План конспект уроку № 72

Для учнів 8 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Повторти подачу м’яча;

3. Повторити взаємодії гравців передньої лінії під час другої передачі.

4. Розвиток сили.

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2.Повторти подачу м’яча;

[https://www.youtube.com/watch?v=Se-xJ7qI7Rk](https://www.youtube.com/watch?v=Se-xJ7qI7Rk%20)

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. В той же час подача є ефективною атакуючою дією. Подача дуже складний технічний елемент гри. При вивченні та вдосконаленні техніки виконання подачі необхідно звертати увагу на наступне: – гравець повинен визначити постійну, зручну для нього точку місця подачі;

– напрям польоту м’яча при подачі треба контролювати виключно за допомогою положення стоп;

– перед подачею необхідно поглянути на сторону суперника, але з моменту підкидання і до удару по м'ячу невідривно дивитися на м’яч;

– підкидання м’яча зазвичай виконується однією рукою. Якщо удар виконується правою рукою, то гравець підкидає м’яч лівою рукою;

– зустрічати м’яч при ударі необхідно в найвищій точці;

– удар по м’ячу завдається витягнутою повністю рукою з необхідною швидкістю

3. Повторити взаємодії гравців передньої лінії під час другої передачі; У волейболі існує три системи нападу:

-після другої передачі зв’язуючим гравцем першої лінії;

- після другої передачі зв’язуючим гравцем другої лінії;

- після передачі та відкидання.

Першу систему нападу застосовують у тому випадку, якщо при будь-якому розташуванні гравців команди на першій лінії є волейболіст, що слабо грає в нападі, але володіє необхідною техніко-тактичною підготовкою у виконанні других передач. Таких гравців у команді повинно бути не більше двох. Кожен з них є диспетчером передач. При застосуванні цієї системи нападу існує досить різноманітний набір комбінацій, в яких беруть участь два нападаючі. Тактична суть дій зв’язуючого гравця і нападаючих полягає в прагненні завершити атаку з мінімумом перешкод з боку блокуючої команди суперника. Для цього застосовують різні за висотою, швидкістю й напрямком передачі для удару, а також узгоджені, своєчасні переміщення та відволікаючі маневри нападаючих. Все це повинно забезпечити утримування кожного з блокуючих у своїй зоні й особливо в зоні 3, що не дасть змогу йому прийти на допомогу одному з партнерів для організації групового блока. Для цього застосовують такі комбінації:

1. Організація атаки з виконанням заключного удару кожним нападаючим у межах своєї зони. Зв’язуючий гравець першої лінії ближче до зони 2 для того, щоб мати можливість варіювати передачу за голову з довгою передачею гравцю зони 4, або коротку в зоні 3. Зв’язуючий гравець розташовується в зоні 2. З ним взаємодіє на великих швидкостях нападаючий зони 3, виконуючи удари з коротких передач. Нападаючий зони 4 діє з бокового кордону сітки й завершує комбінацію після довгої передачі з зони 2.
2. Організація атаки з дією двох нападаючих в одній і тій же зоні біля сітки. Взаємодія двох нападаючих (3,4) із зв’язуючим гравцем. Першим розпочинає стрімкий розбіг, стрибок і замах для удару нападаючий зони 3. Можливо, він і завершить атаку. Тоді проти нього повинен діяти один, а може й два блокуючих. Цю обставину й враховує зв’язуючий гравець. Він залишає без удару нападаючого зону 3 і виводить другого нападаючого (4) на удар, при якому м’яч пролітає над руками блокуючих, що приземляються. Першим починає дії нападаючий зони 4, а нападаючий зони 3 після розбігу здійснює удар за спиною свого партнера
3. Організація атаки за участю двох нападаючих, які за рахунок узгоджених схресних переміщень, виконують заключний удар у суміжних зонах біля сітки. Під час виконання цієї комбінації кожний блокуючий тримається напроти свого підопічного нападаючого команди суперника під час його розбігу на удар. У випадку схресних переміщень до сітки двох нападаючих, обидва блокуючі, рухаючись вздовж сітки назустріч один одному, можуть зіткнутися або, в усякому разі, загальмувати свій рух і в результаті цього не встигнуть за своїми суперниками

4. Розвиток сили.

Розвиток сили. Ком.4





Домашнє завдання:1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ вправи для розвитку сили;

2.Повтори подачу м’яча;

3.Напиши три комбінації гравців передньої лінії;

БЖД.Різновиди ходьби та бігу. КомплексЗРВ.Подача м’яча.Повторити взаємодії гравців передньої лінії під час другої передачі.Розвиток сили.