

Кредит 9. Практичне заняття № 4-5.

Тема 18. Верхня передача м'яча в волейболі.

Мета: Ознайомлення студентів з методикою навчання передачі м'яча зверху на місце та після переміщення. Фазова структура.

Завдання: 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча зверху на місце.

2. Навчити техніці виконання передача м'яча зверху після переміщення.

Знати: Аналіз техніки і методичку навчання:

- передача м'яча зверху на місце;
- передача м'яча зверху після переміщення.

Вміти: Виконувати:

- передачу м'яча зверху на місце;
- передачу м'яча зверху після переміщення.

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

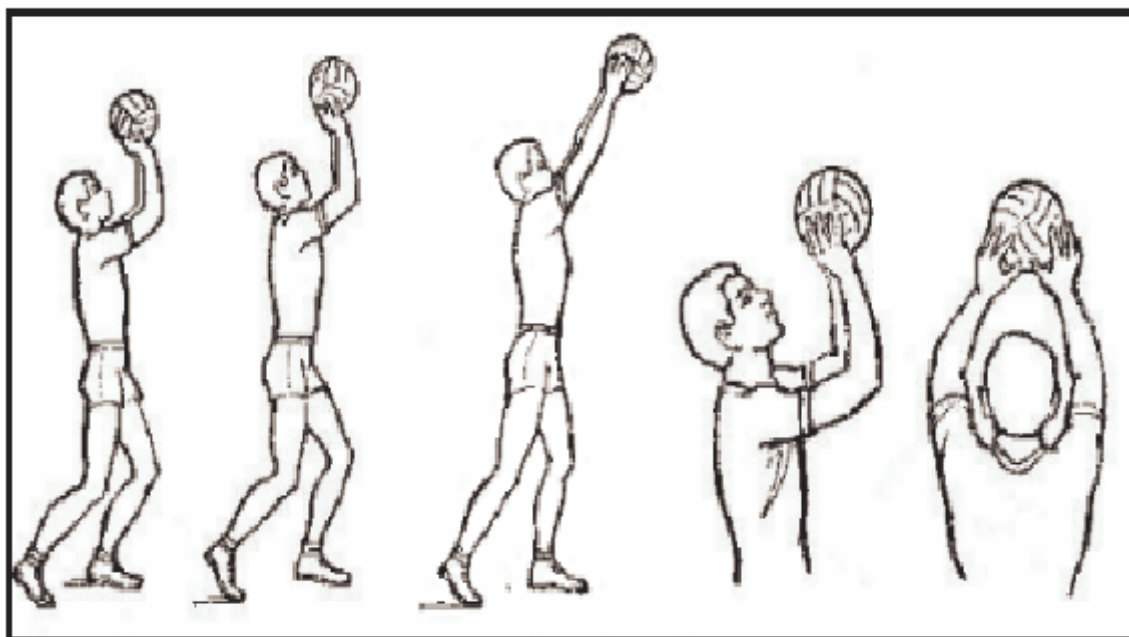
1. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности 2114 «Физическое воспитание». Под редакцией В.Д. Ковалева. –М. Просвещение. 1998 г.
2. Платонов В.М., Булатова М.В. Фізична підготовка спортсмена. – К. Олімпійська література, 1997.
3. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование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

Зміст: 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. За напрямком передачі можна виконати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони.

Техніка виконання передачі м'яча зверху.

Верхня передача м'яча двома руками виконується з основної стійки - ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб майже у вертикальному положенні (мал.2), руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені. Передачу виконують погодженим розгинанням ніг, тулуба й рук, м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед.



Мал 2. Верхня передача м'яча двома руками

Методика навчання. Техніку передач починають засвоювати з вихідного положення. Гравець приймає основну стійку і перебуває в положенні готовності до переміщення в будь-яку сторону. Спочатку доцільно виконувати передачі на середню відстань із середньою траєкторією польоту м'яча, поступово відстань і траєкторію польоту збільшують.

Підготовчі і спеціальні вправи, що використовуються для навчання передачі м'яча, можуть бути індивідуальні, парні та групові.

Орієнтовні вправи для вивчення передачі:

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу. Зверніть увагу на послідовність рухів. Імітацію передачі виконують після переміщення, а потім вивчають правильне положення кистей рук.

2. Із основної стійки, яка передує передачі, кидки м'яча партнерові.
3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.
4. Виконання передачі після накинутаго партнером м'яча (спочатку точно гравцеві, потім перед ним і в сторони від нього).
5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні помилки при виконанні передачі:

1. Передачу виконують на прямих ногах — гравець не прийняв основної стійки.
2. Передачу виконують від грудей або живота — низьке положення рук.
3. М'яч торкається долонь—пальці розслаблені.
4. М'яч проходить між руками — кисті широко розставлені.
5. Передачу виконують збоку або з-за голови — неправильний вихід під м'яч.

Основні поради з техніки виконання передач:

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно двома руками, тобто не повинно бути затримки або подвійного торкання м'яча.
2. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі м'яча, тому що точна передача є основою всієї гри.
3. При виконанні другої передачі необхідно враховувати ігрову ситуацію, що склалася в даний момент на своєму майданчику і в суперників.
4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.
5. Не виконуйте передачу в стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
6. Із важких положень другу передачу виконують гравцеві, який знаходиться ближче і до якого ви повернуті обличчям.
7. Другу передачу виконуйте в ту зону, де у суперника слабкіший блок.