

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

«Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті.»

з дисципліни «Фізична культура-фізична підготовка»

Тячів - 2016

Методична розробка відкритого заняття з дисципліни «Фізичне виховання – фізична підготовка». Підготувала О.М. Вакій – викладач Тячівського професійного ліцею Закарпатської області .

Викладено методику проведення практичного заняття, спрямованого на розвиток та удосконалення методів роботи на практичному занятті за темою: «Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті»

ЗМІСТ

1 Вступ.....	4
2 План заняття.....	5
3 Хід заняття.....	6
4 План-конспект заняття.....	7
5 Висновки.....	12
6 Додатки.....	13

ВСТУП

Велика різноманітність рухових дій, що складають зміст гри у волейбол, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і волевих якостей. Одночасно з цим у грі удосконалюються життєво важливі уміння і навички. Саме тому волейбол використовується в програмі фізичного виховання в професійно технічній освіті.

Заняття волейболом – ефективний засіб укріплення здоров'я, покращення фізичного розвитку учнів. Заняття волейболом сприяють зміцненню кісткового і м'язового апарату, покращення обміну речовин в організмі, удосконаленню різноманітних його функцій.

У навчальному процесі волейбол використовується як важливий засіб фізичної підготовки учнів. Програмою з волейболу передбачається надбання учнями теоретичних відомостей, оволодіння основними прийомами техніки і тактики, надбання навичок участі у грі та в організації самостійних занять.

Широке застосування волейболу у фізичному вихованні пояснюється кількома прикладами: доступність гри для різного віку; можливість його використання для всебічного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, виховання моральних і волевих якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді; простотою правил гри; високим видовищним ефектом ігрового змагання; простотою інвентарю, обладнання та майданчиків для гри.

Волейбол - командна гра, де кожен гравець діє з урахуванням дій свого партнера. Для гри характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця. Умови ігрової діяльності привчають молодь: а) підпорядковувати свої дії інтересам колективу в досягненні спільної мети; б) учнів з максимальною напругою своїх сил і можливостей, долати труднощі в ході спортивної боротьби; в) миттєво оцінювати змінювати обстановку і приймати правильні рішення.

Ці особливості сприяють вихованню в учнів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення; здатності керувати своїми емоціями; вдосконалення основних фізичних якостей.

ПЛАН ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ для учнів П.Т.Н.З

Дисципліна: «Фізична культура-фізичне виховання»

Спеціальність: «Оператор комп'ютерного набору», II курс

Тема заняття: «Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті»

Мета заняття: Сприяння з допомогою засобів спортивних ігор позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції учнів.

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості учнів.

Дидактична:

Навчальна: *розвиток і удосконалення методики викладання вмінь і навиків учням з теми: волейбол; закріпити основні елементи техніки гри у нападі та захисті (стійки пересування; прийом м'яча (зверху, знизу), передача м'яча (зверху, знизу), подача м'яча (нижня пряма, бокова, верхня пряма) блокування та нападаючі удари.)*

Розвивальна: заохочувати учнів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально - вольові якості; сформувані активно - позитивне відношення до занять з волейболу.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально – технічних вправ та в грі.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: удосконалення вмінь та навиків (тренувальний).

Засоби навчання: ходьба, біг, загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі і такі, що підводять вправи.

Форми та методи проведення заняття: При організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний; при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувани:* безпека життєдіяльності, нормативні накази та акти з фізичного виховання.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання-фізична підготовка», методична розробка відкритого заняття.

Забезпечення заняття: сітка, м'ячі волейбольні та набивні, секундомір, свисток, методичні картки.

Місце проведення: Спортивний майданчик.

Хід заняття

1. Організаційний момент 2 хв.
Шиккування, привітання, переклик учнів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.

2. Мотивація 1 хв.

Позитивний вплив волейбольних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді.

3. Ознайомлення учнів з темою і метою заняття 30 сек.
Повідомлення теми заняття «Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті».

4. Активізація опорних знань 1 хв.

Визначення поняттям «фізичне виховання», «спортивні ігри» «особисте здоров'я». Техніка безпеки, якої дотримуються учнів під час виконання волейбольних вправ.

5 Практичне заняття

5.1 В підготовчій частині потрібно підготувати організм до майбутньої основної діяльності, підвищити загальну і спеціальну підготовку. Виконується шиккування учнів, вітання, повідомлення задач заняття. Стройові вправи на місці - повороти, перебудови. Ходьба в русі: на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній частині стопи, перекатом з п'ятки на носок. Під час ходьби спину тримати рівно, положення рук змінювати за командою. Після ходьби переходити на біг. Далі виконується комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуванням вперед.

10 хв.

Спеціальні бігові вправи:

3. біг з високим підніманням стегна;
4. біг із нахльостуванням гомілки.
5. правим боком приставним кроком;
6. лівим боком приставним кроком;
7. біг на прямих ногах уперед;
8. стрибками на правій нозі;
9. стрибками на лівій нозі;
- 10.стрибковий;
- 11.з прискоренням.

Темп середній. ЧСС 100 - 120 ударів/хв.. Дистанція між студентами 0,2 метра. 10 хв.

Після бігу - ходьба 2 кола для нормалізації дихання. Переміщення з колони по одному в колону по три. Виконуються загально-розвиваючі вправи на місці: кругові рухи головою, прямими руками, ривкові рухи, наклони та повороти тулуба, нахили та випади, махи прямими ногами. Всі вправи студенти виконують за викладачем на чотири - вісім

рухів. Велика увага приділяється вправам кистей, плечових суглобах та на розтягування м'язів ніг: нахилам, випадам і так далі.

2. Для того, щоб досягти основної мети заняття, учні виконують окремі задачі: **40-45 хв.**
4. Пересування волейболіста **5 хв.**
 5. Комплекс вправ у парах із набивним м'ячем **5 хв.**
 6. Прийом і передача м'яча **10 хв.**
 7. Блокування та нападаючи удари **4 хв.**
 8. Подачі м'яча **10 хв.**
 9. Навчально – тренувальна гра у волейбол **10 хв.**

3. В заключній частині **1 хв.**

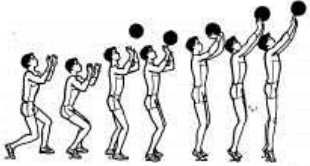
4. Після побудови в колонну по одному знову перевіряється ЧСС (70 - 80 ударів). Підсумки заняття викладач вказує позитивні і негативні моменти заняття, оцінює успішність учнів. Оголошує домашнє завдання: до комплексу ранкової гімнастики включити самостійно вивчення: «Профілактика спортивного травматизму».

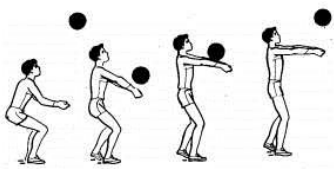
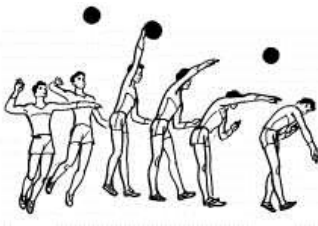
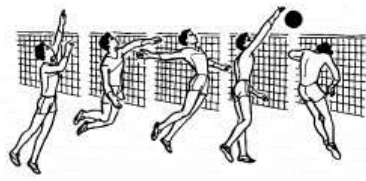

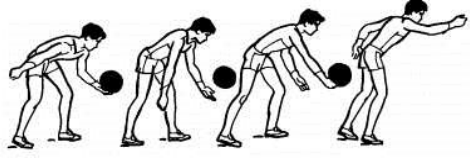
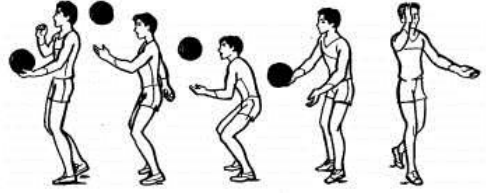
План-конспект заняття

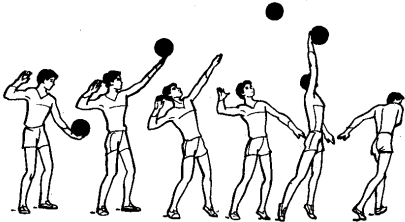

№ з/п	Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 13 хвилин			
1	Шикування, привітання, переклик учнів. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	1 хв.	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях спортивними іграми. Опитування учнів про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. Чсс не тренованого студента: юнаки – 60-70; дівчата – 65-95 уд/хв.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізичне виховання», «спортивні ігри», «особисте здоров'я»	1 хв.	
3	Мотивація навчальної діяльності: значення занять спортивними вправами для людини різного віку	1 хв.	
4	Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п'ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок, прискорення з поєднанням: 20м + 20м	2 хв.	Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне
5	Повільний біг 200 м	4 хв.	Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2

			кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання.
6	Комплекс загально-розвивальних вправ для розігріву м'язів рук і плечового поясу, тулуба в русі і на місці. Вправи для розвитку сили м'язів ніг і укріплення зв'язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м)	4 хв.	Комплекс спеціально-підготовчих вправ учні виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання
7	Ходьба: 1-2 – руки вгору (вдих); 3-4 – руки вниз (видих);	20 м	«Кроком руш!»
8	Перестроювання з колони поодинці в колону по чотири.	30"	Стежити за диханням. Дистанція і інтервал 2 кроки.
9	Загально-розвиваючі вправи на місці: а) Вихідне положення (в. п.) - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-4 - кругові рухи головою вправо; 5-8 - те ж уліво.	4-6 разів	Темп повільний
	б) в. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-2 - відведення зігнутих рук назад; 3-4 - те ж із прямими руками,	4-6 разів	Руки не опускати вниз.
	в) в. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1-4 - кругові рухи кистями вперед; 5-8 - кругові рухи кистями назад; 1-8 - те ж саме передпліччям та руками;	4-6 разів	Руки не опускати вниз.
	г) в. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1 - крок правою ногою вперед, руки нагору в замок, прогнутися; 2.- в. п. 3-4 - те ж зі зміною положення ніг;	4-6 разів	Прогнутися
	д) в. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс 1-2 – нахил тулуба уперед; 3-4 - нахил тулуба назад;	4-6 разів	Спина пряма
	е) в. п. - ноги на ширині пліч, руки на пояс	4-6 разів	Спина пряма

	1-2 – нахил тулуба уліво; 3-4 - нахил тулуба вправо;		
	ж) в. п. - ноги на ширині пліч, руки перед груддю зігнути у ліктях 1-2 – правою коліною дістаємо до лівого ліктя; 3-4 – те ж лівою.	4-6 разів	Не сутулитися, вищити коліною
	з) в. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 - нахил до правої ноги. 2 - нахил; 3 - нахил до лівої ноги; 4 - в. п.	4-6 разів	Ноги в колінному суглобі не згинати
	і) в. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – сід на праву ногу; 3-4 – сід на ліву ногу.	4-6 разів	Спина пряма, не сутулитися
	к) в. п. широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 – випад лівою ногою уперед; 3-4 – випад правою ногою уперед.		Спина пряма, не сутулитися
	л) в. п. - вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-2 - стрибки на правій нозі; 3-4 - те ж на лівій нозі; 5 - стрибки на обох ногах уперед; 6 - стрибки на обох ногах назад; 7 - стрибки ноги в сторони; 8 - стрибки ноги разом і. п.	4-6 разів	Стрибати на носках
10	Вправи на поновлення дихання	30 сек.	
11	Визначення чсс за 15 сек.	15 сек	120-140 уд/хв.
Основна частина – 30 хвилин			
1	Визначення основних елементів техніки гри у нападі та захисті (стійки пересування; прийом м'яча (зверху, знизу), передача м'яча (зверху, знизу), подача м'яча (нижня пряма, бокова, верхня пряма) блокування; нападаючі удари.)	2 хв.	Коротка інформація про техніку волейбольних вправ
2	<u>Пересування волейболістів:</u> - біг приставним кроком лівим та правим боком; - біг спиною уперед у чергуванні із звичайним; - біг з ривком до блокування; - біг із зупинкою кроком; - біг із зупинкою стрибком.	3 хв.	Учні повинні знати та уміти повільно застосовувати: приставні кроки вперед, назад, вправо, вліво, подвійний крок, біг вперед і назад, зупинки після пересування

3	Перешиккування у дві шеренги	30 сек.	Перші номери беруть набивні м'ячі
4	<p><u>Комплекс вправ у парах із набивним м'ячем:</u></p> <p>а) в.п. – обличчям одне до одного, м'яч у руках одного студента на рівні обличчя. Кидки м'яча обома руками з попереднім напівприсідом;</p> <p>б) в.п. – обличчям одне до одного, м'яч у руках одного знизу. Кидки м'яча обома руками знизу з попереднім напівприсідом та випрямляючи ноги у колінному сугаві, виконувати кидок;</p> <p>в) в.п. – стійка ноги нарізно обличчям одне до одного, один студент у нахилі з прямим тулубом тримає м'яч обома руками попереду. Кидки м'яча обома руками вгору-вперед, не випрямляючи тулуб;</p> <p>г) в.п. – студент стоїть боком до партнера, м'яч – біля грудей. Стрибок із поворотом до партнера та кидок м'яча обома руками у момент стрибка.</p>	<p>5 хв.</p> <p>4 -6 разів</p> <p>4 -6 разів</p> <p>4 -6 разів</p>	<p>Відстань у парах та вага м'ячів:</p> <p>10.юнаки – 5-6 м, 2кг; 11.дівчата – 3-4 м, 1кг.</p> <p>Звернути увагу на правильний прийом м'яча.</p> <p>Узгоджувати рухи</p> <p>Другий учень ловить м'яч обома руками та набуває в.п.</p> <p>Узгоджувати рухи</p> <p>Після завершення кожної вправи м'ячі передаються першим номерам. Кількість підходів відповідно самопочуттю учнів</p>
5	<p><u>Прийом і передача м'яча:</u></p> <p>- прийом і передача м'яча двома руками зверху над собою;</p> <p>- прийом і передача м'яча двома руками зверху в парах;</p>  <p>Рис. 1 Верхня передача</p> <p>- прийом м'яча знизу після накидання партнером;</p> <p>- прийом і передача м'яча двома руками знизу над собою;</p> <p>- передачі м'яча двома руками (чергуючи верхню з нижньою) в парах через сітку.</p>	<p>10 хв.</p> <p>20 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p> <p>8-10 разів</p>	<p>Звернути увагу на правильне положення рук, ніг, тулуба.</p> <p>Правильне положення рук, кінцівок і пальців на м'ячі при передачі зверху</p> <p>Уважно слідкувати за правильністю виконання вправи, ноги обов'язково підсаджуються під м'яч</p> <p>Узгодити роботу рук, тулуба і ніг.</p>

	 <p style="text-align: center;">Рис. 2 Нижня передача</p>		<p>Під час польоту м'яча переміститься "під м'яч". Руки повинні бути перед вами. Перед самим прийомом слід зупинитися.</p>
6	<p>Підготовка обладнання до наступних вправ</p>	до 1 хв.	Встановлення волейбольної сітки
7	<p><u>Блокування та нападаючі удари:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибки біля сітки з підняттям рук вгору; - стрибки біля сітки з підняттям рук вгору з двох кроків; - прямий нападаючий удар із власного підкидання та його блокування; - з 2-3 кроків в стрибку виконується удар м'яча через сітку. 	<p>7 хв. 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз</p>	<p>Стежити за правильним виконанням блокування та удару м'яча не торкатися сітки руками та тілом.</p>
 <p style="text-align: center;">Рис. 3 Прямий нападаючий удар</p>		 <p style="text-align: center;">Рис. 4 Боковий нападаючий удар</p>	
 <p style="text-align: center;">Рис. 5 Блокування</p>			
8	<p><u>Подачі м'яча:</u></p> <p>а) нижня пряма подача через сітку</p>  <p style="text-align: center;">у парах;</p> <p>Рис. 6 Нижня пряма подача</p> <p>б) нижня бокова подача через сітку у парах;</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 6 Нижня бокова подача</p>		<p>Учні поєднуються у дві команди, кожна отримує м'ячі(по одному на пару). Одночасно вдосконалюється прийом м'яча після подачі. Дівчата перебувають за лінією подачі на одній стороні майданчика, юнаки -</p>

	<p>в) верхня пряма подача через сітку у парах.</p>  <p>Рис. 7 Верхня пряма подача</p>		<p>на протилежній. Гравець, який приймає м'яч, підбиває його над собою нижнім або верхнім прийомом, потім ловить м'яч і біжить за лінію подачі</p>
9	<p>Навчальна - тренувальна гра у волейбол</p> 	10 хв.	<p>Умови проведення двосторонньої гри наближаються до змагальних, (група поділяється на 4 команди). Учні розташовані, кожен на своїй зоні. Звернути увагу на правильне положення рук, ніг, тулуба, блокування та ударів протягом всій гри.</p>
10	Визначення рівня чсс за 15 сек.	30 сек.	Чсс 110-130 уд/хв.
Заклучна частина – 2 хвилини			
1.	Шикування в одну шеренгу, визначення рівня чсс, підсумок заняття.	3 хв.	Оцінювання учнів з поясненням помилок. Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд/хв
2.	Домашнє завдання	1 хв.	Профілактика спортивного травматизму
3.	Прощання. Організований вихід зі спортивного майданчику	1 хв.	

Викладач фізичного виховання

О.М.Вакій

ВИСНОВКИ

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді, трудящих, підприємств і установ країни.

У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури нації.

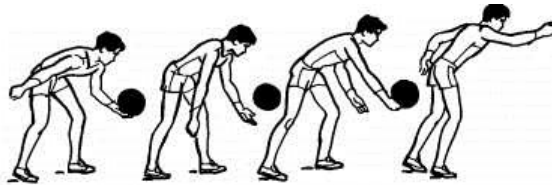
МЕТОДИЧНІ КАРТКИ

Для відкритого заняття за темою: «Волейбол. Техніка гри у нападі та захисті»

Методична картка № 1

Техніка виконання нижньої прямої подачі

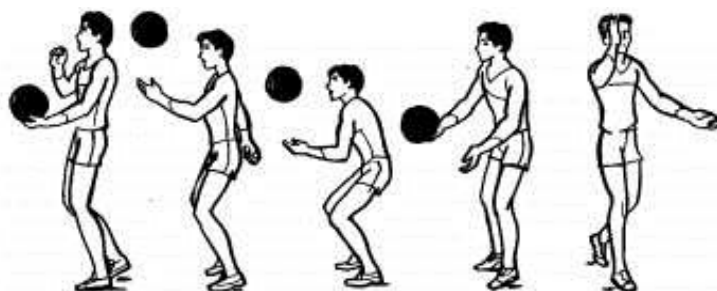
Що займається стоїть обличчям до сітки. М'яч лівою рукою плавно підкидає вгору на висоту до 0,5 м над головою. Одночасно з підкиданням м'яча правою рукою виконує замах назад вниз. При зниженні м'яча в польоті приблизно до рівня грудей гравець маховими рухом прямий правої руки позаду вниз вперед виконує ударний рух. Одночасно з махом виробляє поворот тулуба навколо вертикальної осі, праве плече виводить вперед. З початком ударного руху ноги випрямляються, вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу. Удар по м'ячу наноситься напруженою долонею попереду гравця на рівні його пояси так, щоб після удару м'яч летів вперед і вгору. Після удару рука витягується в напрямку руху м'яча.



Методична картка № 2

Техніка виконання нижньої бокової подачі

Що займається стоїть боком до сітки. М'яч лівою рукою підкидає вгору. Одночасно з підкиданням правою рукою виконує замах вниз тому, праве плече відводить назад і кілька опускає вниз. При зниженні підкинутого м'яча маховими рухом прямий правої руки направо вперед ударним рухом одночасно з обертанням тулуба навколо вертикальної осі і виведенням правого плеча вперед. Ноги при цьому випрямляються, вага тіла переноситься на попереду стоячу ліву ногу. Удар по м'ячу наноситься напруженою увігнутою кистю знизу збоку попереду тулуба що займається на рівні його пояси. Рука після удару витягується вперед у напрямку сітки, як би супроводжуючи м'яч.

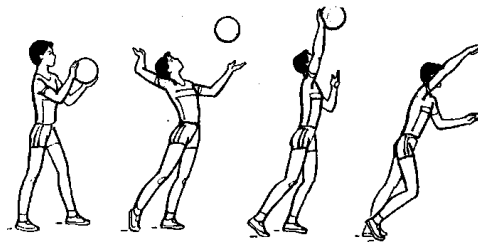


Методична картка № 3

Техніка виконання верхньої прямої подачі

Що займається стоїть обличчям до сітки. Лівою рукою м'яч плавно підкидає майже над головою, трохи попереду на висоту до 0,5 м. Одночасно виконує замах правою рукою вгору тому, піднімає руку і відводить зігнутою у лікті за голову. При цьому гравець трохи прогинається в грудної і поперекової частини тулуба, відводить тому праве плече і нахиляє голову назад. При виконанні ударного руху праву руку з крайнього положення замаху випростовує в лікті і маховими рухом виносить вгору, праве плече піднімає вгору. Далі гравець веде руку до м'яча трохи вище голови і попереду себе (кут нахилу витягнутої руки до 80 градусів). Удар по м'ячу виконує "жорсткої" пензлем і знизу. Ноги при цьому

вага тіла
попереду ліву ногу.
випрямляються,
переноситься
Надалі рука
напрямку сітки, а

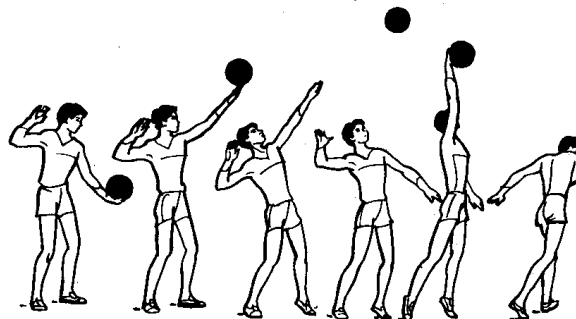


випрямляються,
переноситься
Надалі рука
напрямку сітки, а

Методична картка № 4

Техніка виконання верхній бокової подачі

Що займається стоїть боком до сітки. М'яч лівою рукою плавно підкидає вгору над головою на висоту до 1,5 м. Замах виконує одночасно правою рукою вниз назад, при цьому праве плече значно опускає та згинає праву ногу. При виконанні ударного руху праву руку маховими рухом виносить по дузі позаду вгору, плече піднімає вгору. Удар по м'ячу наноситься випрямленою рукою вгору і трохи попереду себе (кут нахилу руки близько 85 градусів), кисть накладається на м'яч ззаду і знизу. Надалі рука по дузі опускається вниз.



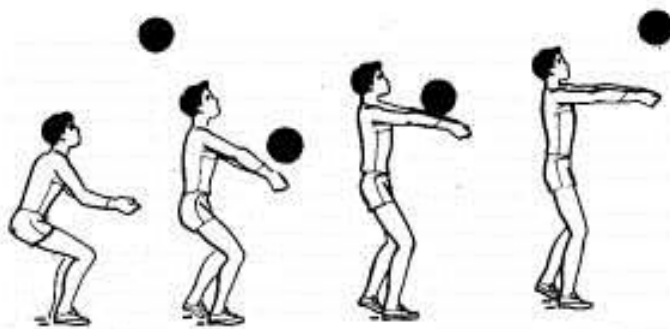
Методична картка № 5

Прийом м'яча - технічний прийом захисту, що дозволяє залишати м'яч у грі після нападників дій суперника. У грі використовуються наступні способи прийому: знизу двома руками, знизу однією рукою.

Техніка виконання прийому м'яча знизу руками

Прийом м'яча знизу двома руками. Після переміщення до місця зустрічі з м'ячем, в останньому спиняючому кроці, руки повинні бути винесені вперед витягнутими і напруженими, кисті з'єднані разом, створюючи своєрідний "замок". Можна з'єднати кисті, стиснути кулаки. Доцільно ставити одну ногу (частіше ліву) попереду іншої, зігнути ноги в колінах, тулуб кілька нахилити вперед. Руки мають перпендикулярно траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги, які, випрямляючись в колінних суглобах, піднімають тіло гравця вгору і трохи вперед (приблизно під кутом 20 градусів). Руки включаються в роботу дещо пізніше. Удар по м'ячу виконують передпліччям (в передній його третині). Ноги випрямляють, руки після удару витягають в напрямку передачі.

Прийом м'яча знизу однією рукою. Таким способом беруть м'ячі, що летять далеко від гравця після попереднього переміщення або поштовху. Ударний рух виконують тільки рукою, ноги в ньому не беруть участь. Пальці напружені, стиснуті. Можна вдарити тильною стороною долоні.



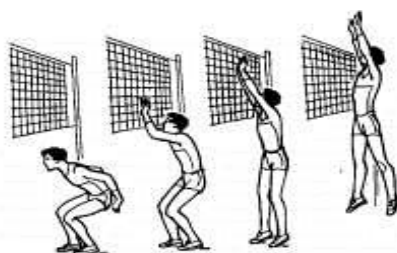
Методична картка № 6

Техніка виконання блокування під час нападаючого удару

Блокування - один з ефективних захисних прийомів. Блокування перегороджує шлях м'ячу в безпосередній близькості від сітки. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і постановки рук над сіткою, приземлення.

Переміщення виконуються різними способами уздовж сітки, погляд спрямований на м'яч і гравця супротивника. Визначивши місце стрибка, блокуючий займає вихідне положення, в якому ноги зігнуті, руки зігнуті в ліктях, долоні на рівні пояси (або у грудях), тулуб трохи нахилений. Стрибок виконується різким випрямленням ніг і махом зігнутих рук. Руки переносяться вгору між тулубом і сіткою і піднімається над сіткою. Відстань між долонями повинно бути менше діаметра м'яча, щоб він не вискочив між ними. Передпліччя ставляться як можна ближче до сітки, щоб м'яч не пройшов між сіткою і руками. Блокуючий дивиться на нападаючого гравця, щоб визначити напрям удару.

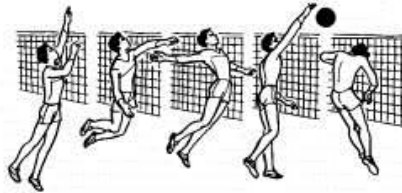
Після блокування гравець повинен приземляться на зігнуті ноги і бути готовим знову до блокування, самостраховка, переміщення, виконання передач. Якщо м'яч пролетів повз рук, то, приземлюючись, блокуючий повинен різко повернути голову в бік польоту м'яча, щоб швидко повернути тулуб ще до приземлення. Для закривання певної зони майданчики ставиться нерухомий блок, при якому піднятими руками, над сіткою, не роблять ніяких рухів в сторони. Нерухоме блокування зазвичай використовують при блокуванні удвох або втрьох. При постановці блоку одним гравцем найчастіше застосовується рухоме блокування: після стрибка гравець переносить руки паралельно сітці вправо або вліво залежно від визначеного ним напрямку польоту м'яча. При блокуванні нападників ударів з країв сітки долоні блокуючих розгортаються так, щоб м'яч відскочив на майданчик супротивника.



Методична картка № 7

Техніка виконання прямого нападаючого удару

Для досягнення високої горизонтальної швидкості руху та її використання для стрибка вгору виконується двох-трьох кроковий розбіг. Перший крок відносно невеликий, швидкість невелика. У другому кроці довжина збільшується, швидкість зростає. Останній крок найбільший і швидкий, його зазвичай виконують як стрибок (настрибуючий крок). Одну ногу (зазвичай праву) виносять вперед і ставлять на п'яту (стопорящий рух). Іншу ногу підставляють так, щоб стопи знаходилися на одному рівні. У стрибку одночасно з зльотом гравець робить замах правою рукою вгору тому (по типу руху верхній прямої подачі). Ударне починає рух з повороту тіла навколо вертикальної осі, потім праву руку випрямляє в ліктьовому суглобі і витягає вгору вперед до м'яча. Кисть накладає на м'яч в розслабленому стані зверху збоку (кут нахилу руки близько 75 градусів) рухом "хльост" і одночасно з веденням руки вперед згинає її в лучезапясному суглобі, направляючи м'яч вниз. Надалі руку опускає по дузі вниз вперед, у напрямку лівого коліна. Після удару гравець знижується і приземляється, обов'язково згинаючи ноги в колінах.



Методична картка № 8

Техніка виконання бічного удару нападаючого

У сучасній грі використовують порівняно рідко. Розгін при цьому ударі принципово не відрізняється від прямого удару, тільки виконується під гострим кутом до сітки. У стрибку при зльоті виконують замах правою рукою за типом верхній бічної подачі: руку відводять вниз у бік, тулуб нахиляють убік що б'є руки, ліву руку піднімають вгору. Ударне рух виконують так само, як при верхній бічній подачі. Починають його з повороту тулуба навколо вертикальної осі. Одночасно виводять вперед праве плече і виконують маховий рух рукою знизу вгору по дузі, руку виводять до м'яча і виробляють удар кистю зверху-збоку. Потім продовжують поворот і рух плеча вперед і руки вперед-вниз. Після удару гравець знижується і приземляється на зігнуті ноги.

