

Волейбол Обучение передачам и подачам мяча

Составила:

Полячихина Ольга Викторовна
учитель физической культуры
МОУ СОШ №10
г.Нижнекамска РТ



Техника игры

Техника
игры
в защите

Техника игры
в нападении

Приём мяча

Блокирование

Подача
мяча

Передача
мяча

Нападающий
удар

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой.

Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

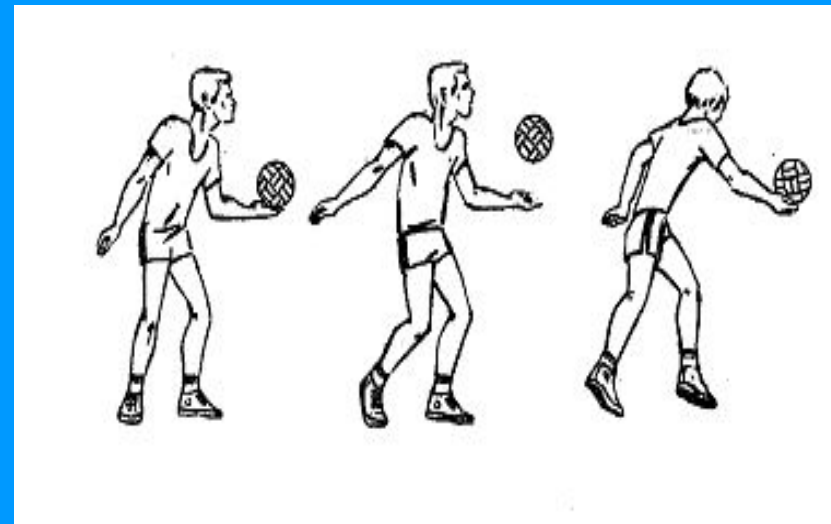
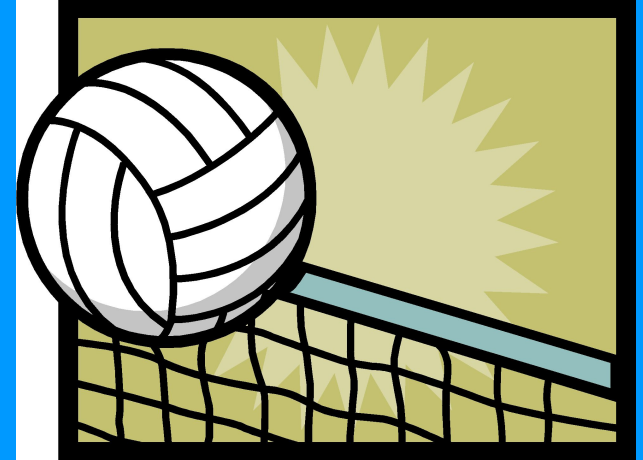
Поддачи мяча

В волейболе применяются поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача

Выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки.

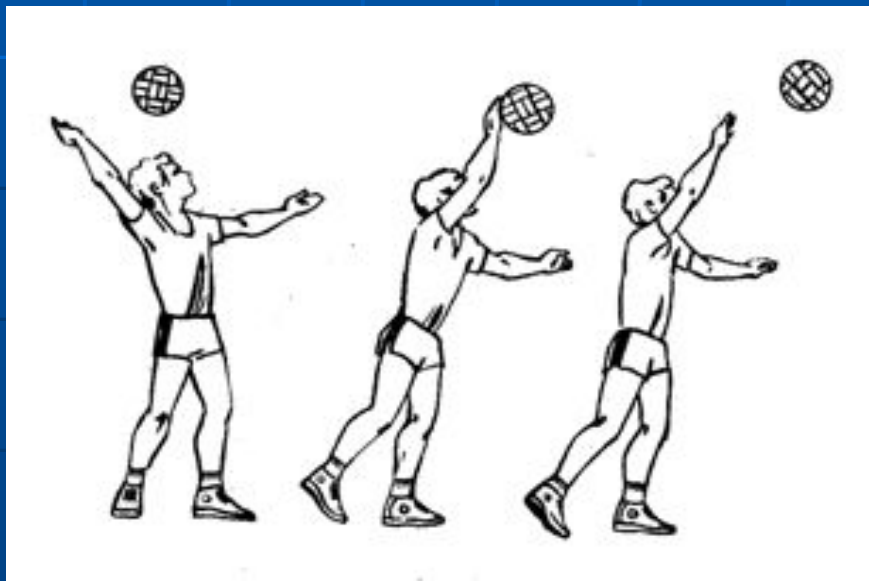
Удар выполняется встречным движением правой руки снизу - вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.





Нижняя боковая подача

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз - назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил переднее - заднее вращение. подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

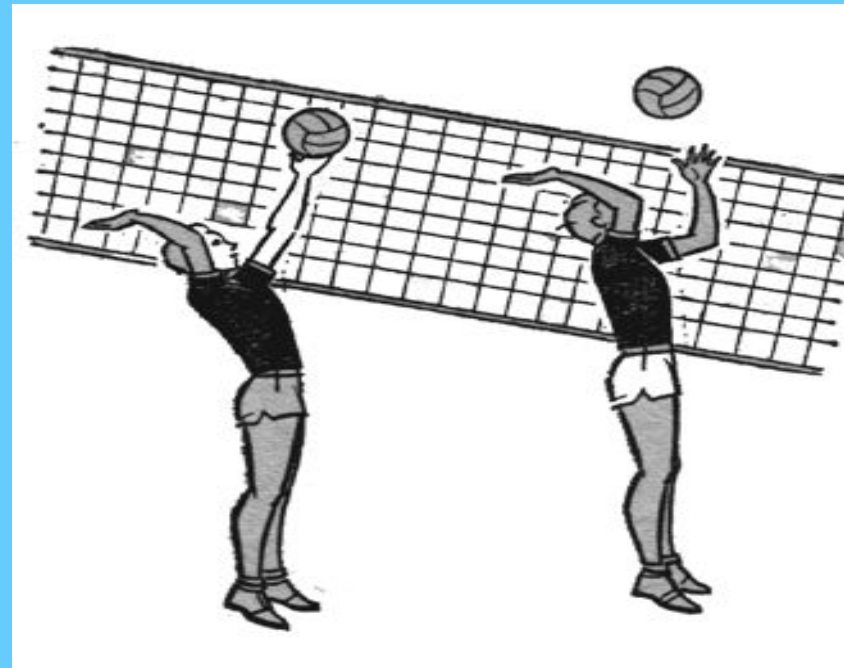
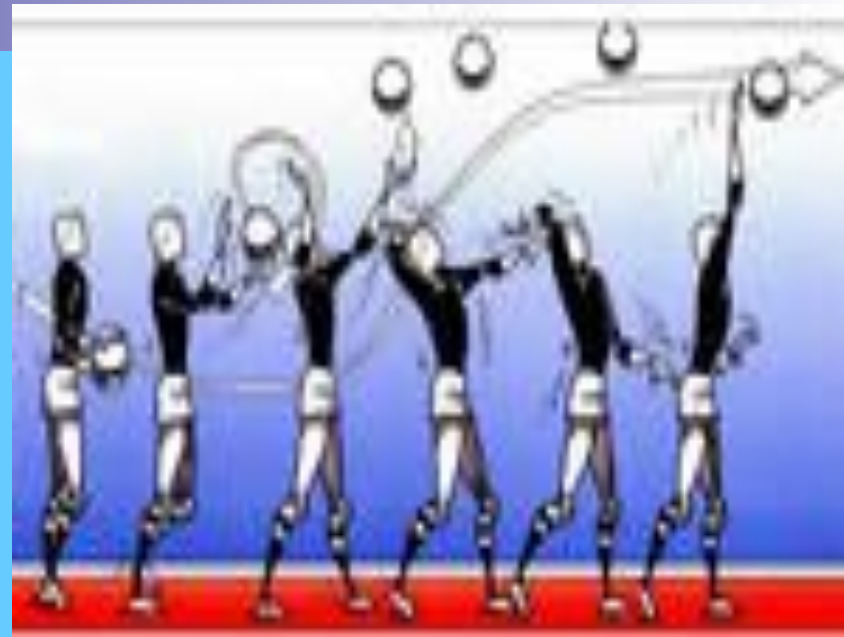


Верхняя прямая подача

В исходном положении игрок находится лицом или вполборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть сместить кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси.

Подача в прыжке

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.



Подачи. Упражнения

- Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол – 15 – 20 раз.
- Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча расположенного на пальцах. выпрямленной вперёд – вверх левой руки – для прямой верхней подачи
- Прежде чем выполнить удар, бьющей рукой делают замах. Мяч следует направлять под углом примерно 45 градусов.
- Игрок применяет стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
- Пять подряд подач из – за лицевой линии в пределы площадки.
- Подачи в правую, левую половины площадки.

Передача –

технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.



Передача мяча двумя руками сверху

- Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

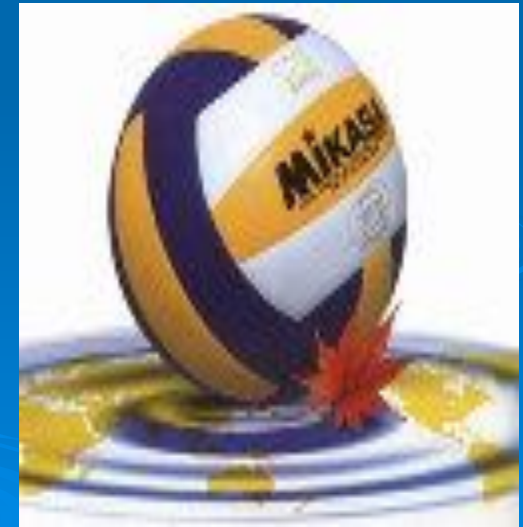
- При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

- Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.



Передача в прыжке

Её выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.



Передача одной рукой сверху

Её выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму рюмки. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч.



Подводящие упражнения при передаче мяча

- В положении передачи ученику несколько раз вкладывают в руки волейбольный мяч, проверка положения рук, кистей, пальцев.
- Передача мяча на месте вперёд вверх, над собой, назад. После передвижения вперёд к мячу, под углом, после поворота лицом к мячу.
- Подбрасывание мяча над собой (до 1 м) и передача вперёд – вверх.
- Передача мяча, наброшенного партнёром.
- Передачи в парах.

Передачи в парах. Упражнения

1. Передачи с варьированием расстояния и траектории.
2. Один ученик выполняет передачу в прыжке, другой находится в опорном положении, затем они меняются.
3. То же, что и в упр 1 – 3, но в пределах волейбольной площадки, параллельно сетке, через сетку (в разных направлениях).
4. У каждого ученика мяч, все игроки одновременно подбрасывают мяч над собой и передачей направляют мяч партнёру – один по более высокой траектории. Упражнение выполняют непрерывно.
5. Передачи в стену, варьируя расстояние между учащимися и до стены, а так же скорость передачи.
6. Чередование передачи над собой и партнёру, стоя лицом к нему и после поворота на 180 спиной к нему.
7. Передачи в парах в движении.
8. Один выполняет передачу в мишень на стене (8,6,10 раз – по заданию) и смотрит на партнёра, который у стены показывает цифры (буквы) перед касанием мяча руками. Выполняющий передачи называет цифру (букву), партнёр фиксирует правильные и ошибочные ответы.

