

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №7 .

Тема занятия «Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе»

2. Запишите в тетради дату и тему занятия

3. Просмотрите видео пройдите по ссылке ниже или скопируйте ссылку и вставьте в адресную строку. <https://youtu.be/JY0KAZirQSM4>.

Выполните задание : составить опорный конспект по технике прыжка в длину с места.

5. Самостоятельная работа: Написать сообщение по теме «История возникновения волейбола».

6. Выполненную работу отправляете старосте.

Староста формирует папку, подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на электронную почту inverirkabayev@bk.ru

Обучение верхней и нижней передаче в волейболе

Вступление.

Передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками в волейболе относятся к базовым (фундаментальным) техническим элементам. Без правильного освоения этих элементов на начальных этапах обучения игре волейбол невозможно добиться ощутимых результатов в дальнейшем. Данное исследование базируется на мировом опыте обучения базовым техническим элементам волейбола, принятым в Италии, США, Германии. Исследование состоит из описания техники элемента, дидактических (обучающих) прогрессий, целевых обучающих установок, методических указаний и советов

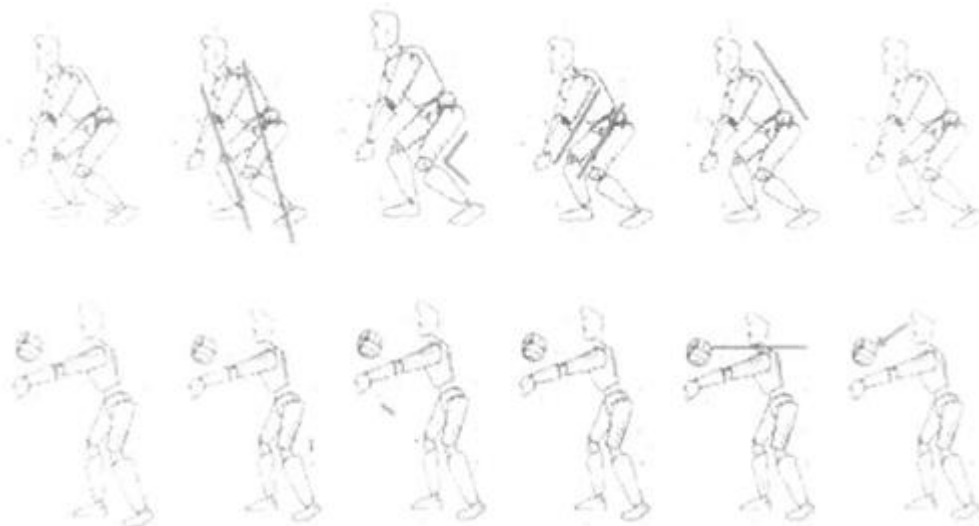
ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

Прием мяча снизу двумя руками - это решающий элемент при переходе от защиты к нападению и возвращению подачи. Насколько хороший прием - часто диктует, как будет идти остальная часть игры. Команда, которая принимает эффективно, может последовательно бросать вызов любому противнику. Каждый игрок должен овладеть приемом, пока это не станет его врожденным качеством.



Передача мяча снизу двумя руками - часто один из первых легких элементов, который изучают молодые волейболисты, а также первая вещь, которую они забывают. Передача снизу двумя руками кажется неуклюжей новым игрокам. Нет ни одного другого вида спорта, который использует эту часть тела, чтобы войти в контакт с мячом и часто новые игроки пытаются использовать их кисти рук вместо предплечий. В этой работе обращается внимание на некоторые простые шаги обучения эффективному приему.

Первая вещь, которую Вы должны выучить - это выход к мячу. Сразу выходя к мячу, Вы должны принять стойку. Часто игроки пробуют паснуть мяч с первой установки их положения при приеме, заканчивающиеся увеличивающимися ошибками.



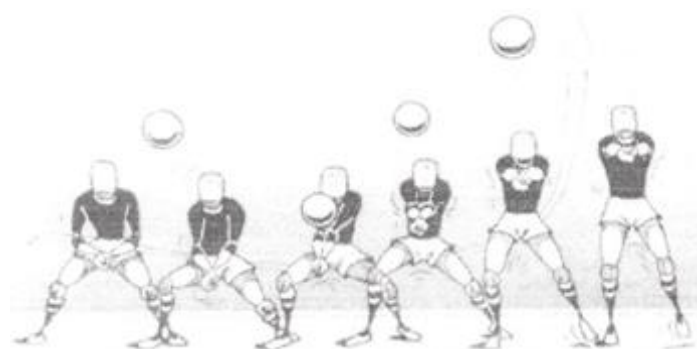
Поставьте ноги так, чтобы одна была слегка впереди другой, на ширине плеч друг от друга. Кисти рук должны быть соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу. Колени должны быть согнуты, а руки продлевали ваше тело так, чтобы они были параллельны с бедрами. Когда игроки наклоняются вперед, сохраняя их ноги прямыми, то это обычно заканчивается приемом мяча, который приходит слишком низко и быстро. Сохраняйте руки, параллельными к бедрам, что поможет устраним мячи, контактирующие с вашими руками выше локтей, иногда заканчивающихся двойным касанием или даже хуже - груди. Спина должна быть прямая, Вы должны быть расслаблены и держать ваши глаза на мяче.

Убедитесь, что руки соединенные вместе пытаются принять мяч в необходимом направлении. После контакта с мячом, ноги слегка продлеваю! движение и перемещают ваши руки незначительно в переднее и восходящее движение - "тыкание", попытайтесь использовать ноги, чтобы задать направление мячу, а не руки. Наклоните руки в направлении цели, сохраняя ваши бедра под вашим центром тяжести и наклоненными вперед. Наиболее важная и часто забываемая часть - это умение смотреть на мяч, когда он вступает в контакт с вашими руками. После того, как состоялся контакт с мячом,

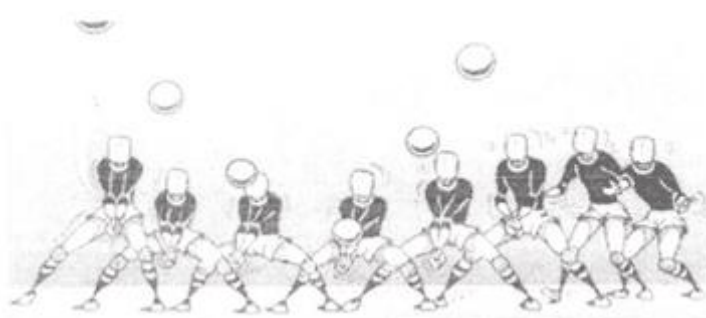
удостоверьтесь, что Вы держите вместе руки и они следуют за мячом к цели вашего приема. Удостоверьтесь, что Вы не поднимаете их слишком высоко. Вы должны держать их всегда ниже уровня плеч при приеме мяча снизу двумя руками. Переместите вес к вашей впередистоящей ноге. Это увеличит способность управлять вашим приемом. Когда игроки " падают назад " при приеме мяча, он направляется выше ожидаемой траектории. Как всегда, приготовьтесь и поддерживайте глазами контакт с мячом.

Прием мяча снизу двумя руками - один из самых легких элементов в волейболе, но не многие игроки владеют им. Если Вы новичок или закаленный игрок, который принимает, но не делает это некачественно, то постоянно стремитесь к улучшению приема мяча.

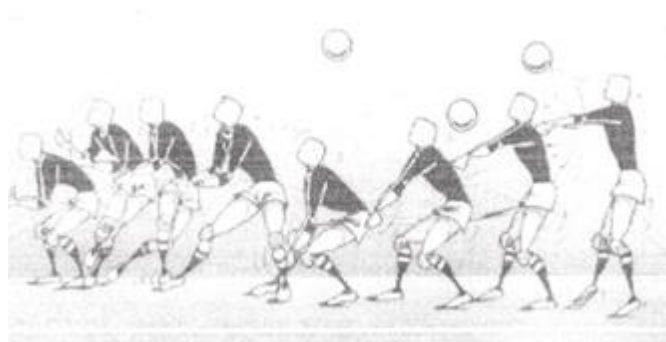
Фронтальная передача снизу



Фронтальная передача снизу с выпадом вправо



Передача снизу с перемещением скрестным шагом



Передача снизу двумя руками также известна как передача с ударом.



Чтобы использовать её правильно, Вы должны соединить ваши руки вместе и позволить мячу одновременно ударить мясистую часть ваших предплечий. Существует много способов соединить ваши руки, Мы затронем четыре способа. Но лучший способ научиться состоит в том, чтобы наблюдать за игроками и экспериментировать. Общая ошибка состоит в том, чтобы позволить мячу ударить ваши запястья или кисти рук, часто заканчивающиеся непредсказуемым приемом или мячом, возвращенным через сетку, обычно называемым переходом. Лучший способ избежать этой проблемы состоит в том, чтобы напомнить себе напрячь ваши запястья и руки перед воздействием, чтобы создать платформу для мяча.

1 - кисть правой руки удобно сжата в кулак, левая слегка раскрыта.

2 - пальцы правой кисти вытянуты и удобно соединены с левыми, большие пальцы соединены.

3 - правая и левая кисти руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной (с этой техникой легко подвергнуться ошибке - большое разделение предплечий, смещая плоскость отскока, такая техника может создавать проблемы, в частности, у начинающих).

4 - пальцы правой кисти скрещиваются с такими же пальцами левой кисти.

Пять основных предписаний

Выберите метод приема, который работает лучше всего для Вас. Не беспокойтесь, какой лучше другого. Это действительно персональный выбор для эффективного управления. Какой бы Вы ни выбрали, запомните эти пять пунктов :

1. Держите мяч между запястьями и локтями в самой широкой части предплечья.
2. Сожмите запястья и кисти рук для того, чтобы лучше вытянуть руки.
3. Соедините локти. Это даст мячу большую площадь для контакта и помогает контролировать направление приема.
4. Попытайтесь согнуть колени до того, как мяч долетит до Вас так, чтобы Вы обеими коленями смогли амортизировать подачу и переадресуйте передачу.
5. Попытайтесь сжать плечи по направлению к цели в момент столкновения.

Последовательность обучения передаче снизу двумя руками ([приложение 1](#))

ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Рассмотрим верхнюю передачу или передачу на удар. В спортивной литературе это называется верхней передачей, если фактически вторым касанием не пасуется нападающему. Передача на удар - один из самых легких волейбольных навыков, но самый трудный для достижения мастерства.



Передачей сверху намного легче управлять и направлять пас, чем передачей снизу или ударом. Абсолютно успешной передача становится возможной, если Вы занимаете положение готовности под мячом, с расставленными ногами на удобное расстояние, обычно на ширине плеч, одна нога на шаг впереди. Приподнимите голову, колени и локти должны быть согнуты. Кисти рук подняты выше головы приблизительно на 15 см. и удалены от вашего лба. Руки должны быть направлены наружу так, чтобы ваши большие и указательные пальцы сформировали треугольник. Это может использоваться как руководящий принцип, следя за мячом через этот треугольник.



Вы должны удостовериться, что ваши плечи перпендикулярны к вашей цели. Самое простое выполнить передачу в направлении, к которому Вы стоите лицом. Однако, если занимаете положение под мячом достаточно рано, то до передачи необходимо скрыть ваше намерение. Если Вы находитесь под мячом, то Вы должны просто отшагнуть назад на один шаг прежде, чем состоится контакт, чтобы послать мяч вперед, и сделать шаг вперед, чтобы послать его назад. С практикой и увеличивающейся способностью, Вы не можете задерживать это действие ближе к времени контакта с мячом, не давая вашему противнику никаких признаков вашего направления передачи и поэтому оставляя блокирующим противника меньше времени, чтобы заблокировать предстоящий удар.



Как только мяч вступает в контакт с кистями рук, то форма кистей принимает форму мяча вокруг него таким способом, что только большие пальцы и два верхних пальца совместно вступают в контакт с мячом. Пробуйте войти в контакт с мячом вашими пальцами и большими пальцами одновременно. Ладонь руки никогда не должна касаться мяча. Вы хотите войти в контакт с мячом в нижней части мяча. Снова, удостоверитесь, что ваши локти разведены. Если они находятся по направлению к телу, то в результате часто ошибка при передаче или нести. Поскольку мяч входит в контакт с кистями рук, продолжайте движение руками и ногами, направляя вес тела к предназначенному направлению передачи. Итак, если это передача вперед, то вес тела перемещается

вперед, передача назад за голову, то тогда назад. Как только мяч оставляет кисти рук, то ваши руки указывают направление к предназначенной цели.

Пасующий управляет нападением и определяет, кому из нападающих выполнить передачу. Иногда, команда имеет двух пасующих. Ключ к хорошей передаче на удар - постоянство. Основная предпосылка к передаче на удар - прием мяча с доводкой и преобразование его в хорошо направленный мяч, который может быть эффективно пробит другим игроком в площадку противника.

Правильная техника постановки кистей рук : поднять кисти рук приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы с большими пальцами в основании, направленными к вашим глазам. Пальцы должны быть расставлены и иметь немного чашевидную форму. Не расставляйте широко кисти рук. Как руководящий принцип, имейте промежуток не больше пяти сантиметров между большими и указательными пальцами.



КИСТИ РУК

Большие и указательные пальцы формируют равнобедренный треугольник. Зоны кистей рук, которые находятся в контакте с мячом, отмечены темным цветом.

ПАЛЬЦЫ

Пальцы полностью расслаблены . Контакт с мячом должен произойти со всеми десятью пальцами