

## Кредит 10. Практичне заняття № 6-7.

Тема 20. Нижня передача м'яча в волейболі.

**Мета:** Ознайомлення студентів з методикою навчання передачі м'яча знизу.

**Завдання:** 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча знизу.

**Знати:** Аналіз техніки і методикою навчання:

- передачі м'яча знизу.

**Вміти:** Виконувати:

- передачу м'яча знизу.

### 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 знизу:

Вихідним положенням для нижньої передачі є основна або низька стійка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Кисті

рук тримають в такому положенні: одна стиснута в кулак, пальці другої охоплюють його, а великі пальці - паралельно один до одного. Під час виконання передачі тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах. М'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід попередньо переміститися так, щоб м'яч знаходився перед гравцем.

#### Методика навчання:

Особливу увагу приділяють своєчасному переміщенню і прийняттю основної або низької стійки.

#### Орієнтовні вправи для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.
2. Із низької стійки кидання м'яча й виконання падіння перекатом на спину.
3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.
4. Приймання м'яча після несильно виконаного удару.

#### Основні помилки при виконанні захисних передач:

1. Гравець не встигає прийняти низьку стійку.
2. Під час прийому м'яча, який знаходиться в стороні, гравець не робить випадку.
3. Падіння передуює виконанню передачі.
4. Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі (корпус нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях).
5. Під час прийому знизу двома руками м'яч попадає на кисті рук, а не на передпліччя.
6. Під час виконання падіння перекатом на спину гравець не групується.