

Кредит 9. Практичне заняття № 1.

Тема 16. Переміщення в волейболі.

Мета: Ознайомлення студентів з правилами техніки безпеки під час занять спортивним іграм, правилами самостійних занять, заліковим вимогам та з методикою навчання техніки стійок та переміщень.

Завдання: 1. Навчити техніці виконання стійок та переміщень в захисті та нападі.

Знати: Аналіз техніки і методичку навчання:

- стійкам гравця;
- переміщенням гравця.

Вміти: Виконати:

- стійки гравця;
- переміщення гравця.

Рекомендована література

Базова

1. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар.асвета, 1981. – 72 с., ил.
2. Волейбол. Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1991.
3. Волейбол. Айриянц А.Г., Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1985.
4. Волейбол. Правила соревнований, - М. ФиС, 1986, 2001, 2009 гг.

Допоміжна

1. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности 2114 «Физическое воспитание». Под редакцией В.Д. Ковалева. –М. Просвещение. 1998 г.
2. Платонов В.М., Булатова М.В. Фізична підготовка спортсмена. – К. Олімпійська література, 1997.
3. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровье, 1990.

Зміст:

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Щоб своєчасно й ефективно діяти проти суперників на майданчику, гравці набувають оптимального положення - ігрової стійки.

При виконанні нападаючих ударів застосовують стрибки відштовхуванням двома або однією ногою, з місця та з розбігу.

Передачі - основні прийоми техніки. Розрізняють верхні і нижні передачі, їх виконують двома та однією рукою. У розділі “ гра в нападі” розглядають тільки верхні передачі. Основою для правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття ігрової стійки.

Техніка виконання основної стійки.

Для виконання ігрової стійки тулуб нахилений трохи вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті у колінних суглобах, руки зігнуті в ліктьових суглобах на рівні поясу.

Щоб гравець був у найкращому положенні готовності рекомендується прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу.

Методика навчання. Основна стійка волейболіста засвоюється вже на перших заняттях. Вчитель шикує групу в одну шеренгу з інтервалом 1,5—2 м, пояснює і демонструє прийом, який учні намагаються відтворити. Обходячи стрій, вчитель указує кожному з них на його помилки.

Для закріплення прийому, що вивчається, гравці переміщаються по майданчику в різних напрямках, знаходячись в стійці волейболіста.

Можливі помилки:

- 1) гравець стоїть «на прямих ногах»;
- 2) центр ваги перенесений на одну ногу;
- 3) гравець дуже сильно згинає ноги і тулуб.