

*Нападающий удар в  
волейболе.*

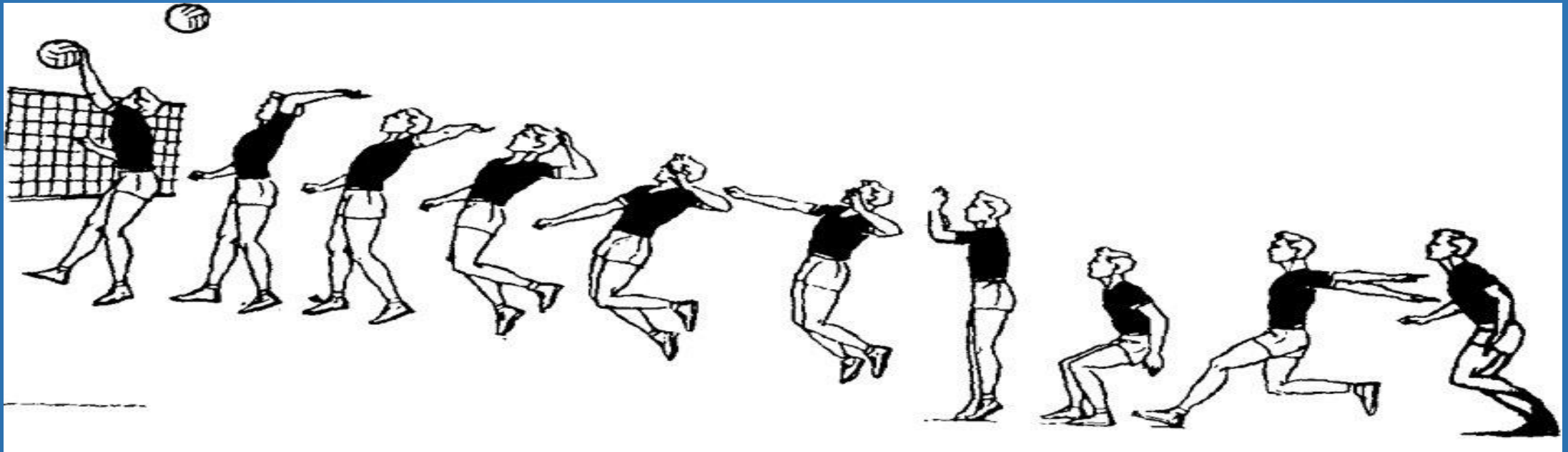
*Методика обучения*



# Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы:

- *разбег;*
- *прыжок;*
- *собственно нападающий удар;*
- *приземление.*



# Упражнения для обучения нападающего удара:

Обучение проводить только расчленение последовательности:

а) прыжок вверх с места толчком двумя ногами с махом рук; б) разбег вместе с прыжком и замахом; в) удар по мячу.

1. Прыжок с места вверх с махом руками.
2. То же, но с поворотом на 90, 180, 360°
3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед.
4. Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводят назад).
5. То же, но выполнить быстро.
6. То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком, с двух шагов.
7. То же, но с доставанием предмета на высоте.
8. Удар по мячу кистью, стоя на коленях.
9. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.
10. Удар в стенку через пол на месте и в прыжке.
11. Нападающий удар в парах на месте и в прыжке.
12. Удар через сетку, стоя на возвышении, с собственного подброса.
13. То же, но мяч набрасывает партнер.
14. Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса (удары из разных зон).
15. То же, но мяч набрасывает партнер.





# Ошибки при обучении:

- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием;
- отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег;
- неправильные ритм или разбег;
- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- медленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление после удара на прямые ноги.



*Спасибо за  
внимание!*



**Преподаватель кафедры  
спортивно-педагогических дисциплин  
Касьяник Константин Викторович**