18.02.2022

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

вихід о 12.10

Тема: Волейбол

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=k8Y6xuBpR9Q>

2.Вправи для розвитку швидкості,спритності.

<https://www.youtube.com/watch?v=UmyhFwhV4mA>

3.Верхня пряма подача.

<https://www.youtube.com/watch?v=iKMSeijnnEQ>

**4. Взаємодія гравців передньої і задньої лінії.**

Щоб створити передумови успішної атаки. Для їх же реалізації треба володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

Тактика подач

Завданням подачі є не просто вміле введення м’яча в гру, а виграш очка. До подачі з високою траєкторією вдаються тоді, коли метеорологічні умови заважають суперникові.

Тактика передач

У сучасному волейболі достатньо висока якість передачі є необхідною умовою застосування тієї чи іншої системи гри. Насамперед слід визначити напрямок передачі, щоб створити найкращі умови гравцеві, який виконуватиме завершальний атакуючий удар.

Тактика нападаючих ударів

Універсально підготовлений нападаючий уміє атакувати на різних відстанях від сітки, і з стрибком після розбігу з місця, приймаючи різні за складністю передачі. Командні тактичні дії в нападі — це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опори суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

 з другої передачі через гравця передньої лінії;

 з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить вперед для виконання передачі;

 з першої передачі чи "відкидки".

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії є найпростішою для команд масових розрядів. Воно дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих. Основним недоліком системи є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця, який виходить для передачі з задньої лінії широко застосовується, коли нападаючі володіють різноманітними ударами. Виходити до сітки можна із зон 6, 5, але вихід гравця найбільш перспективний із зони 1. Перевага цієї системи в тому, що вона дає змогу взяти участь у нападі всім гравцям передньої лінії.

Тактика захисту

Індивідуальні тактичні дії:

Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії в захисті разом із оволодінням відповідними технічними прийомами.

Тактика приймання подач:

Волейболіст визначає своє місце на майданчику залежно від характеру очікуваної подачі суперника. Чим сильнішою має бути подача, тим далі від сітки слід ставати.

Тактика блокування:

У сучасному волейболі зросла роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника певної зони.

Командні дії у захисті:

Визначають три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців у момент атакуючих дій суперника — блокування, страхування блокуючих і захисту на майданчику. Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії спрямована на страхування блокуючих, поміж руками яких суперник намагається пробити м’яч, використовуючи обманні удари. Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній забезпечує охорону задньої центральної частини майданчика волейболістом зони 6 , який перебуває біля лицьової лінії. Схема захисту при страхуванні волейболістом передньої лінії залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації.

5.Піднімання тулуба 15-35р.

6. Хода на свіжому повітрі.