

Техника нападающего удара



подготовила учитель физической культуры
Газарова Марина Размиковна
моу сош №4 г.Энгельс

Нападающий удар –
наиболее эффективный
способ завершающих
действий команды.

Различают: **прямые**,
боковые и с переводом.

Нападающим называют удар по мячу, выполненный в прыжке. Игроки команды, умеющие выполнять нападающий удар, всегда имеют преимущества перед соперниками, т.к. такой удар значительно затрудняет прием и передачу мяча партнеру.

Техника прямого нападающего удара удара

Удар называют **прямым**, когда мяч после удара летит в направлении разбега. Прямой удар является основным в волейболе. Он выполняется двумя способами: с наклоном и без наклона туловища.

Прямой атакующий удар

разделяется на:

- разбег;
- прыжок
(отталкивание);
- удар по мячу
(взлет);
- приземление.



РАЗБЕГ



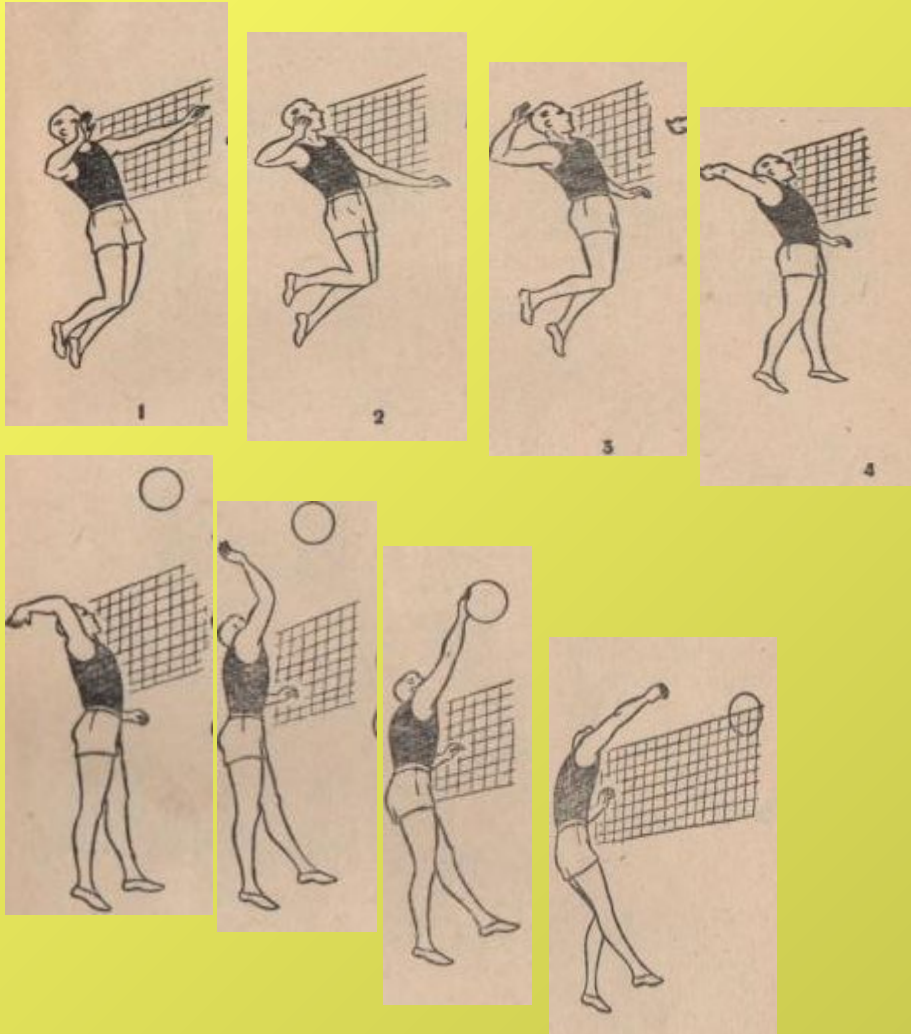
Удар через сетку требует хорошей высоты прыжка, и потому обычно он производится в прыжке с разбегу. Чтобы ударить мяч в высшей точке взлета, игроку следует своевременно начать разбег в зависимости от полета мяча. Разбег выполняется с нарастающим ускорением. Первый шаг небольшой, с незначительной скоростью, а последующие шаги со значительным увеличением длины и скорости

ПРЫЖОК



Сразу же после постановки ноги на опору обе ноги сгибаются в коленях, чтобы подготовиться к более мощному отталкиванию вверх. Отталкивание начинается махом рук сзади-сверху. При движении рук вперед-вверх происходит активное разгибание ног. Движение рук в начале отталкивания медленное, но затем резко убыстряются. К концу отталкивания плечи несколько

УДАР ПО МЯЧУ



С отрывом от опоры сразу же начинается подготовка к удару. Движения последовательны: поднимается и отводится назад плечо, локоть, а затем предплечье и кисть. Перед ударом кисть должна быть несколько отведена назад. Кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади – сверху в напряжении. Для большей эффективности удар по мячу должен производиться в наивысшей точке прыжка, а не тогда, когда игрок начал опускаться на площадку.

Правильное ударное движение залог успеха в технике атакующего удара.

ПРИЗЕМЛЕНИЕ



- После прыжка и удара игрок приземляется. Приземление производится мягко на согнутые ноги, что предотвращает ушибы и сотрясения.

Нападающим ударом называют

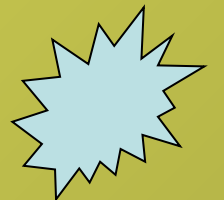
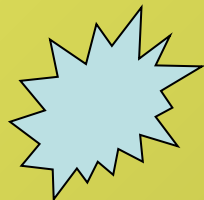
-

- Удар по мячу выполненный с места;
- Удар по мячу выполненный с прыжка;
- Удар по мячу;

Прямой нападающий удар СОСТОИТ ИЗ:

- 3 фаз
- 2 фаз
- 1 фазы
- 4 фаз

ПОДУМАЙ



МОЛОДЕЦ !!!!!!

