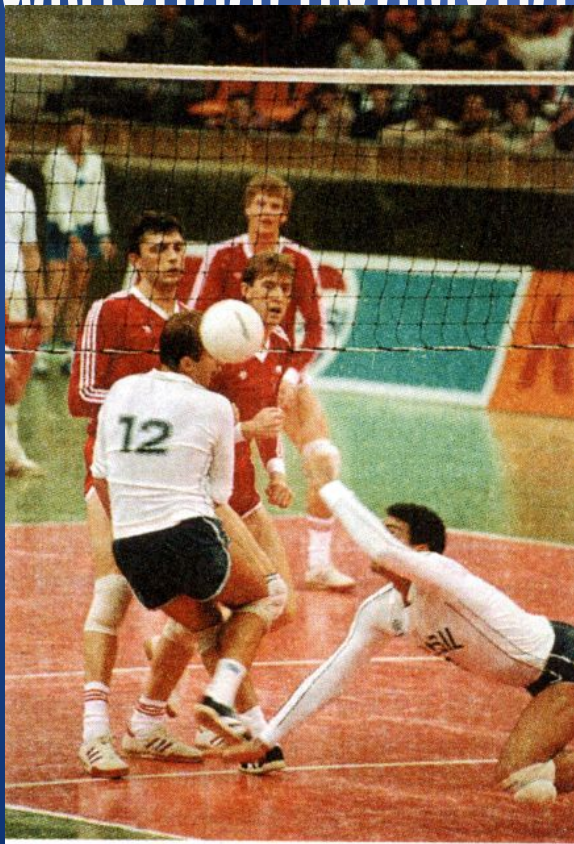




Упражнения, применяемые для овладения приемом мяча



Подготовила: Петрова Дарья
ученица 9 класса «Г»
МБОУСОШ №5
г. Светлого

Специально-подготовительные упражнения

- Совершенствование техники приема мяча сверху
 - Один студент направляет мяч партнеру сверху двумя руками. Другой игрок выполняет прием мяча сверху. 10 раз.
 - Один студент направляет мяч партнеру сверху двумя руками. Другой игрок выполняет прием-передачу мяча сверху. 10 раз.
 - Передачи мяча сверху друг другу.

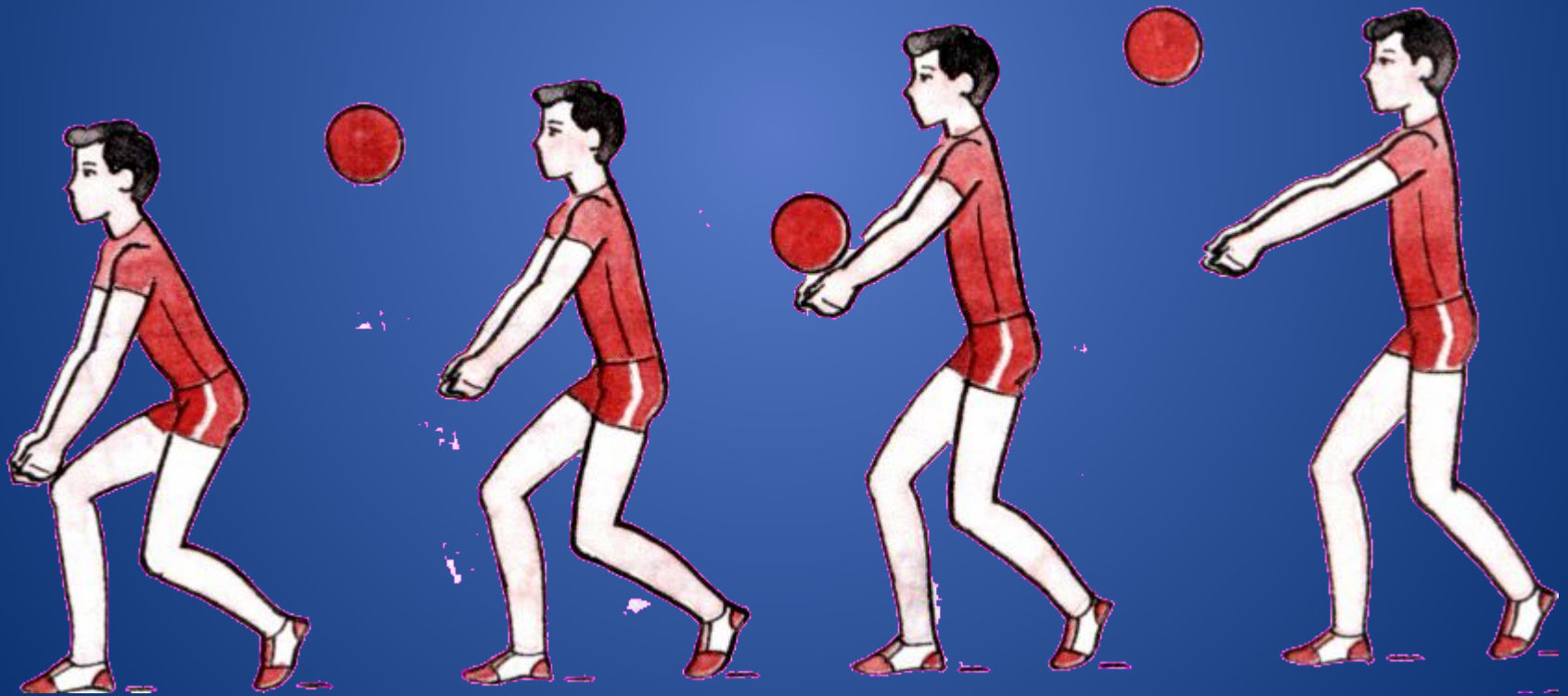




Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют.

Передача мяча снизу:

- Один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей. Обратите внимание на технику выполнения приема; 10 раз.
- Первый игрок выполняет передачу над собой двумя руками сверху, а затем (вторым касанием) – делает передачу партнеру двумя руками снизу; партнер принимает мяч и делает передачу над собой двумя руками сверху, а затем (вторым касанием) – передачу партнеру двумя руками снизу



Приём мяча в волейболе

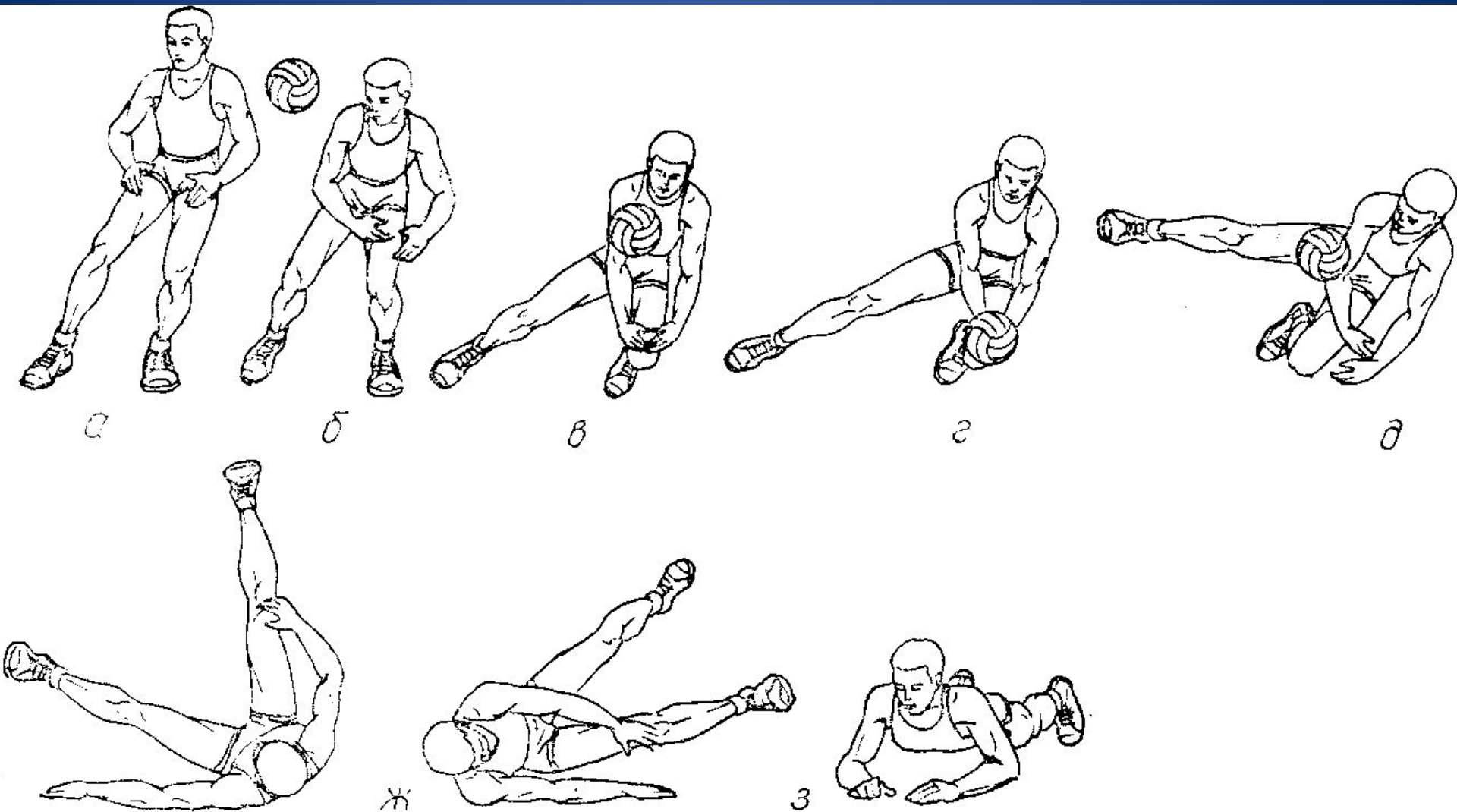


Рис. 31



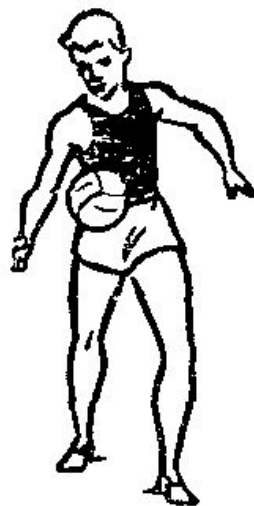
Подача меча



1



2



3



4



5



6

ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

Положение приема подачи:

- Ноги согнуты в коленных суставах;
- Туловище незначительно наклонено вперед;
- Одна нога впереди;
- Руки прямые, развернуты немного наружу;
- Кисти сомкнуты и опущены вниз.



Рис. 30. Прием подачи (а), прием низко летящего мяча (б)

Приём двумя руками снизу



Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперёд – вверх за счёт выпрямления туловища и разгибания ног.



Прием мяча снизу двумя руками. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед-вверх за счёт выпрямления туловища и разгибания ног (рис. 9).

Приём мяча производится

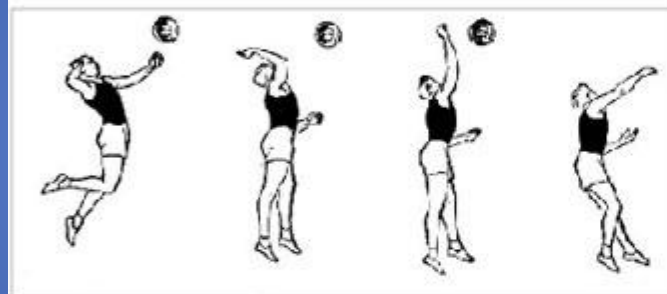
- На нижнюю часть предплечий;
- Руки в локтевых суставах прямые (не сгибать);
- Нет большого встречного движения;
- Не «отбивать» мяч;
- Руки чуть-чуть приближаются к мячу;
- Некоторое разгибание ног;
- Своевременно занять удобную позицию.



Положение корпуса во время приема мяча



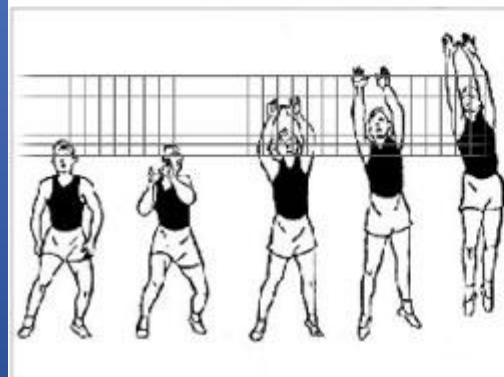
Прием мяча



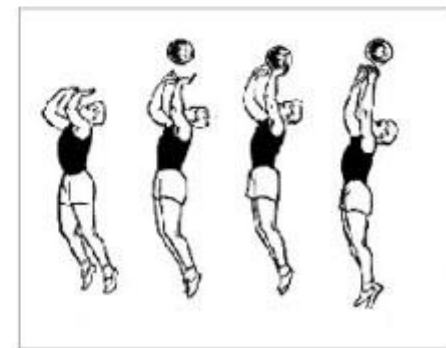
Высокая подача мяча



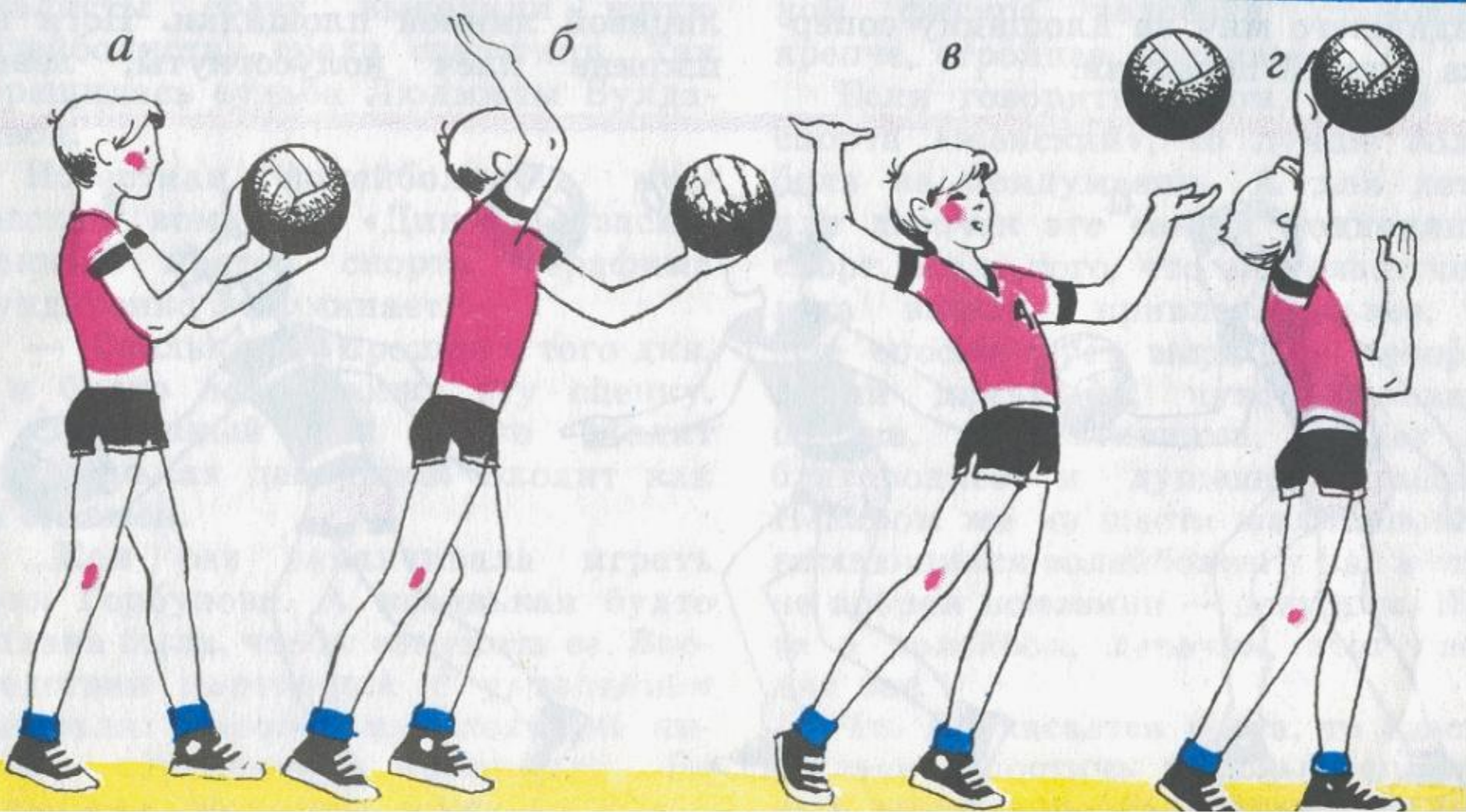
Подбивка снизу одной рукой



Блокировка мяча над сеткой

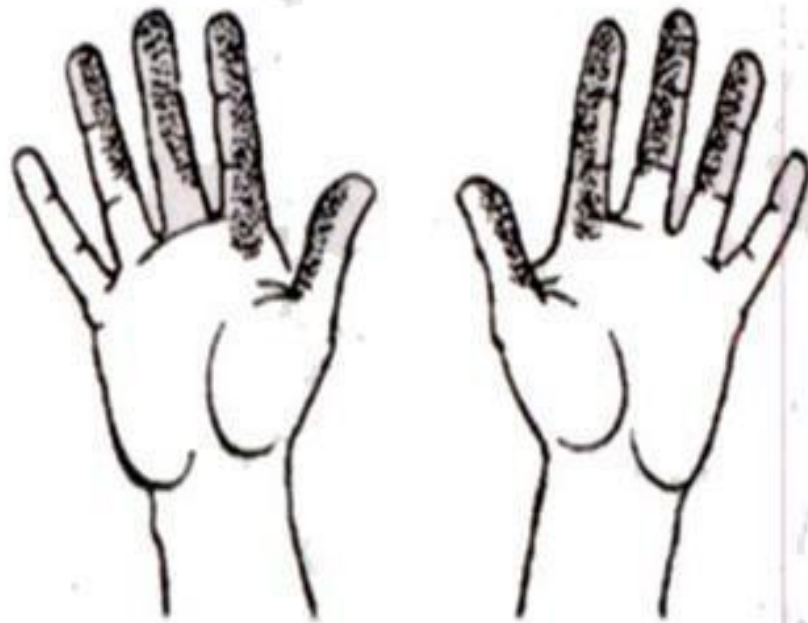


Навес мяча над собой для удара партнеру по команде

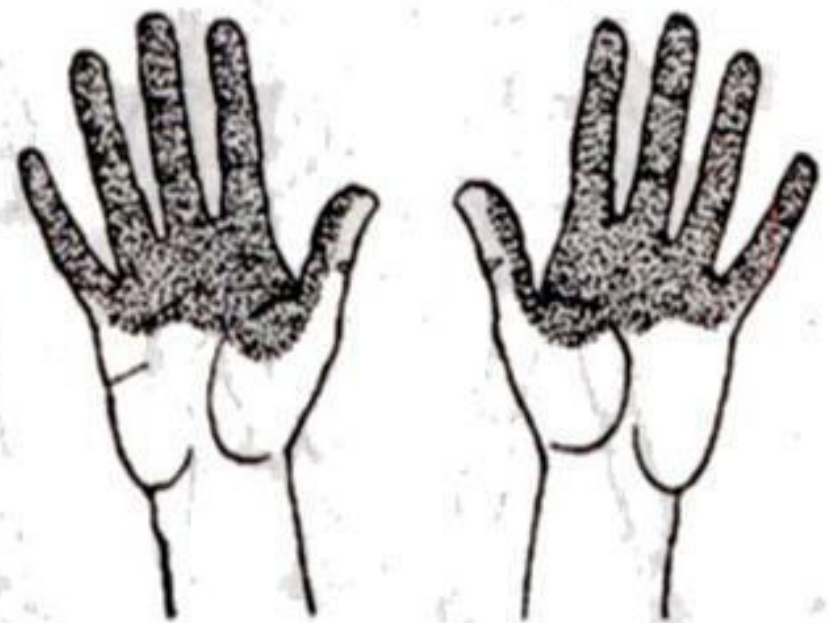


- /// **И.п. – лицом к сетке, левая нога впереди.**
- /// **Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах).**
- /// **Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед – вверх, производится удар по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

Грубой ошибкой при приеме мяча является соприкосновение мяча со средней частью ладоней.



Следы на ладонях после правильного приема мяча



Следы на ладонях после неправильного приема мяча

Ресурсы

1. <https://yandex.ru/images/search?p=3&text=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0>
2. <https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4>
3. <https://yandex.ru/search/?lr=22&msid=1479995124.59062.22883.22182&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%B5%D0%>