

# Общая физическая подготовка на занятиях по волейболу

Подготовил студент 2 курса ФКДО-21  
Жилин Даниил

Нападающий удар в волейболе - один из важнейших элементов техники игры. Нападающим ударом заканчиваются, в основном, все игровые комбинации - это венце усилий команды в атаке. Большинство очков приносит команде успешное выполнение именно этого приема. Поэтому, как бы виртуозно не играла команда в защите, но если она не имеет в своем составе игроков, обладающих мощным и разнообразным нападением, она никогда не сможет добиться значительных успехов в соревнованиях.



Блок в волейболе – это технический элемент, с помощью которого предотвращается атака соперника. Задача блокирующего – поставить блок так, чтобы мяч после удара отскочил на половину площадки чужой команды. С помощью блока игроки в волейболе подобно вратарю в футболе или хоккее защищают свою территорию.



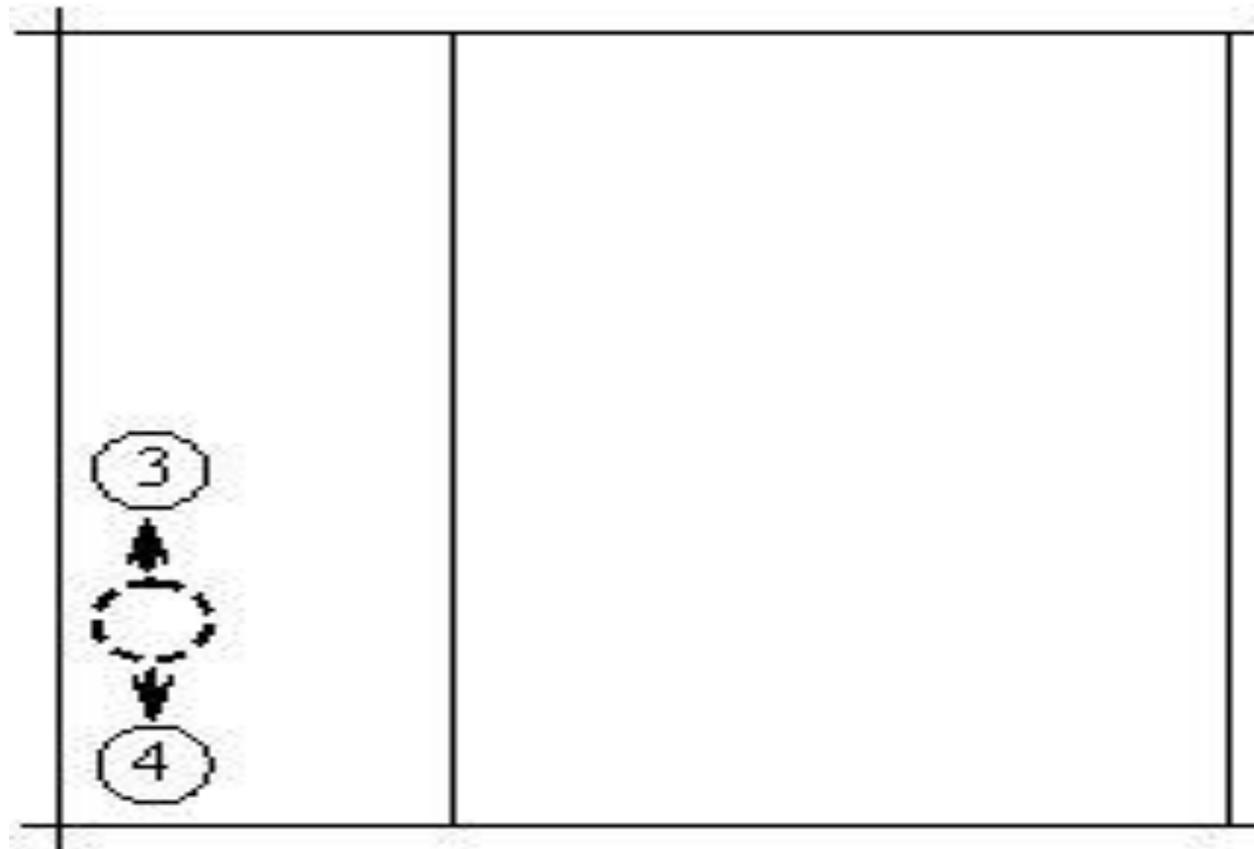
# Первая станция

Занимающиеся находятся в зоне 4, в колонне по одному. В зоне 3, на противоположной стороне площадки, находится тренер. Тренер набрасывает мяч через сетку, для нападающего удара, в зону 4. Первый в колонне выполняет нападающий удар, после приземления сразу же делает 2-3 шага назад, разбегаются и выполняет нападающий удар в зоне 3, куда тренер уже набросил мяч. После приземления - 2-3 шага назад, разбег и нападающий удар в зоне 2. После этого нападающий уходит в "хвост" колонны, а упражнение начинает очередной игрок. Упражнение необходимо проводить в быстром

темпе. Для непрерывности процесса у тренера должна быть рядом корзина с мячами, или 2-3 ассистента, подающих мячи. Вместо тренера можно использовать трех игроков, находящихся в зонах 2, 3, 4, которые будут набрасывать мячи для нападающих ударов соответственно в зонах 4, 3 и 2.

# Вторая станция

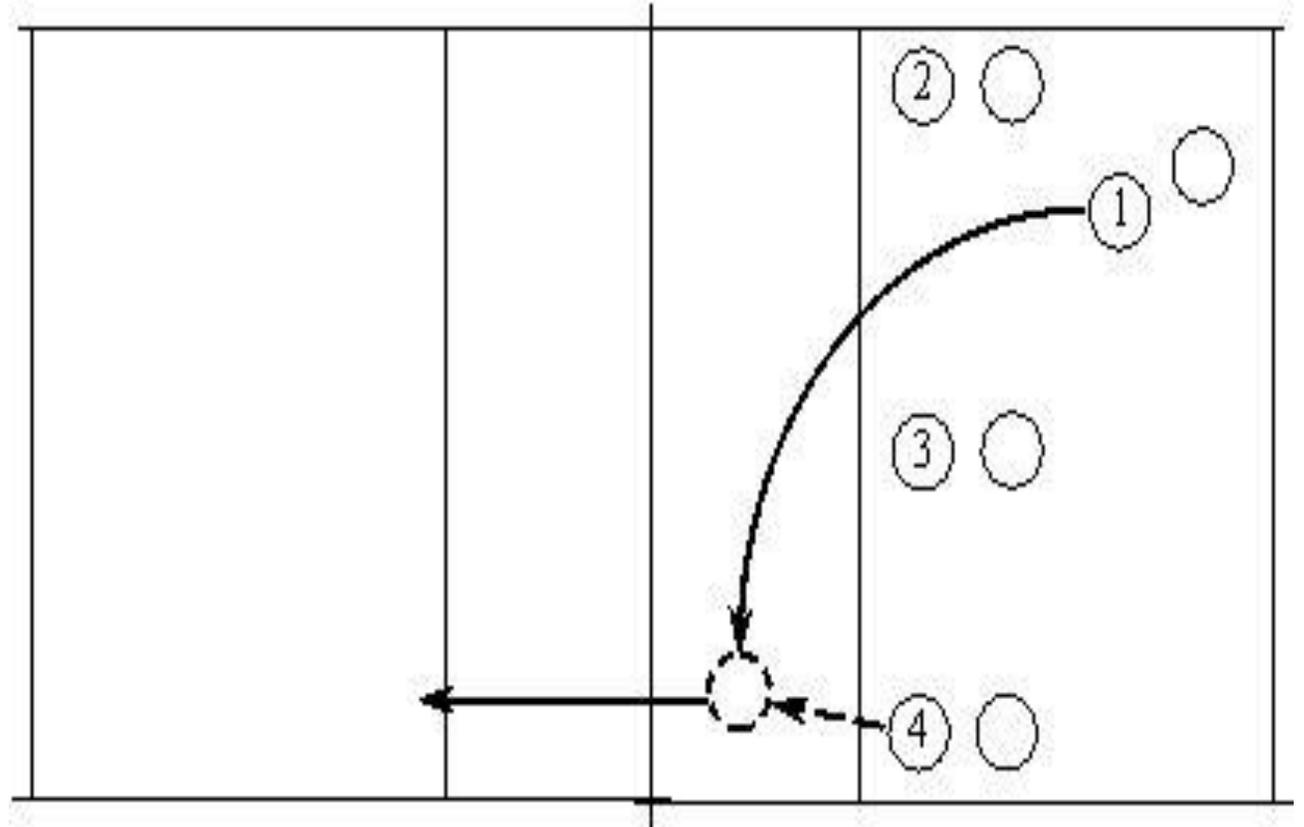
Упражнение выполняется в тройках. Игроки расположены у сетки, расположение игроков представлено на рисунке. Средний игрок перемещается влево и ставит вместе с игроком 4 двойной блок, затем перемещается вправо и ставит двойной блок с игроком 3, перемещается влево и ставит двойной блок с игроком 4 и т. д. Необходимо добиваться того, чтобы средний игрок перемещался от одного игрока к другому максимально быстро и за меньшее количество шагов (квалифицированные игроки делают это за 2 шага). Кроме того, необходимо добиваться, чтобы прыжок среднего игрока на блок был вертикальным и он не налетал на партнера, и чтобы их прыжки были одновременны.



После серии прыжков (примерно 10) игроки меняются местами. В упражнении могут участвовать одновременно 4 тройки игроков.

# Третья станция

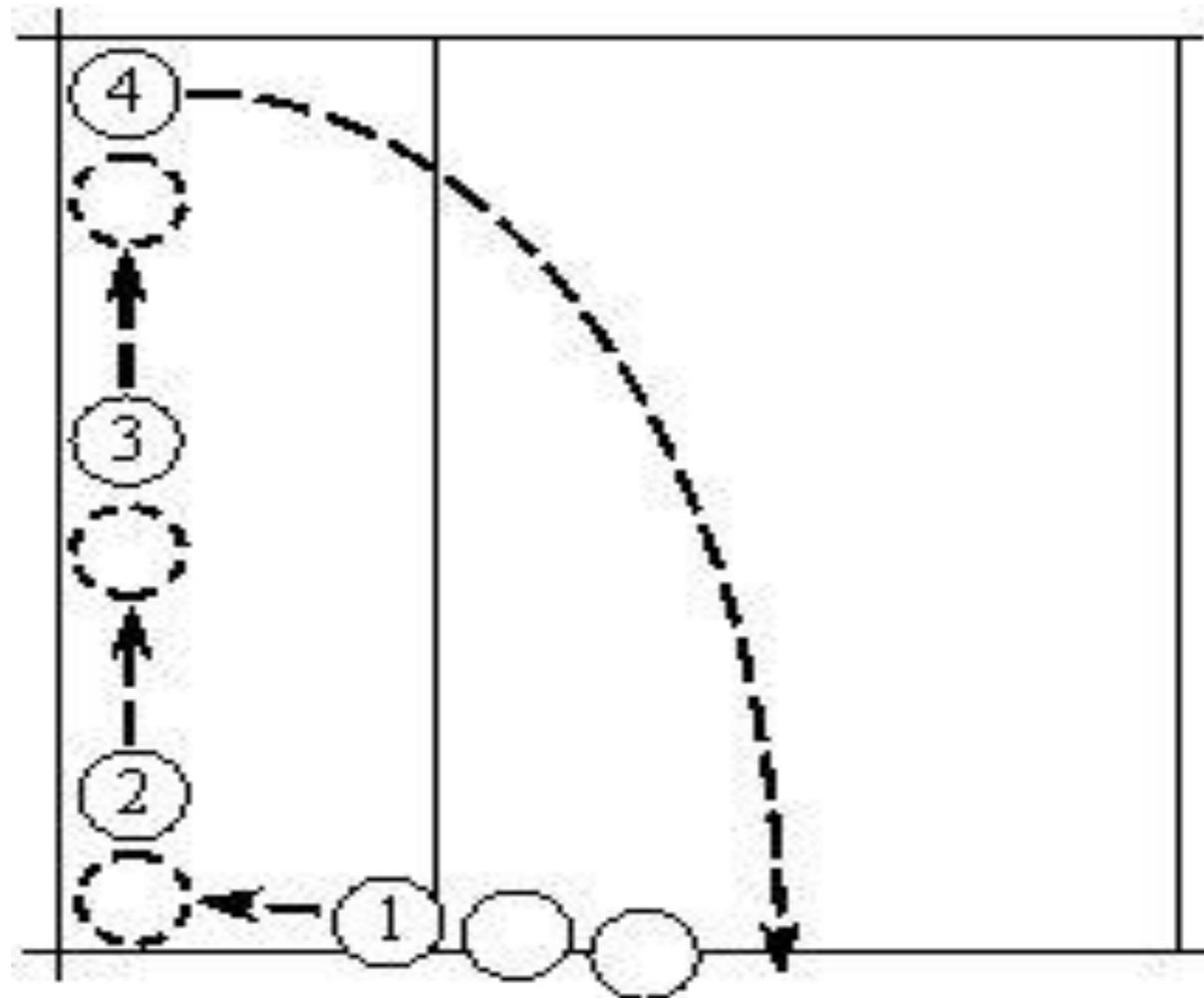
Несколько игроков располагаются в зонах 2, 3, 4 и несколько - в зоне 1. Из зоны 1 выполняется передача для нападающего удара в любую из зон нападения, где игроки выполняют нападающий удар.



# Четвёртая станция

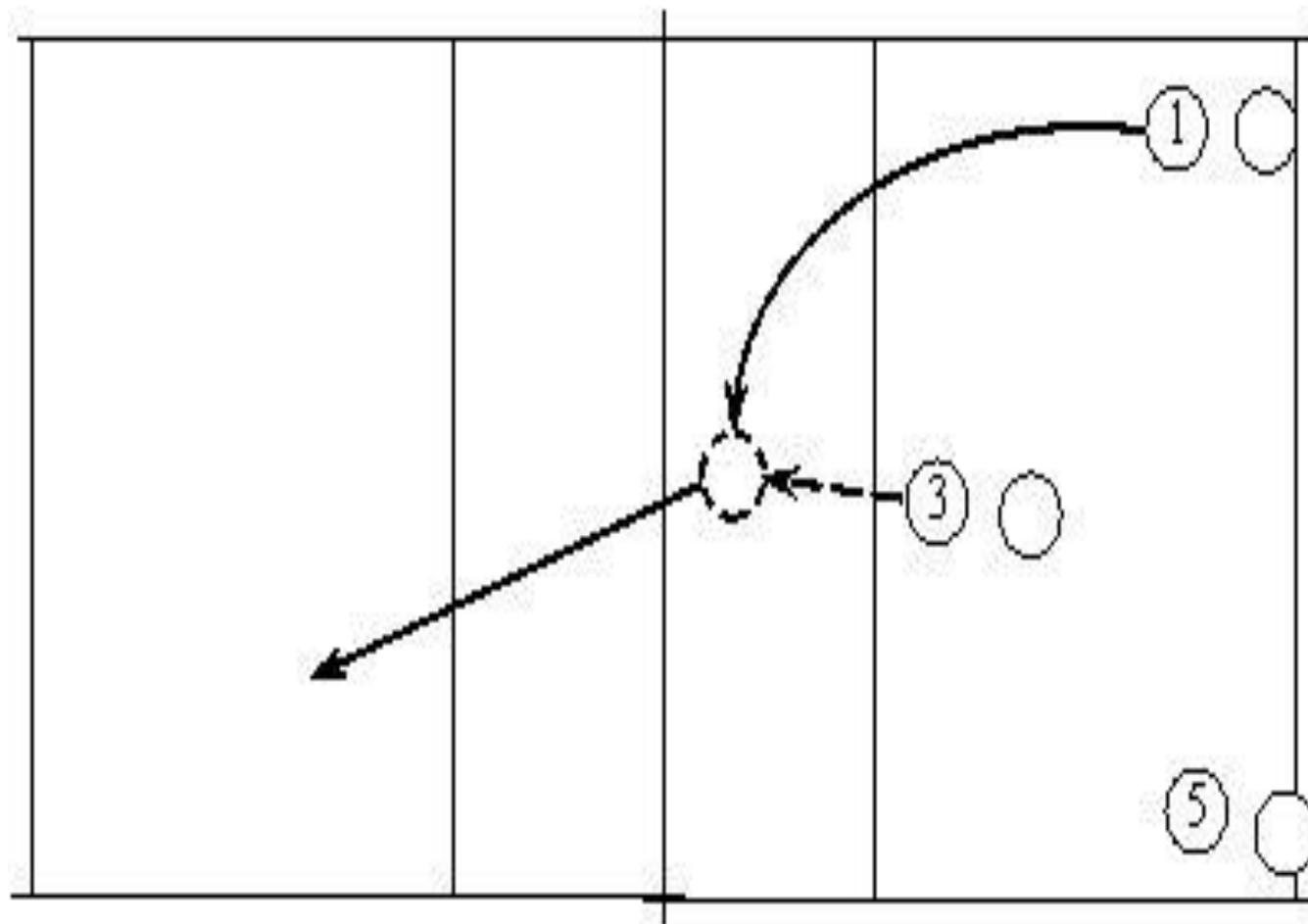
Расположение игроков представлено на рисунке: игрок 2 располагается в зоне 4 (примерно в метре от боковой линии), игрок 3 - в зоне 3 (чуть правее середины площадки), игрок 4 - в зоне 2 (вплотную к боковой линии); остальные игроки располагаются в колонне, в зоне 4.

По сигналу тренера первый в колонне (игрок 1) перемещается к сетке в зону 4 и вместе с игроком 2 ставит двойной блок. После приземления игрок 2 перемещается вдоль сетки к игроку 3 и вместе с ним ставит двойной блок в зоне 3, а игрок 1 переходит на освободившееся место игрока 2. После приземления с блока в зоне 3 игрок 3 перемещается к игроку 4 и ставит с ним двойной блок в зоне 2, а игрок 2 переходит на место игрока 3. После приземления с блока в зоне 2 игрок 4 уходит в "хвост" колонны, а игрок 3 переходит на его место.



# Пятая станция

Нападающие располагаются в зоне 3 у линии нападения, передающие с мячами - в зонах 1 и 5. Передающие поочередно выполняют передачу в зону 3, где игрок выполняет нападающий удар и после этого встает в конец своей колонны, а передающий бежит за мячом и встает в конец своей колонны. Смена мест занимающихся происходит по истечении определенного времени.

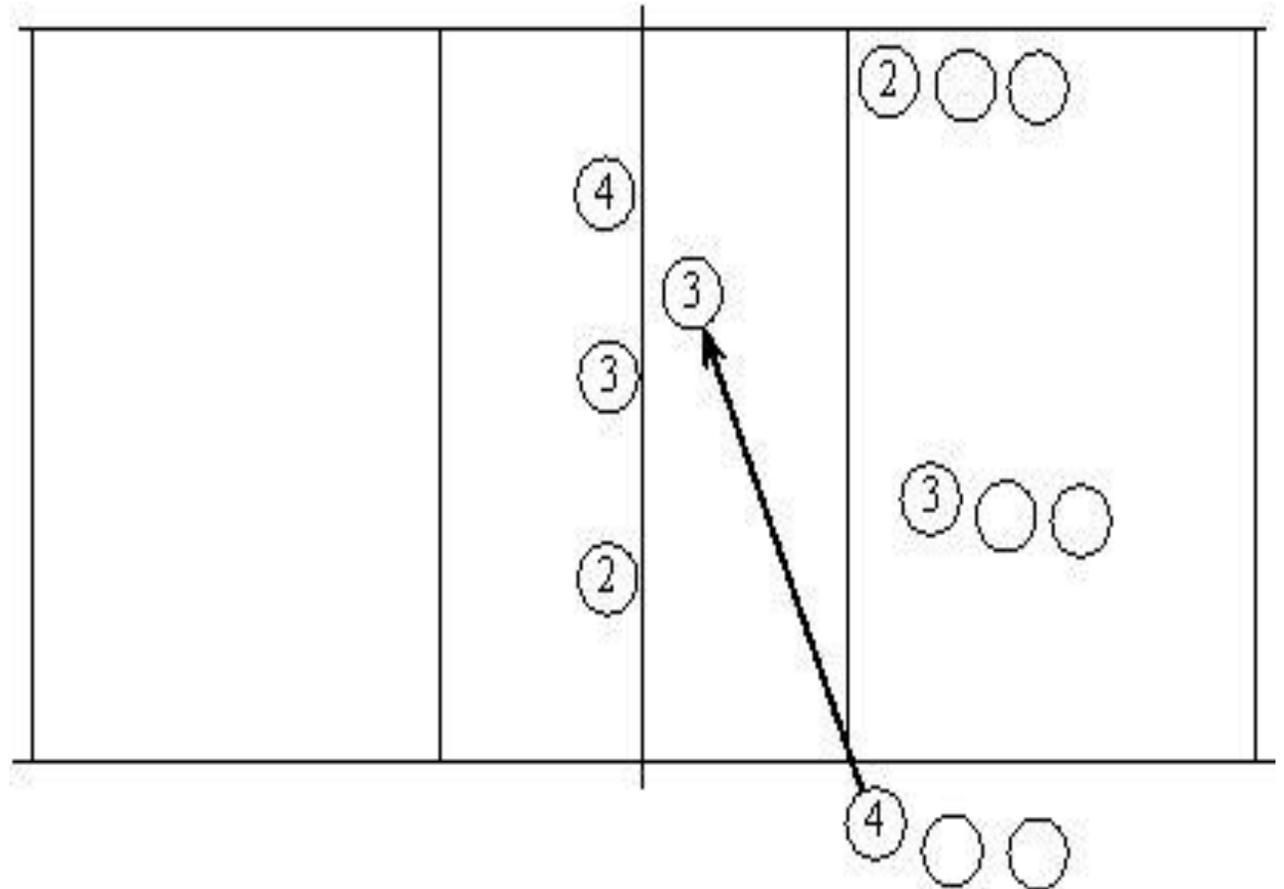


# Шестая станция

Исходное положение игроков показано на рисунке. Блокирующие игроки (слева) зон 2 и 4 располагаются примерно на одинаковом расстоянии от зоны 3 и от своей зоны. Справа располагаются нападающие игроки.

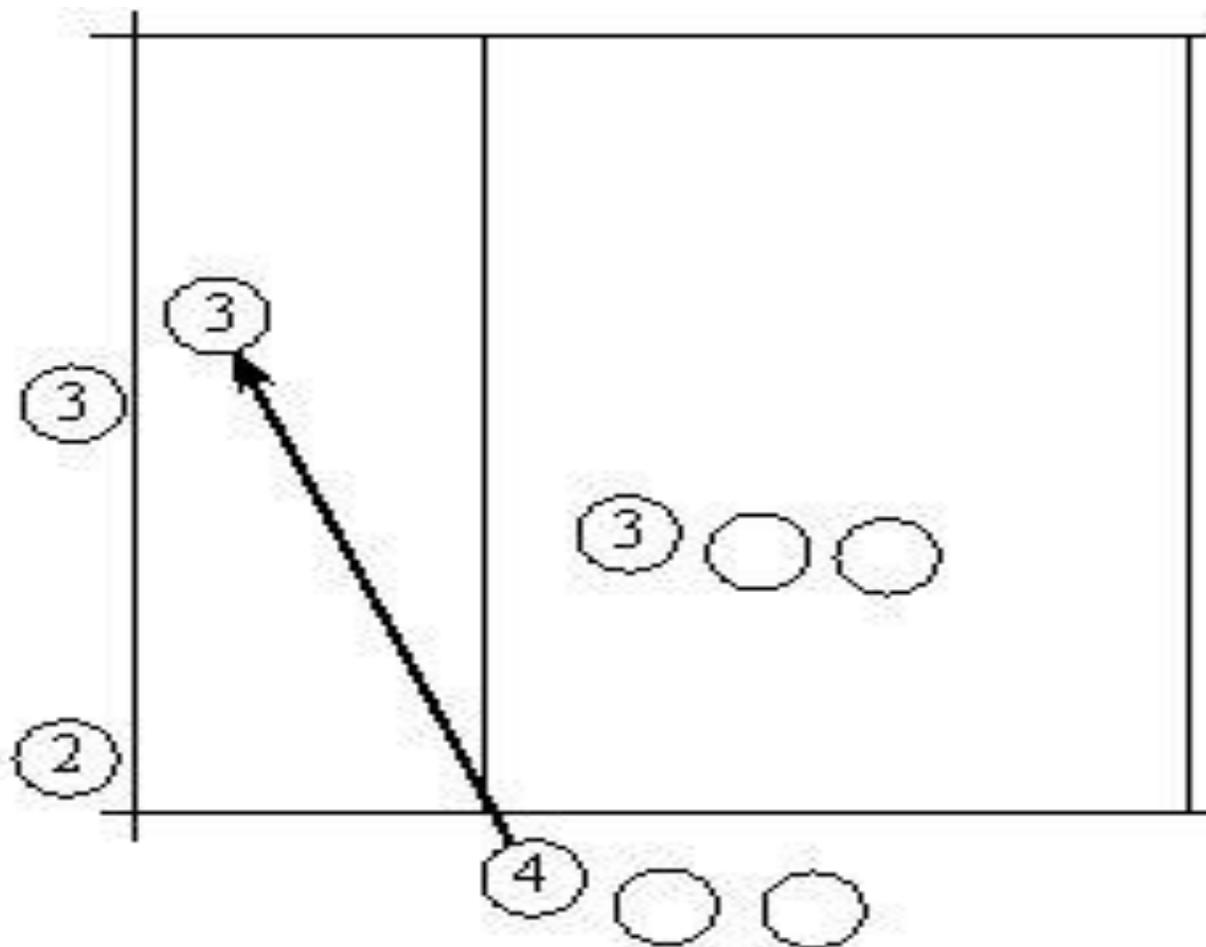
У игроков колонны зоны 4 находятся мячи.

По сигналу, первый игрок колонны зоны 4 делает пас связующему игроку, который выполняет передачу для нападающего удара в одну из трех зон: 4, 3, или 2, откуда и выполняется нападающий удар. Блокирующие игроки ставят двойной блок в зонах 2 и 4, и тройной блок в зоне 3. На начальном этапе выполнения упражнения передачи для нападающего удара должны быть достаточно высокими, чтобы блокирующие игроки могли технически правильно выполнять задание.



# Седьмая станция

Расположение занимающихся показано на рисунке. Мячи находятся у нападающих в зоне 4. По сигналу, игрок 4 делает пас связующему игроку 3, который выполняет передачу на "взлет" в зону 3, либо высокую передачу в зону 4. Первые в колоннах игроки (либо 3, либо 4) выполняют нападающий удар, в зависимости от адреса передачи. На противоположной стороне, блокирующий игрок 3 ставит блок нападающему первого темпа (который выполняет "взлет"), а если передача идет в зону 4, то после приземления с блока блокирующий игрок 3 перемещается вдоль сетки к блокирующему игроку 2 и вместе с ним ставит двойной блок нападающему 4. Затем, игроки возвращаются на исходную позицию, нападающий, выполнявший нападающий удар становится в хвост своей, или другой колонны и упражнение повторяется.



# Круги и интервал отдыха

На каждой станции работаем по 2-3 минуты.

Перерыв между станциями – 30 секунд.

Выполняем 3 круга.

Спасибо за внимание!

