План конспект уроку № 73

Для учнів 9 класу

Тема :спортивні ігри (волейбол)

Завдання:

1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. .Навчати техніці виконання нападаючого удару.

3. Взаємодії гравців задньої лінії

4. Розвиток стрибучості.

Хід заняття: 1.Повторити БЖД і комплекс ЗРВ;

2. .Навчати техніці виконання нападаючого удару

<https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця.

Розбіг складається з 2-3 кроків, але найважливіший з них-останній, який виконують стрибком (він тим довший, чим вища швидкість розбігу). На останньому кроці розбігу праву ногу виносять вперед з опорою на п’ятку, до неї приставляють ліву ногу, одночасно з цим руки відводять назад – вниз для замаху. Потім гравець робить маховий рух руками вниз - вперед – вгору й відштовхується перекатом ступнів з п’яток на носки, випрямленням ніг і тулубу.

При замаху гравець прогинається в попереку; праву руку, зігнуту у лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча.

Ударний рух починають зі швидкого згинання тулубу. Рука, що б’є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух вперед – вгору з виведенням передпліччя вперед. Кисть акцентованим рухом б’є по зверхньо – задній частині м’яча, який перебуває вище й трохи спереду голови.

Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги. Напівзігнуті руки опущені вниз.

Різновидом прямого нападаючого удару є удар з поворотом. Гравець, наблизившись до найвищої точки польоту, здійснює поворот вліво і удар, змінюючи напрямок польоту м’яча відносно напрямку розбігу. Його можна виконувати з попереднім поворотом вправо. Цей удар застосовують здебільшого нападаючі із зони 2. Удар з поворотом руки ліворуч або праворуч – дуже ефективний тактичний засіб нападу. Гравець в стрибку, не змінюючи положення тулубу, лише за рахунок повороту руки ліворуч (праворуч) змінює напрямок удару. Іноді застосовують удар з відволікаючим поворотом ліворуч і справжнім ударом праворуч за рахунок повороту руки в цю сторону. Вони вимагають від виконавців високого рівня координації рухів

3.Взаємодії гравців задньої лінії.

Кожна захисна система передбачає взаємодії гравців у лініях захисту (блокуючі, страхуючі, власне захисники) й між цими лініями.

Нині застосовують дві тактичні системи захисту під умовною назвою кутом вперед ” і кутом назад ”. Різниця між ними полягає в характері виконання страхування блокуючих. Система "кутом вперед ”.

Вона забезпечує надійне страхування блокуючих у відповідь на дії нападаючої сторони, гравці якої, поряд з ударами, досить часто користуються обманними ударами, спрямовуючи м’яч через руки блокуючих.

Блокуючі займають позиції біля сітки в середині своїх зон. Гравці зон 5 і 1 – за 1,5 – 2 м від лицьової лінії і за 1 м від бічної. Гравець № 6, який готується до виконання страхування, займає вихідну позицію в центрі майданчика. Відбиваючи атаки суперника на правому фланзі оборони, взаємодіють таким чином; блокуючі зон 2 і 3 організовують груповий блок, гравець зони 4, вільний від блоку, швидко відбігає назад до лінії нападу для захисту зони, гравець №6, визначивши, кого із блокуючих він повинен страхувати, займає позицію за 1-1,5 м за блокуючим зони 2. Гравці зон 1 і 5, орієнтуючись на характер передачі для удару та дій нападаючого, займають позиції для наступних дій по захисту своїх зон. Середню частину майданчика захищають блокуючі. Такий же характер взаємодій гравців усіх ліній захисту, коли відбивають атаки на лівому фланзі оборони, але з відповідними змінами окремих функцій ліній блокуючих (тут у груповому блоці 78 братимуть участь гравці зон 4 і 3, а гравець зони 2 відбіжить назад для захисту). При атаці суперника в центрі сітки в блокуванні бере участь здебільшого тільки один гравець. У цьому випадку флангові гравці першої лінії відбігають на 2,5-3 м назад для участі в захисті. Решта гравців виконує функції, подібні до вищеописаних. Основна вада цієї системи полягає в досить складному захисті задньої, середньої частини майданчика, незважаючи на зусилля в цьому плані блокуючих.

Система “кутом назад” забезпечує захист задньої середньої частини майданчика за рахунок розташування гравця № 6 в цій зоні. При цьому змінюються дії гравців при організації страхування блокуючих. Вихідні положення гравців і їхня взаємодія при захисній системі кутом назад ” під час відбиття атаки на правому фланзі оборони. Блокуючих зон 2 і 3 страхує гравець зони №4, вільний від блоку. У зв’язку з виходом гравця із зони 4 на страхування відносний контроль цієї зони здійснює гравець №5, котрий виходить із своєї вихідної позиції вперед до лінії нападу. Його висування вперед компенсує гравець зони 6, переміщаючись на 1- 1,5 м ліворуч. – Гравець №1 займає позицію за 3 м від лінії нападу й не більше як за 1 м від бічної лінії. При атаці суперника на лівому фланзі оборони характер взаємодії гравців підпорядковується напрямку атаки. Так, у цьому випадку груповий блок організовують гравці зон 4 і 3; гравець №2, що не бере участі в блокуванні, страхує своїх партнерів – блокуючих тощо. Коли суперник атакує в центрі сітки, обидва флангові гравці першої лінії, як правило, відбігають назад і займають захисні позиції в районі лінії нападу. Гравці зон 5 і 1 висуваються вперед і розташовуються за 1 м від бічних ліній, за 2 м від лінії нападу. Гравець № 6 залишається в своєму вихідному положенні на той випадок, якщо доведеться забезпечувати приймання м’яча, що відскочив від рук блокуючих і летить на задню частину майданчика

4. Розвиток стрибучості.

Домашнє завдання: 1.Повтори БЖД і виконай комплекс ЗРВ та вправи для розвитку стрибучості; 2.Напиши з якими тактичними діями у захисті ти ознайомився;

3.Напиши фази виконання нападаючого удару;