**Обучение техники нападающего удара и блокирования**

**в 9 классе**

Нападающий удар – это, пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. По направлению атаки удары различают: «по ходу», когда направление мяча соответствует направлению разбега, нападающий удар с переводом – когда направление полета мяча не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком

Согласно комплексной программе эта учебная тема осваивается в 9-м классе. И здесь обучение осуществляется расчлененным способом, выделяя в данном техническом приеме фазы разбега. Прыжок, мах, удар по мячу с приземлением.

Обучение разбегу проводится в обратной последовательности. То есть вначале изучается перекат с пятки на носок, а затем, соответственно последний, второй и первый шаги разбега. Перекат с пятки на носок необходим для того, чтобы с наибольшим эффектом перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальную скорость выпрыгивания, а так же погасить чрезмерное движение тела вперед после отталкивания. Спустя несколько повторения перекатов с пятки на носок это движение выполняется с выпрыгиванием вверх. Внимание акцентировать на том, чтобы после выпрыгивание вверх приземляться на то же место от которого произведено отталкивание.

После освоения переката с пятки на носок переходим к последующему шагу в разбеге – скачку. Строим учащихся на одной линии так, чтобы правая нога стояла впереди, левая несколько сзади. Игроки махом левой ноги делают скачок с одновременным присоединением правой ноги приземляются на пятки, затем выполняют перекат, обращая внимание на смежности движений. После нескольких упражнений добавляем еще один шаг.

Средний шаг. Средний шаг или второй шаг - это самый большой шаг. Повторяем вышеприведенные упражнения, но уже начиная движение с правой ноги. И так, делаем длинный шаг правой ногой, махом левой ноги выполняем скачок, приземление на пятки, перекат и выпрыгивание. Здесь обращаем внимание на то, чтобы перед отталкиванием от опоры стопы были расположены параллельно и учащиеся приземлялись точно на место отталкивания. Первый шаг корректирует движение по отношению к летящему мячу и считается самым коротким по длине и продолжительным по времени выполнения. Из исходного положения правая нога впереди начинаем движение с левой ноги и далее все так же как сказано выше. Высота прыжка зависит от быстроты и согласованности выполнения движения при запрыгивании. Это мах руками вниз-назад, преставление правой ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры.

Движение на зонах начинается с пригибания туловища, далее поднимается и отводится назад плечо, локоть затем предплечья и кисть. Руки вначале идут вместе до уровня лица, затем наблюдается только активная работа бьющей руки. Приведенный выше движения рекомендуется выполнять сначала в упрощенных условиях, то есть стоя на место, затем с мячом, в прыжке. Удар начинается с энергичного сокращения мышц живота. Туловище выпрямляется, одновременно начинает движение рука. Отдельные части тела включаются в работу последовательно: вначале движется плечо, затем предплечья и кисть, эффективность нападающего удара завит от заключительного движения кистью. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания с мячом. Удар по мячу выполняется в верхней точке прыжка выпрямленной рукой. Во время удара кисть напряжена и в момент касания мяча работа наиболее активна. После удара игрок мягко опускается на площадку начиная приземление на носки. Руки после удара сгибаются в локтевом суставе. Кисти на уровне лица.

Примерные упражнения для обучения:

1. Нападающий удар по подвешенному мячу.

2. Броски теннисного мяча через сетку с места.

3. То же, что и упражнение 2 после разбега.

4. С собственного подбрасывания нападающий удар с места через сетку.

5. То же, что и упражнение 4, но с трех шагов разбега.

6. В парах один набрасывает, другой выполняет нападающий удар через сетку.

7. Нападающий удар через сетку после передачи партнера.

**Блокирование нападающего удара.**

 Блокирование – эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой.

Изучается согласно комплексной программе в 9-м классе. Обучать блокированию следует начинать одновременно с освоением нападающего удара. По технике выполнения это один из сложных приемов защиты. Уже на первом уроке нужно сообщить учащимся, что существует несколько разновидностей блока:

Ø по технике выполнения – зонный, ловящий, уступающий;

Ø по качеству игроков, задействованных в постановке блока.

В процессе обучения постановке блока учащихся следует располагать непосредственно у сетки. Ноги немного согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти находятся на уровне головы ладонями к сетке. Выпрыгивая, игрок поднимает руки вверх так, чтобы кисти могли подняться над верхним краем сетки и преградить путь полету мяча после нападающего удара, оставить его на стороне соперника. В момент касания рук с мячом пальца расставлены, расстояние между кистями такое, чтобы не пролетел мяч. После выполнения блокирования, сгибаясь в локтях опускаются вдоль сетки до уровня головы и игрок принимает стойку готовности.

Примерные упражнения для обучения:

1. В парах. Игроки располагаются на противоположных сторонах сетки. Один держит нижний край сетки вытянутыми руками, другой с расстояния 2-3 метра бросает мяч в сетку на уровне лица. затем они меняются местами. Упражнение необходимо для того, чтобы игроки при постановке блока не закрывали глаза.

2. В парах. Один из игроков стоит на подставке и держит мяч над сеткой другой выполняет блокирование.

3. Две пары игроков располагаются на противоположных сторонах площадки. Первая пара – возле сетки для постановки блока. Вторая – на расстоянии двух метров от сетки. Последние игроки выполняют передачу мяча двумя руками вперед через сетку вблизи ее верхнего края. Задача пары блокирующих закрыть передачу блоком.

4. Блокирование нападающего удара. Обратить внимание на своевременность постановки блока, параллельность выноса рук над сеткой.