

Методическая разработка

на тему:

«Методика обучения технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе»

**Автор разработчик:
Каленик Н. В.**

**Касимов
2017 г.**

Введение:

Волейбол — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Приём мяча снизу двумя руками.

Первый урок волейбола проводится в виде теоретического занятия. Последующие уроки служат для решения основных задач по обучению техническим элементам игры, формированию умений и навыков, необходимых для волейбола.

Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на ее отдельные части.

При этом очень важно разграничить основные и второстепенные задачи, реализуя их в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов необходимо придерживаться следующей последовательности:

- Общее ознакомление с игровым приемом.
- Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
- Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
- Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно видоизменяться, дополняться другими. Интерес игрока будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» - и т.д.

1. Техника приема мяча снизу двумя руками.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты и максимально сближены. Очень важно своевременно занять исходное положение. Для этого игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

2. Подготовительные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены).
- Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз пальцы сомкнуты или расставлены.
- Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.
- Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.
- Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены отставить руки (положение приема снизу).
- То же в парах, расстояние – 3-4 м.

* Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал.

- То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
- То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
- Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.
- Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

3. Подводящие упражнения.

- Имитационные движения передач снизу.
- Передачи у стены.
- Передачи над собой в движении.

- Передачи после перемещений в стороны.
- Встречные передачи в парах.
- Передача мяча от встречных ударов, выполненных партнером или учителем.

4. Стойки игрока.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара, передачи сверху двумя руками, блокирования; средняя – для приема снизу, нижняя – для игры в защите.

5. Возможные ошибки.

- ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
- руки опущены;
- чрезмерный наклон вперед.

6. Рекомендуемые упражнения.

- поочередное выполнение стоек на месте;
- принятие той или иной стойки по сигналу тренера;
- принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
- подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
- перемещения по площадке в стойке волейболиста.

Передача снизу.

Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку, при передаче мяча.

Возможные ошибки.

- несвоевременный выход к мячу;
- неправильное положение и движение рук;
- несоответствие скорости движения рук и ног;
- отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Рекомендуемые упражнения.

- имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;
- в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;
- удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;
- выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;
- прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.
- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

Передача мяча двумя руками снизу.

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.

Передача мяча на месте.

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратит внимание на технику выполнения приема.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратит внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратит внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.
5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).
6. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.
7. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3.
8. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.
9. Прием и передача мяча через сетку. Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.
10. Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6.

Передача мяча после перемещений.

1. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.
2. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.
3. То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5—2 м от него.
4. Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6, тренер с мячом в зоне 3. Тренер несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой.

Обучение передачи мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте.

1. Упражнение в парах. Из исходного положения бросок мяча партнеру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.

2. Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед и вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.
3. То же, что и упр.3, но мяч партнер не добрасывает, бросает левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад или приставной шаг в сторону, а потом подбить мяч. Руки в момент удара в локтевых суставах не сгибаются.
4. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между 4м.
5. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение, повернуться лицом в направлении передачи и расположиться так, чтобы мяч можно было принять перед собой.
6. Упражнение в парах. Бросок мяча за голову. Перед броском занимающийся делает выпад вперед и, прогнувшись, прямыми руками посылает мяч за голову на партнера.
7. Передача мяча за голову. Трое занимающихся располагаются в колонну по одному. Крайний набрасывает мяч среднему, а тот ударом двумя руками снизу посылает мяч за голову на партнера.
8. Упражнение в парах. Передача мяча двумя руками снизу через сетку.

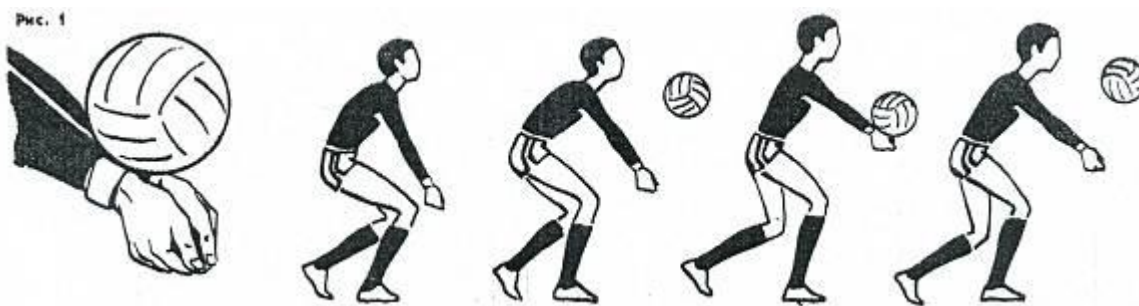
Обучение передач мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, в сторону и назад.

1. Упражнение в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук.
2. То же, что и упр.1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.
3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1—1,5 м, игрок выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.
4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают брошенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, брошенный другим, и т.д.

5. То же, что и упр. 4, но игроки построены в зоне 1 и перемещаются влево.
6. Занимающиеся располагаются в шеренге на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который после перемещения назад подбивает мяч двумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро переместиться назад так, чтобы до удара руками по мячу находиться в устойчивом положении.
7. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.
8. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.
9. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

Обучение приему мяча после подачи.

1. Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже — двумя руками снизу.
2. То же, что и упр. 1, но расстояние между занимающимися 10—11 м.
3. Упражнение в тройках. Двое занимающихся с расстояния 10 м поочередно подают мяч на третьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий передает его двумя руками сверху, при верхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.
4. То же, что и упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6—7 м от нее.



Заключение:

Волейбол — игра миллионов людей по всему миру. Это игра — страсть, игра — эмоция, игра — развитие, игра — отдых, игра — фантазия, игра — мечта и, наконец, игра — жизнь. Роль волейбола трудно переоценить.

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Список литературы:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982 стр.43-79
2. Волейбол «У истоков мастерства» Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский Москва 1998 г.
3. Волейбол «Путь к победе» Я. Мацудаира, Н. Икеда, М Сайто «ФиС» 1999 г.
4. Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся» Г.А. Колодницкий В.С.Кузнецов
И.В. Маслов Москва 2011г
5. Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками /Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46
6. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д. Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26
7. Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе
8. Волейбол в школе Голомазов В.А., Ковалев В. Д. 1976 г.
Физическая культура в школе.2004. - № 7. с. 29-34