

Тема:

*«Методика совершенствования верхней
и нижней передачи и методика обучения
нижней прямой подачи»*

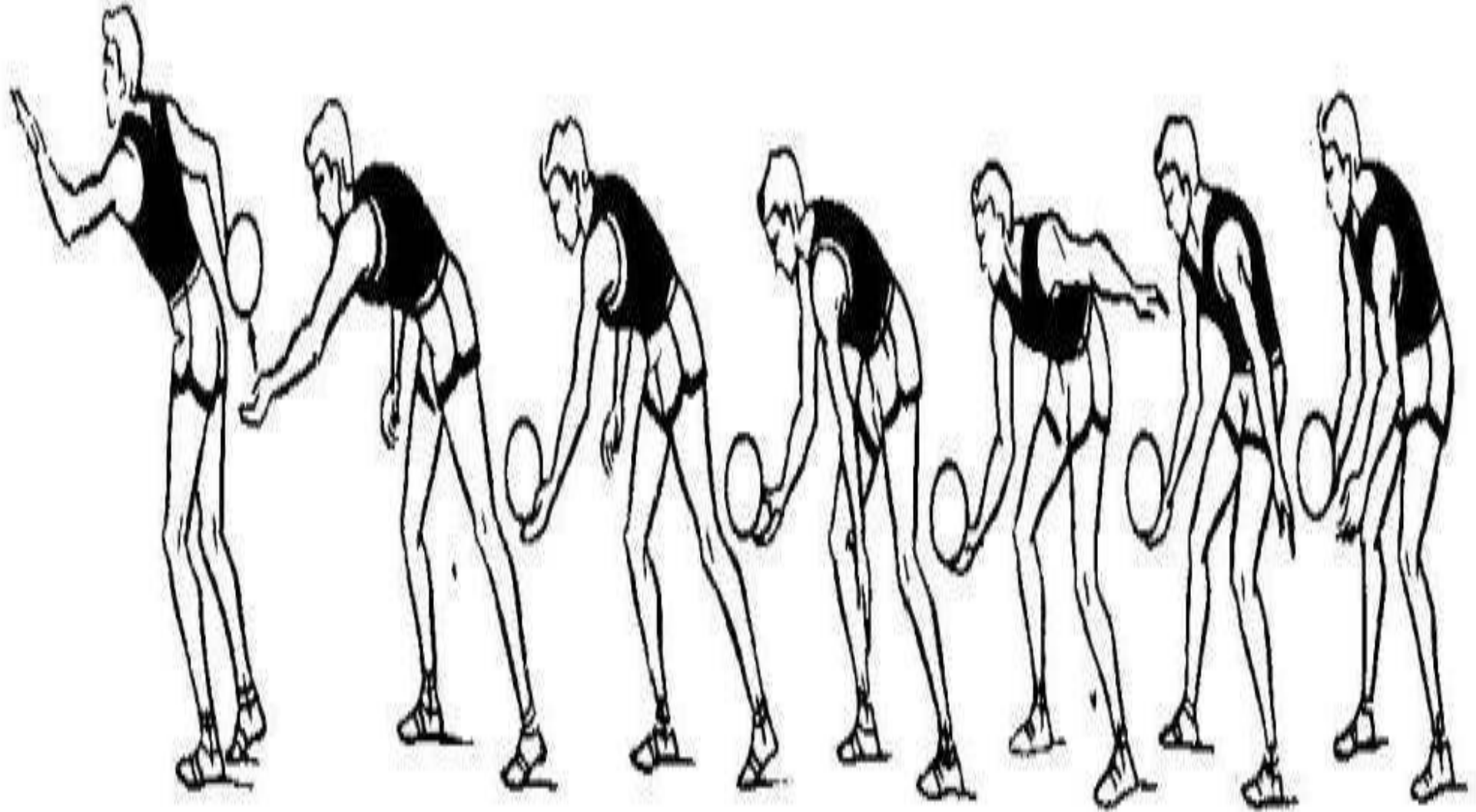
Совершенствование верхней и нижней передачи:

Работа в парах:

1. Верхняя передача мяча над собой - партнеру.
2. Нижняя передача мяча над собой - партнеру.
3. Верхняя передача через сетку (с перемещением приставным шагом).
4. Нижняя передача через сетку (с перемещением приставным шагом).
5. Через и.п. «упор сидя сзади», верхняя передача мяча (2 мин. без потери)

Методика обучения нижней прямой подачи:

- ▶ Игра в волейбол начинается с подачи. Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения
- ▶ В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после него. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает силу и точность подачи. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами.



- ▶ В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносит по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

Подводящие упражнения:

- ▶ Имитация подачи мяча. Отрабатываем технику движений туловища и рук;
- ▶ Подбрасывание мяча (в соответствии со скоростно-силовыми возможностями);
- ▶ Удар по мячу (с набрасывания);
- ▶ Подачи в стену на расстояние (от 4м. по нарастанию);
- ▶ Подачи через сетку с линии нападения;
- ▶ Подачи через сетку с середины площадки.

Специальные упражнения

- ▶ Подачи из-за лицевой линии;
- ▶ Подачи по зонам (1-2-3-4-5-6);
- ▶ Подачи на точность (в обручи)
- ▶ Соревнование на большое число подач в пределы площадки;
- ▶ Подачи после выполнения серии ускорений;
- ▶ Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке – одно очко подающему и два принимающему, не принят в площадь атаки – два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) – ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачу своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

Задания для самостоятельной работы:

- ▶ Освоить теоретические знания по данной теме;
- ▶ Подобрать пять упражнений на совершенствование передач;
- ▶ Подобрать подготовительные упражнения для методики обучения (10-12 упражнений, оформленных в конспект (с методическими указаниями, дозировкой));
- ▶ Подобрать две подводящие игры к волейболу;
- ▶ Описать ошибки, которые могут быть допущены при выполнении нижней прямой подачи.