



Методика обучения технике волейбола



Подготовил: ученик 31 группы
Иванов Константин

Волейбол – это ...

..... неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.



История возникновения волейбола



Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила. Это официальная версия, хотя есть и другие.

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола американца Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Игры



ры

- Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.
- Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см весом 260—280 г.
- Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.
- Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке

Подача

- Игра начинается подачей.
- Этим приемом мяч вводится в игру.
- Соревнования без подачи невозможны.
- Очко команда также может выиграть только тогда, когда она подавала, а соперник совершил ошибку.



Ошибки при подаче



1. Неустойчивое исходное положение и нечеткое подбрасывание мяча.

2. Недостаточная амплитуда замаха и выполнение ударного движения согнутой рукой.

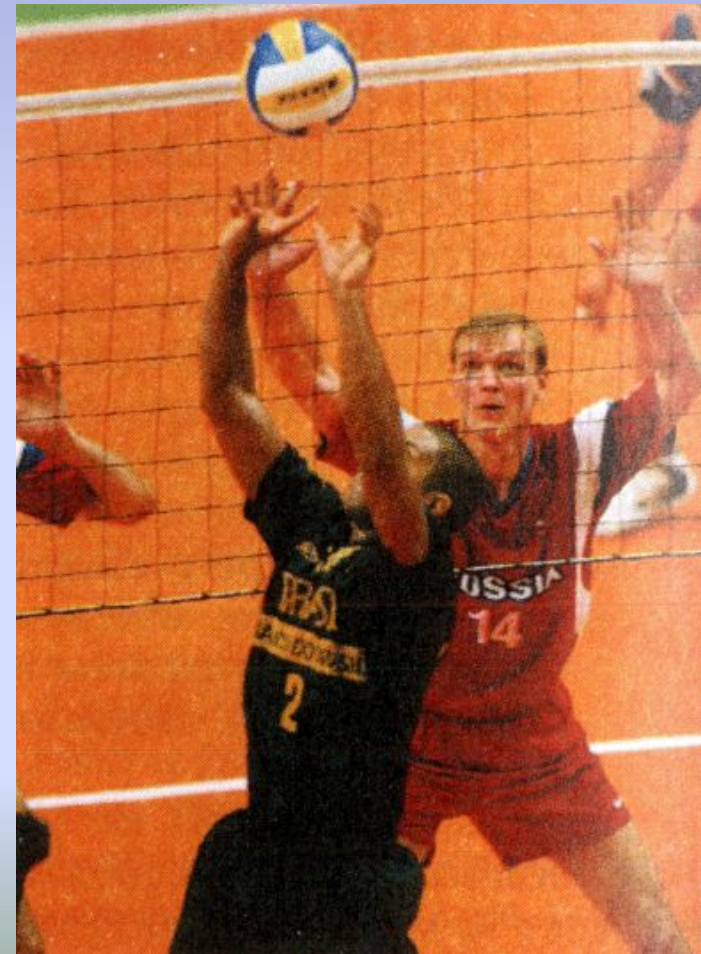
3. Неправильное соприкосновение кисти с мячом и отсутствие сопровождающего движения.

Передача мяча сверху двумя руками

Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.

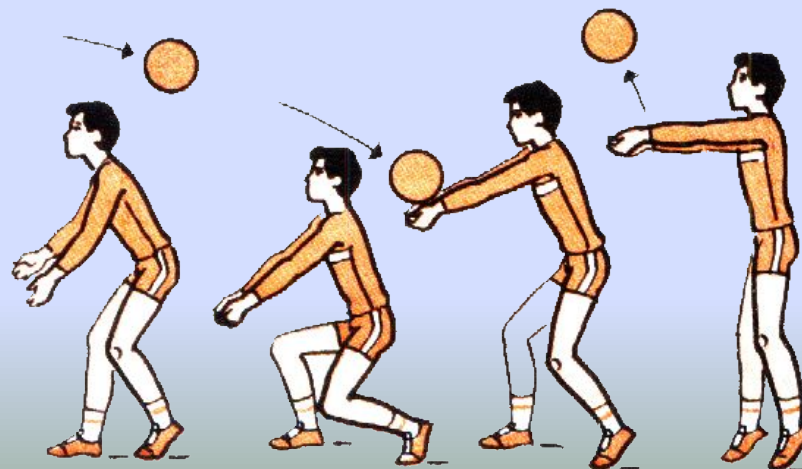
При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

Она дает возможность выполнять различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



Передача мяча двумя руками снизу

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



Ошибки при выполнении передач мяча

1. Несвоевременность выхода под мяч и неустойчивое исходное положение.
2. Отсутствие встречного движения к мячу и амортизационного движения пальцев.
3. Отсутствие завершающего движения предплечий и кистей, придающего точность и скорость полету мяча.

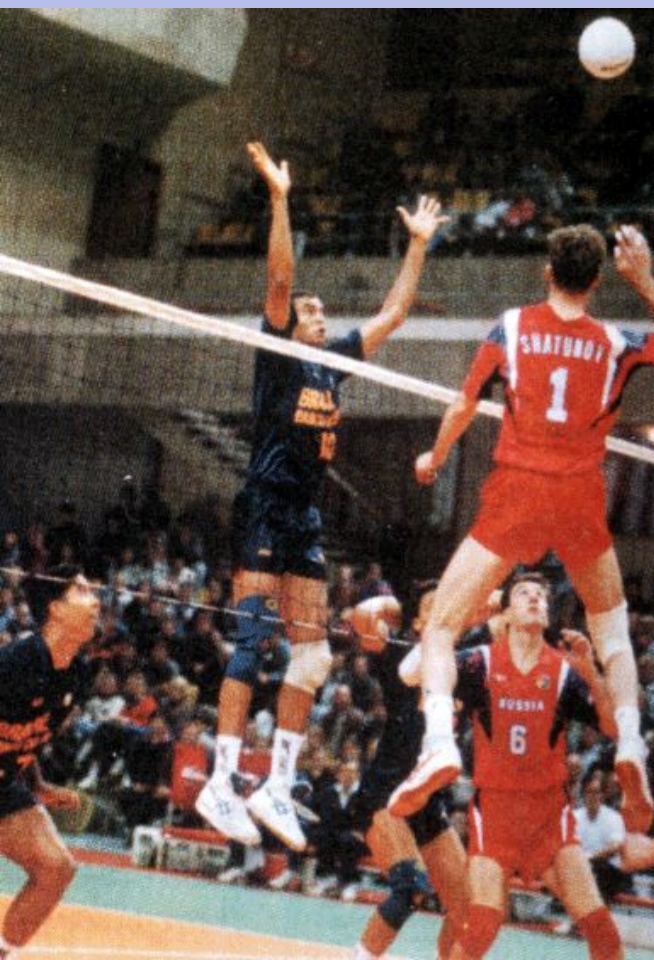


Нападающий удар

Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки

Техника выполнения нападающего удара

Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.



Ошибки при выполнении нападающего удара

1. Несвоевременный и неправильный разбег (направление, ритм и темп).
2. Большая глубина приседа и медленное отталкивание.
3. Несвоевременная и неправильная работа руки и туловища при замахе.
4. Недостаточная сила удара, удары согнутой рукой.



Блокирование – это ...

... выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием.

Техника блокирования включает в себя:
перемещение к месту постановки блока,
прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.



Ошибки при

блокировании

1. Неправильное исходное положение и несвоевременный прыжок.
2. Недостаточная высота и ошибка в направлении прыжка блокирующего.
3. Плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрыть основное направление атаки.



