

Папка 201Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №11. Дата 26.11.2020

1. Тема занятия: «Волейбол. Техника верхнего приема мяча»
 2. Запишите в тетради дату и тему занятия
 3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.
 4. Выполните задание: сделать краткий конспект темы в рабочих тетрадях
 5. Самостоятельная работа: подготовить сообщение по теме «Жесты судей в волейболе».
- 6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту urinagirl@mail.ru 26.11.2020 до 15.00**

Методика обучения верхней передачи мяча двумя руками сверху в игре волейбол

Общая характеристика:

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во-первых тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

Различают следующие способы передачи: двумя руками в опорном положении, двумя руками в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие – более 2м, средние – до 2м, низкие – до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м и удаленные от сетки – более 0,5м.

2. Описание техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху

Выход под мяч - выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации. Стойка принимается в зависимости от положения мяча по отношению к игроку, скорости и траектории полета мяча и задачи, которая стоит перед игроком; стойка принимается лицом к мячу, обучение начинают со средней стойки.

Средняя стойка для приема сверху двумя руками - ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш".

Прием мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение.

Передача - выполняется согласованным, полным разгибанием рук, туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.

При передаче в высокой стойке – кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке - у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

1. Типичные ошибки при освоении техники передачи мяча двумя руками сверху

Ошибки	Устранение ошибок и правильное выполнение движений
1. Несвоевременный выход под мяч.	Своевременно выход под мяч
2. Неустойчивое исходное положение (неправильная стойка)	Принять устойчивое исходное положение (правильную стойку)
3. Мяч касается ладоней (пальцы расслаблены или слабые).	Мяч не должен касаться ладоней(пальцы напряжены)
4. Низкое положение рук (перед грудью или животом).	Положения рук должны перед головой
5. Мяч проходит между руками (широко расставлены кисти).	Руки должны быть как можно ближе к друг к другу.
6. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей (неточная передача).	Завершение движений предплечий и кистей.
7. . Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев (жесткий прием, стук пальцами, ушибы пальцев).	Должно быть встречное движения и амортизационного движения пальцев (мягкий приемпальцами).

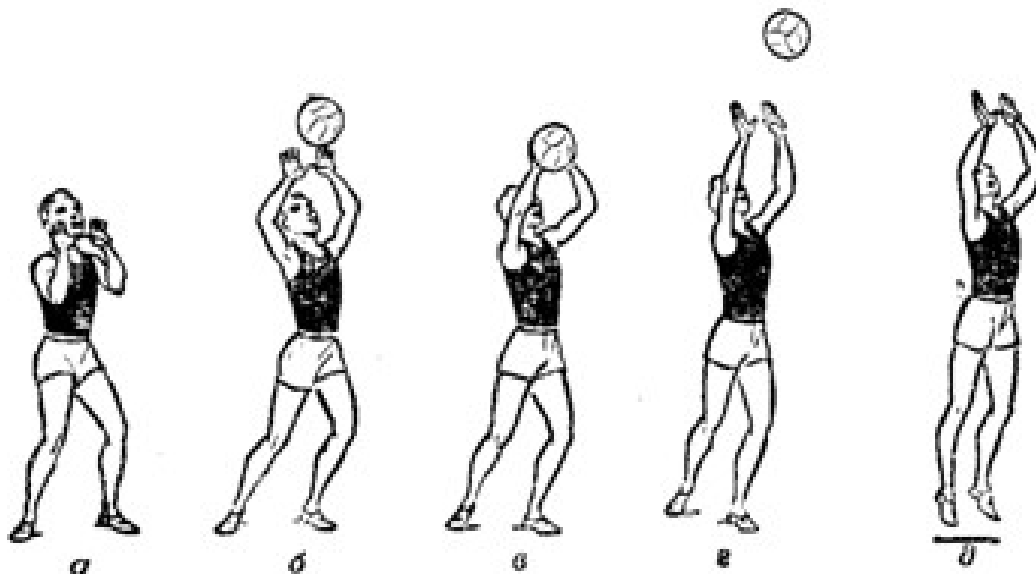
Верхняя передача в волейболе

Одним из непростых приемов в волейболе является верхняя передача. Для ее выполнения требуются ловкость, технические навыки и умения, внимательность и координация движения. Приложив усилия на тренировках, игрок сможет научиться приему верхняя передача в волейболе, повысив свой уровень владения мячом и улучшив качество игры.

Чтобы овладеть нужными навыками следует внимательно ознакомиться с конкретными упражнениями. Регулярные тренировки на специализированных площадках помогут стать опытным игроком.

Актуальность овладения навыками

Передача сверху в волейболе выполняется связующим (пасующим, разводящим, «третьим номером») – игроком, который во многом определяет ход игры. Он располагается под сеткой и выжидает, когда сможет дать пас на атакующий удар.



От мастерства во многом зависит исход матча, поэтому на такую позицию ставят самых ловких и сильных игроков, способных быстро реагировать на изменения в ходе матча. Овладение навыками позволит человеку:

1. Повысить свой статус в команде.
2. Завоевать большее уважение и признание среди игроков.
3. Улучшить самооценку, повысить уверенность в себе и своих способностях.

Как результат, игра будет приносить еще больше удовольствия и радости, повышать настроение, положительно сказываться на самочувствии и здоровье.

Техника выполнения упражнения

Основа правильного выполнения упражнения – своевременный выход к мячу и исходное положение человека. Передача мяча сверху – прием, для овладения которым потребуются упорство и труд.



Однако все будет вознаграждено радостью и удовлетворением от отличной игры. Техника верхней передачи в волейболе предусматривает усвоение таких правил:

1. Исходная позиция. Чуть согнутые в коленях ноги. Пальцы растопырены и образуют треугольник. Руки согнуты в локтях.
2. Контакт. Прыжок и отработка корпусом. Прием мяча пальцами. Зрительный контакт с мячом.
3. Пасс. Разгибаем локти и отбиваем. Все проходит беззвучно и мягко.

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой
- кисти находятся в положении тыльного сгибания
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы
- ноги и руки выпрямляются
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).
- В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Тренировки обычно выполняются двумя игроками, один из которых может быть мастером. При отработке приема важно добиться того, чтобы верхняя передача мяча была точной, что зависит от слаженной работы ног, корпуса и рук. Для этого визуальный контакт должен быть постоянным.

Советы по выполнению приема

- не задерживайте руками подолгу мяч;
- старайтесь снизить скорость вращения мяча;
- не производите резких движений;
- держите кисти поближе друг к другу, не расставляйте слишком широко;
- пасуйте пальцами, а не ладонями, что поможет лучше контролировать траекторию его движения.