

7 класс.
Дистанционное обучение с 25 по 28 февраля 2025 г.

(Ознакомиться с материалом.)

Занятие № 1

Передача мяча через сетку двумя руками.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

Прием мяча способом сверху был и остается важнейшим в оборонительном арсенале волейбола. В большинстве случаев можно значительно точнее направить мяч партнеру в нужное место площадки. Однако нередко там, где по игре целесообразнее принять мяч снизу, волейболисты все равно пользуются верхней передачей, так как судьи не фиксируют двойное касание или бросок. И, наоборот, у игрока есть возможность выполнить верхнюю передачу, но почему-то следует менее точная нижняя.

Хорошо выйдя на мяч, волейболисты, принимая сильно летящие мячи способом сверху, часто используют для этого кулаки. Это происходит из-за боязни, что кисти не преодолеют инерции полета мяча. Опыт же хороших защитников прошлого и настоящего убедительно показывает, что мяч даже после самого сильного удара можно принять на пальцы обычным способом сверху. Надо только сблизить расстояние между большими и пальцами кистей и сильнее их напрячь. Принимать же кулаками такие мячи невыгодно, так как они, как правило, перелетают через сетку на сторону противника (отбойная защита), открывая перед ним перспективу немедленной атаки.

Верхние передачи выгодны во всех случаях, когда игрок успевает правильно выйти под мяч. Правильность этого выхода определяется двумя условиями.

1. Игрок должен занять такое место на площадке, чтобы мяч летел прямо на него (по средней линии его тела). Наиболее рационально ожидать мяч в средней стойке. Но это не закон. В зависимости от игровой обстановки может быть использована и низкая и верхняя стойки, лишь бы мяч шел прямо на игрока.
2. Исходное положение для приема мяча должно быть таким, чтобы пальцы коснулись мяча на уровне верхней части лица (глаза, лоб) при передачах с задней линии на переднюю и на уровне волос головы в зоне нападения.

Если эти два условия налицо, надо выполнять верхнюю передачу. Если нет, следует отказаться от приема мяча сверху и использовать более рациональную в данном случае нижнюю передачу.

Особо следует сказать о коротких передачах вперед-вверх или за голову. Перед тем как сделать передачу двумя руками сверху, кисти рук следует отвести назад, к лицу, пальцы расставить, слегка согнуть (по форме мяча) и напрячь. Большие пальцы расположить по направлению друг к другу и к своему лицу. Вместе с указательные пальцы образуют на мяче треугольник с вершиной на концах указательных пальцев. Но ни те, ни другие не касаются друг друга.

Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему.

Различают следующие способы передачи: двумя руками в опорном положении, двумя руками в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется крайне редко.

Основная нагрузка при выполнении передачи приходится на большой, указательный и средний пальцы. Безымянный и мизинец лишь направляют мяч.

Если передача следует вперед-вверх, кисти рук встречают мяч пред лицом, локти на уровне плеч слегка разведены в стороны. Сама же короткая передача вперед-вверх выполняется за счет активного движения кистей рук к мячу с небольшим разгибанием локтевых суставов.

Перед передачей назад за голову волейболист поднимает руки повыше, тыльной стороной кистей над головой. Голову при этом следует отклонить назад так, чтобы удобно было смотреть вверх. Сама передача назад за голову выполняется следующим образом. Короткая – за счет несильного, но резкого вращения рук в плечевых суставах. При длинной или средней передаче руки резко разгибаются в локтях, поясница прогибается.

В момент выполнения передач как вперед, так и назад за голову волейболист занимает положение боком к сетке. Это обеспечивает большую точность паса. Совершенствовать эту точность следует многократными повторениями упражнений с постоянной корректировкой техники их выполнения.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, назад, над собой. По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие, низкие – до 1м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м и удаленные от сетки – более 0,5м.

Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5м и удаленные от сетки – более 0,5м.

Ссылка для наглядного ознакомления.

<https://rutube.ru/video/f3f648bd1fa94e212b47154720ec41fd/?r=plemwd>

Домашнее задание:

Комплекс ОРУ № 1

1. И. П. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.
2. И. П. – то же руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.
3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п. 3-4 то же, в другую сторону. По 6-8 раз.
4. И. П. – то же руки опущены. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.
6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.
7. И. П. – упор - лёжа, 1 – согнуть руки, 2 – разогнуть. 4-6 раз.
8. И. П. – стоя, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.
9. И. П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.
10. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать).
30-40 сек.
11. – Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.
12. – С восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, с опусканием рук глубокий выдох.

Занятие № 1

Передача мяча через сетку двумя руками.

2. Описание техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху

Выход под мяч - выполняется кратчайшим путем, одним из удобных способов перемещений в данной игровой ситуации. Стойка принимается в зависимости от положения мяча по отношению к игроку, скорости и траектории полета мяча и задачи, которая стоит перед игроком; стойка принимается лицом к мячу, обучение начинают со средней стойки.

Средняя стойка для приема сверху двумя руками - ноги на ширине плеч одна впереди, согнутые в пределах 130 градусов, туловище слегка наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, направлены вперед в стороны кисти, перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя "ковш".

Прием мяча производится на пальцы, амортизируя поступательное движение.

Передача - выполняется согласованным, полным разгибанием рук, туловища и ног, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.

При передаче в высокой стойке – кисти рук находятся у лба.

При передаче в низкой стойке - у подбородка или чуть ниже, при этом амплитуда ног, рук и туловища короче.

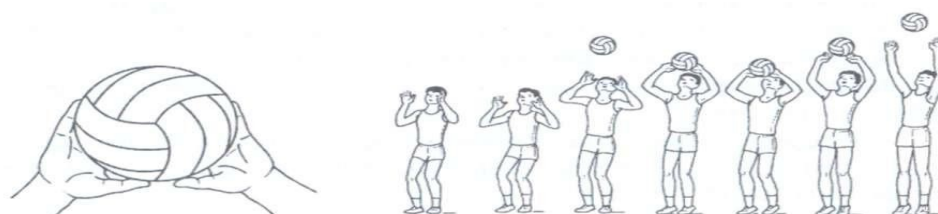
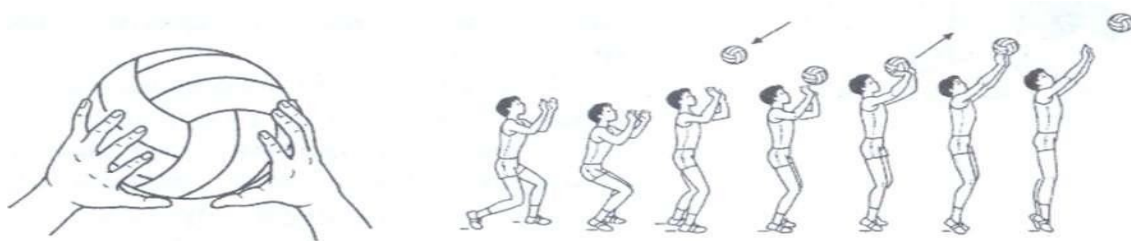
Обязательны также тренировки в паре (не менее часа в день), на которых шлифовались бы кистевые движения, упражнялись пальцы, отрабатывались предельная точность и стабильность паса. И, наконец, отработка комбинаций с нападающими у сетки.

Важное качество для игроков также умение тактически мыслить, уметь оценивать игровую ситуацию и хорошо знать своих партнеров, особенно нападающих, их подготовку.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд

(в опорном положении)

Техника выполнения. В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляетсяверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.



Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение

Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

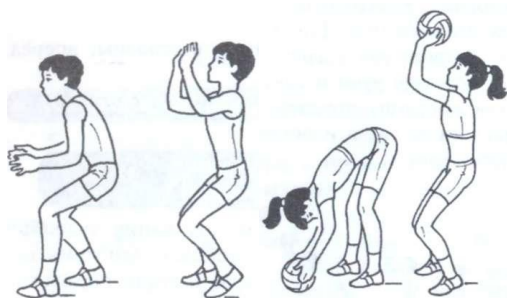
В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание. После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.



Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание. Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6—3—4, 6—2—3, 6—2—4; 5—3—4, 5—2—3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

В парах. Передача мяча через сетку.

Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Домашнее задание: Комплекс ОРУ № 2

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе. Вытянуться, потянуть носки «на себя», через 5-7 сек. расслабиться 2. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Опираясь на локти, затылок и ягодицы приподнять лопатки («нахохлиться») – вдох. Задержаться в таком положении на 5-7 сек. Плавно лечь и расслабиться – выдох. **Повторить 3-4 раза** 3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

Сгруппироваться, выполнить перекаат вперед-назад, вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

4. И.п. – сед ноги врозь, руки вперед в стороны.

Приподнять прямые ноги на 20-30 см. Поочередно сгибать и разгибать стопы в голеностопном суставе и одновременно сжимать и разжимать пальцы рук. **Повторить 10—12 раз.**

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ладонями вниз, под подбородком. Плавно поднимать верхнюю часть туловища, одновременно отводя руки в стороны – вдох, и.п. – выдох.

Повторить 7-8 раз.

6. И.п. – упор стоя на коленях.

Поднять правую руку вперед, одновременно отвести левую ногу назад. Держать 3-4 сек. Вернуться в и.п. То же левой рукой и правой ногой.

Повторить 4-5 раз.

7. И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладонями вперед.

Выпрямить спину, вытянуть шею. Очень медленно наклоняться вперед, одновременно садясь на пятки, коснуться ладонями пола, опустить голову. Опираясь ладонями об пол, одновременно напрягая мышцы спины, медленно вернуться в и.п. Выдох делать при наклоне, вдох при выпрямлении.

Повторить 6 раз.

8. И.п. – упор присев. Перекаатомназад в группировке, сделать стойку на

лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами («велосипед») 20-30 сек.. Перекаатомвперед в группировке вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

9. И.п. – сед ноги скрестно («по-турецки»), обхватить руками стопы, выпрямить спину. Тянуться головой (макушкой) вверх, расправляя и вытягивая позвонки -30-40 сек. не задерживая дыхания.