

Методическая рекомендация «Нападающий удар»

Атакующие удары подразделяются по направлению (по ходу направления полета мяча, когда оно соответствует направлению разбега, и с переводом, когда такого совпадения нет); по скорости полета (скоростные или силовые удары, ускоренные или кистевые, медленные или обманные); по технике выполнения (прямые — лицом к сетке и боковые — боком к сетке); по месту выполнения (у сетки и с задней линии). Знакомя учащихся с техникой нападающего удара, я выделяю в нем четыре фазы: 1 — разбег, в котором делают 1—3 шага, с жесткой постановкой ноги на пятку в последнем шаге (чаще правой) и последующим приставлением левой с одновременным движением рук вперед; 2 — прыжок, где при отталкивании очень важным является согласование движения рук с разгибанием ног; 3 — удар по мячу, производимый в высшей точке прыжка; 4 — приземление, которое должно быть мягким, на обязательно согнутые ноги.

Общая последовательность освоения атакующих ударов:

1. Укрепление костно-связочного аппарата; развитие силы мышц стопы, кистей, плечевого пояса, туловища, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении атакующих ударов, прыгучести, пространственно-временной дифференцировки (умения сочетать игровые действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке, в безопорном положении).
2. Освоение составных частей атакующего удара: вертикального взлета при отталкивании двумя ногами; ритма разбега в три шага; заключительного удара кистью по мячу.
3. Последовательное соединение составных частей в целостном выполнении атакующего удара: разбег и отталкивание обеими ногами (прыжок с разбега); удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) — с места, с разбега; удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью (медленно — быстро) при помощи тренажера; нападающий удар после передачи мяча; соединение специальных физических качеств с составными частями прыжка и удара в целом.
4. Совершенное владение способами атакующих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильной руки). Умение максимально реализовывать специальные физические качества посредством совершенной техники.
5. Умение целесообразно использовать способы атакующих ударов и нападающих действий с учетом игровой обстановки.

Методист Бабайкин А.В.