

Тема урока: Тактика свободного нападения.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Вспомним технику безопасности на уроках игры в волейбол.

Задание 2 Ознакомимся с текстом.

Термины, характерные для нападения



Определения волейбола помогают не только понять правила игры, но и принцип. Играя в три касания, команды стремятся в своих взаимодействиях хорошо обработать мяч при первом касании и направить его (доводка) своему связующему (пасер), который уже сделает короткую передачу в третью зону (первый темп) или задействует диагональных нападающих у краев сетки (второй темп). В классическом варианте используются несколько обманных комбинаций, чтобы запутать оборону соперника. Залог успеха – это быстрое взаимодействие между связкой и игроком третьей зоны, где от первого требуется отдать быстрый, точный и короткий пас (метр, полметра), когда второй уже находится в воздухе (взлёт, квик). Самая распространенная комбинация - волна, когда игрок первого темпа имитирует нападение, хотя фактическая передача идет на диагонального, что дает нападающему совершить мощнейший удар (гвоздь, добить до пола) без серьезной защиты. Комбинация крест повторяет механику волны на своем первом пасе, но игрок второй зоны забегает за спину и совершает нападающий удар (гасить) из 3 зоны. Успешно выполненная комбинация - это залог красивого момента, в котором мяч уже нельзя вернуть в игру (мертвый мяч). Наиболее удобная передача для игрока нападения - как можно ближе к сетке, что позволяет ему увеличить возможную зону атаки, а не ограничиваться ударом по линии. Некачественный пас от связующего может привести к тому, что мяч перейдет в зону соперника и одним ударом будет набрано очко (переходящий мяч). Для подстраховки пасер может отдать передачу, удаленную от сетки (отведенный пас), что возможно приведет к отыгрышу от блока или несильному кистевому удару (накат). Для успешного выполнения элементов волейбола нужно обязательно ознакомиться с правилами игры.

Задание 2. . Напишите три пункта техники безопасности игры в волейбол.

Ответ на вопросы письменно, сфотографируй и перешли в Ватсап преподавателю.

