

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.

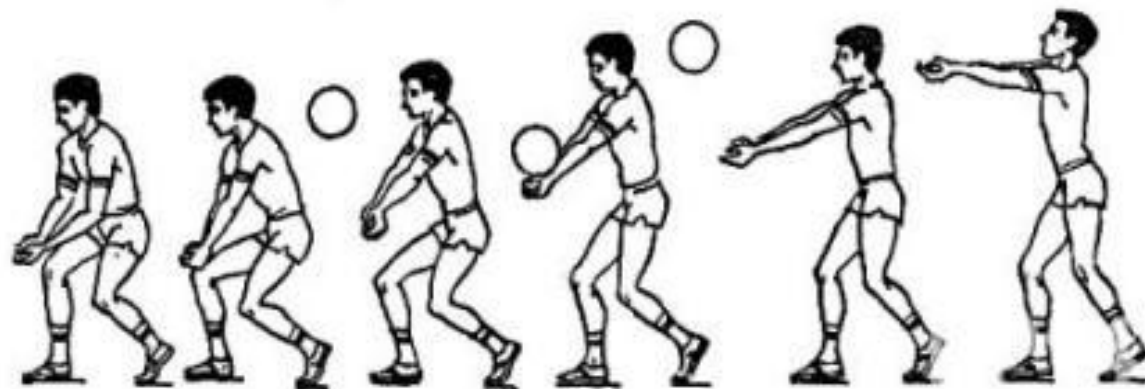
- **Прием мяча.**

- 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.

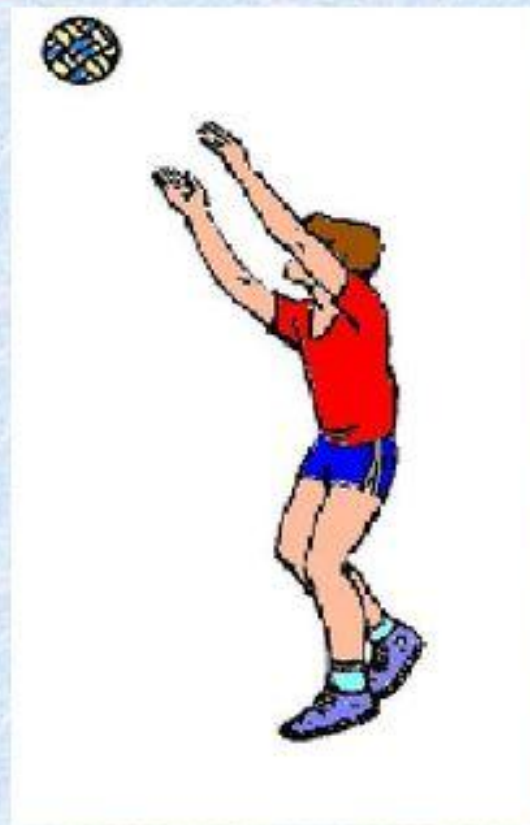
Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с некоторой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на себя, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног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

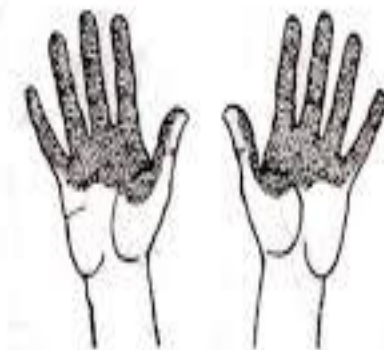


- Типичные ошибки
- Прием мяча не на предплечье;
- Несвоевременный выход под мяч;
- Не принята стойка волейболиста;
- Нет плавного встречного движения рук вперед, резкое движение рук навстречу мячу.

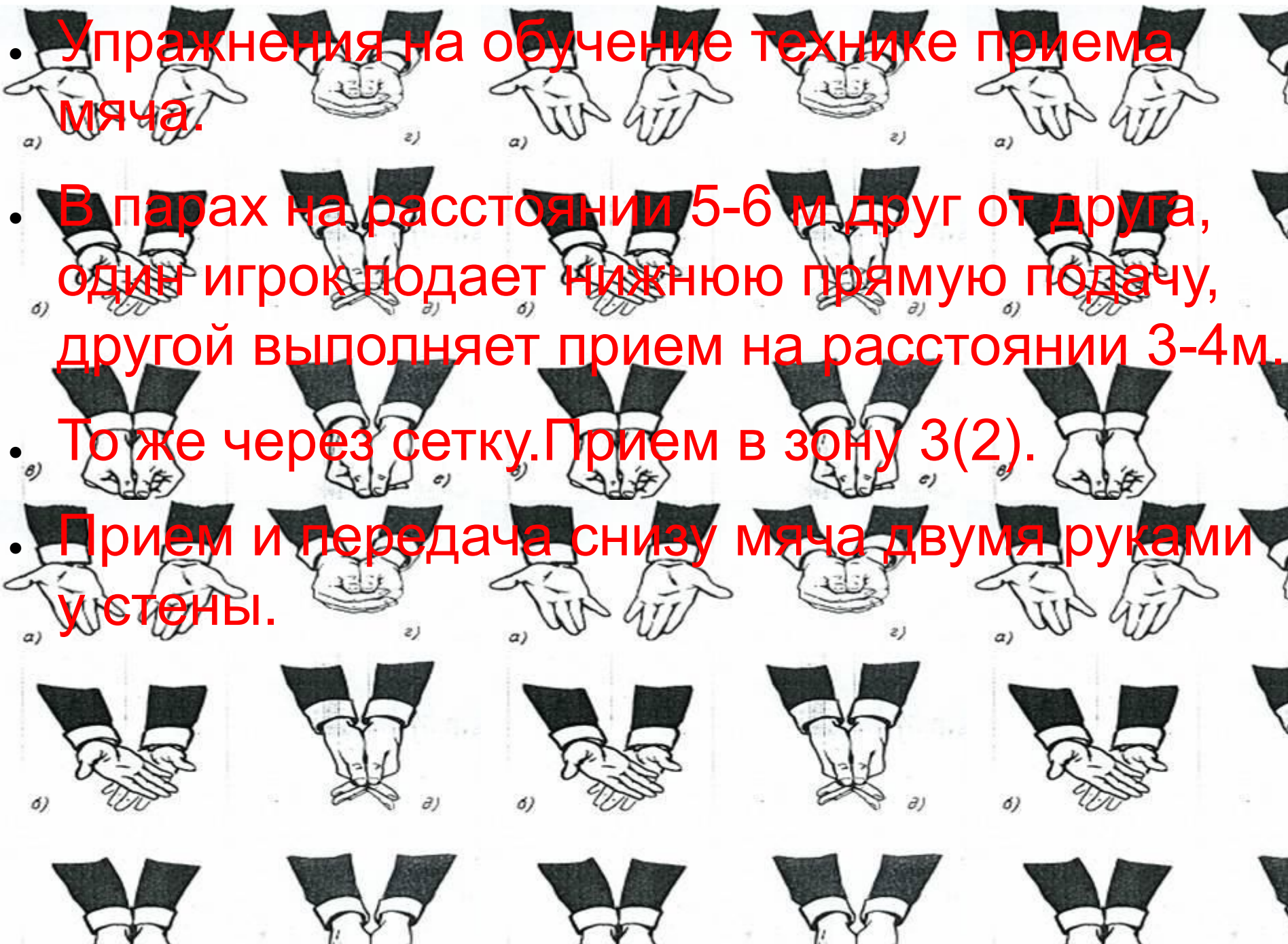
ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*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!!!

