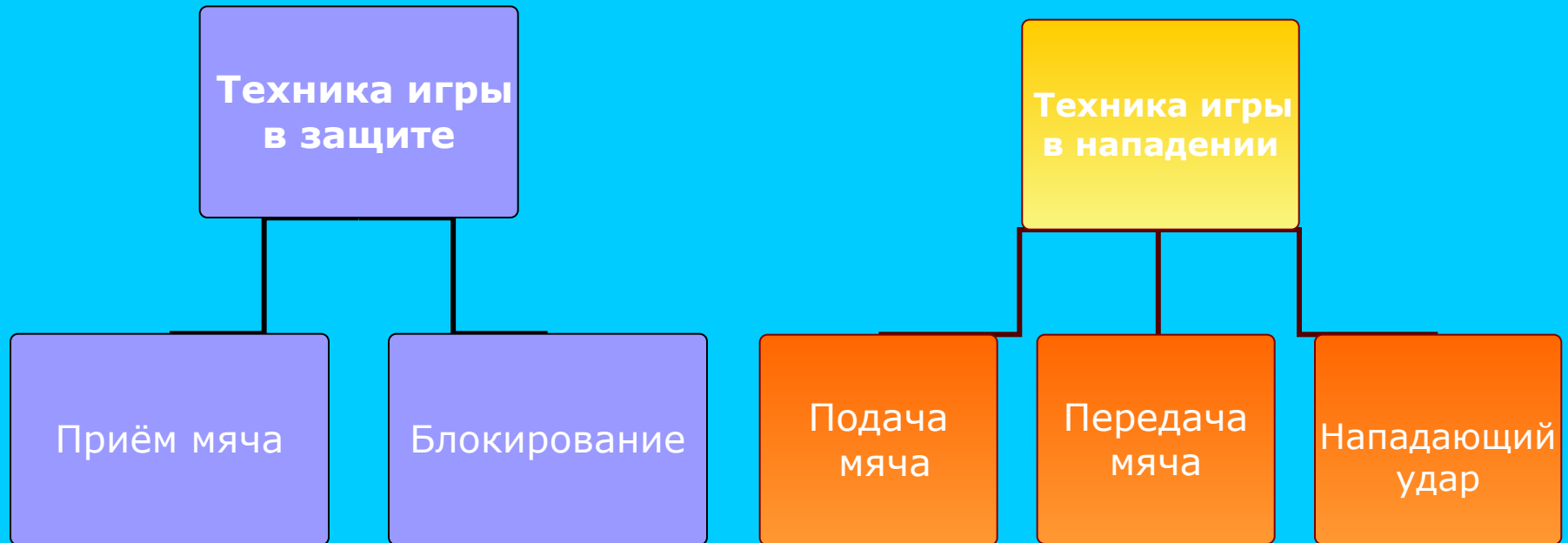


Презентация к урокам по волейболу для учащихся 9

класса **Техника игры в**
волейбол обучение
подачам мяча



Техника игры



Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.



Техника игры

в нападении

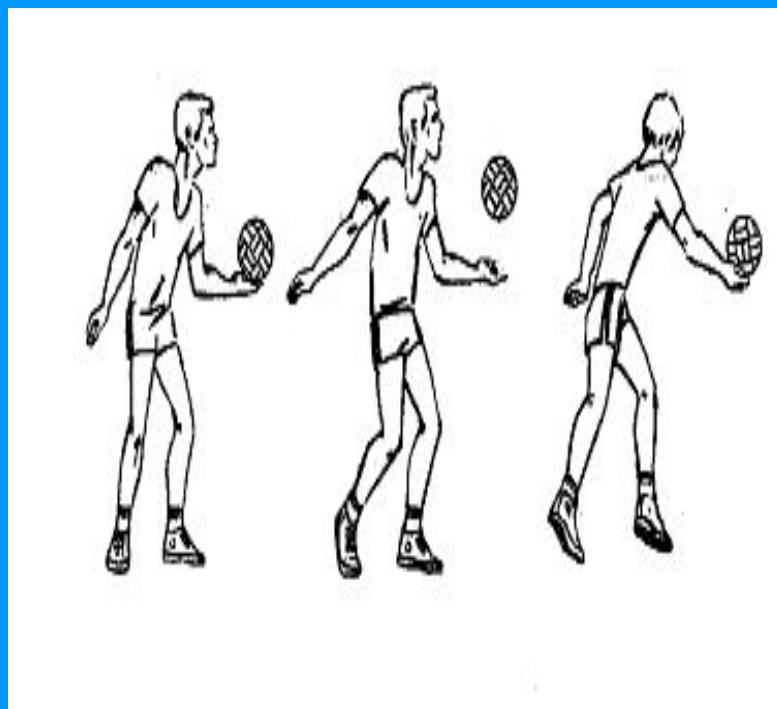
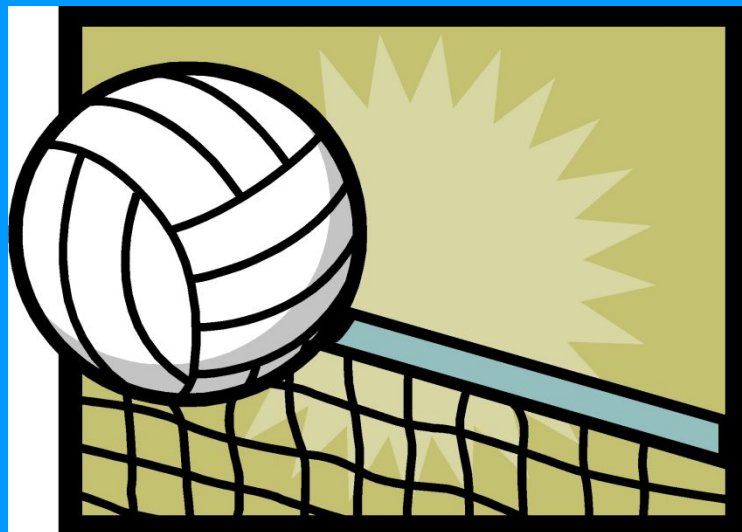
Подачи мяча

В волейболе применяются подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача

Выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки.

Удар выполняется встречным движением правой руки снизу - вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.





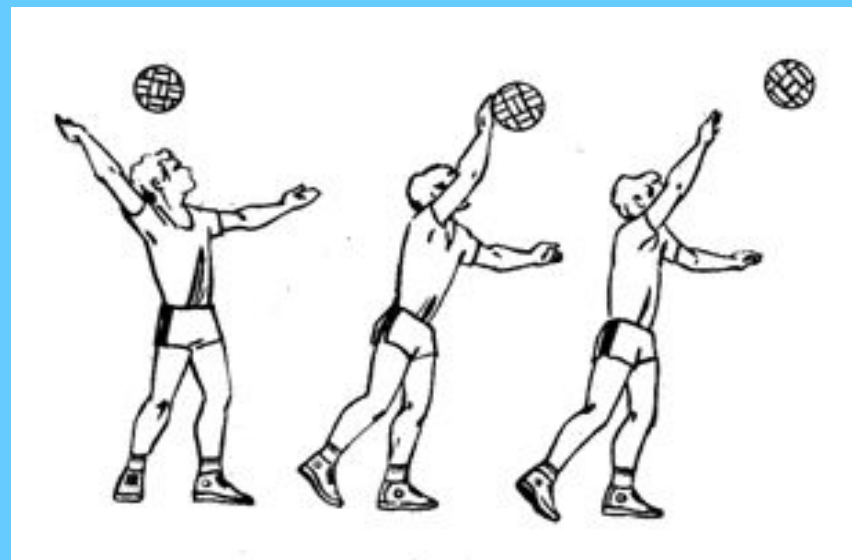
Нижняя боковая подача

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз - назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил переднее - заднее вращение. подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.



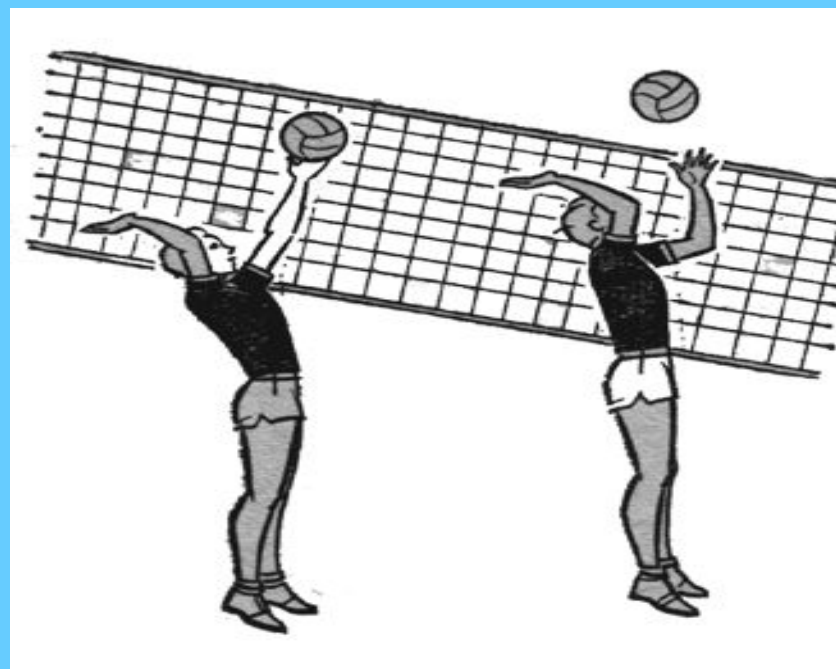
Верхняя прямая подача

В исходном положении игрок находится лицом или вполборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси.



Подача в прыжке

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5-2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

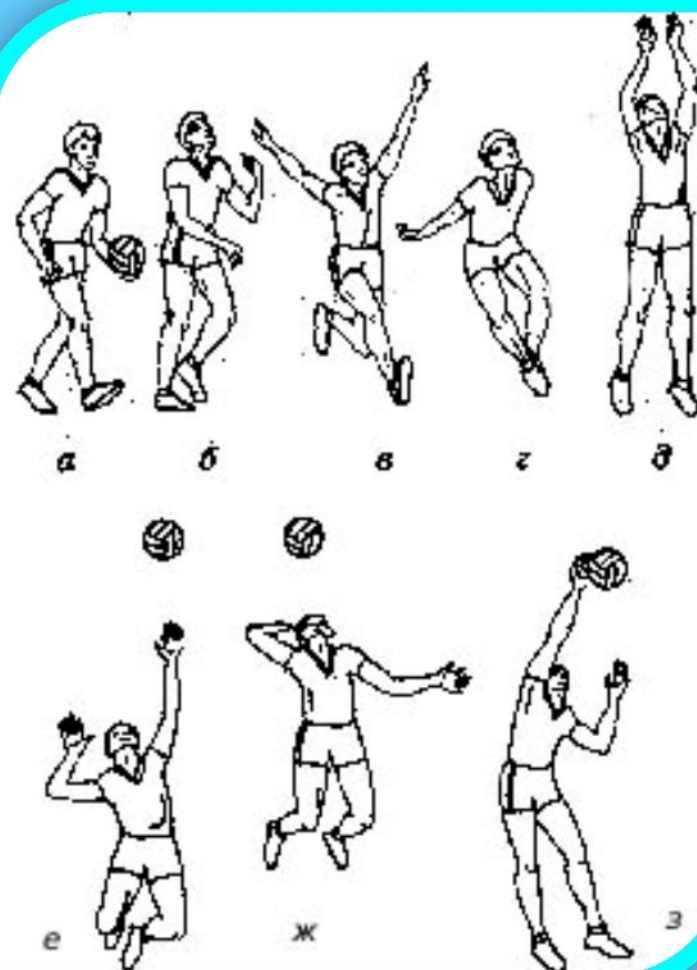


■ ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ ЧАЩЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ЕЕ ЯВЛЯЮТСЯ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗБЕГА (ПОДОБНО НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ), ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА НА $1,5-2$ М ВПЕРЕД, УДАР В ПРЫЖКЕ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ ПОСЛЕ УДАРА В ПРЕДЕЛЫ ПЛОЩАДКИ.



Силовая подача в прыжке





Техника подачи в прыжке с разбегу сходна с завершающим ударом из глубины площадки. Исходная позиция: метрах в трех от задней линии волейбольной площадки, выполняем первый шаг с мячом. На втором шаге подбрасываем мяч метра на два вверх и вперед (б). Набираем скорость перед стопорящим шагом (в). Приставляем левую ногу к правой (г) и сильно отталкиваемся двумя ногами с одновременным широким махом вверх двумя руками (д). Толчок делаем перед задней линией площадки. Начиная замах для удара, прогибаем корпус и в воздухе внимательно следим за мячом (е). Отводим правую руку еще дальше за спину (ж). И вот (з) - заключительное движение. Упруго распрямляя тело, резким ударом кисти посылаем мяч на сторону соперников. Направляем мяч невысоко над сеткой, чтобы он не улетел в аут. После удара приземляемся в пределах площадки.

Подачи. Упражнения

- Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол – 15 – 20 раз.
- Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча расположенного на пальцах. выпрямленной вперёд – вверх левой руки – для прямой верхней подачи
- Прежде чем выполнить удар, бьющей рукой делают замах. Мяч следует направлять под углом примерно 45 градусов.
- Игрок применяет стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
- Пять подряд подач из – за лицевой линии в пределы площадки.
- Подачи в правую, левую половины площадки.