

# ВОЛЕЙБОЛ



Подготовил учитель физической культуры МБОУ СОШ № 21

Мариничев В.В.

Тема урока: Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу.



Задачи урока.

Совершенствовать технику приёма мяча снизу двумя руками.

Развить “чувство мяча”, ловкость, координацию движений.

Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.



# Содержание урока

## Подготовительная часть

Разминочные и общефизические упражнения волейболистов

### КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУК

Примите положение игрока в гольф, - стопы направлены вперед, спина прямая, руки перед собой, кисти сжаты, большие пальцы отставлены, как бы имитируя хват клюшки для гольфа. Выполняйте круговые вращения прямых рук, держа лопатки сведенными вместе. Сделайте 25 вращений вперед в таком положении, а затем 25 вращений с ладонями, повернутыми вверх.

## СВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ

Кисти у висков, пальцы сжаты, большие пальцы отставлены (см рисунок). Отведите лопатки назад, а затем сведите локти движением вперед. Упражнение выполняйте на два счета. Следите за осанкой. Тело нужно держать прямо, как у модели на подиуме. Начните с 15 повторений.



## ПОТЯГИВАНИЯ ВВЕРХ

Возьмите руки в замок, ладонями наружу. Поднимите руки над головой, ладонями вверх и потянитесь. Сделайте 5 глубоких, медленных вдохов.



## СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК С УДЕРЖАНИЕМ ТЕЛА НА НОСКАХ

Встаньте на возвышение таким образом, чтобы вес тела удерживался на носках, а пятки свисали вниз. Сохраняя баланс, сведите лопатки вместе. 2 подхода по 15 повторов разогреют плечи и улучшат осанку.

## ПОДЪЕМ БЕДРА С ПОДДЕРЖКОЙ

Лягте на пол. Угол расположения бедер и колен равен 90 градусам. Возьмите правую ногу и положите ее на левое бедро. Усилим мышц правой ноги, толкайте правое колено к стене. Обычно данное упражнение выполняется в течение 40 секунд на каждую ногу. Обратите внимание, что у большинства спортсменов одна сторона тела менее подвижна чем другая и они будут пытаться отрывать таз и бедра от пола компенсируя свою дисфункцию.



## НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Ноги шире плеч, колени прямо, квадрицепсы напряжены (следите за тем, чтобы они были напряжены во время всего упражнения). Переплетите большие пальцы и вытяните ладони к полу. Задержитесь в таком положении на 20 секунд, затем перенесите руки к правой ноге, но пальцы держите направленными строго вперед. Задержитесь на 20 секунд и перенесите руки к левой ноге, а потом в центр. Мышцы бедра остаются напряженными все время. Спортсмены выполняющие это упражнение впервые, замечали, что ноги начинают заметно дрожать.





## ВЫПАД НА КОЛЕНО

Выставьте ногу, согнутую в колене, вперед. Сомкните руки и поставьте их на колено. Делайте выпады вперед, не допуская, чтобы выдвинутое вперед колено, двигалось дальше лодыжки. Почувствуйте напряжение в паху. Смените ноги. Оцените, насколько ровно держится спина во время выполнения данного упражнения. Выполняйте упражнение по 40 секунд на каждую ногу.



## СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Обычно данное упражнение выполняется по 40 секунд на каждую сторону.



## ПИРАМИДА

Исходное положение то же, что и при выполнении упражнения КОШЕЧКИ-СОБАЧКИ. Отожмитесь вверх и напрягите квадрицепсы, держа спину плоской. Первой вашей реакцией будет желание округлить плечи, а ваши ноги начнут дрожать. Гармонично развитому спортсмену будет достаточно легко удерживать кисти и ступни прижатыми к полу. Посмотрите, насколько просто это упражнение выполняют 10 летние дети. Удерживайте данное положение в течение минуты.

## УПРАЖНЕНИЯ С БАРЬЕРАМИ

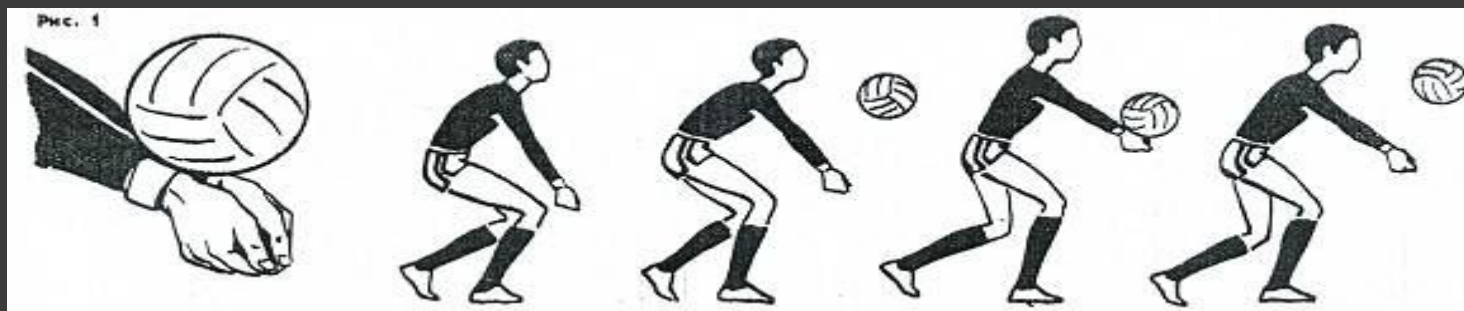
Потратьте 2-3 минуты на перемещения под и над барьерами для развития гибкости бедренного отдела.



# Основная часть урока

## Техника приема мяча снизу двумя руками

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

## Подготовительные упражнения

Овладение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группу этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)
- Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.
- Из упора стоя у стены отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.

- Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).
- Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
- Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).
- То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

- То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
- То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
- Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.
- Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.



В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

## Подводящие упражнения

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

- Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук - главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.
- То же, после перемещения вправо, влево и остановки.
- Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
- У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
- То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. Выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.



То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.

Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).

Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

**а,б,в - правильно, г, д, е - с ошибками**

- Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

## **Возможные ошибки**

- I. несвоевременный выход к мячу;**
- II. неправильное положение и движение рук;**
- III. несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;**
- IV. отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.**



# Список источников информации

<http://www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=8f0G-A1hpUs&feature=relmfu>

<http://www.volley4all.net/training/180-phizicaltrain.html>