбега нападающего.

Конечно, большинство нападающих ударов «по ходу» проводятся под некоторым углом по отношению к разбегу нападающего, но при ударе «с поворотом» этот угол более значителен.

Небольшая часть ударов, как встречный и другие, производится игроками без разбега, поэтому при классификации таких ударов надо учесть соотношение положения туловища, нападающего перед прыжком и направление полета мяча после удара. Так, если направление полета мяча после удара примерно

совпадает с сагиттальной осью тела нападающего перед прыжком, - это будет удар «по ходу»; если направление полета мяча после удара находится под значительным углом к положению сагиттальной оси тела, нападающего перед прыжком, - это удар «с поворотом».

Выполнив удар, игрок должен правильно приземлиться на согнутые в коленях ноги, иногда до глубокого приседа и даже касания руками о пол. Мягкое приземление предупреждает травмы коленных и голеностопных суставов. Кроме того, приземление на согнутые ноги способствует успешному выполнению любых последующих игровых приемов.

Кистевые удары используются на коротких и быстрых пасах. Быстрые пасы часто пасуются близко к сетке или даже на саму сетку, и в таких случаях использование кистевых ударов позволяет произвести атакующий удар, не задев при этом сетку. Рука вытянута вверх, кисть отведена назад, затем резко посылается вперед и накрывает мяч сверху и с соответствующей стороны.

Скидки (Сбросы) используются нападающими, когда пас неудобен настолько, что обычные атакующие удары с неизбежностью попадут в блок. Можно эффективно скинуть в первую линию также, когда соперниками выстроен, к примеру, тройной блок, а оставшиеся игроки находятся глубоко на задней линии. Скидки используют также связующие с высокого и точного приема. Как правило, в этом участвует нападающий первого темпа, на которого прыгает блок, связующим с прыжка имитируется пас, и далее резко одной рукой направляется вниз

Глава 3. Обучение атакующим ударам

Как уже говорилось мной выше, освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей занимающихся. При разучивании атакующего удара применяется расчленённый метод: изучается заключительное движение – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и с разбега; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность идентичны по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

1. Разбег – изучается первым (примерные подводящие упражнения)

Начинать нужно с последнего шага («стопорящий») с махом руками, лучше с 3-х метровой линии. Выставляется вперёд прямая правая (левая нога) и ставится на пятку и затем приставляется к ней левая (правая нога), затем следует перекат с пяток на носки. Нужно следить за тем чтобы стопорящий шаг не выполнялся на носок и не было остановки перед отталкиванием

Овладение ритмом разбега: шаги по разметкам и звуковым ориентирам.

Прыжки вверх толчком двумя ногами с махом руками с места, 1, 2, 3, шагов с разбега. То же, с поворотом на 90, 180 360 Прыжки с подкидного мостика

При выполнении занимающимися разбега, прыжков нужно следить за тем, чтобы не происходило так называемое «подбирание» шагов и приземление на прямые ноги.

2. Освоение удара кистью по мячу (примерные подводящие упражнения)

- Из положения стоя удары в пол
- Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате об пол, в тренировочную стену
- Из положения стоя на месте удары в пол рикошетом в стену.
- То же, но серия ударов: удар- пол – стена – удар – пол – стена – удар т.д.
- Из положения стоя на месте удары в мишень на стене, на полу

- Удары по мячу закрепленному на резиновых амортизаторах из положения стоя и в прыжке с места
- Удары по мячу закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке с 1, 2, 3 шагов разбега, упражнения с резинками для развития силы удара (на фото)
- Нападающие удары через сетку по мячу, установленному на держателе
- Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега с акцентированным движением кисти бьющей руки
- Броски теннисных мячей через сетку с места, с разбега с перекладыванием мяча из руки в бьющую руку находясь в безопорном положении (в воздухе)
- Броски набивных мячей через сетку, с выпрыгиванием вверх и закрытием кистей по направлению к полу

3. Освоение удара по летящему мячу (примерные подводящие упражнения)

- Удар по мячу со своего набрасывания на различную высоту в стену
- Удар по мячу со своего набрасывания: с одного, двух, трех шагов, с разбега
- Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса и с набрасывания партнёра
- Удар через сетку с собственного подброса в прыжке, с 1, 2, 3 шагов разбега
- Атакующий удар через сетку прыжке, с 1, 2, 3 шагов разбега, но с набрасывания партнера или тренера
- Нападающие удары с передачи партнера или тренера

4. Основные ошибки при обучении нападающему удару

- Ранний выход на мяч
- Прыжок выполняется не вверх, а вперед
- Выход боком при прямом нападающем ударе
- Остановка перед отталкиванием
- Стопорящий шаг на носок
- Удар, согнутой в локте рукой
- Недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч
- Отсутствие махового движения вперёд – вверх небьющей руки

- Глубокий присед при отталкивании на нападающий удар
- Приземление на прямые ноги (в результате чего происходят возможные травмы)

5. Упражнения по технике

- Атакующие удары из зон 4, 3, 2. Направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по диагонали). Передачи сначала из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, длинные (через зону), из глубины площадки.
- Нападающие удары «по линии». Из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».
- Нападающие удары на точность. Применяют «мишени», определяют определенные места на площадке. Удары сначала несильные, а площадь попадания большая. Затем силу и скорость ударов увеличивают, а площадь попадания в заданный участок уменьшают.
- Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое – либо направление полета мяча, ударом надо обвести блок и послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено: закрыта линия, удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт ход, удар с переводом влево.
- Нападающий удар по блоку в аут. Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий удар с переводом от блока под острым углом к сетке.
- Атакующие удары с задней линии. Из зон 2, 3, 4.
- Нападающий удар «Пайп». Атака производится из зоны 6 (центральная позиция задней линии), которая сопровождается ложным прыжком атакующего первым темпом игрока в 3 зоне (центральная позиция первой линии).

- Нападающий удар «Волна». В комбинации участвуют два нападающих, один из которых выходит на удар первым темпом и имитирует «взлет», рядом со связующим игроком. Но связующий выполняет передачу не игроку прыгающему на взлет, а примерно на 1-1,5 метра выше, и, кроме того, на 1,5-2 метра от себя, вдоль сетки, адресуя передачу игроку второго темпа и он наносит удар уже беспрепятственно, через опустившийся блок соперника
- Нападающий удар «Эшелон». Нападающий второго темпа разбегается на удар перпендикулярно (или почти перпендикулярно) сетке и нападает через игрока первого темпа (а также – через опустившийся блок соперника). При этом, передача на удар должна быть немного отведена от сетки. В этой комбинации первый нападающий как бы заслоняет второго (поэтому другое название комбинации - "заслон").

Заключение

В заключительной части моей методической разработки можно сделать следующий вывод. Волейбол – очень динамичная и разнообразная игра, а нападающий удар в нем приносит не менее половины результативных очков. Технически правильно выполненный нападающий удар имеет непредсказуемую для соперника траекторию и очень большую скорость полета мяча. Поэтому в профессиональном волейболе имеется три типа нападающих игроков. Это центральный блокирующий, доигровщик и диагональный игрок, где каждый выполняет свои четкие функции.

Чтобы нападающий удар был эффективным, надо большую роль уделять ему на тренировках, отработывая комбинации различных видов.

Но даже если нападающий удар хорошо выполняется на тренировке, то в условиях соревнований, все может пойти совершенно иначе. Поэтому большое внимание следует уделять не только нападающему удару, но и вместе с тем волевой и моральной подготовке.

Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – Киев, 1986.
2. Айриянц А.Г. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е. – М., «Физкультура и спорт», 1976.
3. Начинская С.В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.