

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Кодинская средняя общеобразовательная школа №4
имени Заборцева В.Н.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Обучение технике
приема и передачи мяча снизу двумя руками
в волейболе

Подготовил
Педагог дополнительного образования
Моисеев Никита Петрович

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения. Занятия волейболом компенсируют дефицит двигательной активности, способствуя гармоничному развитию обучающихся. Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

В систему подготовки по волейболу я вовлекаю ежегодно максимальное число обучающихся. Вся работа на этом этапе направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основ техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В своей работе я использую следующие **методы**:

- **Метод расчлененно-конструктивного** упражнения состоит в обучении двигательному действию по частям, с последующим объединением в целое. Его используют при изучении координационно-сложного. Положительными сторонами данного метода являются акцентирование внимания на отдельных частях, меньшая утомляемость, более высокая работоспособность.
- **Метод подводящих упражнений** – основан на применении в качестве обучающих упражнений целостных движений, структурно родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

Совершенствуя технику элементов непосредственно в процессе игры, применяю методы: демонстрации, словесный, разучивание по элементам, акцентированного внимания, эпизодов игры, дифференцирования. Таким образом, мною учитываются индивидуальные возможности и потребности каждого обучающегося, на основе которых выстраиваются индивидуальные пути обучения.

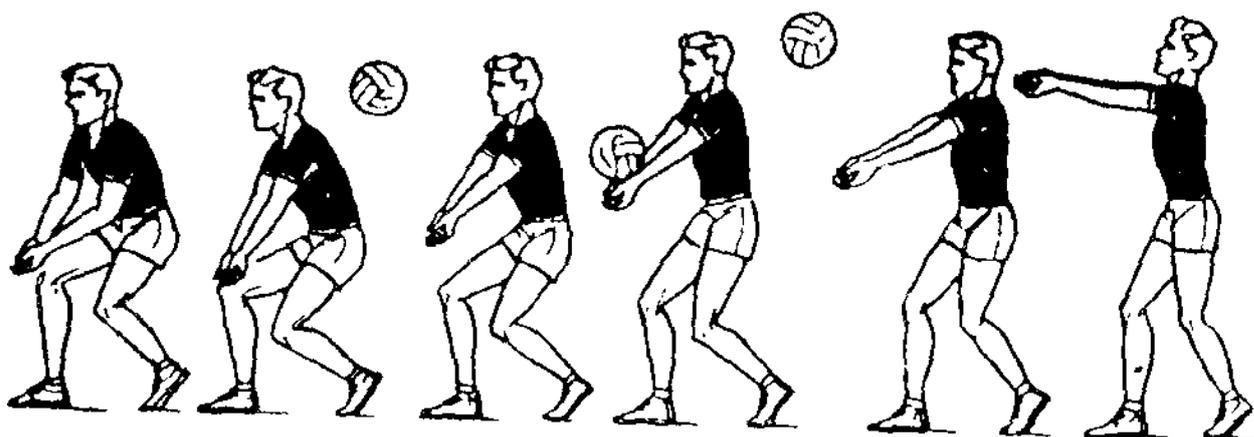
Для развития физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) применяю методы круговой тренировки.

1. Особенности методики обучения приёмов мяча

Прием мяча в волейболе является сложно-координационным движением что требует от тренера большого внимания не только в обучении, но и в своевременной корректировке и исправлении ошибок на начальном этапе обучения, поэтому я, для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов, придерживаюсь основного принципа «от простого к сложному».

2. Техника приема мяча снизу двумя руками

Прием мяча осуществляется чаще двумя руками. Это самый оптимальный способ, выполнения данного приема. (Рис 1). В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз-вперед. Руки прямые, предплечья развернуты кнаружи и максимально сближены. Своевременное занятое исходное положение обеспечивает наиболее качественный прием. Для



этого игрок должен вовремя выполнять перемещения в сторону траектории полета мяча.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Подготовительные упражнения

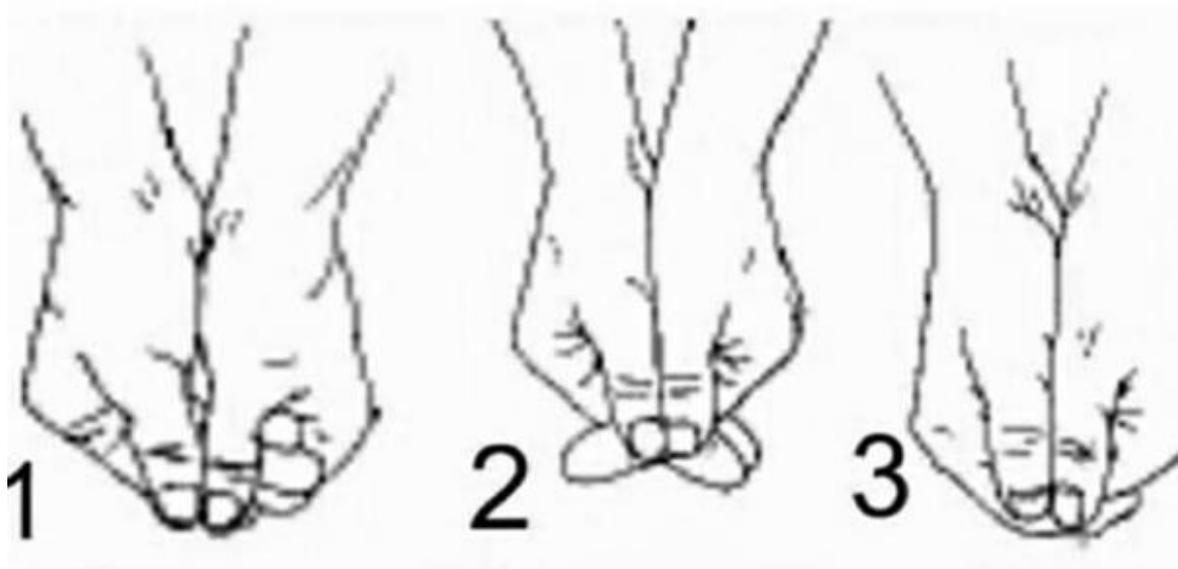
Во многом выполнение приема мяча с низу зависит от физиологических особенностей занимающихся, а именно подвижность в локтевом и плечевом суставах, а также эластичность связок плеча и предплечья поэтому целесообразно использовать следующие подготовительные упражнения.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены).
2. Из упора стоя у стены, выполнять пронирующие движения предплечьями, не отрывая кистей от опоры.
3. Из упора стоя у стены предплечья наружу кисти обращены пальцами книзу выполнять низкоамплитудные приседания, не отрывая ладони от опоры.
4. Передвижения на руках в упоре лежа правым и левым боком по кругу, носки ног на месте.
5. Передвижение в упоре лежа с партнером.

- б. Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).

Подводящие упражнения

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отводятся книзу и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук, что опять же связано с физиологическими особенностями подвижности и эластичностью связок и мышц рук. Каждый спортсмен выбирает для себя наиболее подходящий способ.



1. Имитация движения без мяча, акцентируя внимание на расположение рук и ног.
2. Подбивание подвешенного мяча.
3. Прием мяча снизу, после наброса партнером (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
4. Многократные отбивания мяча возле стены на расстоянии 1-1,5 метра.

5. Прием мяча после подброса вперед, в сторону за спину своевременно смещаясь за мячом.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

Стойки игрока

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Возможные ошибки

- ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
- руки опущены;
- чрезмерный перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу.

Рекомендуемые упражнения

- выполнение стоек на месте;
- принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
- принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
- перемещения по площадке в стойке волейболиста;

3. Прием мяча снизу двумя руками.

Приём мяча снизу относится к защитным действиям. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя я стараюсь заострять внимание на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим

шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением рук вперед-вверх.

При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх.

Упражнения для обучения приему мяча снизу.

- Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.
- Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.
- То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.
- В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.
- Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.
- «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.

Передача снизу

Используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.

Возможные ошибки

- несвоевременный выход к мячу;
- неправильное положение и движение рук;

- несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;
- отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Рекомендуемые упражнения

- имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;
- в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;
- удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;
- выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;
- прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки.
- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

4. Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу – элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18-20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз.

Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Обучающиеся должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.

5. Передача мяча на месте

1) Передача мяча партнеру. Расстояние между обучающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема.

2) Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3) Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3-5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4) Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Обучающиеся в парах располагаются на расстоянии 3-5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5) Игроки располагаются на расстоянии 1,5-2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).

6) Прием и передача мяча с изменением направления под углом 45° . Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

7) Обучающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8) Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3.

9) Передача мяча с изменением направления под углом 90°

Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

Прием и передача мяча через сетку. Обучающиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.

Игроки в колоннах располагаются в зонах 4, водящие — в зонах 3.

Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6.

Обучающиеся в колоннах располагаются в зонах 2 правым боком к сетке, водящие в зонах 6. Передача мяча из зоны 6 в зону 2, оттуда в зону 6.

Прием мяча от сетки. Занимающиеся в колоннах расположены в зонах 4 в 1,5 м от сетки лицом к ней. Водящий с мячом стоит в зоне 6 в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; мяч поочередно после выхода вперед принимают игроки, стоящие в колонне, и передают водящему в зону 3. Учащимся следует объяснить, что мяч отскакивает от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает и с какой скоростью направлен в сетку.

Передача мяча после перемещений

1) Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

2) Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5-2 м от него. Обучающиеся в колонне располагаются в зоне 6, преподаватель с мячом в зоне 3. преподаватель несильным ударом направляет мяч в зону 5.

3) Обучающиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, обучающиеся построены в колонну в зоне 6 – с другой.

Обучение передаче мяча двумя руками снизу перед собой, в стороны и за голову на месте

1) Ознакомление с исходным положением перед выполнением передачи мяча двумя руками снизу.

2) Упражнение в парах. Из исходного положения бросок мяча партнеру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгибанием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.

3) Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед-вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.

4) То же, что и упр. 3, но мяч партнер не добрасывает, бросает левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад или приставной шаг в сторону, а потом подбить мяч. Руки в момент удара в локтевых суставах не сгибают.

5) Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между 4 м.

6) Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение, повернуться лицом в направлении передачи и расположиться так, чтобы мяч можно было принять перед собой.

7) То же, что и упр. 6, но четверо занимающихся передают мяч в сторону под углом 90°.

8) Упражнение в парах. Бросок мяча за голову. Перед броском занимающийся делает выпад вперед и, прогнувшись, прямыми руками посылает мяч за голову на партнера.

9) Передача мяча за голову. Трое занимающихся располагаются в колонну по одному. Крайний набрасывает мяч среднему, а тот ударом двумя руками снизу посылает мяч за голову на партнера.

10) Упражнение в парах. Передача мяча двумя руками снизу через сетку.

6. Обучение передачам мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, в стороны и назад

1) Упражнение в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук.

2) То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.

3) Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1-1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.

4) Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают наброшенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.

5) То же, что и упр. 4, но построены в зоне 1 и перемещаются влево.

6) Занимающиеся располагаются в шеренге на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который после перемещения назад подбивает мяч двумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро переместиться назад так, чтобы до удара руками по мячу находиться в устойчивом положении

7) Встречная передача мяча через сетку в колоннах.

8) То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.

9) Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

Обучение приему мяча после подачи

1) Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит выше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже — двумя руками снизу.

2) То же, что и упр. 1, но расстояние между занимающимися 10—11 м.

3) Упражнение в тройках. Двое занимающихся с расстояния 9-10 м поочередно подают мяч на третьего. При подаче мяча партнером снизу принимающий передает его двумя руками сверху, при верхней подаче принимающий передает мяч двумя руками снизу.

4) То же, что и упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6-7 м от нее.

Список литературы:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982 стр.43-79
2. Волейбол «У истоков мастерства» Ю.Д.Железняк, В.А. Кунянский
Москва 1998г
3. Волейбол «Путь к победе» Я. Мацудайра, Н. Икеда, М Сайто
М «ФиС» 1999
4. Волейбол «Внеурочная деятельность учащихся»
Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов И.В. Маслов Москва 2011г
5. Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками /Л.Д.
Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46
6. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д.
Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26
7. Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе
Физическая культура в школе.2004. - № 7. с. 29-34