

Кредит 9. Практичне заняття № 2-3.

Тема 17. Подача м'яча в волейболі.

Мета: Ознайомлення студентів з методикою навчання нижньої прямої подачі, нижньої бокової подачі, верхньої прямої подачі та верхньої бокової подачі.

Завдання: 1. Навчити техніці виконання нижньої прямої подачі.

2. Навчити техніці виконання нижньої бокової подачі.

3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.

4. Навчити техніці виконання верхньої бокової подачі.

Знати: Аналіз техніки і методичку навчання:

- нижньої прямої подачі;
- нижньої бокової подачі;
- верхньої прямої подачі;
- верхньої бокової подачі.

Вміти: Виконувати:

- нижню пряму подачу;
- нижню бокову подачу;
- верхню пряму подачу;
- верхню бокову подачу.

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: Подачі — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі. Подачі виконуються відповідно до правил гри: волейболіст, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає або випускає м'яч і ударом руки спрямовує його на бік суперника.

Методика навчання. Послідовність рухів окремих частин тіла освоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Після цього вчать правильно підкидати м'яч, а потім виконувати удар по м'ячу без перебивання його через сітку. І тільки після того, як всі елементи подачі засвоєні, можна вчитись виконувати подачу в цілому.

Техніка виконання нижньої прямої подачі.

Для її виконання гравець стає на місце подачі у вихідному положенні, ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб ледь нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для гравця, який подає правою рукою), зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору на 0,4—0,6 м.

Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Удар виконують на рівні пояса. Нижня пряма подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Орієнтовні вправи для освоєння подач:

1. Імітація подачі з вихідного положення.
2. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару.
3. Виконання подачі в стінку (відстань до стінки 4—5 м, м'яч торкається стінки на висоті 3—4 м).
4. Виконання подачі в парах поперек майданчика.
5. Виконання подач через сітку з трохи меншої відстані (4—7 м).
6. Виконання подачі з місця подачі.
7. Виконання подачі в певні зони майданчика.

Основні помилки при виконанні подач:

1. Неправильне вихідне положення (прямі ноги, тулуб сильно нахилений вперед, попереду — однойменні нога й ударна рука).
2. Неправильне підкидання м'яча (м'яч підкидають за голову, в сторону або далеко від гравця).
3. Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою.
4. Неточне попадання рукою по м'ячу (гравець не контролює м'яч).

Техніка виконання верхньої бокової подачі:

Для виконання подачі гравець займає вихідне положення: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахиляє вправо, плечі розвертає вправо.

Ударний рух починають розгинанням ніг і випрямленням тулуба, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть дещо відстають, ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу.

Удар по м'ячу виконують у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки. В момент удару долоню не слід дуже повертати вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча.