

ВОЛЕЙБОЛ

ДЕЙСТВОВАНИЕ
ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ,
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА И
ПОДАЧИ

Автор Сущиц Наталья Сергеевна

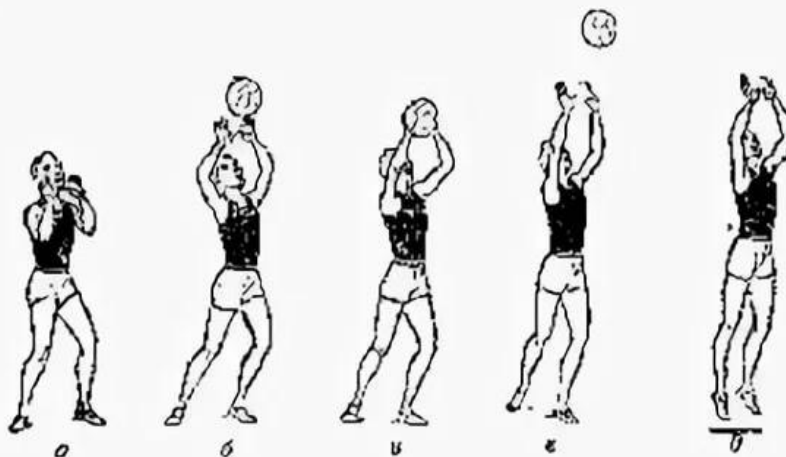
СОДЕРЖАНИЕ

1. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками
2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу
3. Техника выполнения нападающего удара
4. Техника выполнения подачи
5. Используемые источники

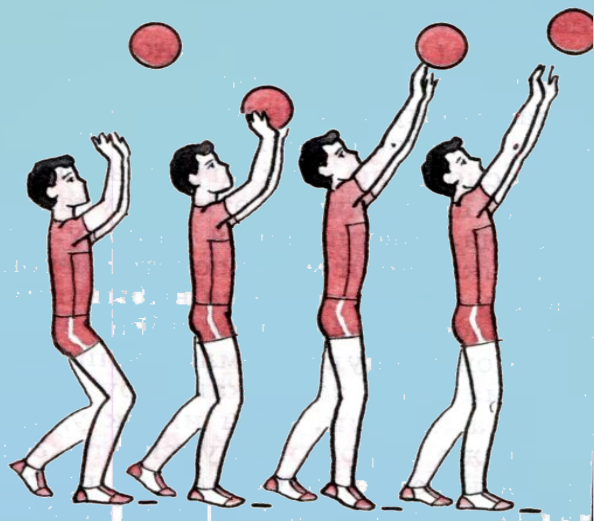
1. Техника выполнения передачи мяча сверху

Прием мяча двумя руками сверху.

Ноги согнуты, одна нога впереди. Руки выполняют встречное движение к мячу. Прием и передача мяча (большие пальцы принимают основную нагрузку, указательные являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении). Руки сопровождают полет мяча до полного выпрямления.



Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.

Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение техники и правил игры.

Верхняя передача мяча

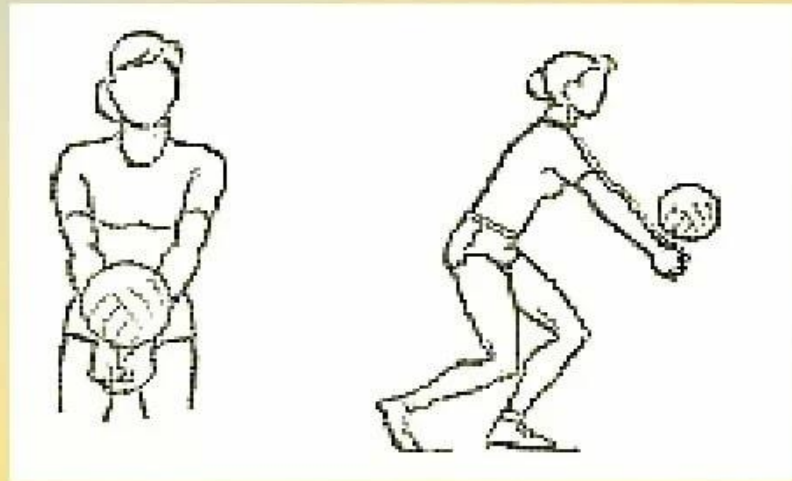


- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнить различные упражнения по технике, а также играть через сетку.

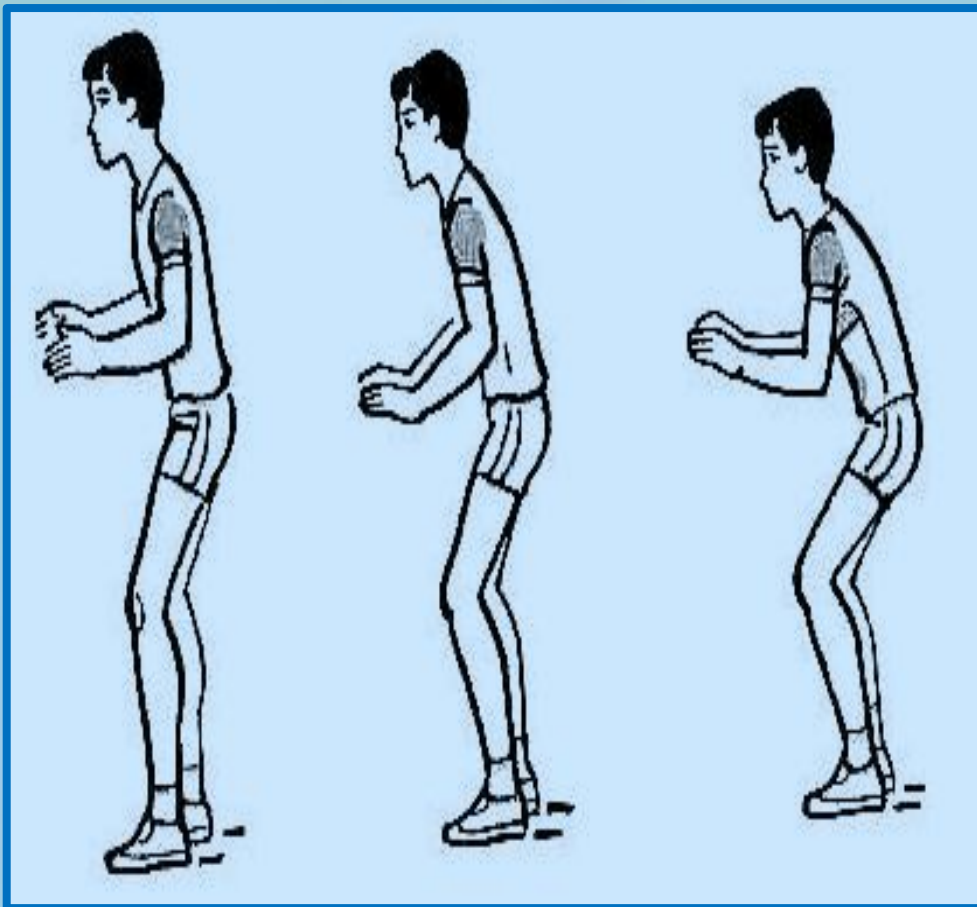
2. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу (рис.16). Он является наиболее надежным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (говорят – «на манжет» рис.16).

Рис.16. Прием и передача мяча двумя руками снизу



Стойка волейболиста



**Высокая
стойка**

**Средняя
стойка**

**Низкая
стойка**

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

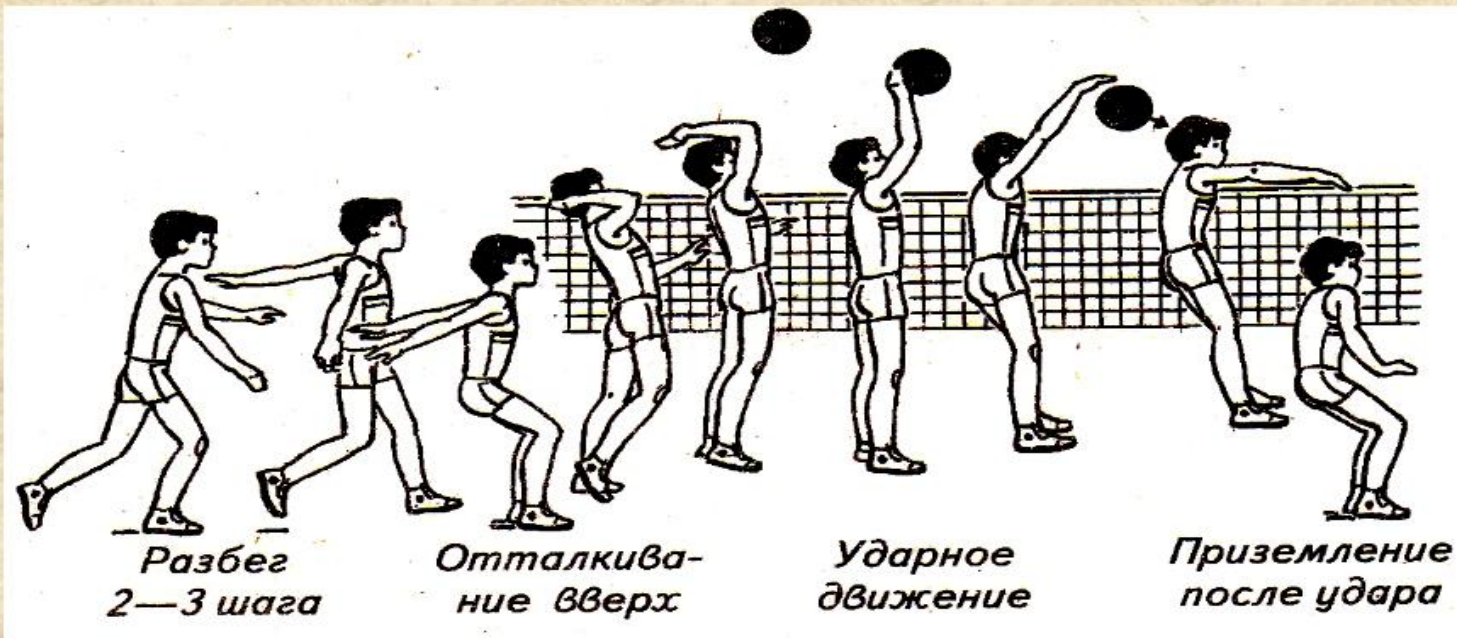
ОШИБКИ ПРИ ПРИЕМЕ МЯЧА СНИЗУ



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

3. Техника выполнения нападающего удара

Прямой нападающий удар с разбега



Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша — то левую ногу.

Первый шаг на удар. Первый шаг самый медленный, примерочный. Делается в тот момент, когда связующий выпускает мяч из рук, делая пас. Тело полурасслаблено. Внимательно смотрим за мячом. Если нападающий правша, шагаем с левой ноги. Если левша — с правой.

Второй шаг. Ускоряемся. Отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Очень важный шаг. Игрок уже должен провести внутренний расчет: в каком месте и с какой высоты он будет снимать мяч, не касаясь сетки и не заступая на площадку противника.

Третий шаг. Состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см). Делаем вдох.

Пример нападающего удара:

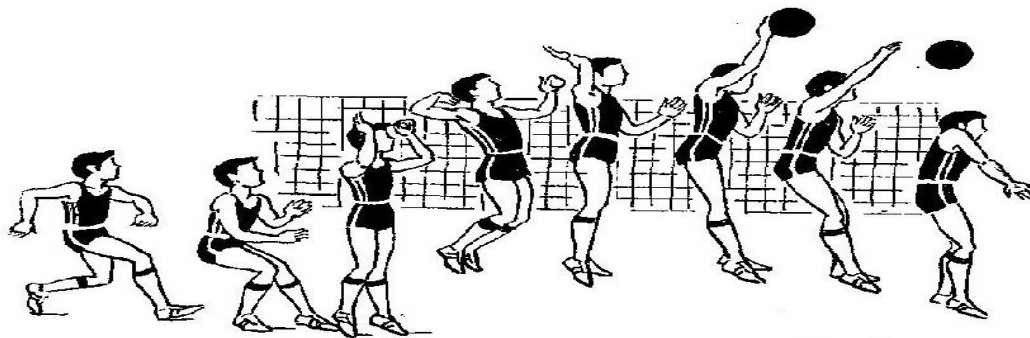


Рис. 1

Основные ошибки при выполнении нападающего удара

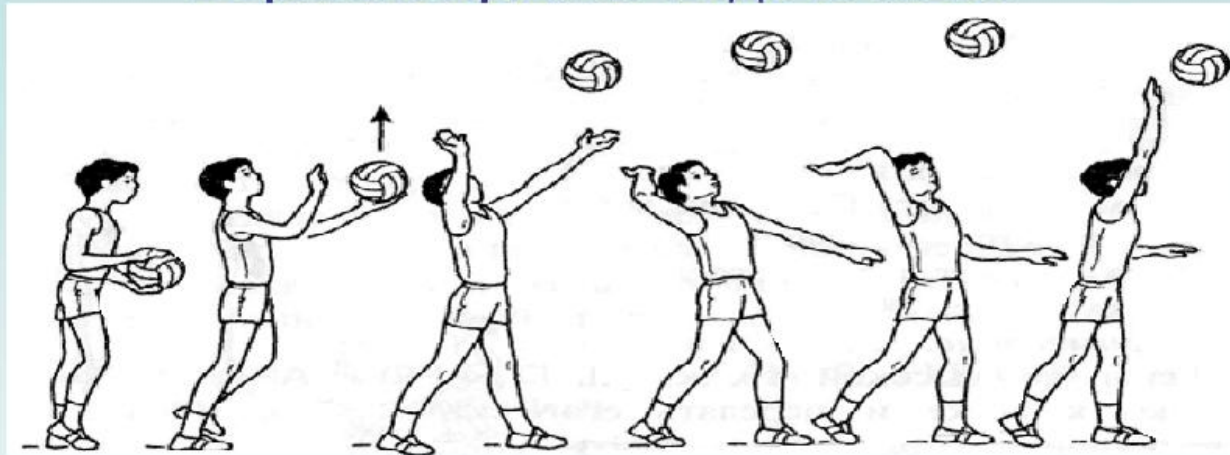
- Прыжок выполняется не вверх, а вперед
- Ранний выход на мяч
- Выход боком при прямом нападающем ударе
- Нанесение удара согнутой в локте рукой
- Невидение блокирующих
- Плохая работа рук при прыжке
- Приземление на прямые ноги
- Глубокий присед при отталкивании на нападающий удар



4. Техника выполнения подачи

Элементы техники

Верхняя прямая подача мяча



Стоя лицом к сетке левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе. Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

Волейбол



Волейбол – это жизнь
полет,

Это верно посланный мяч,

Это сильный удар, это
взлет.

Это радость побед и удач.

Волейбол – это шутки и
смех,

Это травмы и ссадины
жжение,

Это радость, когда успе

И обида, когда поражен



5.Используемые источники

1. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе.—М. : Просвещение, 1989. 128с.

2. Ссылки сайтов:

□ картинки и анимации

<http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0&stype=image&lr=57&noreask=1&ed=1>

□интернет –портал «Все о волейболе»

<http://www.volley4all.net/technique/58-pass.html>

3. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.