

Урок № 40 (2 часа)

Дата: 25.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Группа: 14

Тема: Техника приема мяча с подачи

Цель: Освоить технику приема мяча с подачи

План:

1) прочтите текст 2) проведите разминку 3) выполните прием сверху и снизу, видео- отчёт жду так же на почту, мессенджер либо в вк (адрес, номер телефона и ссылка внизу)

От успешного освоения верхнего приема во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхнего приема начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке. Верхний прием мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Не овладев техникой верхнего приема, невозможно добиться сколь угодно значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхнем приеме мяча (рис. 1).

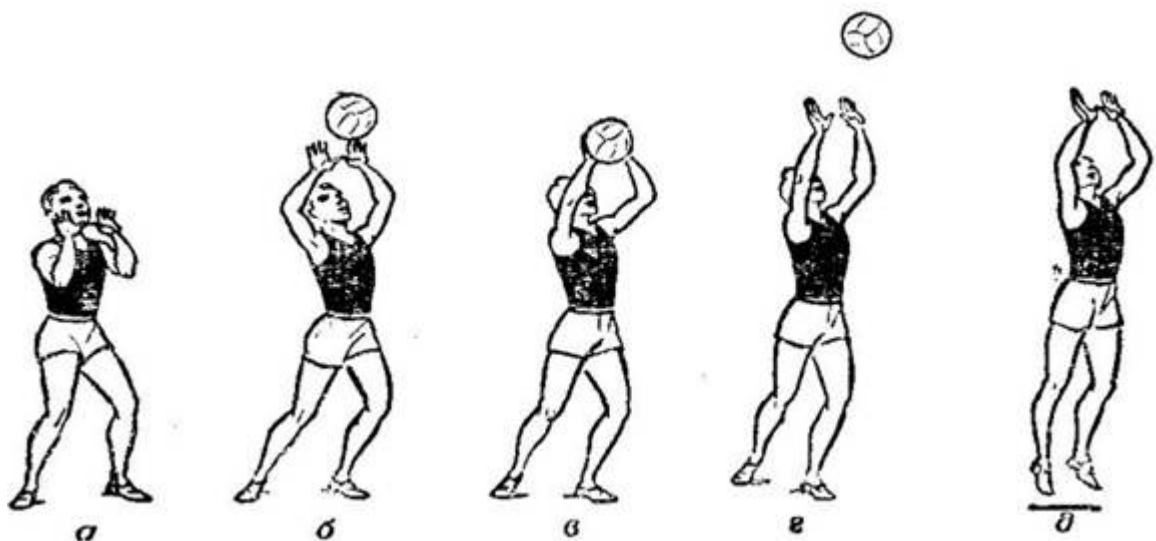


Рисунок 1 – Верхний прием мяча двумя руками

Основой правильного выполнения приема является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

1. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
2. Туловище находится в вертикальном положении.
3. Руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях.

Собственно обработка мяча:

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой;
- кисти находятся в положении тыльного сгибания;
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке);
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы;
- ноги и руки выпрямляются;
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхний прием может выполняться в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке (рис. 2).

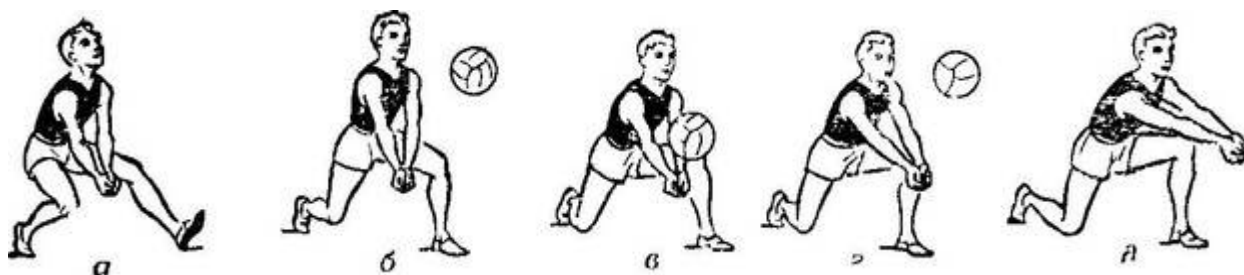


Рисунок 2 – Прием мяча снизу двумя руками

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту приема мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (рис. 3).

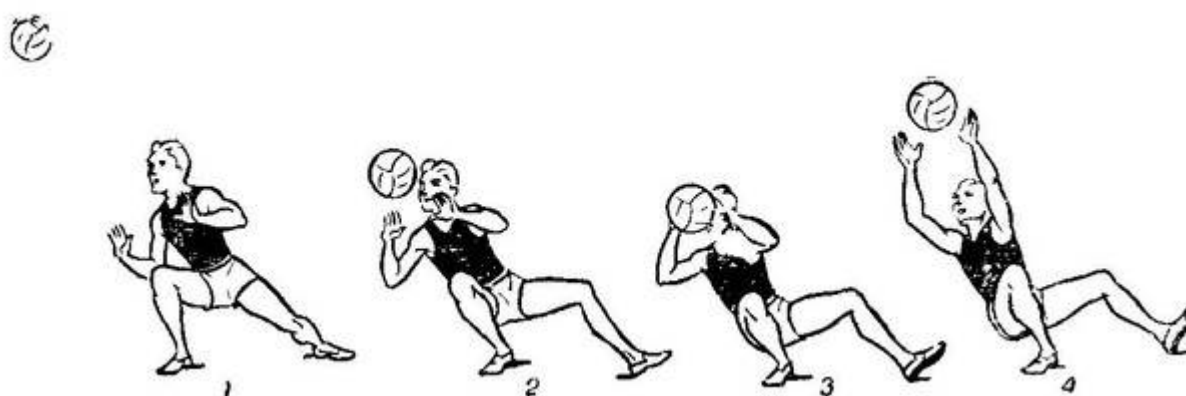


Рисунок 3 – Прием мяча сверху с падением

Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением. Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами (рис. 4).

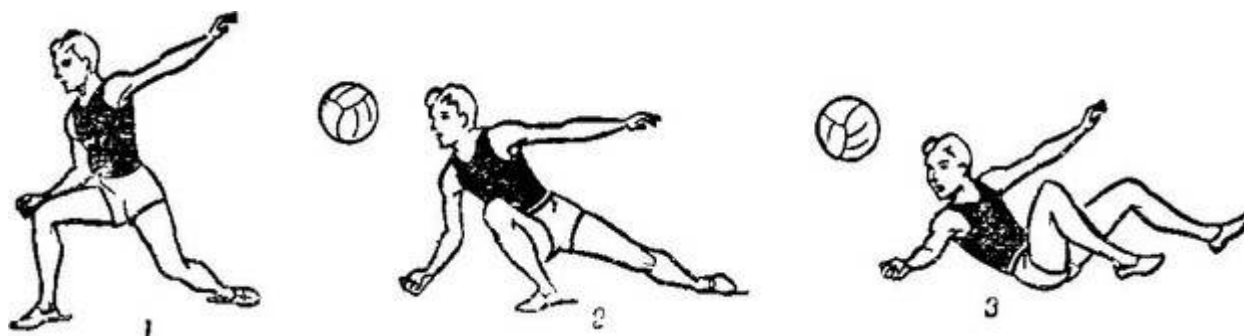


Рисунок 4 – Прием мяча снизу одной рукой с падением

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

Если возникнут вопросы, то присылайте мне их на почту gahonova@yandex.ru , либо в сообщении в любом мессенждере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>