Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
25.04.2020

1. Продолжить изучать:

Анализ технических приемов и тактических действий в нападении

Тактика атакующих действий

Командная тактика атакующих действий. Командные атакующие действия могут осуществляться при розыгрыше мяча через связующего игрока передней линии или выходящего с задней. Их передачи мяча по ходу игры могут быть выполнены сразу на удар первым касанием или вторым – после приема мяча в обороне.

Атаки могут осуществляться как с активным использованием «быстрого» нападения, так и без применения ударов первого темпа. В первом случае игроки команды каждый мяч стремятся разыграть при помощи комбинаций с использованием ударов первого и второго темпов. Во втором случае атаки развиваются медленно; они были характерны волейболу не очень далекого прошлого, но используются и сейчас как элемент комбинационного нападения и в случаях некачественного приема. Классификация приемов командной тактики игры в нападении приведена на рис. 34.

Рассмотрим сначала *сильные и слабые стороны систем нападения при розыгрыше мяча через связующего игрока передней линии и выходящего со второй*. Частота их применения в значительной мере определяется принципом формирования игрового состава команды. Если в составе играют четыре нападающих и два связующих (принцип формирования состава 4-2), то передачи на удар выполняются в основном связующими, выходящими со второй линии.
Если команда играет с одним связующим, то он выполняет все передачи на удар, будучи игроком передней линии в половине игровых расстановок. В оставшихся трех расстановках он пасует после выхода с задней линии.

Рис. 34

Система нападения через связующего игрока передней линии. *К сильным сторонам* этой тактической системы нападения следует отнести, как минимум, три момента.

– Связующий игрок в процессе игры постоянно находится на передней линии, что избавляет его от необходимости осуществлять выходы из зоны защиты к сетке для выполнения передач на удар.

– Связующий, как игрок передней линии, имеет право атаковать. Это позволяет команде использовать атакующие удары с первой передачи, имеющие высокий процент выигрыша очков за счет элемента неожиданности, особенно, если связующий, выполняющий атаку, – левша. Связующие-правши чаще используют вместо нападающих ударов неожиданные «сбросы» и «скидки» с разнообразными траекториями полета мяча, не забывая о главной функции связующего игрока – выполнение передач на удар партнерам.

– Связующему игроку передней линии легче обрабатывать мячи, летящие после приема на трос сетки, или на сторону соперника. В таких ситуациях связующий игрок имеет право при необходимости участвовать в блоке при ударах соперника «на сразу» по переходящему мячу, либо применять «скидки».

К недостаткам системы можно отнести следующее.
– На передней линии остается всего два нападающих игрока, что снижает атакующий потенциал команды. Как выход из положения, используются атаки игроков задней линии, особенно часто – диагонального нападающего. На этапе ДЮСШ могут помочь имитация связующим игроком выхода для передач со второй линии и ложная атака первым темпом одного из игроков задней линии.

– Поскольку игроки связующего амплуа, как правило, имеют невысокий рост, у них возникают определенные трудности при блокировании атакующих ударов высокорослых нападающих соперника. Этим недостатком стремятся воспользоваться доигровщики команды противника, располагающиеся напротив связующего по игровой расстановке.

2. ОРУ

https://www.youtube.com/watch?v=8uLfgnjOmQU

3. Комплекс упражнений с мячом: (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

   https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара, подачи
   Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами:
   Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на нижней рейке, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками.