

Методика обучения технике верхнего приёма в волейболе.

Техника выполнения: От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола.

При выполнении верхнего приема ноги согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, в виде своеобразной воронки. Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются (волнообразно от голеностопов к пальцам рук). Разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление.

В зависимости от траектории полета мяча верхнюю передачу выполняют в высокой, средней или низкой стойках.

Методика обучения:

Задача 1 в методике обучения верхнему приему . Создать у занимающихся спортсменов правильное представление о технике.

Средства обучения:

- а) Указать, какие приемы бывают с различных исходных положений.
- б) Показать правильную технику верхнего приема .
- в) Разобрать обучающие фильмы и фотографии (наглядно методические карточки) по технике приема.

Задача 2 в методике обучения нижнего приема научить правильно ставить руки при приеме, научить правильно амортизировать ногами при приеме.

1. Игрок выполняет последовательно одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи средняя и высокая (соответственно 1,5 и 2,5 м). Во время выполнения упражнения надо стремиться не допускать значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая предварительный хлопок ладонями за спиной. Передача должна быть настолько высокой, чтобы игрок смог после хлопка свободно выполнять очередную передачу. Упражнение может быть усложнено серией хлопков (за спиной — перед грудью или перед грудью — за спиной — перед грудью),
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой поочередно (рис. 2). Передачу над собой выполняет во время остановки.

4. То же, что в упражнении 3, но несколько передач подряд вверх-вперед. Высота и направление каждой передачи должны соответствовать скорости передвижения игрока шагом. В момент передачи игрок делает остановку.
1. Игрок бросает мяч вверх-вперед, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой после отскока мяча от поверхности площадки. Упражнение повторяют.
2. Игрок выполняет передачи над собой на высоту до 2 м. Каждая передача сочетается с поворотом (переступанием) игрока на 45° сначала в одну, а потом в другую сторону. Упражнение усложняется поворотом на 90° .
3. Игрок выполняет передачу, передвигаясь правым боком вперед до определенного ориентира. В обратную сторону упражнение выполняют при движении игрока левым боком вперед с соответствующей по направлению передачей.
4. Игрок, стоя на коленях, выполняет серии передач над собой на высоту 1—2 м. Одна серия состоит из 8—10 передач.
5. Игрок, стоя правым боком к сетке, перемещается шагом вдоль нее, выполняя передачи вперед на 1—1,5 м выше сетки, но так, чтобы мяч не отклонялся от нее. В конце сетки игрок поворачивается кругом и повторяет упражнение левым боком к сетке.

Задача 3 в методике обучения верхнего приема научить правильно и точно выполнять прием и доводить мяч до партнера.

1. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками в шеренге — 2 м, между противостоящими игроками — 3—4 м. Каждая пара игроков имеет мяч. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

2. Два игрока, стоящих на расстоянии 4—5 м друг от друга, выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней, низкой. Целесообразно, чтобы преподаватель установил определенную последовательность выполнения передач с той или другой траекторией полета мяча.

3. Каждый игрок выполняет передачу мяча в направлении партнера таким образом, чтобы мяч, пролетев по довольно высокой траектории, коснулся поверхности площадки и отскочил от нее на партнера. Последний, выбрав правильную позицию, в свою очередь, повторяет то же самое.

4. Принимая мяч от партнера (расстояние 5 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передач.

5. Два игрока стоят на расстоянии 5—6 м. Начинает упражнение игрок с мячом. Он, не предупреждая партнера, направляет мяч вправо, влево или перед ним. Партнер должен быстро определить направление передачи и, сделав передвижение к мячу, передачей направить его точно игроку. После 6—8 передач игроки меняются ролями.

6. Два игрока, имея по мячу, стоят друг против друга на расстоянии 4—5 м. Одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу. В процессе упражнения игрокам нужно стремиться выполнять передачи так, чтобы упражнение не прерывалось.

7. Игроки, стоящие с мячами в середине площадки, тренируют передачу к сетке, где ориентиром для них являются партнер и сетка. Если игрок, стоящий у сетки, вынужден отойти

от нее в случае неточной передачи, то после ответной передачи он должен снова встать у сетки. После 6—8 передач игроки меняются местами.

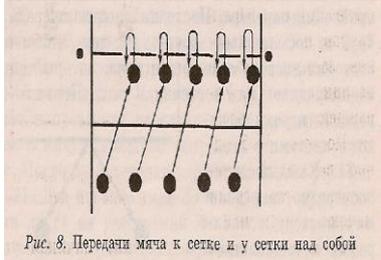


Рис. 8. Передачи мяча к сетке и у сетки над собой

8. Игроки, стоящие у сетки, принимая мяч от партнеров, выполняют передачу над собой (выше сетки) и ответную передачу своим партнерам (рис). Через 1,5—2 минуты игроки меняются местами. Упражнение продолжается.

9. У каждой пары игроков имеется мяч. Расстояние между игроками внешней пары составляет 6—7 м, внутренней — 3 м.

Характер передач между игроками пар различный: высокая и длинная передача между игроками, стоящими на флангах у сетки, средняя невысокая передача между игроками, стоящими в середине. В одной серии выполняется по 6—8 передач, а затем пары меняются позициями и повторяют упражнение. Все передачи выполняются вдоль сетки и

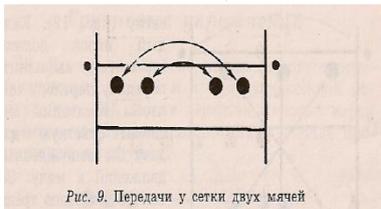


Рис. 9. Передачи у сетки двух мячей

перемещаются влево по исходном положении уп-

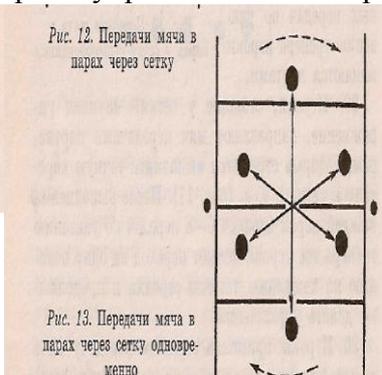


Рис. 12. Передачи мяча в парах через сетку

Рис. 13. Передачи мяча в парах через сетку одновременно

10. Каждую пару игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу. После 8—10 передач все кругу на одну позицию. В новом ражнении повторяется.

Задача 4 в методике обучения верхнего приема . Совершенствование техники приема.

1. Игроки поочередно передают мяч партнеру, стоящему в 5—6 м в противоположной ко-



Рис. 14. Встречная передача мяча

2. Одновременно начинается между игроками двух пар. Каж-передачу, перемещается влево и игроком соседней пары.

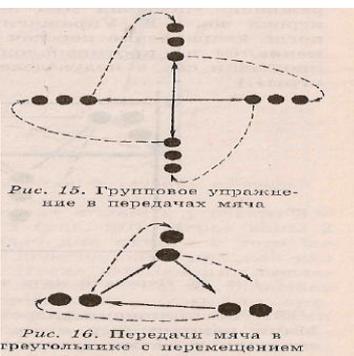


Рис. 15. Групповое упражне-ние в передачах мяча

Рис. 16. Передачи мяча в треугольнике с перемещением

3. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы. После 5—6 передач каждым игроком направление передач меняют.

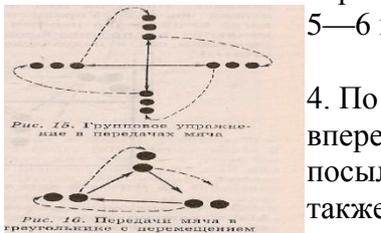


Рис. 15. Групповое упражне-ние в передачах мяча

Рис. 16. Передачи мяча в треугольнике с перемещением

4. По три игрока стоят на игровой площадке в зонах 2, 4, 6. Стоящий впереди игрок зоны 6 держит мяч. Он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение также выполняется, когда направление передач и перемещение

игроков меняются на противоположные. (О зонах игровой площадки см. в подразделе «Варианты проведения игры».)

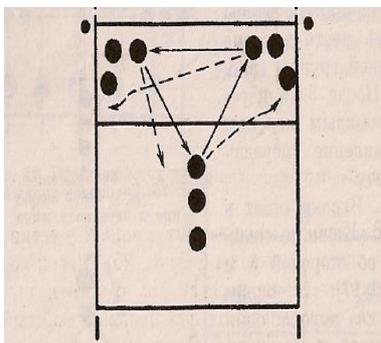


Рис. 18. Передачи мяча в треугольнике у сетки

5. Шесть игроков располагаются в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6. У игрока зоны 4 — три мяча. Он начинает упражнение, посылая мяч передачей игроку зоны 5. Последующий путь мяча от игрока к игроку показан на рисунке. Точность передач

мяча на игроков, стоящих у сетки, является показателем правильности выполнения задания. Затем в упражнение последовательно вводится второй, а потом и третий мячи. По указанию тренера игроки периодически меняют свои позиции, а также направление передач.

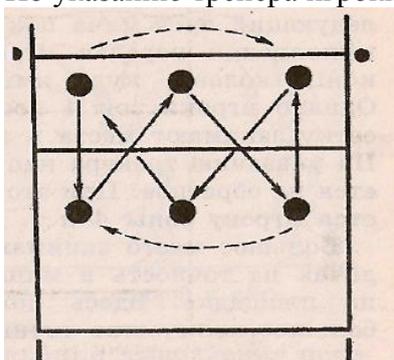


Рис. 22. Передачи мяча через сетку под углом

ложной группы.

6. Две группы по три игрока в каждой стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Дистанция между первым и вторым игроками в группах — около 2 м. Мяч — у первого игрока группы, стоящей слева. Он и начинает упражнение передачей мяча по высокой траектории в направлении первого игрока противоположной группы. Этот игрок передает мяч назад партнеру, а сам занимает место в конце своей группы. Партнер, которому была адресована передача назад, передает по высокой траектории игроку противо-



Рис. 25. Передача мяча, стоя спиной к цели, со смежной мест