



Техніка передач м'яча двома руками зверху. Модуль "Волейбол".

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



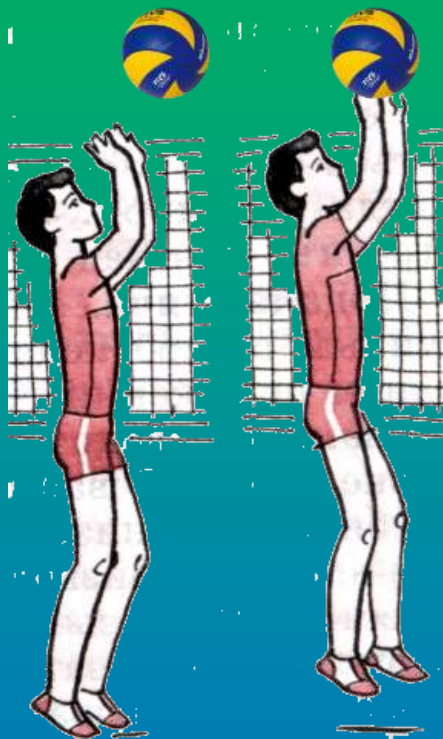
Передача м'яча двома руками зверху - технічний прийом, який застосовується для прийому подач, передач для нападаючого удару й перебивання м'яча через сітку.



Способи передачі м'яча зверху:



Двома руками в опорі



Двома руками у стрибку

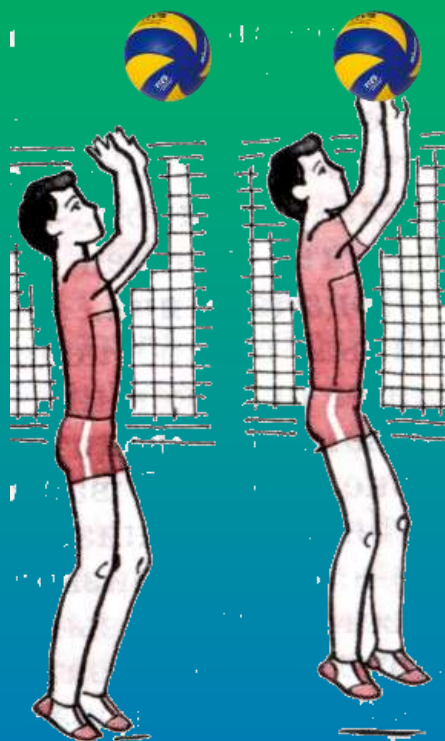


Однією рукою в стрибку

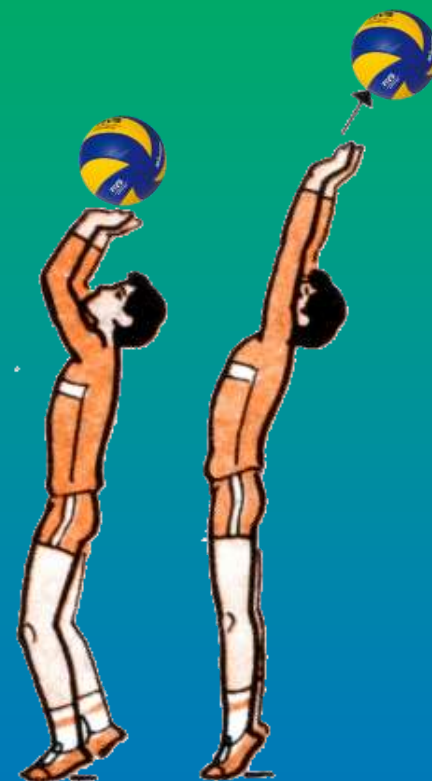
**За напрямком (щодо передавальника)
передачі бувають:**



Уперед



Над собою



Назад



За довжиною:

Довгі через зону, короткі із зони в зону, скорочені в межах зони.



За висотою траєкторії:

Високі - більше 2 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м.

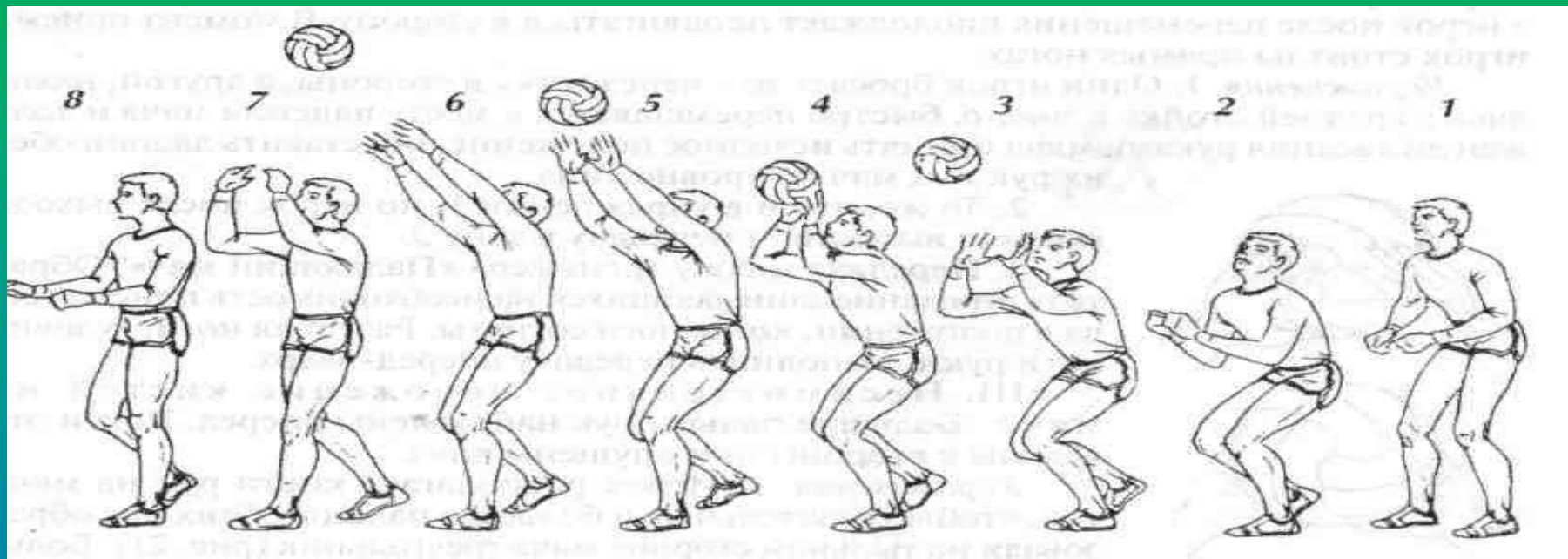


Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначають швидкість польоту м'яча під час передач (повільні, прискорені й швидкісні).

Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки більше 0,5 м.

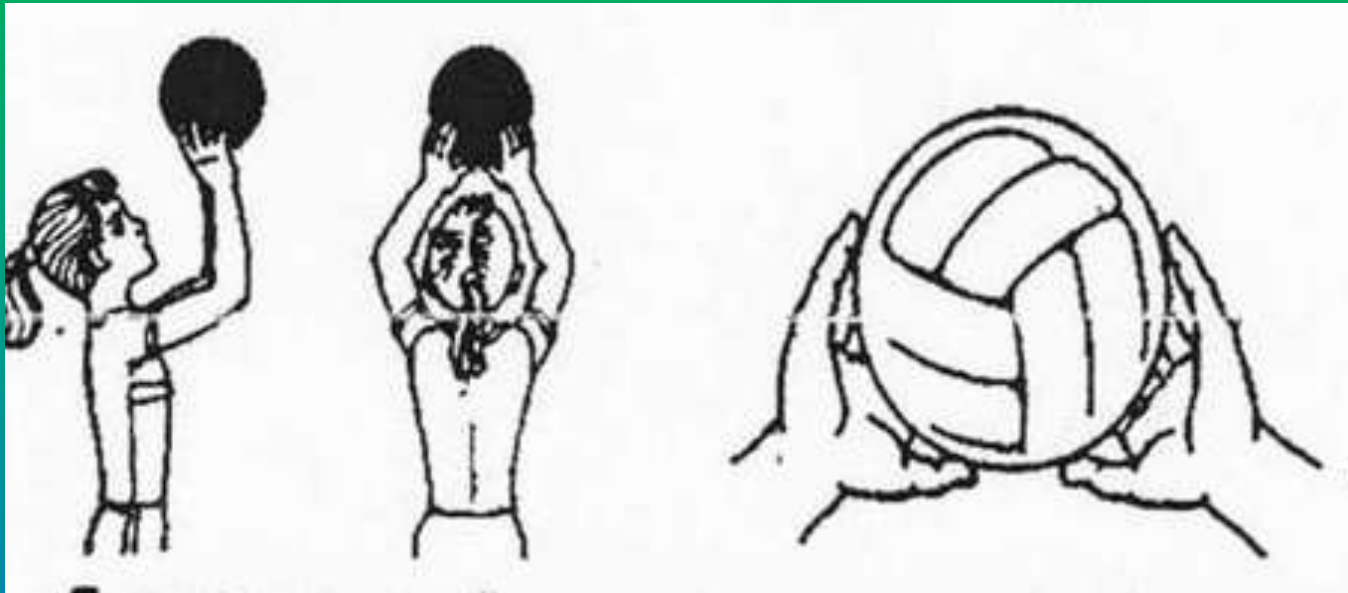


Техніка виконання:



- переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком або бігом, останній крок як затримувальний, або одна стопа попереду, ноги зігнуті в колінах;
- руки зігнуті в ліктях, лікті злегка розведені;

Техніка виконання:



– кисті винесені перед обличчям так, щоб великі пальці перебували на рівні брів і відведені вбік назад. Вказівні й великі пальці обох рук утворюють трикутник. Кисті рук при оптимальній напрузі мають форму овалу.

Техніка виконання:



Сліди на долонях після правильного прийому м'яча



Сліди на долонях після неправильного прийому м'яча

- зустрічний ударний рух відбувається за рахунок розгинання рук у ліктьових суглобах вгору-вперед подушечками пальців.

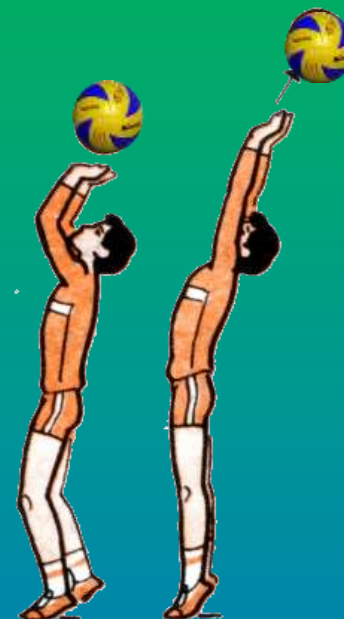
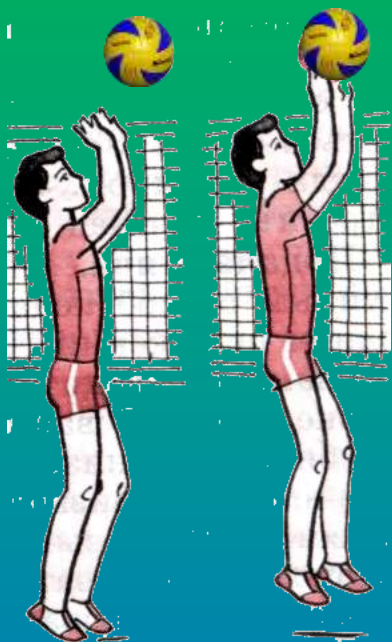


Техніка передачі зверху двома руками назад в опорному положенні:


- після переміщення положення стоп паралельно або одна стопа трохи попереду іншої;
- голова відхилена назад (погляд угору), кисті над головою;
- положення пальців рук на м'ячі таке ж, що і при передачі вперед;
- в ударному русі випрямляються ноги з одночасним прогинанням у грудній і поперековій частинах тіла;
- далі руки піднімають, розгинаючи їх назад у ліктьових і плечових суглобах.



Техніка виконання передач у стрибку вперед і назад:



– техніка виконання передач у стрибку вперед, назад і методика навчання ідентичні техніці виконання передач з опори, тільки торкання м'яча відбувається у верхній точці стрибка.



Домашнє завдання

Надіслати відео або зробити
конспект матеріалу на ел.пошту
asgriva95@gmail.com





Дякую за увагу!!!

