

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники.

Методические рекомендации

Учитель физической культуры: Завалей Анастасия Валерьевна

Стойка волейболиста

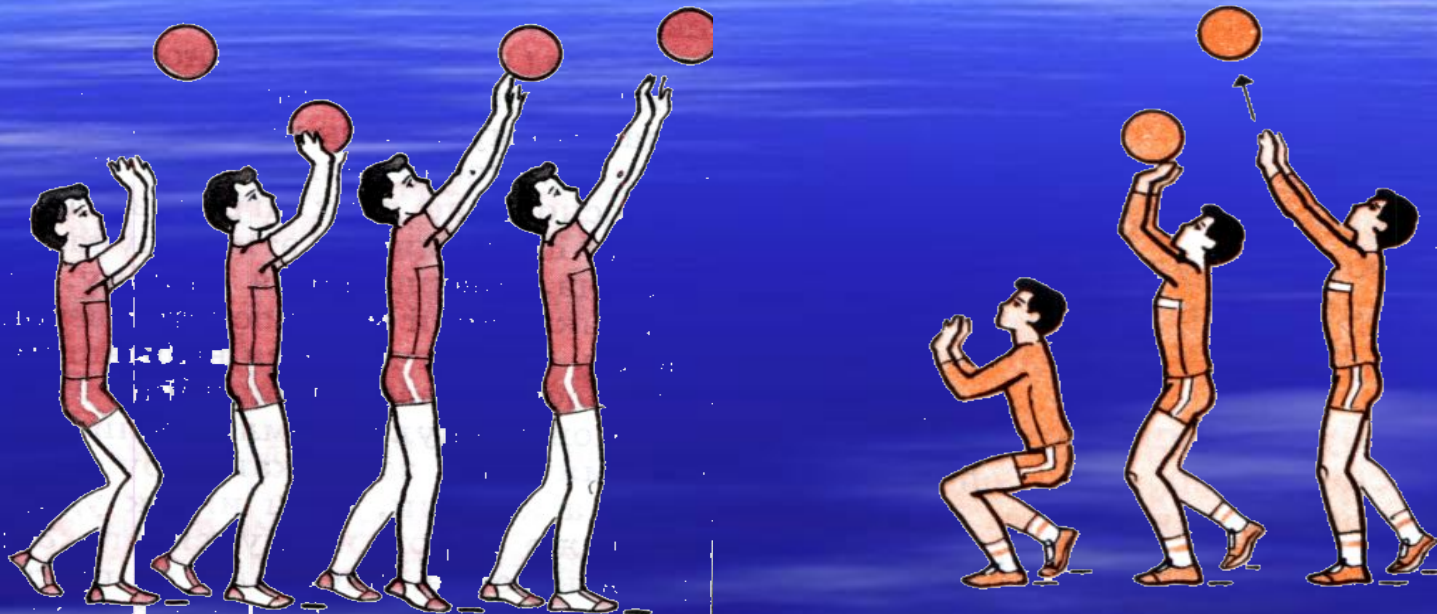


Высокая
стойка

Средняя
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.

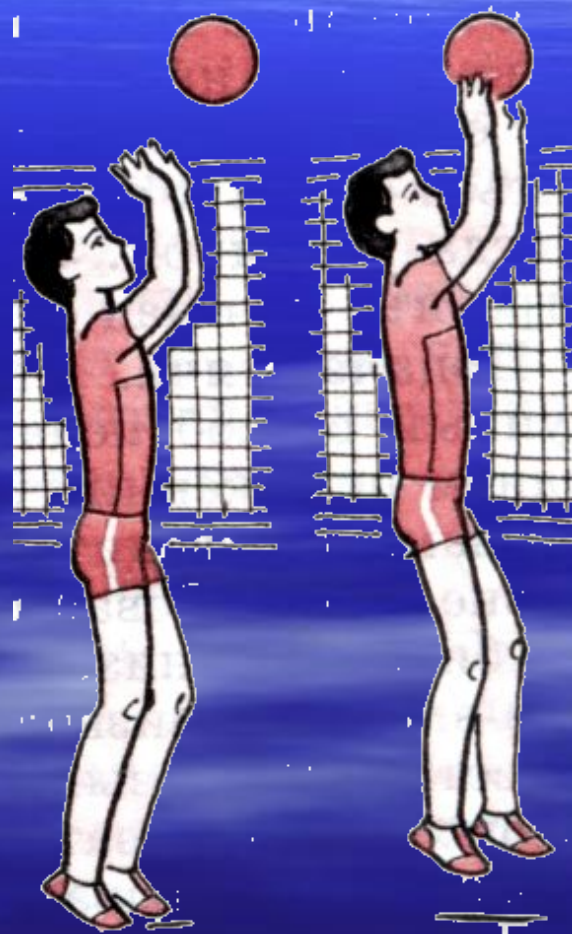
Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



- 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 правил игры.

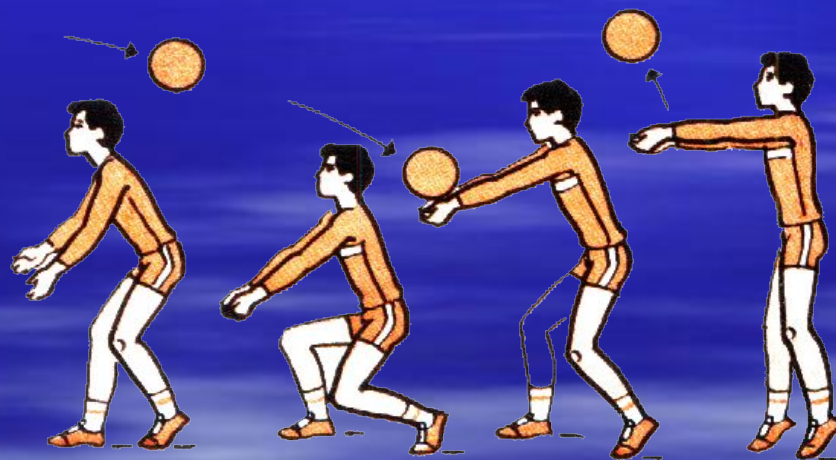
Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

- *Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.*
- *Передача выполняется в высшей точка прыжка за счет активного разгибания рук.*



Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



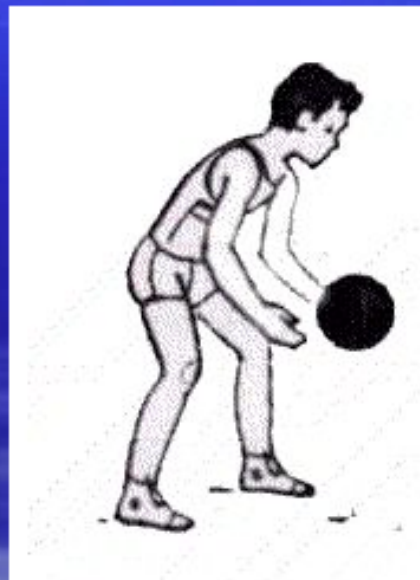
Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели



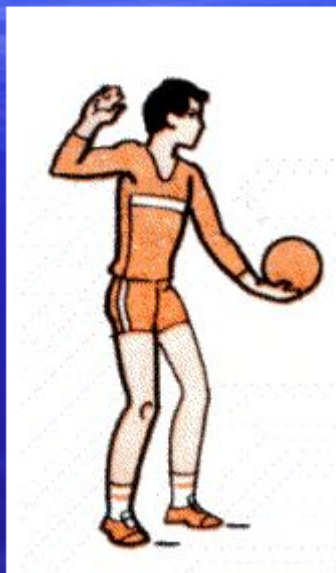
- Встреча рук с мячом происходит над лицом.
- Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.

Техника выполнения нижней прямой подачи

1. И.п. – стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.
2. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.
3. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.
4. Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч.
5. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.



Техника выполнения верхней прямой подачи



- *И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.*
- *Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).*
- *Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по мячу.*

Прием мяча



- Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.
- Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками



Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.

Техника выполнения приема мяча одной рукой впадении вперед и последующим скольжением на груди - животе



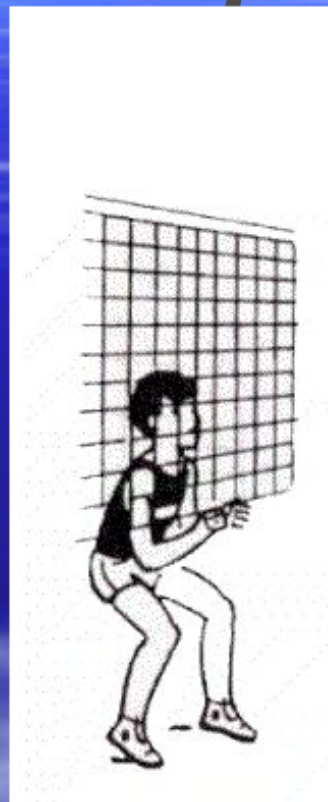
Применяют в основном юноши. Игрок как бы «ныряет» под мяч, после отбивания мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Техника выполнения нападающего удара



Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводится назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.

Техника выполнения блокирования мяча



*Техника блокирования включает в себя:
перемещение к месту постановки блока, прыжок,
постановку рук на пути движения мяча и
приземление.*