



Дата: 25.11.2022р.

Урок: №35

Клас: 7-А,Б

Модуль: волейбол

Тема уроку:

Удосконалювати передачу обома руками знизу.

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

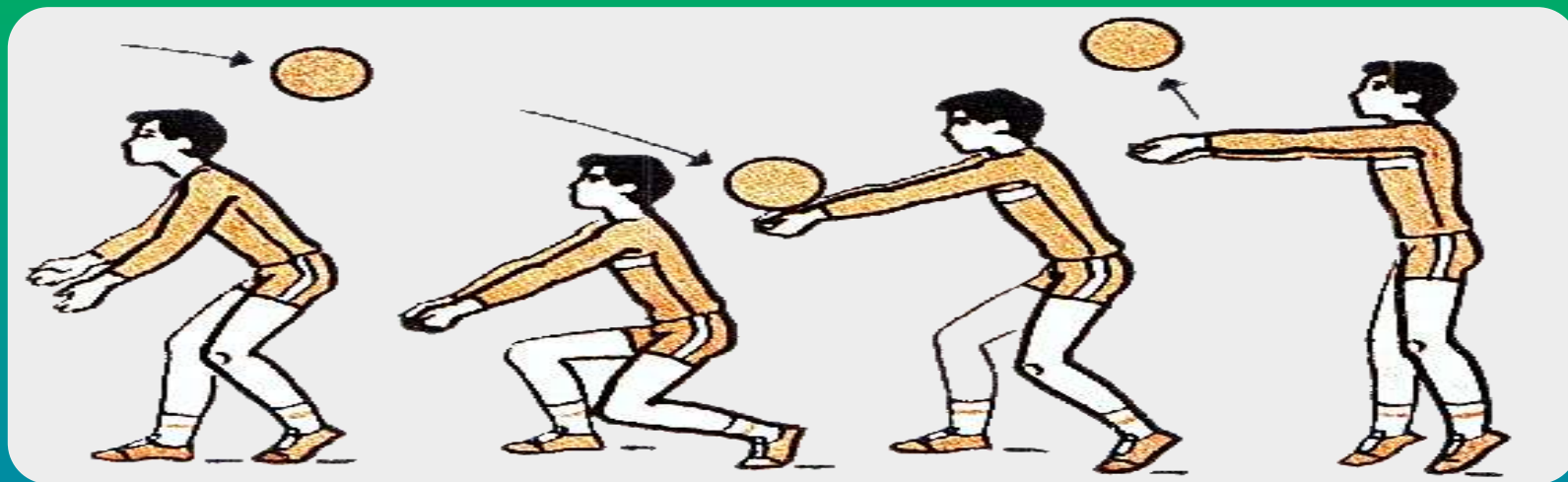
Домашнє завдання: Надіслати відео з теми: "Удосконалення передачі обома руками знизу".



Передача м'яча двома руками знизу - технічний прийом, який застосовується для прийому подач, передач для нападаючого удару й перебивання м'яча через сітку.



Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу:



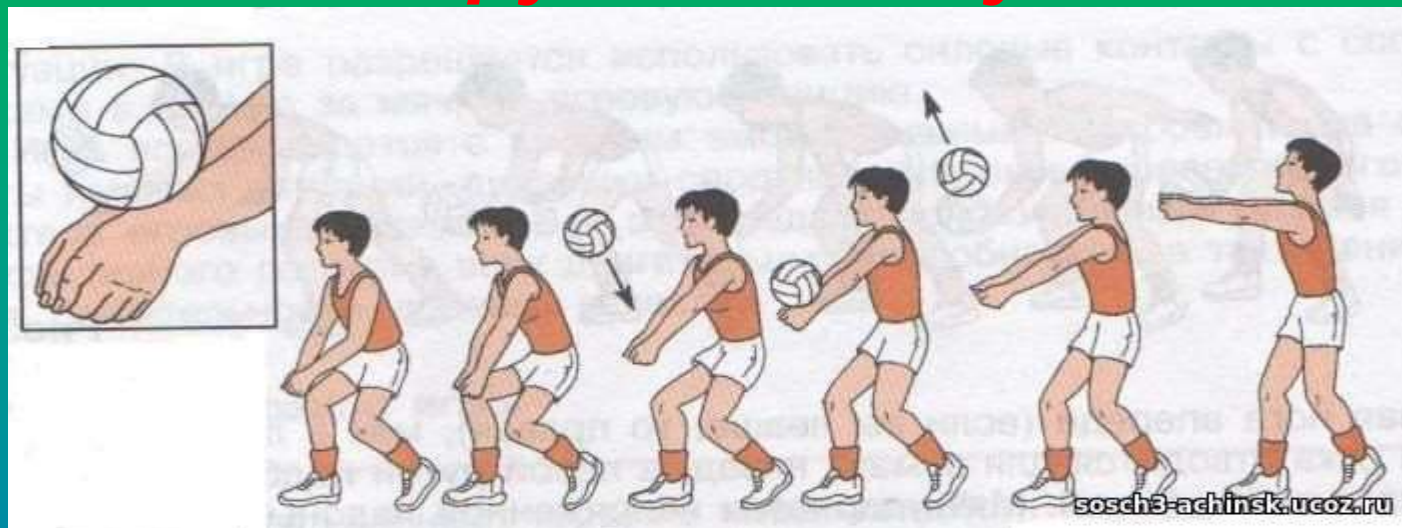
- Гравець робить глибокий випад до м'яча, одночасно підставляючи руки під м'яч. Руки випрямлені та напружені, кисті зімкнуті разом і відведені вниз.
- М'яч приймають на зведені передпліччя, розгорнуті назовні. Увагу звертають на опускання кистей униз.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу:



- Це дозволяє максимально випрямляти руки в ліктьових суглобах. Торкання м'яча припадає на передпліччя в променезап'ясткових суглобів.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу:

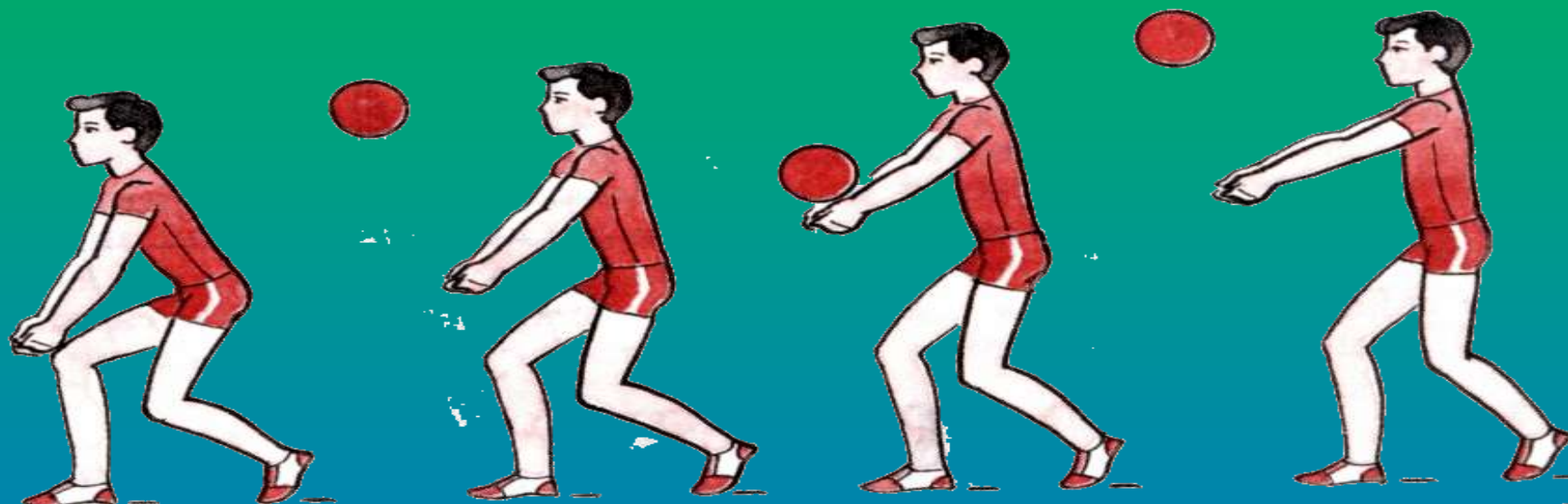


- Під час передачі двома руками знизу слід виконувати деякий супровід м'яча руками. Руки повинні займати однакове, постійне положення. Найменше підвищення одного передпліччя над іншим змінить напрямок відскоку м'яча.

Прийом м'яча знизу двома руками застосовується для прийому подач, передач, для нападаючих ударів і перебивання м'яча через сітку.



Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу:



- переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком, стрибком або бігом у вихідне положення;

Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу:



- у вихідному положенні ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб незначно нахилений вперед, руки в ліктьових і променезап'ясткових суглобах випрямлені, кисті з'єднані в «замок» і розташовуються перпендикулярно траєкторії польоту м'яча;

Техніка виконання прийому м'яча двома руками знизу:



- удар по м'ячу виконують передпліччям.
Застосовується, коли немає часу для переміщення в бік прийому м'яча.

Техніка виконання прийому м'яча однією рукою знизу:



- після переміщення гравець виконує нирок на підлогу майданчика або ж різноманітні акробатичні дії з метою відбити м'яч однією рукою. При цьому м'яч можна відбивати будь-якою частиною руки, окрім відкритої долоні.



Яскраві моменти гри

<https://youtu.be/xstfd0IBFdM>



Домашнє завдання:

Надіслати відео з теми:

**”Удосконалення передачі
обома руками знизу”.**

на ел.пошту:

asgriva95gmail.com

