Дистанционное обучение.
Группа ТЭ-3
Тренер-преподаватель Клинченкова М.В.
29.04.2020

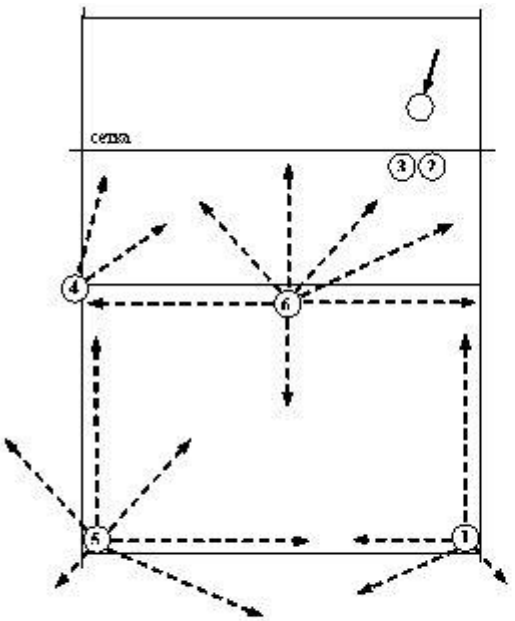
1. Продолжить изучать:

   Анализ технических приемов и тактических действий в защите

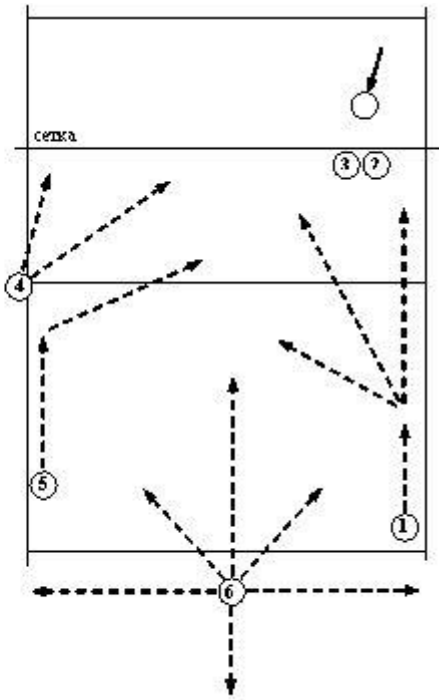
Главные комплексы защиты в волейболе

1. *Углом вперед*. При такой тактике игрок 6 располагается в районе линии нападения, причем угол, который образуют игроки 6,1,5, направлен строго вперед, то есть в сторону серединной линии.

2. *Углом назад.* Здесь обратная ситуация: технический прием защиты основан на том, что игрок 6 располагается приблизительно в 1 метре за лицевой линии, вследствие чего угол, образованный игроками 1,6 и 5 имеет направление назад.



Система защиты «углом вперед»



Система защиты «углом назад»

Защитные действия.

Тактика защиты состоит из тактики приёма подач, приёма нападающих ударов, блокирования и страховки этих действий.

Чаще других в игре возникают ситуации применения *тактики приёма атакующих ударов с использованием двойного блока.* Блок в волейболе — возможность закрыть от соперника

часть своей площадки. Блокирующие делают максимальный прыжок и проносят руки над сеткой на сторону соперника, тем самым не дают атаковать свою зону.

Чем больше игроков выстраивается в блок, тем легче защититься от атаки соперника. Блоки бывают так же одиночными и тройными.

Ошибки при блокировании — отсутствие переноса рук на сторону соперника, широко разведенные руки блокировщика, позднее выпрыгивание навстречу атакующему сопернику.

Так же нужно быть внимательными при атаке, когда блок ставит соперник, когда от рук блокировщиков противоположной команды мяч может отскочить на площадку. Значит, рядом с игроками, выполняющими блок, должен находиться игрок, страхующий отскок мяча. Страховка может осуществляться игроком передней или игроком задней линии.

Основной задачей защитника в волейболе является своевременное разгадывание действий нападающего команды противника. Защитник должен действовать в зависимости от ситуации. Если мяч после передачи находится далеко от сетки, то сильный удар может быть произведён только по дальней половине площадки, значит, защитник не должен двигаться вперед. Чтобы лучше принять нападающий удар, нужно заранее знать, какой блок будут ставить товарищи по команде, и кто будет страховать.

2. ОРУ

   Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью; маховые движения руками в наклоне вперед.
   Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине поднимание туловища до положения сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.
   Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног. Поднимание на носки; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
   Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках, «мост».

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

   - Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
   - подбросить вверх – поймать в стойке сверху, подбросить - поймать в стойке снизу
   - то же, но поймать на одну руку
   - Жонглирование мяча с руки на руку сидя на полу и лежа на спине

- то же, но передача двумя руками сверху.
-из и.п. стоя, перейти в и.п. лежа и обратно, выполняя передачу двумя руками сверху
- https://www.youtube.com/watch?v=13JTgN4GDRg
- https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k

4. ОФП (выполнять по мере возможности, не нарушая техники безопасности)

Упражнение с гирей (№3)- выполнять без неё
Вместо мяча можно использовать бутылки с водой
https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=EdGMaM9H9Ss&feature=emb_logo