

Дата: 13.12.2022р.

Урок: №42

Клас: 7-А,Б

Модуль: волейбол

Тема уроку:

Технічні прийоми гри.

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

Домашнє завдання:

Технічні прийоми гри.



КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ІГРИ

Техніка волейболу за характером дій гравців поділяється на два великі розділи: техніку нападу і техніку захисту. У кожному з цих розділів виділяються дві групи-техніка переміщень і техніка володіння м'ячем. У кожній групі є прийоми і способи. Способи визначають, як виконуються прийоми, який характер руху при їх виконанні. Майже кожен спосіб має різновиди, які розкривають окремі зміни в деталях структури руху. На виконання прийому впливають умови, які уточнюють специфіку переміщень (на місці або в русі, в опорному чи безопорному положенні), напрямок, дистанцію і т. д.

ТЕХНІКА НАПАДУ



- До техніки нападу входять, переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари.

Переміщення

- Переміщення це рухи волейболіста кроком, стрибком, бігом з метою вибору місця для успішного виконання конкретного технічного прийому. Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню технікотактичних завдань в різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерно поєднання різних способів переміщення. На майданчику виникають ігрові ситуації які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю. Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває у положенні ігрової стійки. Якщо положення прийняте правильно, то створюються передумови для високо координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Техніка переміщення

Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатись на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні загинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передуює нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи подачі стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або 5 робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони.

Передача м'яча

Передача м'яча - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.



Техніка передачі м'яча

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті 15 см перед обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті - вниз і в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед.

Практичні поради волейболістам

- ▶ Пам'ятайте, що точна передача - основа всієї гри.
- ▶ Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі.
- ▶ Готуючись до виконання передачі, враховуйте обстановку на своєму майданчику і на стороні суперника. Виконавши передачу м'яча, не стежте за ним, а негайно готуйтеся до наступаючих дій.
- ▶ Старайтесь виконувати всі передачі зверху з опорної стійки. 12
- ▶ Не передавайте м'яч у спину партнерові, передачу з глибини майданчика намагайтесь спрямувати в зону нападу.
- ▶ Вчися бачити не тільки м'яч, а й весь майданчик. Спостерігати за грою - основа тактичного мислення.

Подача м'яча

Подача м'яча - технічний прийом за допомогою якого м'яч вводиться у гру. У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого утруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі. Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у Правилах гри: подаючи гравець стає за межі майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч в бік суперника. Щоб виконати подачу будь яким способом, необхідно: прийняти правильне положення перед подачею, точно і не високо підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.



Характеристика всіх видів подач

Що до характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконувати подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовується варіативне, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точність чи зміна траєкторії польоту. Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі бокові), верхні (прямі й бокові)

► Нижня пряма подача

Основний спосіб подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі і в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч - на долоні лівої руки, зігнутої в 13 ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. М'яч підкидають вертикально вгору на 0,4 - 0,6 м випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз - вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед - угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.

► Верхня пряма подача

Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на пів кроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку загинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча, випрямлюючи руку, наносять удар 14 долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво

Практичні поради волейболістам

- ▶ Навчися подавати точно і сильно.
- ▶ Добре виконана подача - це той же нападаючий удар. Якщо під час подачі робиш крок уперед, то ставай на метр далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки.
- ▶ Подача з лінії заборонена правилами гри.
- ▶ Перед виконанням подачі подивись на майданчик суперника. М'яч треба не просто вводити, а спрямовувати в найбільш уразливі місця.
- ▶ Не поспішай подавати м'яч. Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає.
- ▶ Для поліпшення подачі потрібно правильно визначити її напрям, максимально використовуючи належних 8 сек.
- ▶ Виконуючи подачу, не допускай помилок, особливо якщо твій попередник раніше її не зробив.
- ▶ Виконавши подачу, не затримуйся на місці, а відразу активно включайся в гру.

Нападаючий удар

- ▶ Нападаючий удар - технічний прийом атаки який полягає в тому, що гравець перебирає м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки. Нападаючі удари виконуються так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Що стрибнути з розбігу, відштовхується однією або двома ногами, з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час бігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка. 18 Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подачі, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук блокуючи гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимось способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу. Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчя до сітки, бокові удари плечем. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Техніка прямого нападаючого удару

- Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишити незакритою зону удару. Початкові фази руху - розбіг і відштовхування, виконуються вони майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, В найважливіший з них останній, який виконується стрибком. Третій,останній,крок виконують широким стопорним-рухом за рахунок різкої постави на п'яту. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад. А на останньому кроці різко виносяться вперед. 19 Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20-30 см. одна від одної. Виштовхуються перекастом ступенів з п'яток на носки, випрямлення ніг і тулуба. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працюють права рука, яка виконує удар.



- Ударний рух починається з швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинається в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, а за ним - передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частині м'яча, який лежить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.



Практичні поради волейболістам

- ▶ Розвивай уміння стрибати. Якісний стрибок - основа нападаючого удару.
- ▶ Навчайся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.
- ▶ Гравець який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, удвічі не безпечніший для суперника.
- ▶ Готуючись до нападаючого удару, уважно спостерігати за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника.
- ▶ Не поспішай робити розбіг для стрибка і нападаючого удару. Перший крок зробити тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто передає.
- ▶ Намагайся виконувати нападаючі удари з різною силою і в різноманітних напрямках. Не виконуй підряд два удари з однаковою силою і в одному і тому самому напрямі.
- ▶ Якщо вирішив виконувати слабкий нападаючий або обманний удар, то стрибай так само високо і різко, як при сильному.

Відеоматеріал за посиланням:

Тактичні дії!!!

Домашнє завдання:

**Написати конспект з даної теми та
надіслати на ел.пошту:**

asgriva95gmail.com