

Совершенствование техники приёма мяча

Букреева А.П 2020г



История волейбола

Развитие волейбола

В 1895 г. преподаватель физической культуры в США *Вильям Морган* предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.



Правила игры

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись.



Волейбол в СССР

С 1933 г. проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже - чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ.



ФИВБ

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.

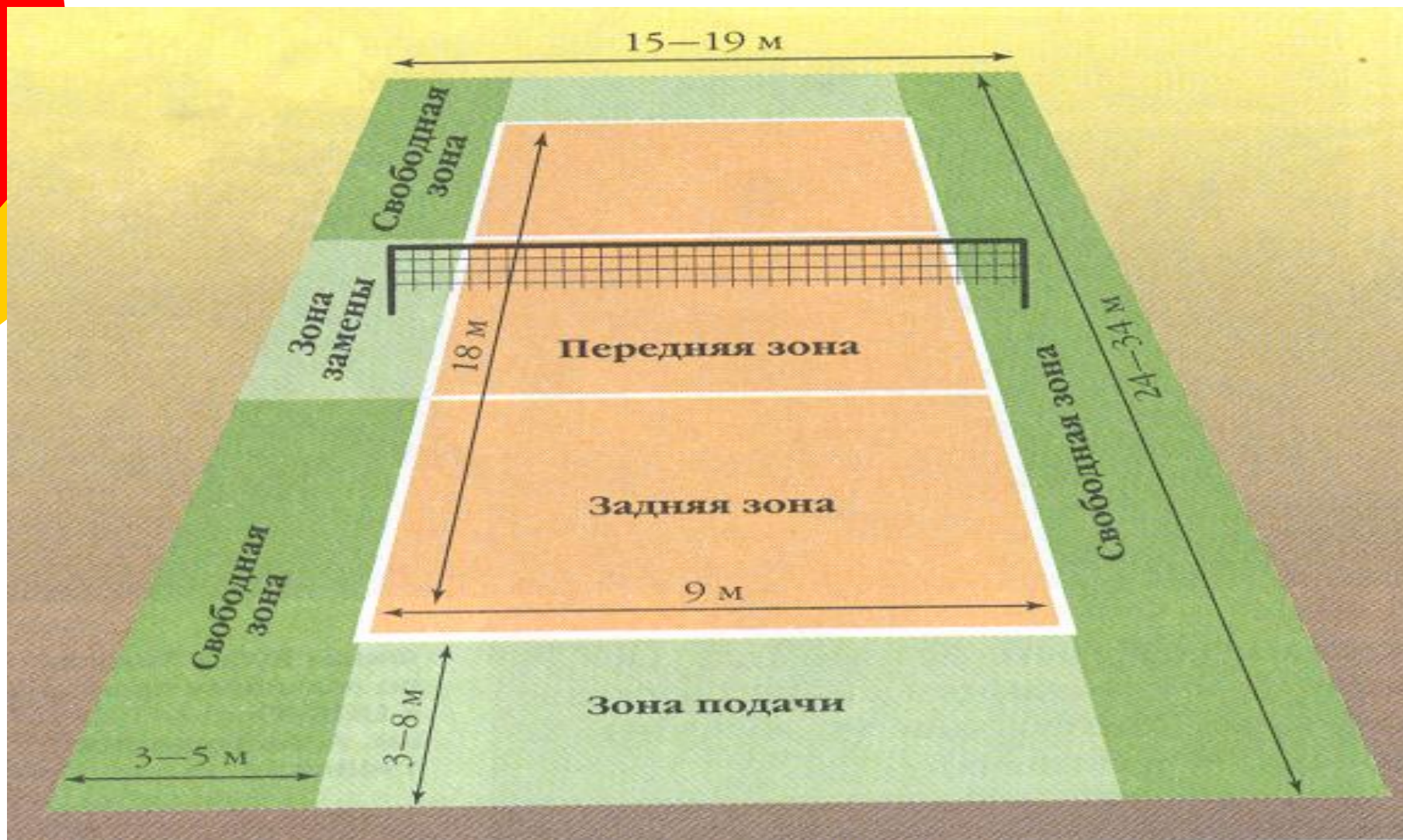


Олимпийские игры

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио. Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин, стала советская сборная.



Поле для волейбола





Правила игры

- Волейбол

- является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.



○ **Цель игры** –

- направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.
- Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).




-
- Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.



-
- В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.





Совершенствование техники приема мяча

Техника приемов волейбола



Подача мяча

- В волейболе применяют несколько разновидностей подачи мяча. Это нижняя боковая подача, нижняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая.



Нижняя боковая подача

- Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясицы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и напряжена - мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони.



Нижняя прямая

- Поддача "свечой" представляет собой особую форму нижней подачи. Игрок встает правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз - назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки, таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.



Верхняя прямая подача

- Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

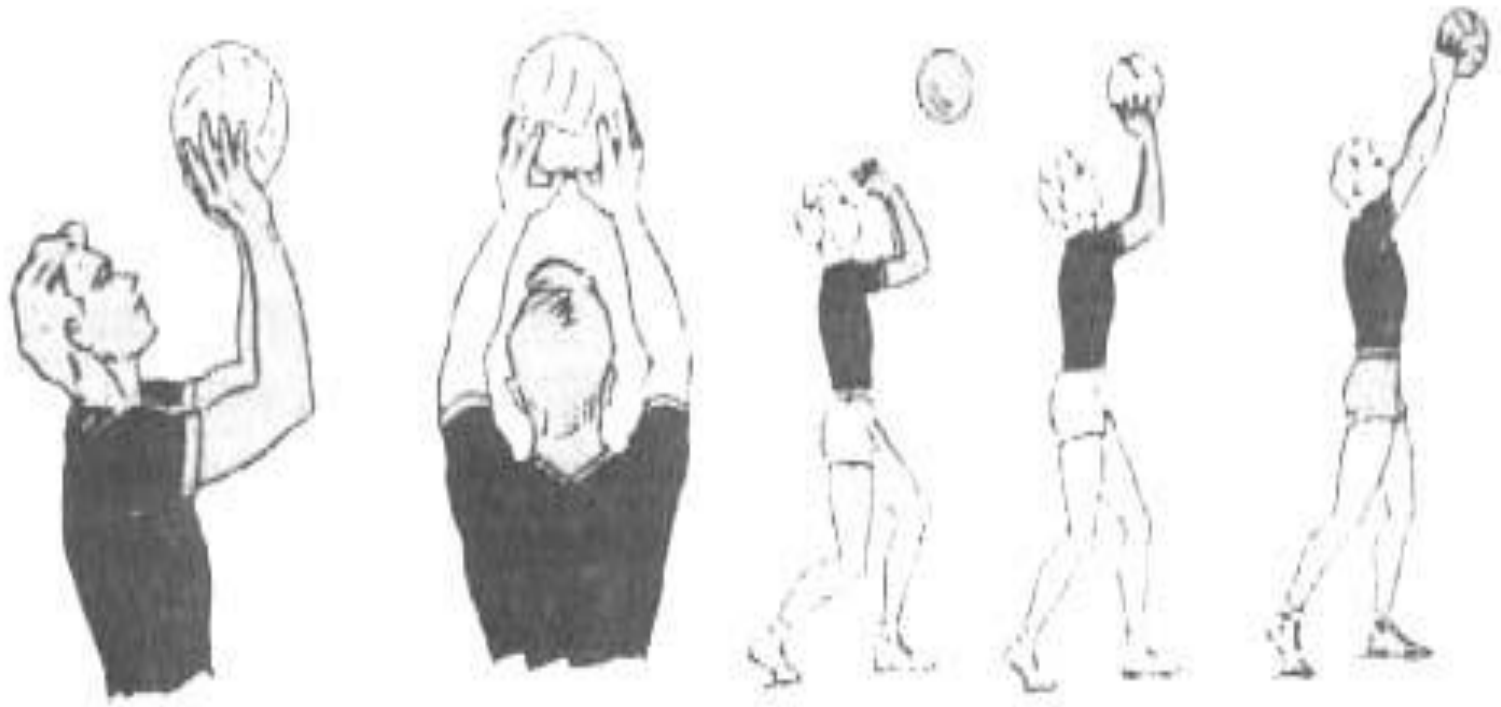


ПЕРЕДАЧА МЯЧА

- Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча различают верхние и нижние передачи.



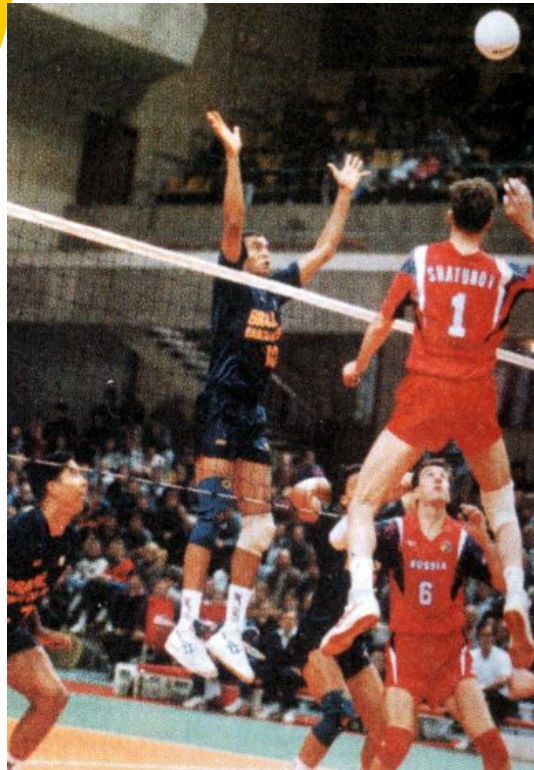
Верхняя передача



Передача мяча сверху двумя руками

Нижняя передача

- Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю



можно выполнять одной и двумя
це используют нижнюю передачу
ми, подставляя под мяч предплечье.
не двумя руками мяч можно направить

мяча нижней передачей двумя руками
ть положение выпада (выставив
в сторону одну ногу, согнутую в
зобедренном суставе), соединить
подставить предплечье под летящий

НАПАДАЮЩИЙ УДАР



Этого приема игры состоит из ряда последовательных движений: игрок разбегаается, затем, взвшись у сетки вверх, в прыжке наносит нападающий удар. В момент удара рука обычно напряжена, пальцы сведены друг к другу, кисть ударяет по мячу сверху, соприкасаясь с ним всей площадью ладони.

БЛОКИРОВАНИЕ

- Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой. По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. Вляется каждым третьим действием рока. Основной формой блокирования ной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и (4,5 %) применяют реже.





Задание

Написать доклад или реферат на тему Совершенствование приемов и передачи мяча сверху двумя руками.