

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
<<КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА >>

направление подготовки _____
профиль _____
факультет _____
кафедра _____

дисциплина _____

курс _____, группа _____

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № _____

(ФИО студента) _____

(наименование темы или номер варианта)

Регистрационный номер _____ Контрольная работа выполнена

« _____ » _____ 20 ____ г.

(подпись студента)

Дата поступления Контрольная работа проверена

контрольной работы на кафедру « _____ » _____ 20 ____ г.

« _____ » _____ 20 ____ г. _____

ФИО преподавателя, должность,

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками стоит переходить после овладения техникой передачи мяча сверху.



Действия защиты.

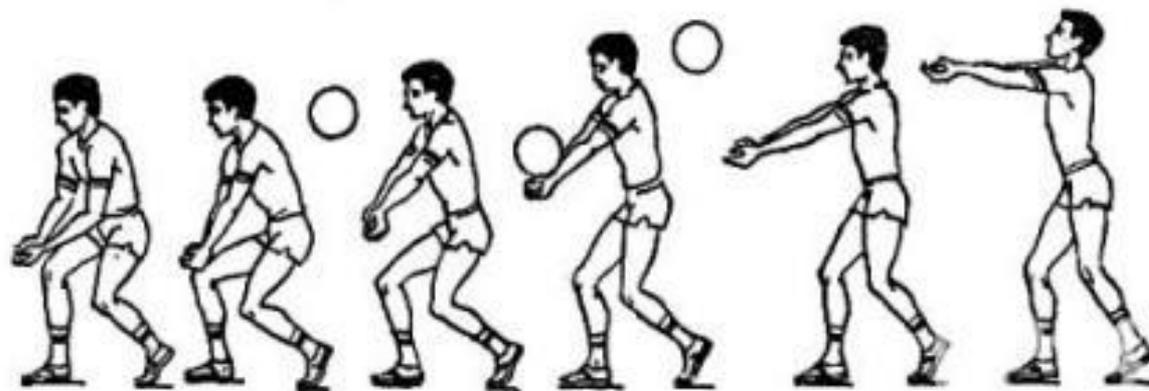
- **Прием мяча.**

- Применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре.

- **Прием мяча снизу двумя руками в опоре.**

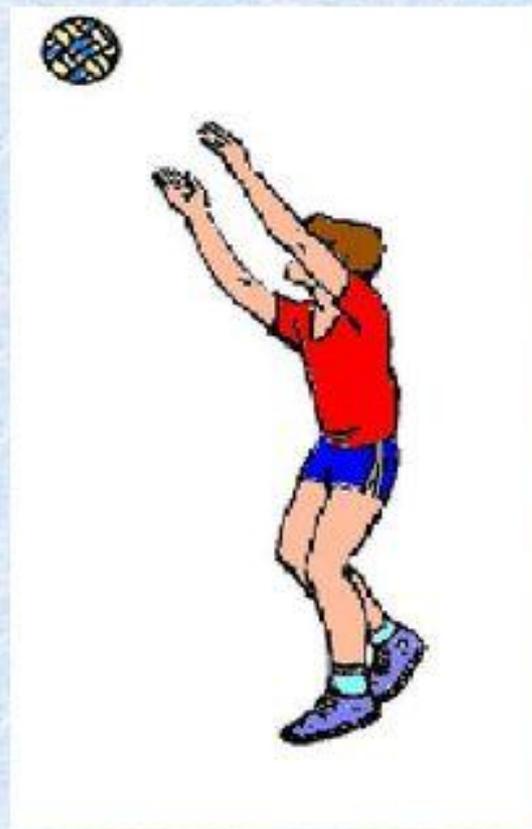
- После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.



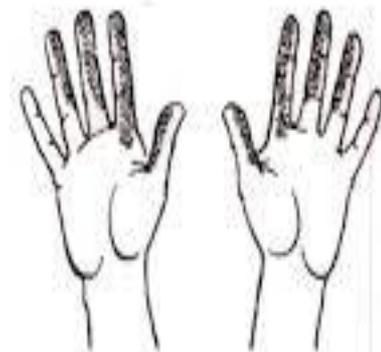
Прием мяча двумя руками сверху.

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.

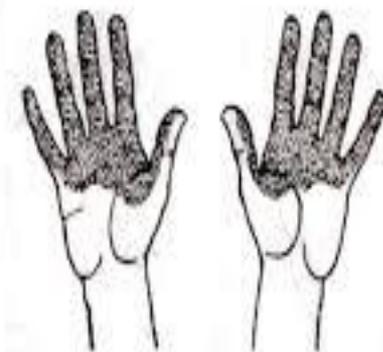


- Типичные ошибки
- Прием мяча не на предплечье;
- Несвоевременный выход под мяч;
- Не принята стойка волейболиста;
- Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

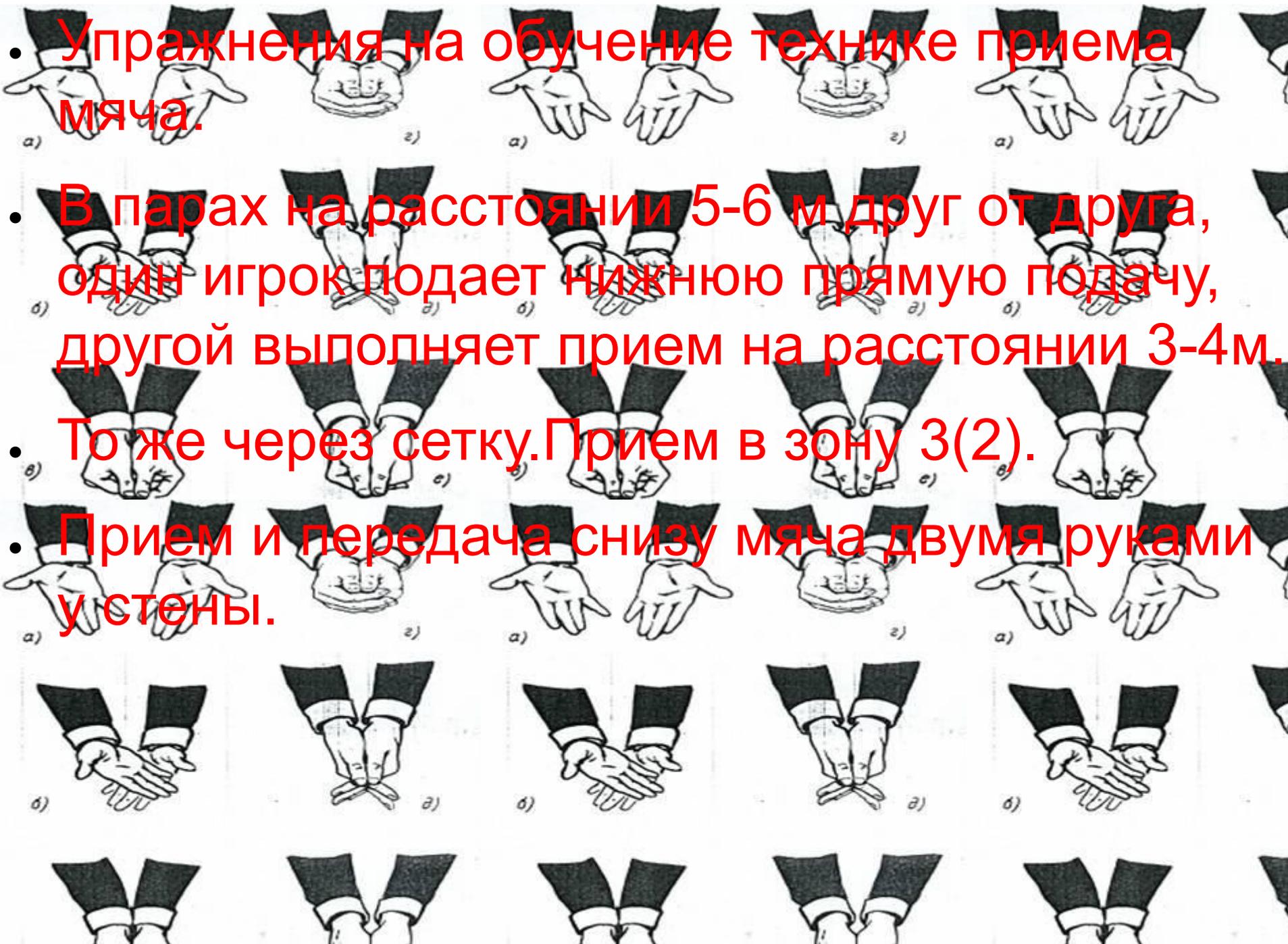
ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*



- Упражнения на обучение технике приема мяча.

- В парах на расстоянии 5-6 м друг от друга, один игрок подает нижнюю прямую подачу, другой выполняет прием на расстоянии 3-4 м.

- То же через сетку. Прием в зону 3(2).

- Прием и передача снизу мяча двумя руками у стены.

Выполняя
индивидуальные
упражнения каждый
игрок может менять
высоту передачи,
траекторию полета мяча,
величину отскока от пола
и от стены в зависимости
от подготовленности.



Спасибо за внимание!!!

