**Волейбол. Нападающий удар**

В современном волейболе нападающий удар становится одним из решающих элементов игры большинства команд. Самым зрелищным моментом любого волейбольного матча является атака. Именно в процессе атакующих действий команды получают 50-70% результативных очков.

**Содержание**

**Введение**

**Глава 1. Теоретическая часть**

1.1 Характеристика волейбола, как средства физического воспитания.

1.2 Техника выполнения нападающего удара: разбег-прыжок-удар

1.3 Виды и характеристика нападающих ударов (прямой, ускоренный, медленный)

**Глава 2. Практическая часть. Эксперимент**

**Заключение**

**Используемые информационные источники**

**Введение**

Актуальность –

В современном волейболе нападающий удар становится одним из решающих элементов игры большинства команд.
     Самым зрелищным моментом любого волейбольного матча является атака. Именно в процессе атакующих действий команды получают 50-70% результативных очков. Вся команда стремится создать момент для удачного исполнения этого эффектного элемента. Игрок, владея техникой исполнения таких ударов, может придать ускорение мячу до 130 км/ч!
     Поэтому понимание и применение принципов правильной техники нападающего удара является одним из приоритетных для волейболиста.

Гипотеза **–**специальные упражнения подготовят и скорректируют технику выполнения нападающих ударов, что положительно скажется на всем процессе обучения этой спортивной игре.

Предмет исследования - эффективность средств обучения и уровень обученности учащихся 7-х классов на уроках физической культуры.

Объект исследования - учебный процесс учащихся на уроках физической культуры по волейболу.

Цель – научить учеников 7 классов правильной технике выполнения нападающих ударов

Задачи –

* Изучить литературу по данному вопросу
* Разработать комплекс упражнений для обучения и корректировки технике нападающих ударов
* Сделать выводы и практические рекомендации

Практическая значимость – разработанный комплекс упражнений может быть использован на уроках физической культуры и при самостоятельных занятиях волейболом

**Глава 1. Теоретическая часть**

* Характеристика волейбола, как средства физического воспитания.

Волейбол (англ. Volleyballот volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года),мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселона внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

* Техника выполнения нападающего удара

Нападающий удар — это технически сложный элемент волейбола

Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Все действия (усилия) волейболиста в этот момент сконцентрированы на достижение следующих целей: нахождение оптимальной точки для толчка, оценке направления полета мяча и совершение максимально высокого прыжка.

В зависимости от развития атаки, от действий команды и, в целом, игровой обстановки существуют разные способы выполнения нападающего удара. На практике широко распространено разделение на такие основные группы: нападающие удары «по ходу» разбега и нападающие удары «с поворотом», при которых траектория полета мяча после удара находится под углом к направлению разбега игрока. Кроме того, различают боковые и обманные удары, удары «с переводом».

Амплуа нападающих в волейболе:

* Центральный блокирующий — игрок первого темпа.

Нападает, как правило, из 3-й зоны с коротких и скоростных передач. В команде центральные нападающие, обычно, являются самыми высокими игроками.

* Доигровщик — нападающий второго темпа.

Атакует с передней линии со 2-го или с 4-го номера, с задней — пайп.

* Диагональный

Нападает в основном с задней линии с 1-го номера. В приёме подачи не участвует. Обычно самые результативные игроки в команде.

* Виды и характеристика нападающих ударов.

*Боковой и с переводом*

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены (или должны были быть) на подготовку его совершения. От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Это один из самых сложных элементов волейбола. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

*Прямой нападающий удар*

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега - 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратиться меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки - по дуге сзади -вниз - вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой . Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

*Ускоренный нападающий удар*

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносят вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

**Глава 2. Практическая часть. Эксперимент**

Нами было проведено 10 занятий. Ребята работали индивидуально, в парах и группах. Сначала отрабатывали разбег-прыжок- удар без мяча. Работали вдоль линии нападения и у сетки. Работали с набивными, теннисными  и волейбольными мячами. Так же выполняли нападающие удары из 4, 3 и 2 зоны. Кроме этого, на разминке большое внимание уделяли прыжковым упражнениям

В начале эксперимента почти никто из ребят не смог выполнить нападающий удар через сетку. Ближе к концу эксперимента у некоторых ребят начало получаться.

**Заключение**

Нападающий удар один из наиболее сложных и в то же время наиболее красивых технических элементов. Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены на подготовку его совершения. От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Обучение этому элементу требует много времени. Начатую работу нужно будет продолжить на дальнейших уроках физкультуры.

**Используемые информационные источники**

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/01/kursovaya-rabota>

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/files/nauchno-issliedovatiel-skaia-rabota-volieibol-ighra-oshibok.html>

http://900igr.net/prezentacija/biologija/vlijanie-volejbola-na-razvitie-dvigatelnoj-aktivnosti-podrostkov-178013/issledovatelskij-proekt-vlijanie-volejbola-na-razvitie-dvigatelnoj-1.html

**Приложение**

**Упражнения для изучения техники нападающего удара**

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

6.Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.

1. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
2. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.
3. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом направлении («открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.
4. Имитация нападающего удара и обман.

11.Поочередное выполнение ударов

1. Нападающие удары с задней линии.

Выполнение этих заданий обеспечивает необходимое условие для успешного обучения технике нападающих действий.

**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;

- неправильный 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.

**Упражнения для совершенствования техники нападающего удара:**

1. Нападающий удар в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 - перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т. д.
2. Нападающий удар с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
3. Нападающий удар со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).
4. Нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки).
5. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3) со второй передачи после прима подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).
7. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.
8. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком
9. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).
10. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитникам

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ г. ИРКУТСКА

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28

**Исследовательская работа**

**«Волейбол. Нападающий удар»**

Выполнила:

 ученица 7Б класса   **Папоян Анжела**

Руководитель:

учитель физической культуры Агафонова А.Р.

2018 г.

**Содержание**

**Введение**

**Глава 1. Теоретическая часть**

1.1 Характеристика волейбола, как средства физического воспитания.

1.2 Техника выполнения нападающего удара: разбег-прыжок-удар

1.3 Виды и характеристика нападающих ударов (прямой, ускоренный, медленный)

**Глава 2. Практическая часть. Эксперимент**

**Заключение**

**Используемые информационные источники**

**Введение**

Актуальность –

В современном волейболе нападающий удар становится одним из решающих элементов игры большинства команд.
     Самым зрелищным моментом любого волейбольного матча является атака. Именно в процессе атакующих действий команды получают 50-70% результативных очков. Вся команда стремится создать момент для удачного исполнения этого эффектного элемента. Игрок, владея техникой исполнения таких ударов, может придать ускорение мячу до 130 км/ч!
     Поэтому понимание и применение принципов правильной техники нападающего удара является одним из приоритетных для волейболиста.

Гипотеза **–**специальные упражнения подготовят и скорректируют технику выполнения нападающих ударов, что положительно скажется на всем процессе обучения этой спортивной игре.

Предмет исследования - эффективность средств обучения и уровень обученности учащихся 7-х классов на уроках физической культуры.

Объект исследования - учебный процесс учащихся на уроках физической культуры по волейболу.

Цель – научить учеников 7 классов правильной технике выполнения нападающих ударов

Задачи –

* Изучить литературу по данному вопросу
* Разработать комплекс упражнений для обучения и корректировки технике нападающих ударов
* Сделать выводы и практические рекомендации

Практическая значимость – разработанный комплекс упражнений может быть использован на уроках физической культуры и при самостоятельных занятиях волейболом

**Глава 1. Теоретическая часть**

* Характеристика волейбола, как средства физического воспитания.

Волейбол (англ. Volleyballот volley - «залп», «удар с лета», и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), или игрок защищающейся команды, допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды дается не более трех касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная волейбольная федерация. Волейбол - олимпийский вид спорта с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет свою специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе является прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективных ударов. Для любителей волейбол - распространенное развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря. Существуют многочисленные варианты волейбола, что отпочковались от основного вида, - пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года),мини-волейбол. Также сидячий волейбол с 1992 года в Барселона внесен в программу параолимпийских игр.

Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого элемента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита - «нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

* Техника выполнения нападающего удара

Нападающий удар — это технически сложный элемент волейбола

Нападающий удар выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника. Все действия (усилия) волейболиста в этот момент сконцентрированы на достижение следующих целей: нахождение оптимальной точки для толчка, оценке направления полета мяча и совершение максимально высокого прыжка.

В зависимости от развития атаки, от действий команды и, в целом, игровой обстановки существуют разные способы выполнения нападающего удара. На практике широко распространено разделение на такие основные группы: нападающие удары «по ходу» разбега и нападающие удары «с поворотом», при которых траектория полета мяча после удара находится под углом к направлению разбега игрока. Кроме того, различают боковые и обманные удары, удары «с переводом».

Амплуа нападающих в волейболе:

* Центральный блокирующий — игрок первого темпа.

Нападает, как правило, из 3-й зоны с коротких и скоростных передач. В команде центральные нападающие, обычно, являются самыми высокими игроками.

* Доигровщик — нападающий второго темпа.

Атакует с передней линии со 2-го или с 4-го номера, с задней — пайп.

* Диагональный

Нападает в основном с задней линии с 1-го номера. В приёме подачи не участвует. Обычно самые результативные игроки в команде.

* Виды и характеристика нападающих ударов.

*Боковой и с переводом*

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены (или должны были быть) на подготовку его совершения. От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Это один из самых сложных элементов волейбола. Высота съема мяча, скорость паса, постоянно изменяющиеся условия игры, вероятность возникновения ошибок на подготовительном этапе, противодействие противника требуют от нападающего хорошей физической подготовки, владения техникой и приложения морально-волевых качеств.

*Прямой нападающий удар*

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега - 2 - 4 метра (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратиться меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разбивания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки - по дуге сзади -вниз - вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой руки в тот момент, когда кисти вынесены над головой . Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры, их при этом разгибают во всех суставах.

*Ускоренный нападающий удар*

Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре скоростного удара. В ударном движении руки выносят вверх несколько согнутые в локте. Соответственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается сопровождающее движение минимально. Нападающий удар с переводом рукой.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой палец поднимается вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз вперед. Применяется для обведения блока соперника, а также для того, чтобы послать мяч в незащищенное место игровой площадки.

**Глава 2. Практическая часть. Эксперимент**

Нами было проведено 10 занятий. Ребята работали индивидуально, в парах и группах. Сначала отрабатывали разбег-прыжок- удар без мяча. Работали вдоль линии нападения и у сетки. Работали с набивными, теннисными  и волейбольными мячами. Так же выполняли нападающие удары из 4, 3 и 2 зоны. Кроме этого, на разминке большое внимание уделяли прыжковым упражнениям

В начале эксперимента почти никто из ребят не смог выполнить нападающий удар через сетку. Ближе к концу эксперимента у некоторых ребят начало получаться.

**Заключение**

Нападающий удар один из наиболее сложных и в то же время наиболее красивых технических элементов. Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены на подготовку его совершения. От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Обучение этому элементу требует много времени. Начатую работу нужно будет продолжить на дальнейших уроках физкультуры.

**Используемые информационные источники**

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/01/kursovaya-rabota>

<https://infourok.ru/>

<https://multiurok.ru/files/nauchno-issliedovatiel-skaia-rabota-volieibol-ighra-oshibok.html>

http://900igr.net/prezentacija/biologija/vlijanie-volejbola-na-razvitie-dvigatelnoj-aktivnosti-podrostkov-178013/issledovatelskij-proekt-vlijanie-volejbola-na-razvitie-dvigatelnoj-1.html

**Приложение**

**Упражнения для изучения техники нападающего удара**

1. Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.
2. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
3. Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.
4. Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.
5. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.

6.Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3; прямой по ходу, с переводом вправо, на точность, рукой.

1. То же из зон 2 и 3, но нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
2. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.
3. Нападающий удар при противодействии блока. Смысл упражнений в том, что блоком закрыто какое-либо направление, и надо ударом послать мяч в другом направлении («открытом»). При этом все действия заранее обусловлены. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале блок ставят заранее, затем он «появляется» в последний момент.
4. Имитация нападающего удара и обман.

11.Поочередное выполнение ударов

1. Нападающие удары с задней линии.

Выполнение этих заданий обеспечивает необходимое условие для успешного обучения технике нападающих действий.

**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;

- неправильный 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.

**Упражнения для совершенствования техники нападающего удара:**

1. Нападающий удар в зоне 4. Передача из зоны 6 в 3, из 3 в 4 и нападающий удар. Далее нападающий игрок имитирует блок в зоне 3 - перемещается в зону 2, выполняет нападающий удар с передачи игрока зоны 3, далее блок в зоне 3, нападающий удар в зоне 4 и т. д.
2. Нападающий удар с низких, коротких передач связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
3. Нападающий удар со всех видов передач в зоны свободные от защитников (в момент разбега нападающего игрока 1-2 защитника меняют зоны своего первоначального расположения).
4. Нападающий удар от блока в аут (первая передача из глубины площадки).
5. Нападающий удар против одиночного блока с низких и коротких вторых передач перед связующим игроком и за его спиной (первая передача из глубины площадки).
6. Серийные нападающие удары из зоны 4 (2,3) со второй передачи после прима подач нападающим игроком (удар по цели). После каждого удара прием мяча в защите (удар от тренера).
7. То же, но с одиночным, групповым блоком, с одним и двумя защитниками.
8. Серийные нападающие удары со второй передачи из всех зон нападения после приема подач не нападающим игроком
9. Нападающий удар с первых передач из разных зон нападения без блока, с одиночным блоком (первая передача выполняется из разных зон после перекидки мяча с другой стороны площадки).
10. Нападающий удар 1-м и 2-м темпом после приема подач не атакующими игроками, с блоком и защитникам