

Выполнения основных технических элементов при игре в волейбол.



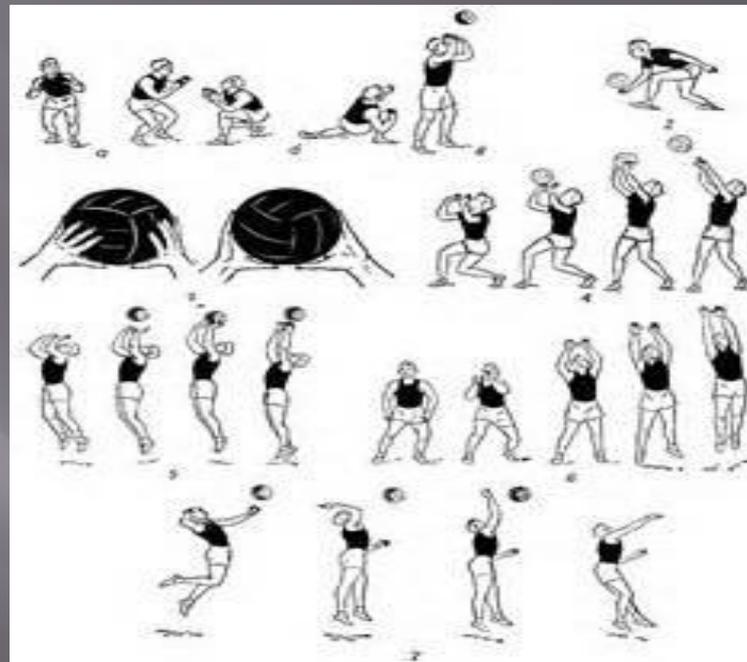
Выполнила:
Стругова
Анастасия
Владимировна

Тема урока: Основные технические элементы в волейболе

- ▣ 1. Создать представление о технике выполнения технических элементов при игре в волейбол.
- ▣ 2. Последовательное решение целей и задач по теме урока.
- ▣ 3. По мере прохождения материала получить знания о важности правильного выполнения технических элементов в волейболе.
- ▣ 4. Влияние игры в волейбол для развития ребенка и успешной социальной адаптации в обществе.

Основные цели и задачи данного урока:

1. Сформировать наглядное представление о выполнении основных технических приемов при игре в волейбол;
2. Способствовать популяризации данного вида спорта, как одного из доступных для ведения активного здорового образа жизни;
3. Способствовать освоению учащимися основных технических элементов в процессе прохождения программы
4. Способствовать получению знаний о влиянии игры в волейбол на развитие основных двигательных способностей .



Передача мяча в волейболе

Передача мяча сверху
двумя руками,
передача мяча снизу
двумя руками в
волейболе относится к
базовым техническим
элементам. Без
правильного освоения
этих элементов на
начальных этапах
обучения игре в
волейбол невозможно



Верхняя передача мяча.

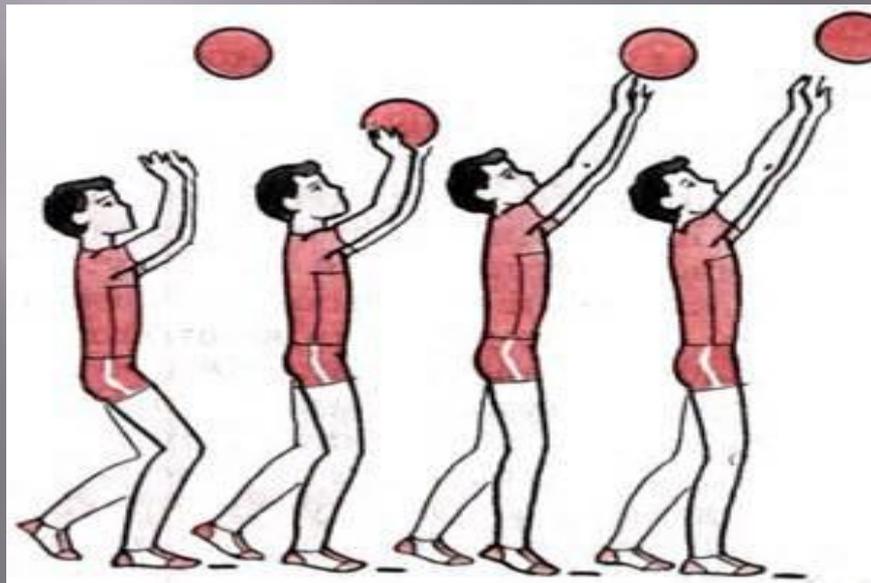
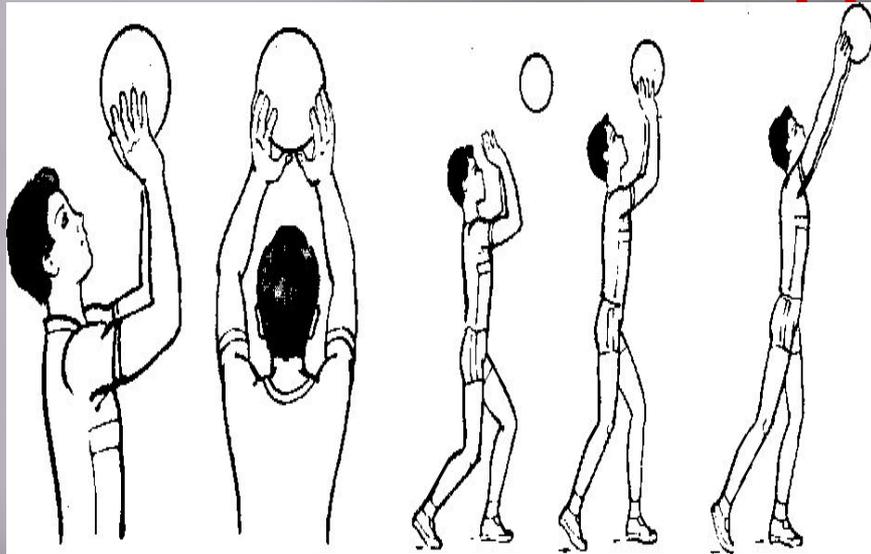
- Передача мяча – один из важнейших элементов игры, поскольку активно используется как в защите, так и в нападении. Особенностью передачи мяча является то, что толчок мяча пальцами рук осуществляется на



- Существует несколько видов передач мяча – между собой по направлению движения мяча (вперед, над собой, назад), по расстоянию полета мяча (короткие, средние, длинные), по высоте полета мяча (низкие, средние, высокие). При этом все передачи могут выполняться как в беге, так и в прыжке.

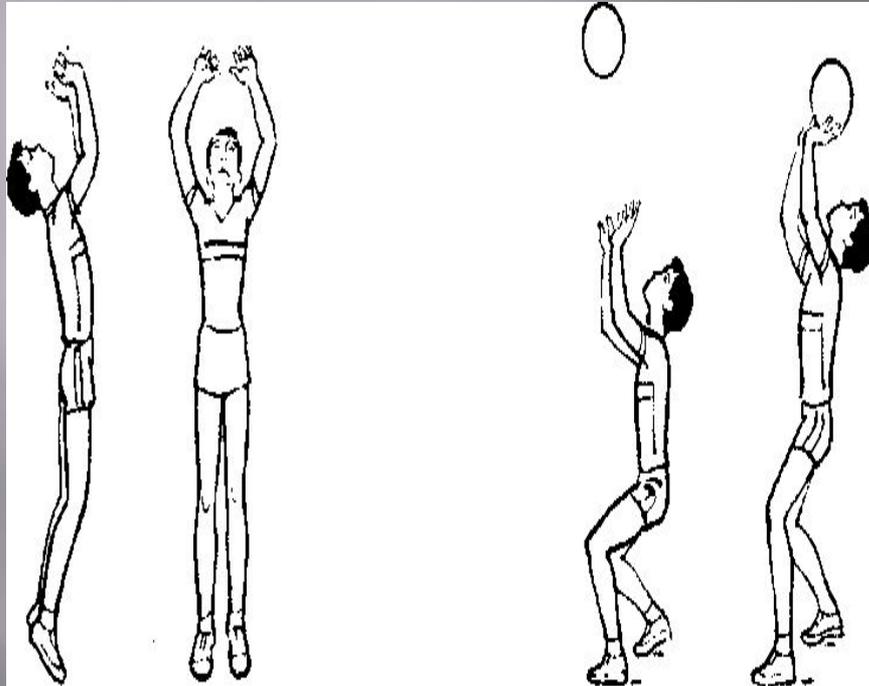


Техника выполнения верхней передачи мяча



- - Туловище расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от траектории полета мяча, стопы параллельны или одна несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала напряжены. Встреча рук с мячом осуществляется

Техника выполнения верхней передачи мяча

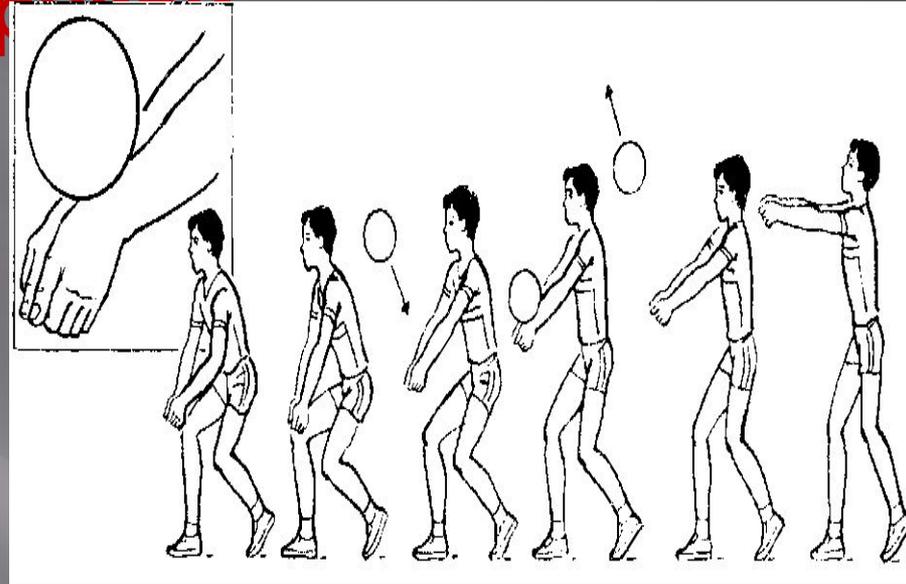


- - Передача двумя руками в прыжке - руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние выполняется за счет короткого движения кистей.
- - При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной частях позвоночника. Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается по существу такой же, как и при передачах из опорного

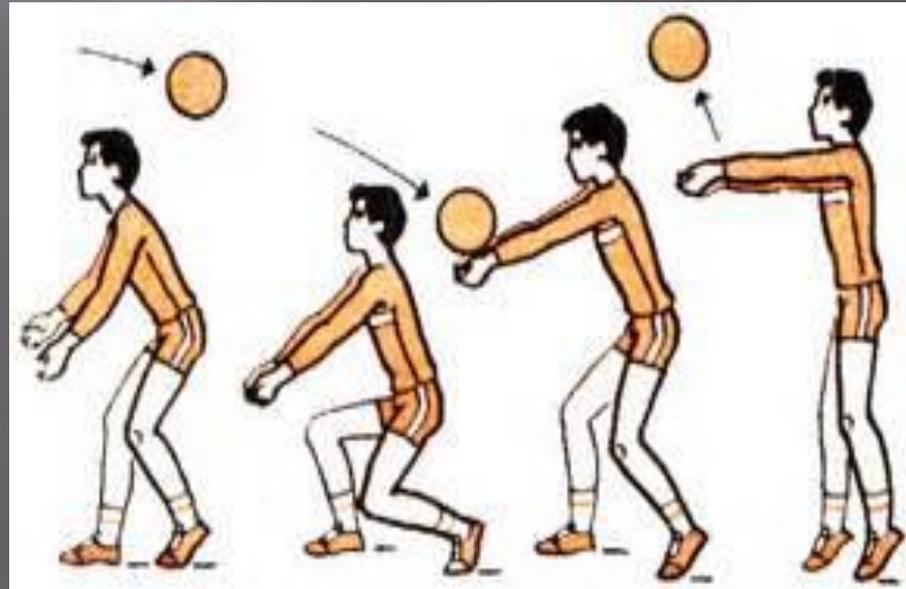
Техника выполнения верхней передачи мяча при игре в волейбол



Техника выполнения приема - передачи мяча снизу двумя руками, одной рукой



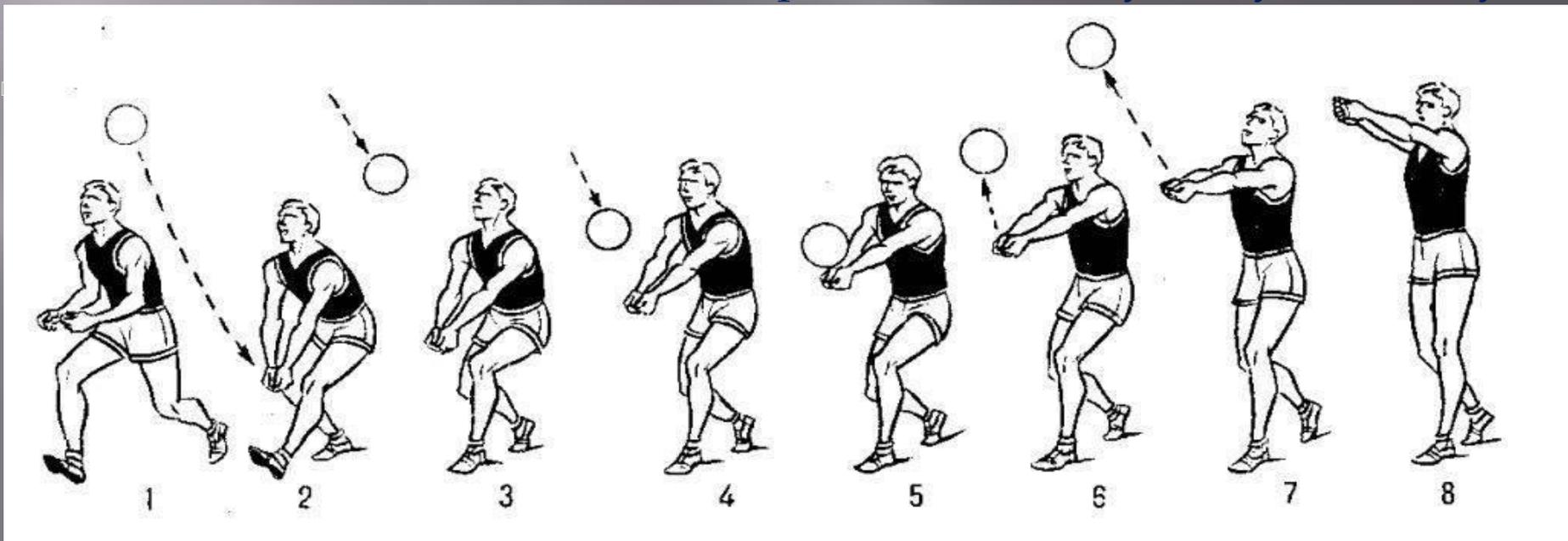
- Прием мяча — технический прием игры, используемый с целью противодействия его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара. В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: двумя руками снизу (реже одной снизу); двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе.



Техника выполнения нижней передачи, приема мяча снизу

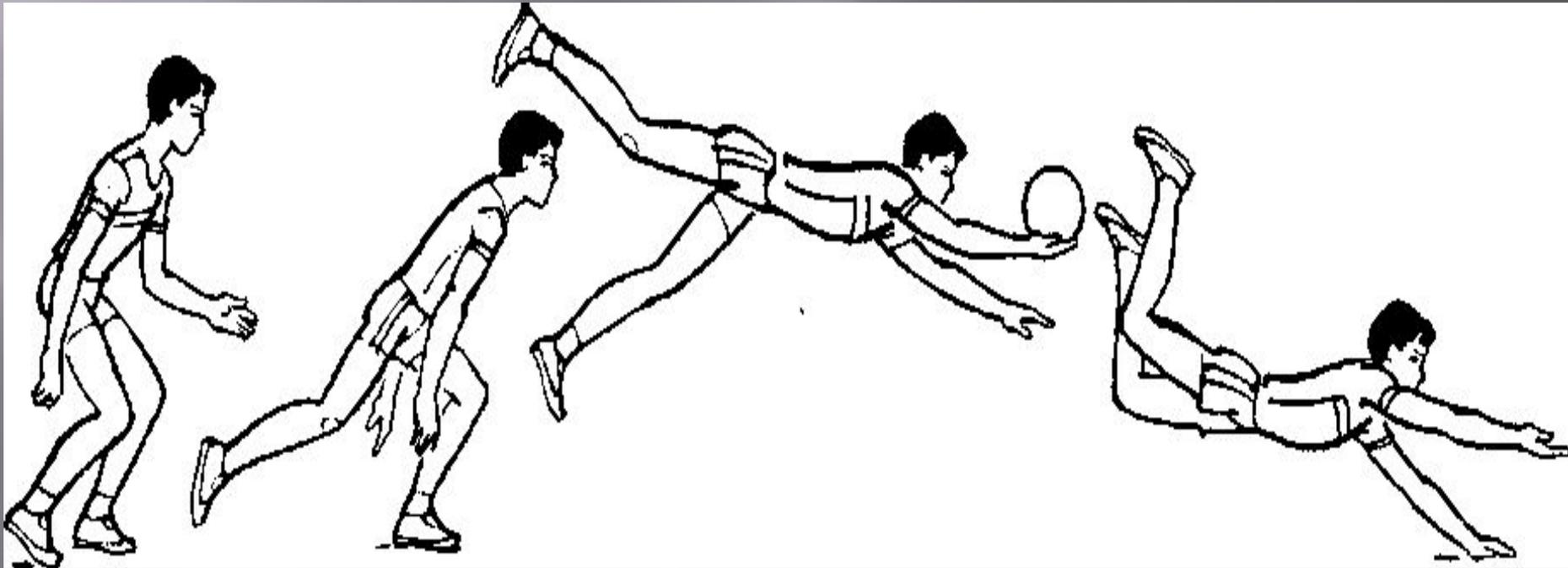
двумя руками.

- Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча и большого встречного движения рук вперед-вверх. Руки несколько приближаются к мячу за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную

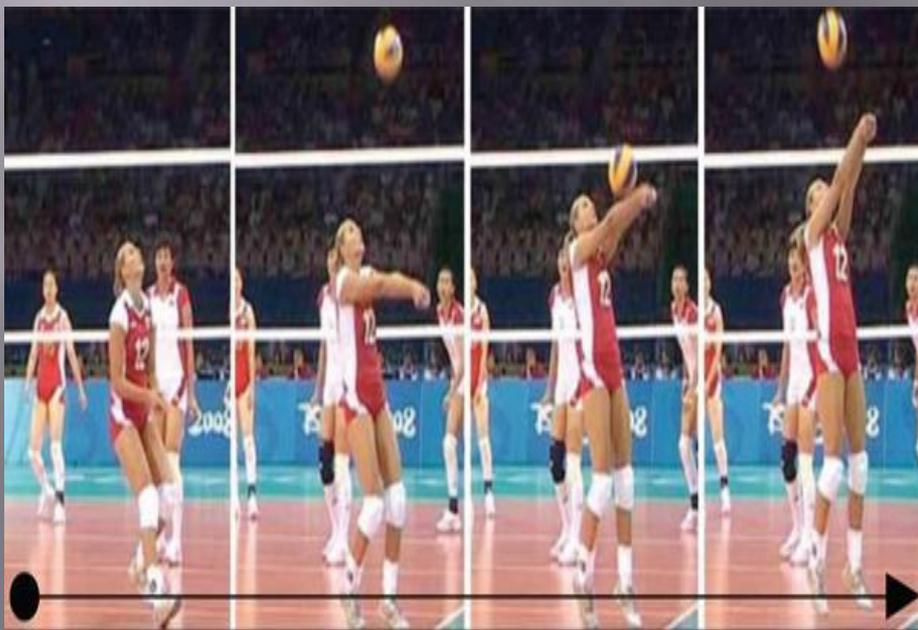
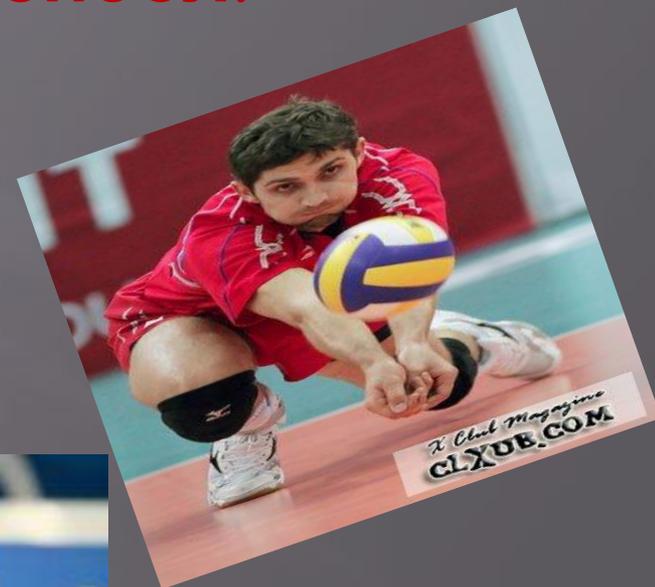


Техника выполнения нижней передачи одной рукой

- Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе осуществляется, когда игрок с последним шагом резким движением посылает туловище вниз - вперед под углом $25 - 30^\circ$ к площадке. Отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, он вытягивает обе руки вперед и, коснувшись пола, сгибает ноги в коленях, а руки отталкиванием назад - в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Голову при этом отводят максимально



Техника выполнения нижнего приема - передачи мяча снизу двумя руками, одной рукой при игре в волейбол.



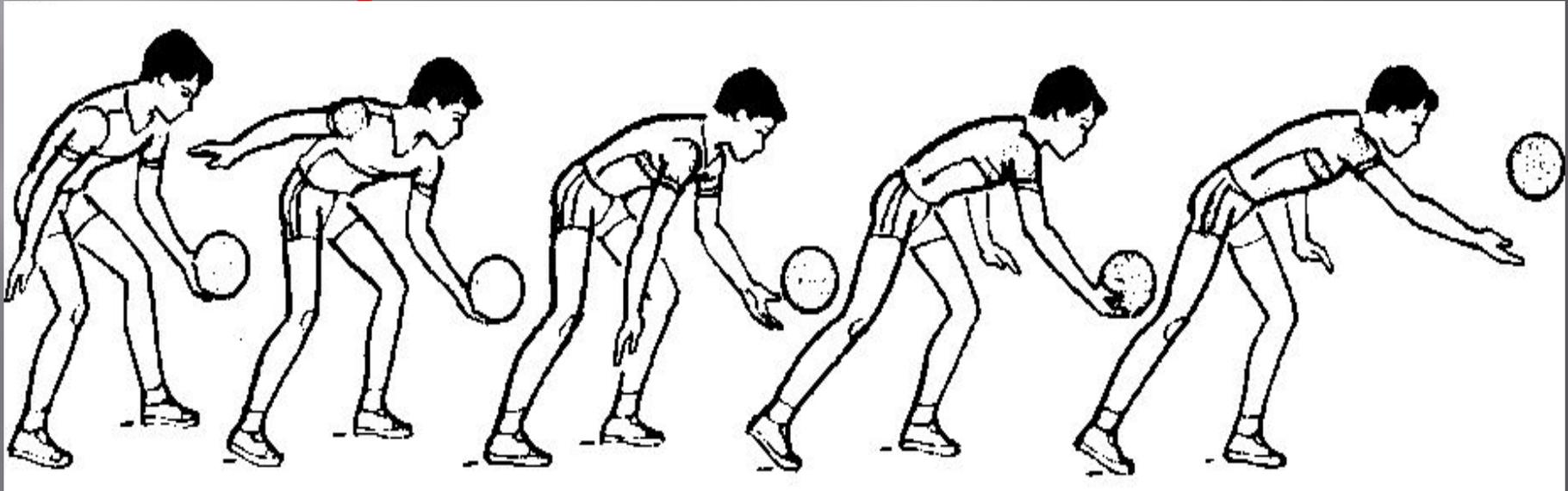
Подача мяча в волейболе

- подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям). В современном волейболе используются верхние прямые с планирующей траекторией полета мяча, силовые прямые подачи из положения стоя и в прыжке. Нижняя прямая подача используется



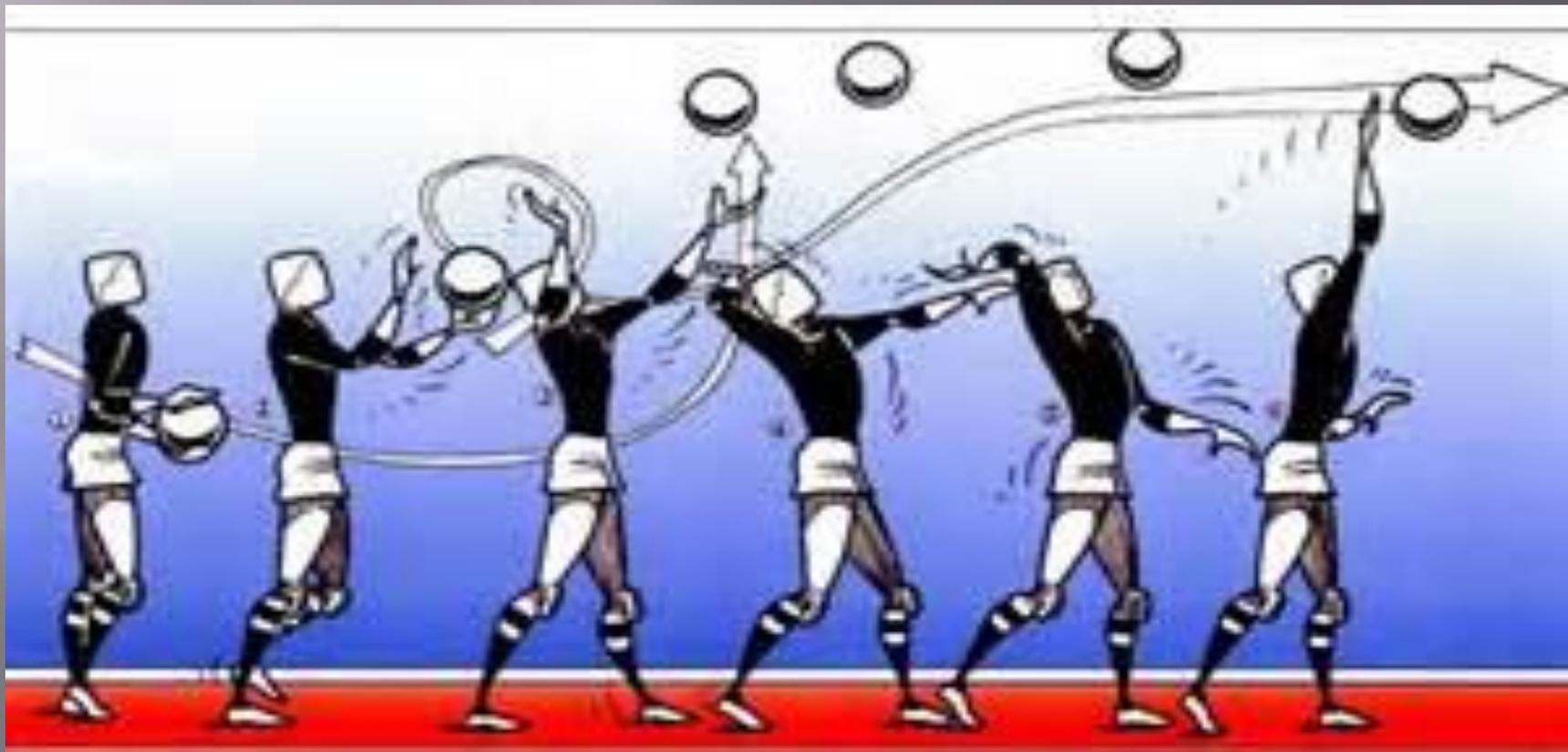
Нижняя подача мяча в волейболе

Стоя лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20 – 30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу – вперед – вверх на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха — он должен быть строго назад, высотой подбрасывания и точкой удара по мячу



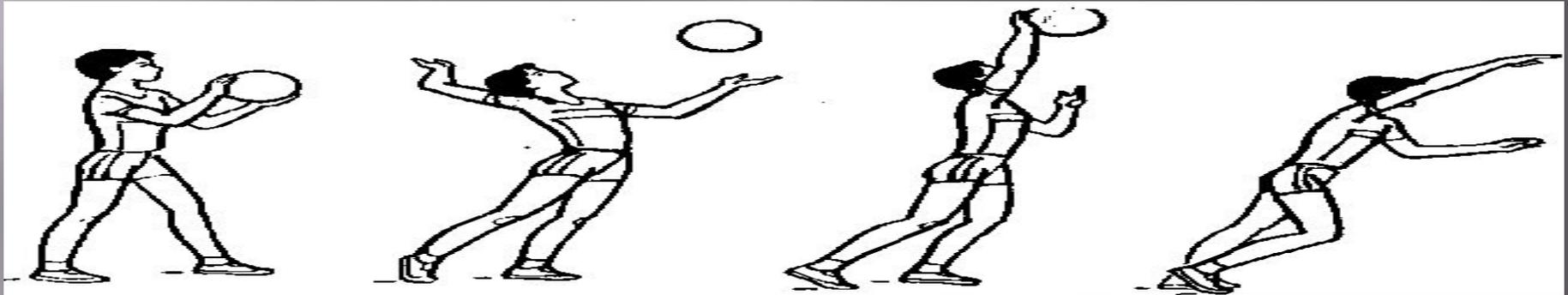
Верхняя прямая подача в волейболе

- Стоя в высокой стойке лицом к сетке мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) выполняется замах вверх - назад, игрок прогибается и отводит плечо бьющей руки назад - вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.



Верхняя прямая подача в волейболе

- Верхняя прямая подача может выполняться с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: левая рука с мячом поднимается до уровня плеча, подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения — нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть



Техника выполнения атакующего (прямого нападающего) удара.

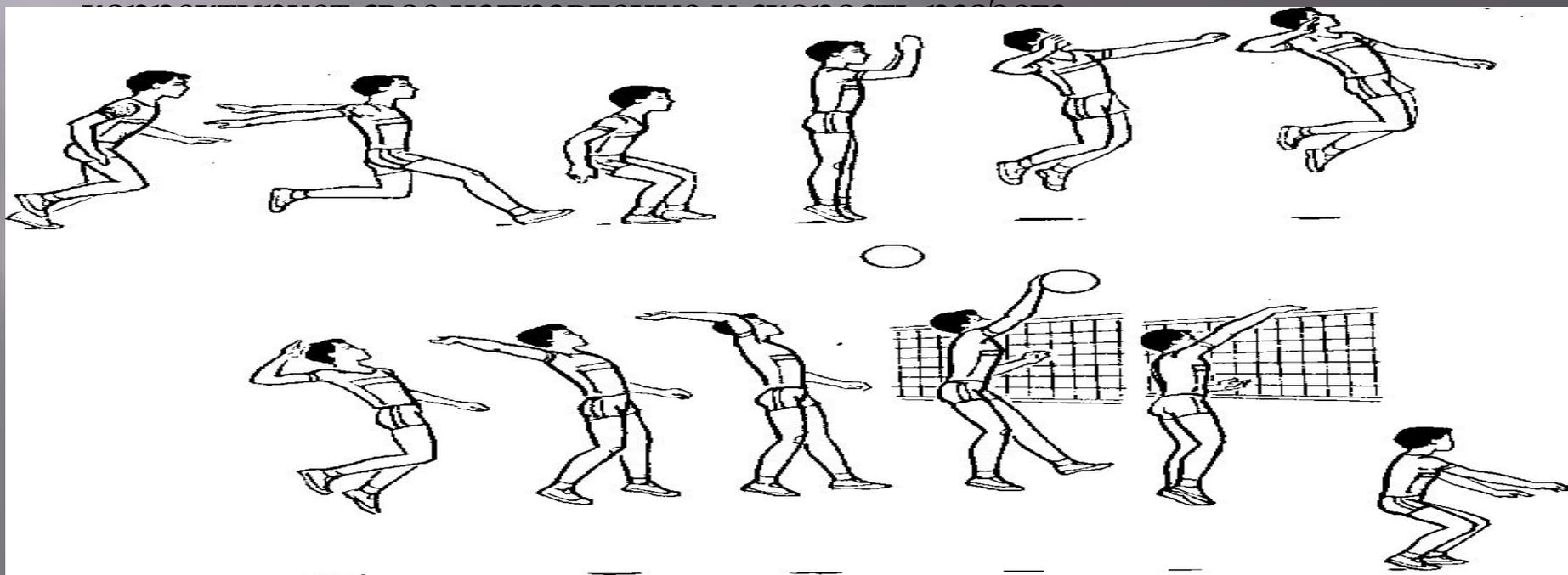
Атакующий удар (прямой нападающий удар) — наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Назначение нападающего удара определяется самим его названием. Значительная высота волейбольной сетки требует выполнения завершающих ударов в прыжке. В связи с этим результативность нападающих ударов зависит от высоты прыжка нападающего, владения техникой, а также уровня тактической и морально - волевой подготовки.

Помимо прямого нападающего удара «по ходу» различают боковой нападающий удар, удар с переводом и обманные удары. Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с противником.



Техника выполнения прямого нападающего удара.

- Прямой атакующий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. В свою очередь каждая из этих фаз состоит из микрофаз. В фазе разбега - достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно траектории полета мяча. По своей ритмической структуре разбег в свою очередь разделяют на микрофазы: начало, середину и прыжок. В разбеге с целью определения характера полета мяча волейболист выполняет один-два ступающих шага в медленном темпе. Во второй, подготовительной, он определяет траекторию полета и

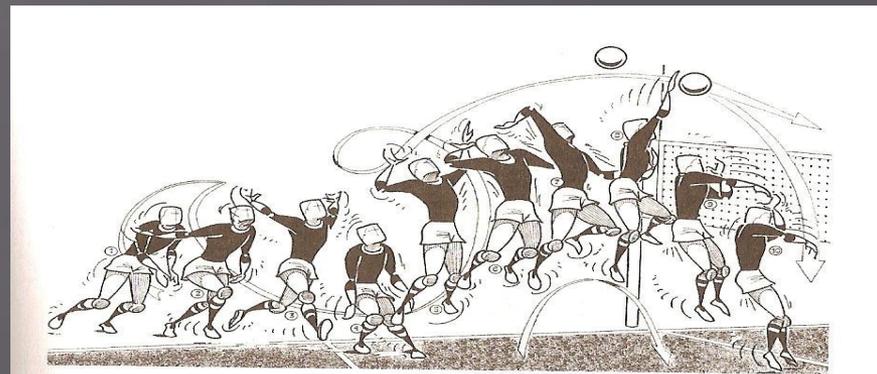
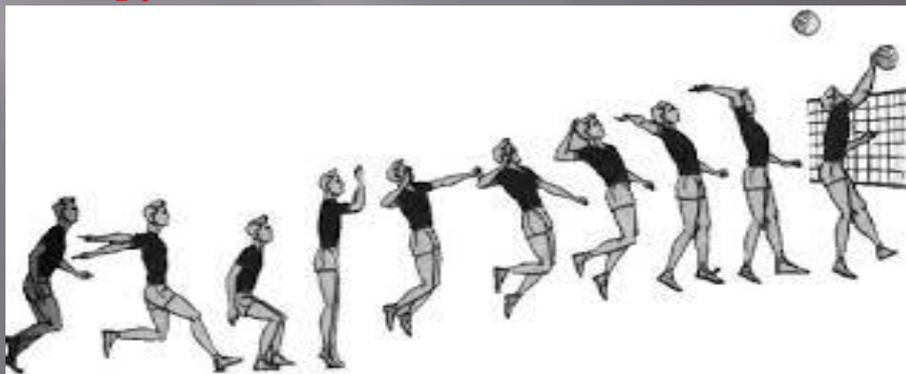


Техника выполнения прямого нападающего удара.

- В прыжке - широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах; руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх - назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах

Удар по мячу – правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх - вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади - сверху в естественном состоянии напряжения.

- Приземлении – игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.



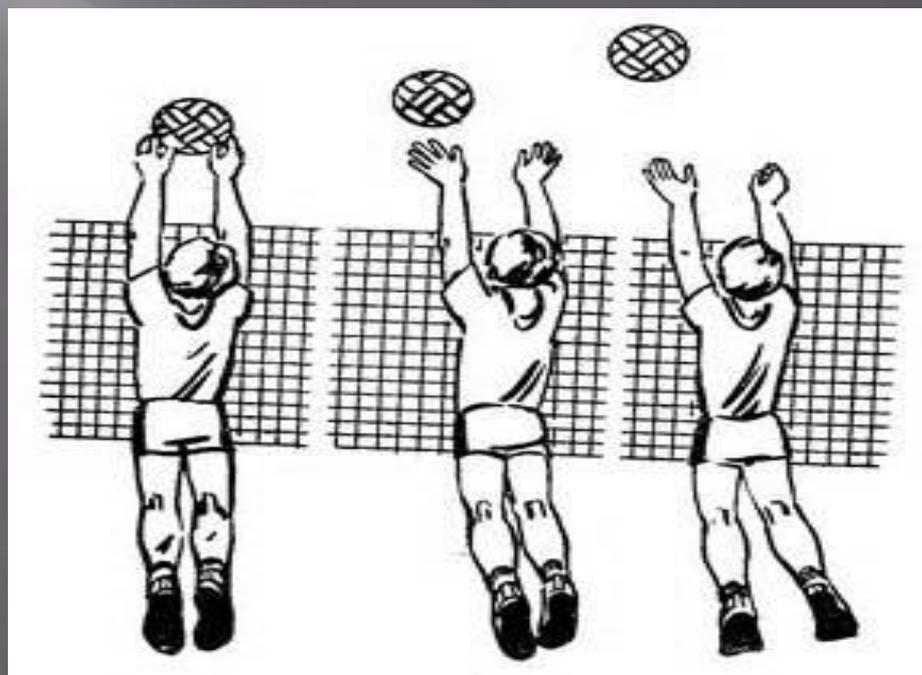
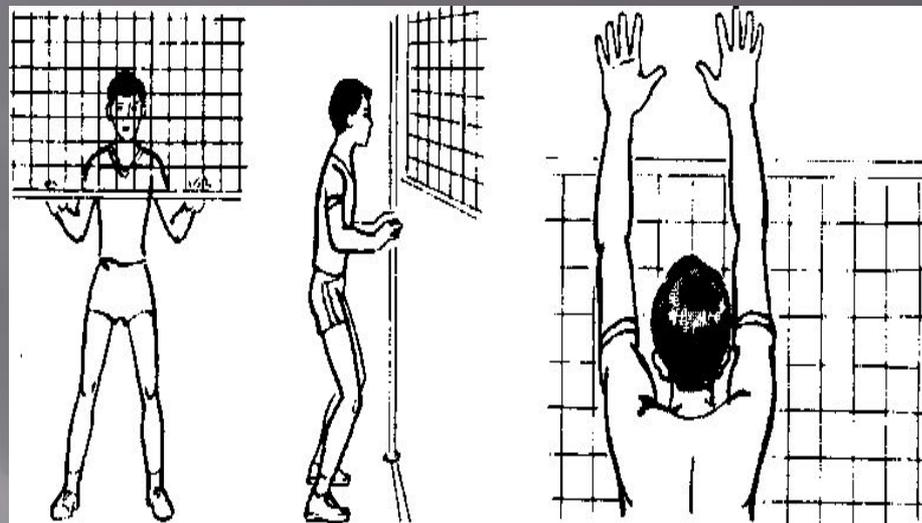
Техника выполнения блокирования.

- Блокирование — прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием вооружает игрока контратакой, способной не только преграждать путь полету мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигранный очка или права на подачу.
- Блокирование может выполняться одним игроком, или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его



Техника выполнения блокирования.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежания попадания мяча в лицо необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от



Техника выполнения блокирования.

- При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку

