

Тема занятия: «Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача мяча в парах шагом»

Техника безопасности на занятиях волейболом.

Требования техники безопасности во время занятий волейболом:

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

При выполнении передачи учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара учащийся должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры учащийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

Верхняя передача мяча в парах шагом.

Выполняя верхние передачи мяча в парах, новички в силу недостаточной технической подготовленности, как правило, не могут точно вернуть мяч

партнеру, тем самым заставляя его решать целый ряд задач перед выполнением ответной передачи.

К таким задачам относятся:

- 1) определить траекторию и скорость полета мяча;
- 2) наметить на траектории точку, в которой необходимо встретиться с мячом;
- 3) выбрать способ и скорость перемещения;
- 4) успеть принять правильное исходное положение для выполнения верхней передачи.

Сложность решения этих задач определяется лимитом времени. Ошибка в решении хотя бы одной из этих задач приводит к неправильному, с точки зрения техники, выполнению ответной передачи. Наиболее характерными ошибками при выполнении передач в парах с шагом являются: когда ученик не успел подойти к мячу, не дошел до него, не оказался под мячом, не успел принять правильное исходное положение. Но желание продолжить упражнение, нежелание оказаться виновным в потере мяча заставляют занимающегося из неправильного, неудобного положения послать мяч вперед, в сторону партнера почти без траектории. Именно послать мяч, а не выполнить верхнюю передачу. Это создает еще большие сложности для выполнения ответной передачи, искажает упражнение, оно теряет свой обучающий характер.

Верхняя передача мяча над собой с шагом:

Партнеры находятся на расстоянии 4—5 метров друг от друга. Первый держит мяч, второй, выполнив перемещение к мячу, принимает исходное положение под мячом и выполняет передачу над собой, первый ловит мяч.

При выполнении данного упражнения необходимо требовать от занимающихся, чтобы они принимали исходное положение для передач на последнем шаге перемещения, умели оказаться точно под мячом, выполняли последний шаг с постановкой ноги на пятку, что помогает погасить скорость, сохранить устойчивое равновесие перед выполнением передачи. Перемещения к мячу выполняются различными способами, усложнение упражнения происходит за счет увеличения скорости перемещения.

Перемещение в сторону может выполняться приставными и скрестными шагами. Перемещение вперед выполняется шагом, бегом, двойным шагом, скачком.

Двойной шаг применяется в том случае, когда необходимо преодолеть расстояние до мяча в 40—60 см. Новички иногда пытаются преодолеть такое расстояние за счет шага впереди стоящей ногой, без последующего приставления к ней другой ноги и выполняют передачу практически из выпада, а это приводит к тому, что ноги не участвуют в передаче или выпрямление ног происходит несинхронно. При двойном шаге движение начинается сзади стоящей ноги и заканчивается приставлением к ней другой ноги.

Перемещение приставными шагами начинается с ноги, ближней к направлению движения (вправо — с правой ноги, влево — с левой). При перемещении приставными и скрестными шагами надо следить, чтобы не было «прыжков», т. е. большого вертикального раскачивания туловища.

Верхняя передача над собой после перемещения:

Первый держит мяч перед собой как можно выше, и, когда второй после перемещения оказался под мячом в исходном положении, первый выпускает мяч из рук, второй выполняет передачу над собой.

Скорость полета мяча настолько незначительна, что, как правило, не ухудшает качества выполнения передачи. Если при выполнении передачи мяч уходит влево или вправо от вертикали — значит, выпрямление рук произошло

несинхронно. Когда мяч летит вперед-вверх, а не точно вверх, значит занимающийся не дошел до мяча. Выполнение передачи назад за голову может происходить из-за недостаточного напряжения пальцев рук в момент передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи мяча с шагом:

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок выполнял только несколько шагов. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой.
11. Принимая мяч от учителя (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру.

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)