**Тренировочное занятие по волейболу № 12**

Нападающий удар в волейболе

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.

## 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».

В волейболе, как в любой командной игре, особое внимание уделяется индивидуальным качествам и способностям каждого игрока (рост, прыгучесть, быстрота), чтобы максимально использовать их для выстраивания тактики матча, эффективности выполнения атакующих действий и защиты. Таким образом, осуществляется определенная специализация в игровых функциях и отдельных действиях игроков.

## 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](http://www.dinamo-vgu.ru/sport/pravilnaya_podacha_myacha_v_volleyballe/) не участвует. Обычно самые результативные игроки в команде.

«Как мне сильнее ударить?», «Как развить резкость нападающего удара?», «Как ударить по мячу в его наивысшей точке?». Вот главные вопросы, возникающие у игрока при выполнении нападающего удара, и ответы на них заключены в тщательном анализе техники выполнения такого удара.

Чтобы нападающий мог эффективно реализовывать решающие моменты в атаке, ему необходимо овладеть правильной техникой и иметь отличную физическую подготовку, так как, несмотря на простоту комплекса атакующих движений, их координация чрезвычайно сложна.

## Техника выполнения нападающего удара.

Выполнение такого технического элемента индивидуально и зависит от физических качеств игрока, таких как высота прыжка и рост спортсмена, ловкость, ведущая рука, длина рук, скорость движения, форма кисти при ударе и многое другое.

### Разбег и короткий удар.

Можно условно разбить подготовку к нападающему удару и собственно удару на несколько элементов – разбег, толчок, прыжок и удар по мячу. Оценив игровую ситуацию, дистанцию и траекторию полета мяча нападающий выходит к точке отталкивания ускоренным энергичным разбегом из 3-4 шагов. Важно совершить толчок, опираясь на параллельно поставленные стопы и помогая одновременно взмахом рук и активным разгибанием ног, выполнить максимально высокий прыжок.

В прыжке волейболист выполняет замах бьющей рукой вверх и назад, прогибаясь в груди и пояснице. Тело напряжено и выгнуто, а ноги отведены назад. При этом особенно необходимо визуально постоянно держать на контроле мяч, а непосредственно перед ударом он должен находиться перед игроком на линии плеча бьющей руки. При ударе по мячу рука выпрямляется в локтевом суставе, а тело сгибается на выдохе, что способствует более эффективному его выполнению. Кисть в момент удара находится в напряженном состоянии и передает мячу силу удара.

Особое внимание нужно уделить и приземлению на слегка согнутые в коленях ноги, чтобы достаточно быстро переключаться на другие действия после проведенной атаки и избежать ненужного [травматизма](http://www.dinamo-vgu.ru/sport/injuries_in_volleyball/).

Разобранные выше элементы нападающего удара занимают у волейболиста в игровом времени не более нескольких секунд — невероятно сложно скоординировать направление паса, полет мяча, бег, прыжок и удар за столь короткое время. Поэтому в современном волейболе нападающий удар занимает длительное время обучения и [тренировок](http://www.dinamo-vgu.ru/blog/trenirovka-po-volleybally/).

Умение нападающего точно выйти для удара с любого паса – вот истинное мастерство!

## Типичные ошибки

Несвоевременный разбег, бьющий под мячом, удар согнутой рукой, нет акцентированного удара кистью, плохой зрительный контроль за мячом в момент удара, жесткое приземление, отсутствие разнообразия в технике выполнения ударов.

Каждому игроку необходимо наработать и сформировать навык наиболее типичных ударов (удара «по ходу»), развивать свои физические способности (скорость, прыгучесть, ловкость), усовершенствовать и довести до автоматизма техники простых элементов атакующих действий (приземления, прыжки, маховые движения рук, кистевые движения, короткие разбеги). Все тренировки проводятся с учетом индивидуальных особенностей и физических данных волейболистов. Но, отработав и усовершенствовав широко распространённые техники, нападающему предстоит в игре ежесекундно принимать тактические решения наиболее целесообразные и эффективные для данной ситуации.

**Начальная точка.**Располагайтесь позади трехметровой линии. Важно, чтобы у вас было достаточно большое пространство для разбега, который является ключевым пунктом для успешного осуществления нападающего удара. Подберите разбег и прыжок таким образом, чтобы контакт с мячом произошел в самой верхней точке вашего прыжка.

**Обмен информацией.**Дайте знать связующему о том, что вы готовы к атаке. Если все игроки атаки, включая играющих на задней линии, голосом подадут сигнал о готовности атаковать, связующий будет точно знать кому можно пасовать, а кто не готов.

**Взмах рук.**Сделайте мах руками назад непосредственно перед прыжком, а затем с силой выбросьте руки вперед во время прыжка. Таким образом вы придадите ускорение вашему телу по направлению вперед-вверх во время прыжка, а поднятые вверх руки готовы к удару по мячу.

**Лицом к связующему.**Прыгайте всегда лицом к связующему. Ваши плечи должны формировать воображаемый квадрат по направлению к связующему, что намного облегчит выполнение нападающего удара.

**Снимайте мяч высоко.**Удар по мячу должен осуществляться полностью вытянутой рукой в самой высокой точке вашего прыжка. Мяч должен находиться на одной линии с плечом вашей бьющей руки.

**Движение кисти.**Кисть должна быть напряжена, пальцы немного разведены. Удар по мячу должен быть завершен движением кисти вниз. Придание нисходящей траектории мячу в большей степени, если не полностью, зависит от сгибательного движения кисти во время удара, а не от маха ударной руки.

**Сопровождение удара.**
При ударе по мячу продолжайте движение тела, сгибаясь в направлении удара.

**Сфокусируйтесь на том месте, куда бьете.**
Выберите место куда вы хотите направить мяч после удара, в независимости от того, «дыра» ли это в блоке противника, или определенная часть площадки. Сфокусируйтесь на этом месте во время удара, а не просто наносите произвольный удар.

**Равновесие при приземлении.**Приземляйтесь на носочки и сохраняйте равновесие при приземлении. Важно, чтобы вы были готовы к блокированию (или приему мяча в падении,  если вы на задней линии) и не выключались из игры.
**Дополнительные советы**Прыгайте вертикально вверх. Не смещайтесь вперед вовремя прыжка, так как это может привести к касанию сетки. Также вы рискуете потерять равновесие при приземлении.
При ударе задействуйте все ваше тело. Используйте мышцы брюшного пресса. Усиление крутящего момента может быть достигнуто путем продолжения движения плеча в момент удара.
При ударе мяч должен быть на одной линии с плечом вашей бьющей руки. Удары поперек туловища или «из-за головы» могут привести к ошибкам в атаке.
При правильно проведенной атаке, мячу придается верхнее вращение, что является результатом сгибания кисти во время удара.



