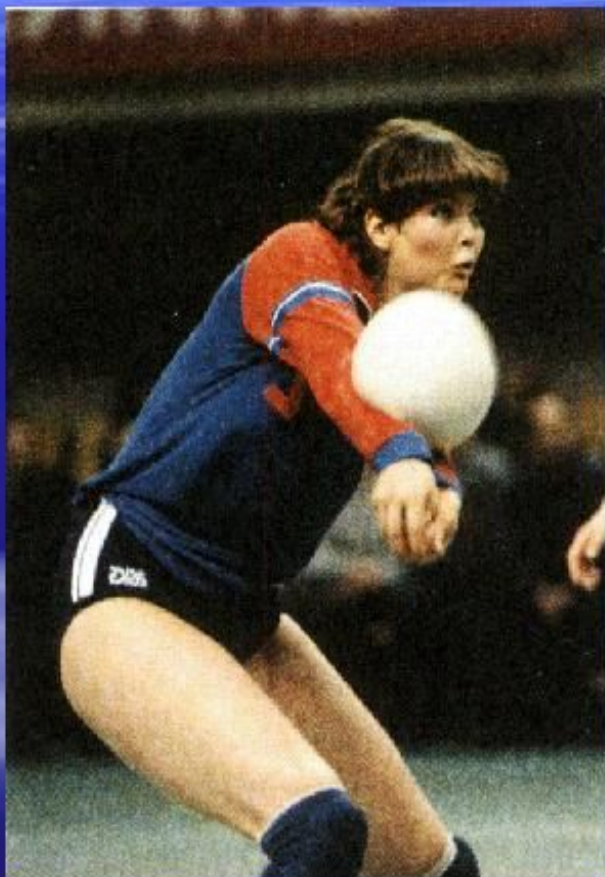


Тема: Приём, передача и нападающий удар в волейболе



Прием мяча



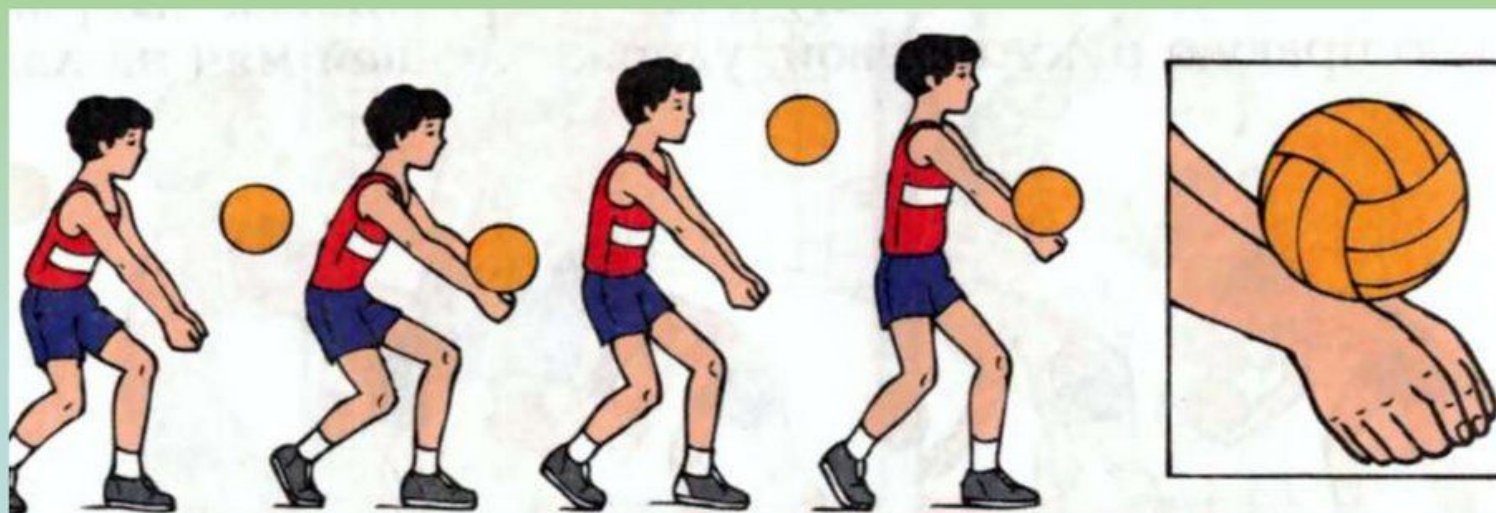
- Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.
- Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

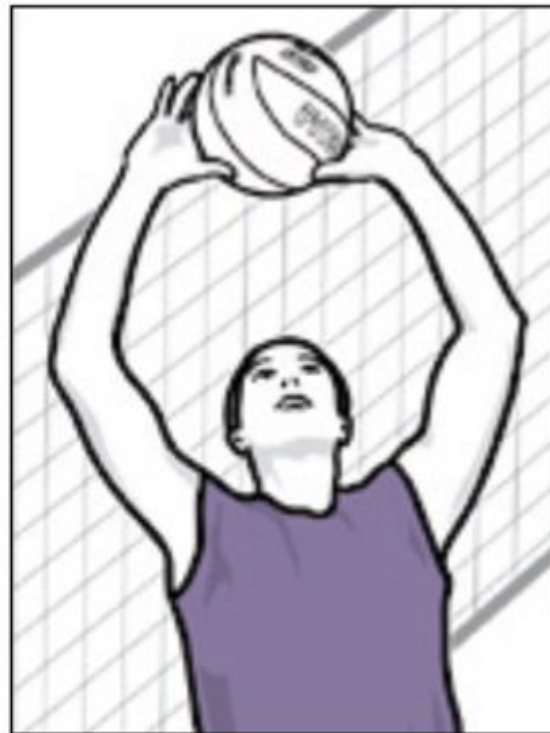
Прием мяча снизу двумя руками

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

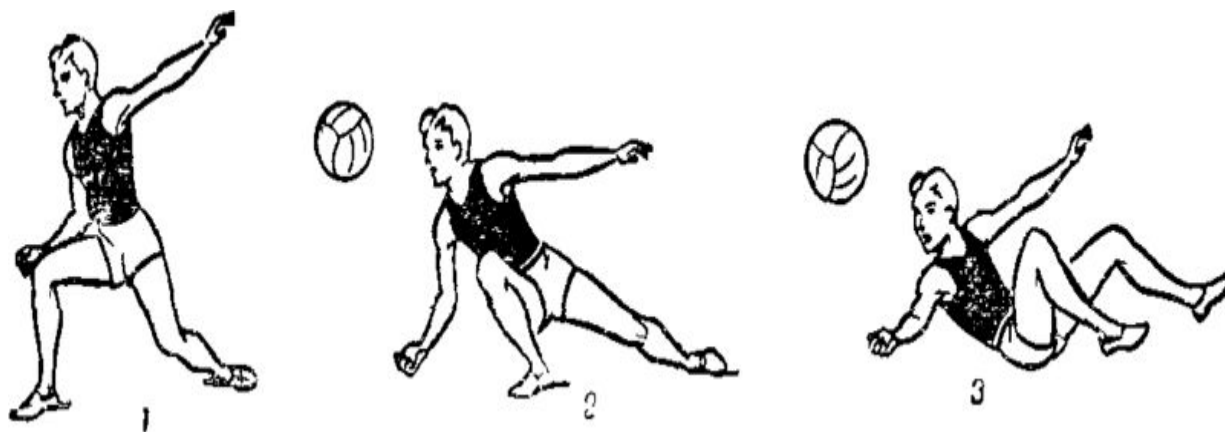


Приём мяча двумя руками сверху -
это основной приём в волейболе.

Принцип приёма мяча двумя руками сверху
заключается в следующем: игрок стоит на
полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками,
согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повернуты
ладонями вверх, пальцами друг к другу.

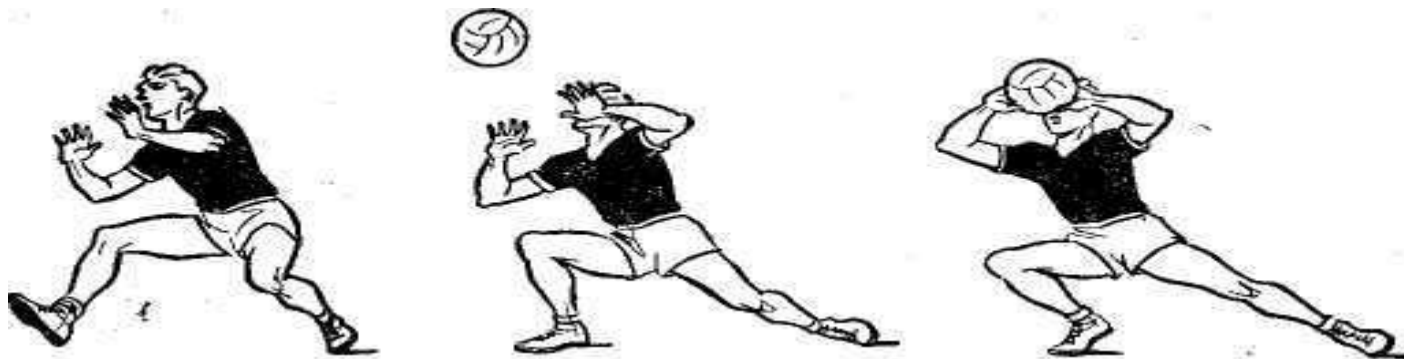


Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.



Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.

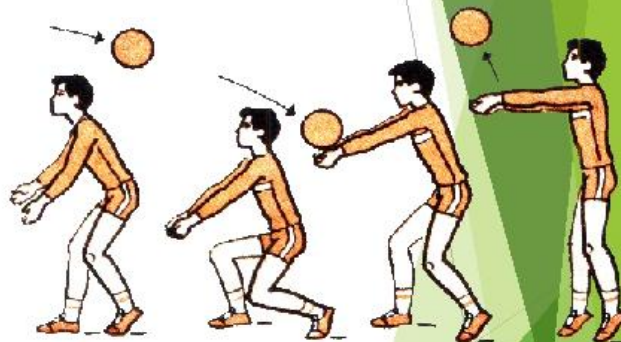
Такой способ приёма мяча применяется в основном в том случае, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху



Передача — изменение направления движения мяча с целью дальнейшей атаки.

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.



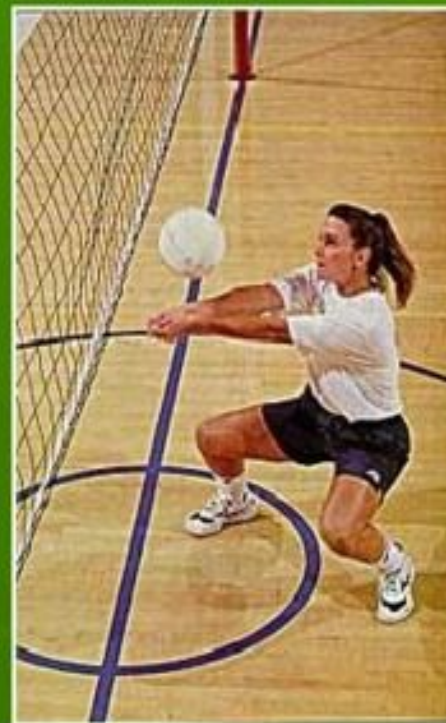
При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

◆ Рабочая Фаза:

- ◆ 14. Плечи подняты.
- ◆ 15. Недостаточно натянуты руки.
- ◆ 16. Не плотно сложены руки.
- ◆ 17. Руки близко к корпусу.
- ◆ 18. Кисти подняты.
- ◆ 19. Кисти излишне опущены.
- ◆ 20. Прием одной рукой.

◆ Завершающая Фаза:

- ◆ 21. После приема руки высоко.
- ◆ 22. После приема руки отдергиваются.
- ◆ 23. После приема нет контакта с опорой (прыжок).



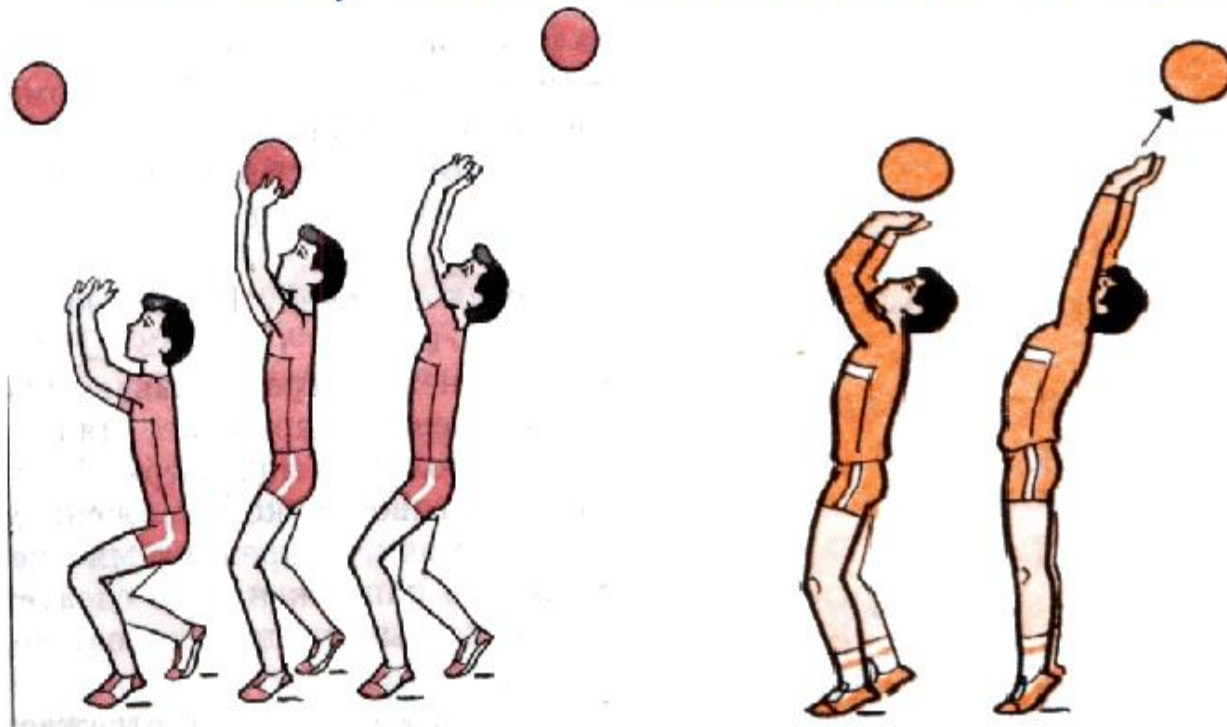
Верхняя передача мяча

Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



- ◆ При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым 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, 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.



ОШИБКИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБУЧЕНИЕМ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

- 1. Несвоевременный выход к мячу.
- 2. Неправильное исходное положение перед передачей мяча двумя руками сверху:
 - а) ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленных суставах;
 - б) руки опущены вниз.
- 3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
- 4. Несоответствие скорости перемещения занимающихся, скорости полета мяча.
- 5. Нерациональный способ перемещения.
- 6. Неустойчивое положение перед приемом мяча.
- 7. Несимметричное положение кистей.

Нападающий удар в волейболе

НАПАДАЮЩИЙ УДАР. Определение понятия



Нападающий удар – это технически сложный элемент волейбола, выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника.

Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу.



Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?

- Несвоевременный разбег
 - Удар согнутой рукой
- Плохой зрительный контроль за мячом
- Недостаточно акцентированный удар кистью
 - Жесткое приземление