

МОУ ДО « Бичурская ДЮСШ »

***Автор Коробенкова Н.С.
Бичура 2019г.***

Тема

- ▶ Инновационные технологии на тренировочных занятиях по волейболу

Содержание

- ▶ В представленной презентации излагаются основы методики занятий по волейболу для начинающих спортсменов.
- ▶ Характеристика волейбола
- ▶ План изучения игровых приемов волейбола
- ▶ Обучение навыкам игры в волейбол
- ▶ Перемещение по площадке
- ▶ Техника передачи мяча
- ▶ Приемы мяча
- ▶ Нападающий удар
- ▶ Блок
- ▶ Список литературы

Введение

- ▶ Игра- весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях
- ▶ В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу

Характеристика волейбола

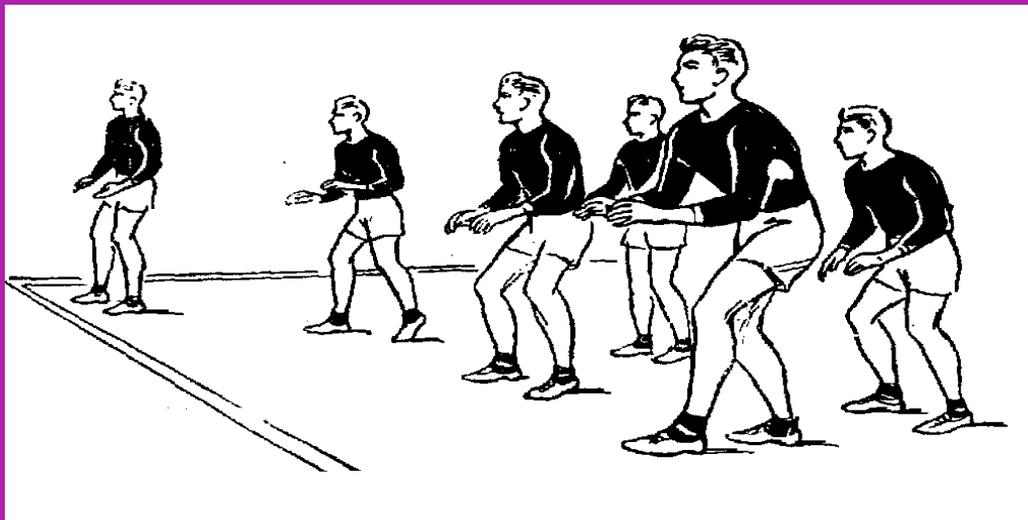
- ▶ **Игра.** Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.
- ▶ **Задача игроков-** в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершать ошибки

План изучения игровых приемов волейбола

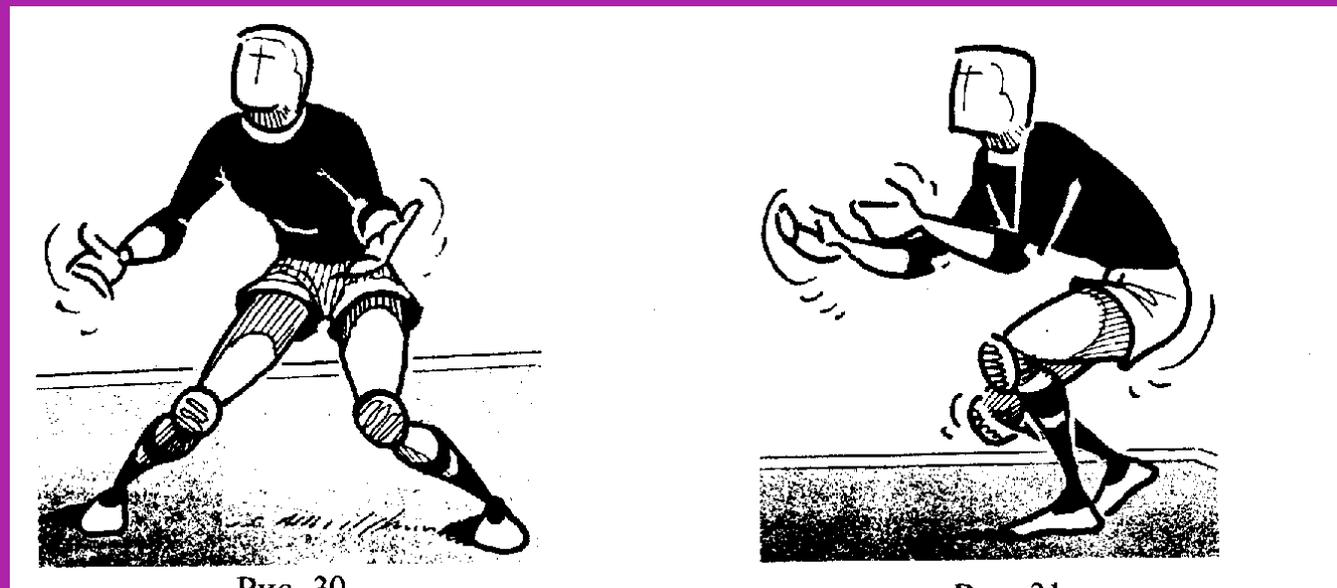
- ▶ Терминологически правильно назвать прием
- ▶ Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике (по возможности «в живую») с комментариями о его роли в игре
- ▶ Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его(положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения , после выполнения)
- ▶ Практическое выполнение приема - исходное положение (стойка) , перемещение, имитация в целом или по частям
- ▶ Упражнения с мячами(индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях
- ▶ Упражнения на тренажерах без мячей и с мячами
- ▶ По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей, и др.)
- ▶ Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях - кто лучше, правильнее , точнее).

Обучение навыкам игры в волейбол (техническая подготовка)

- ▶ Стойки и перемещения. Стойка- поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Существует два вида основных стоек: - *высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием)* и игроков , принимающих подачу

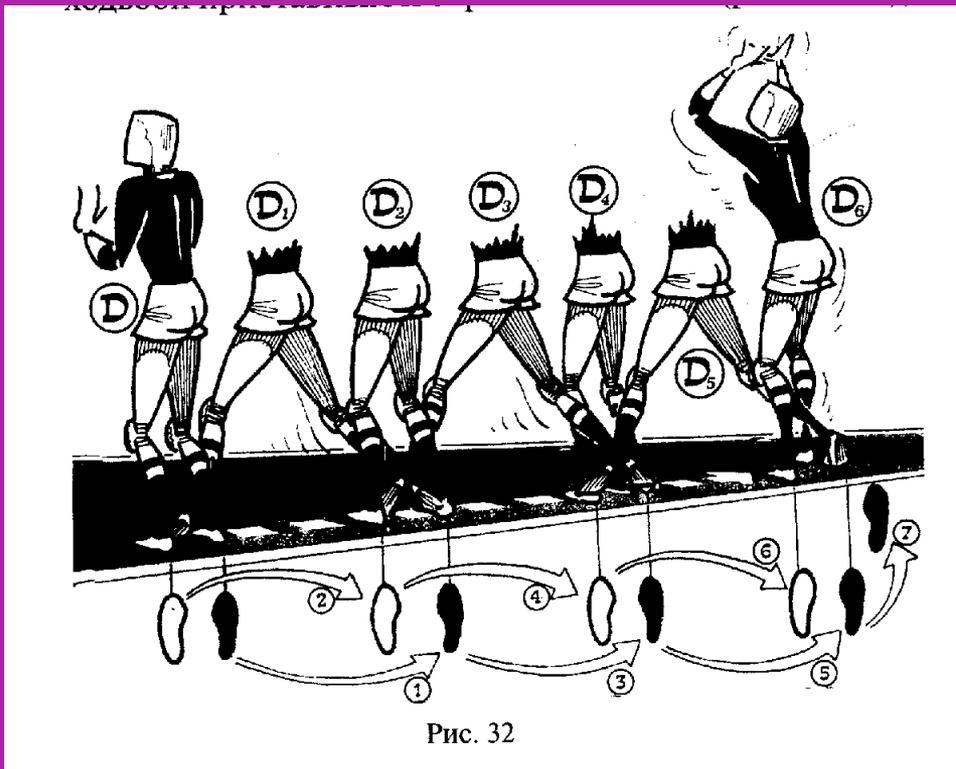


- *Стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии)*

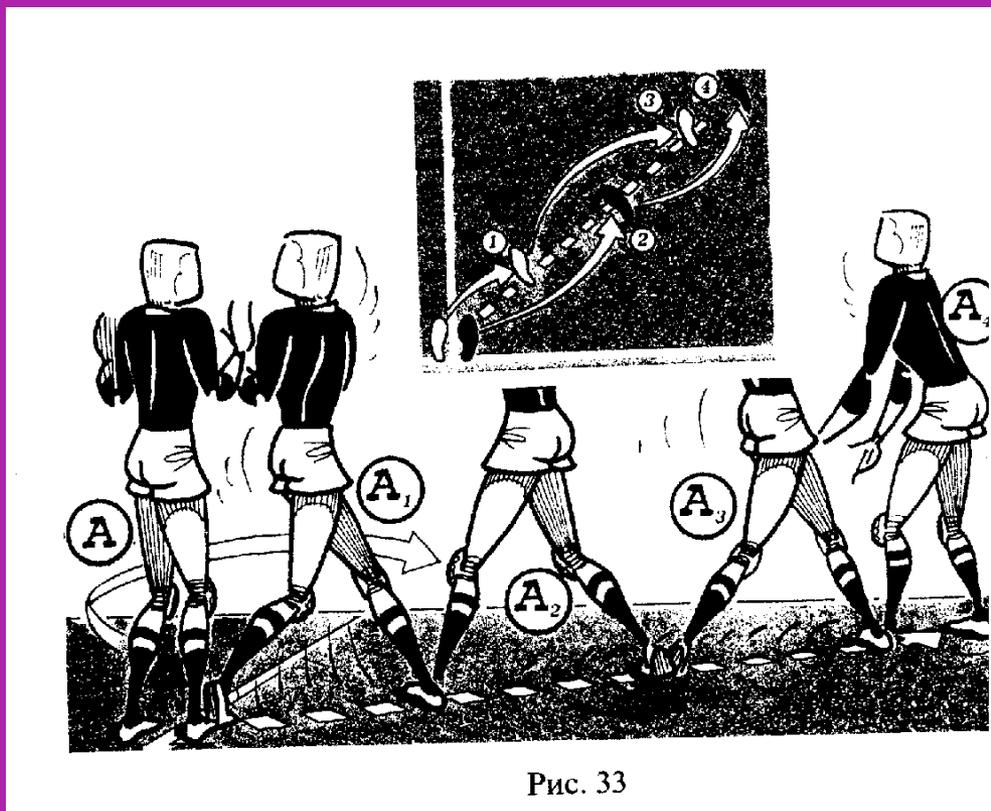


Перемещение по площадке осуществляется:

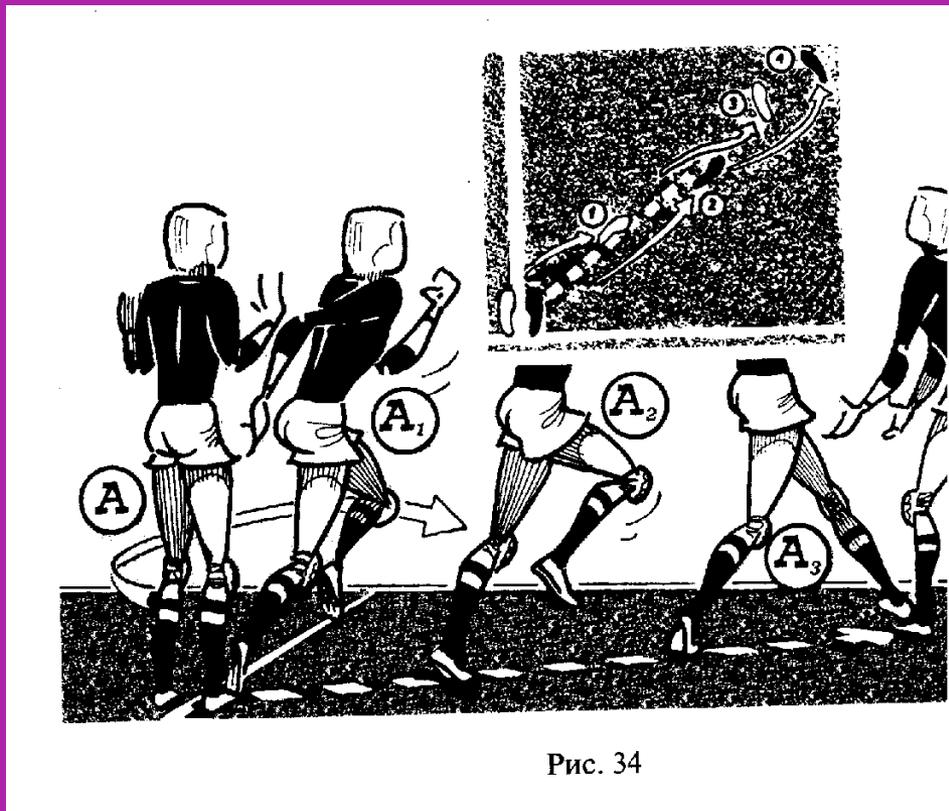
- ходьбой приставным шагом (рис 32)



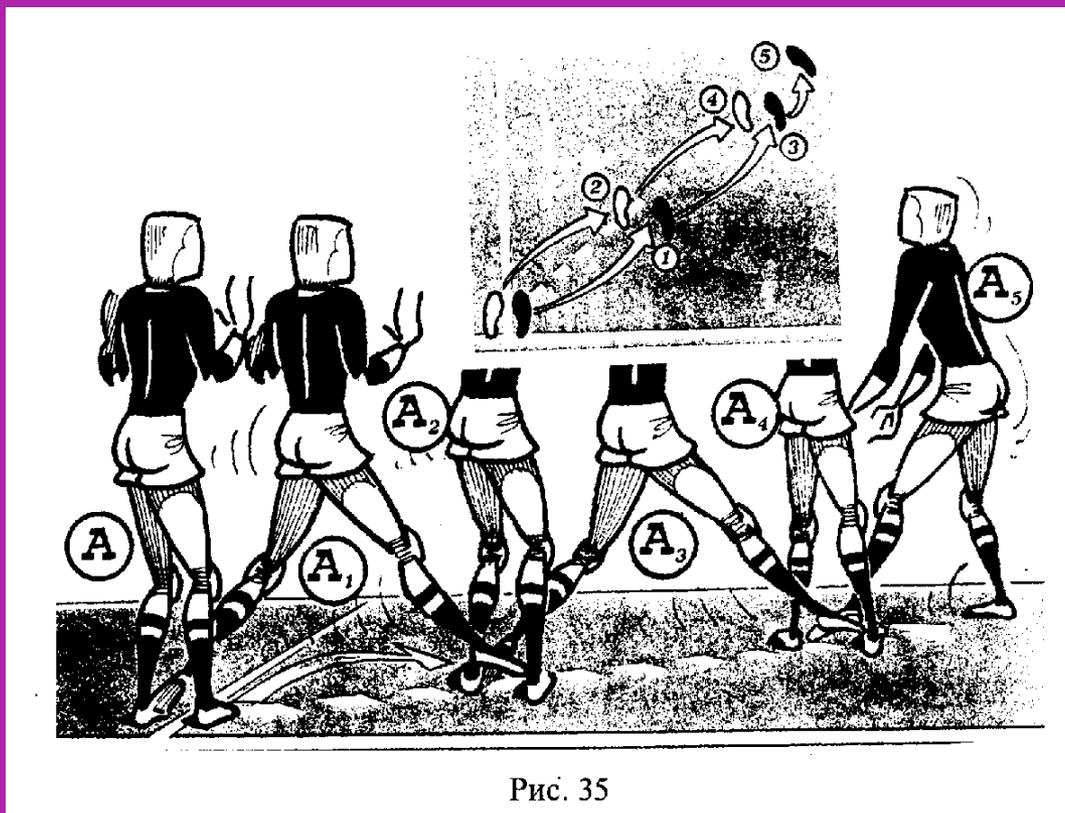
-скрестным шагом (рис.33)



-бегом-рывком (рис.34)



-скачком-двойным шагом(рис.35)



Общее во всех видах перемещения:

- ▶ Плавность
- ▶ Мягкость

за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками.

Передача мяча сверху двумя руками -

применяется для приема подач, передач для нападающего удара и перебивания через сетку

- (техника руками вперед с опоры (рис.36)

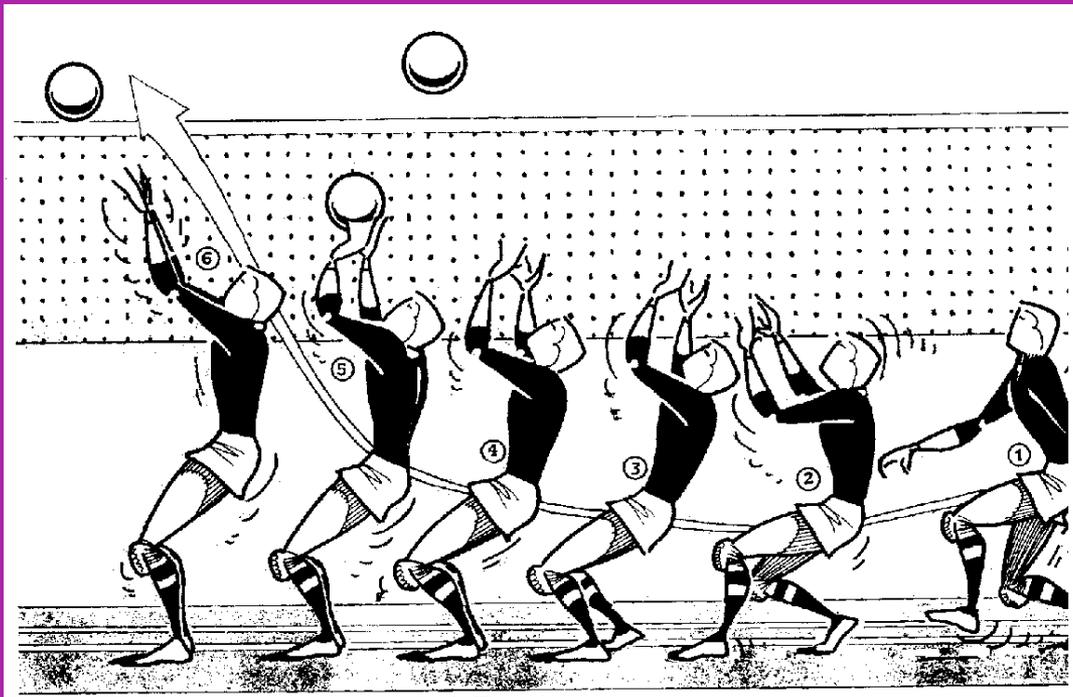


Рис. 36

Положение рук при передаче мяча сверху вперед

- руки согнуты в локтях, локти слегка разведены (рис. 37);



Рис. 37

Положение кистей рук

- кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и отведены в сторону назад. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала (рис. 38);

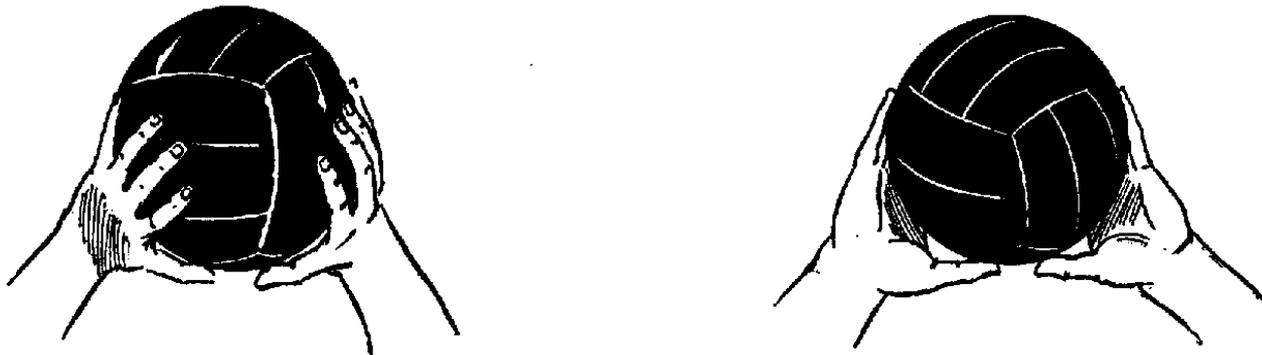


Рис. 38

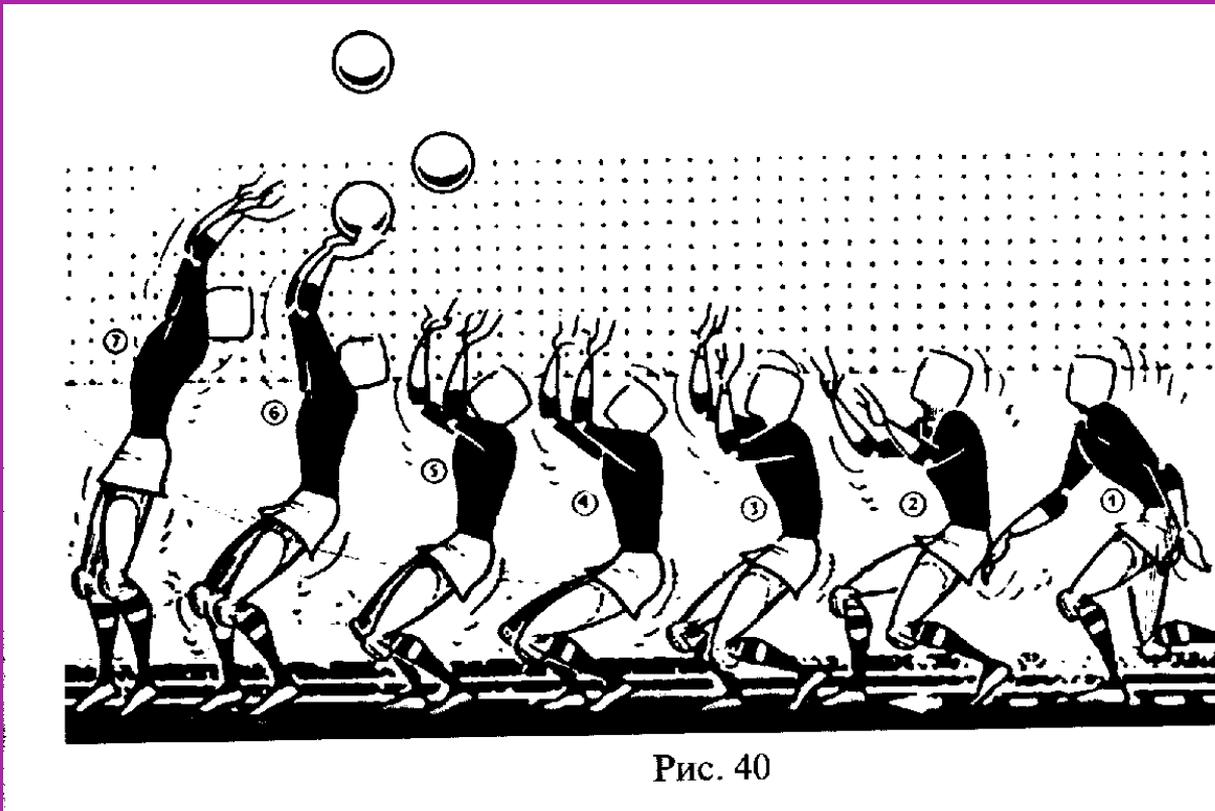
Образец принятия мяча

- встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев (5, 6-я фазы) (рис. 39).



Рис. 39

Техника передачи сверху двумя руками назад в опорном положении (рис 40)



Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед в прыжке

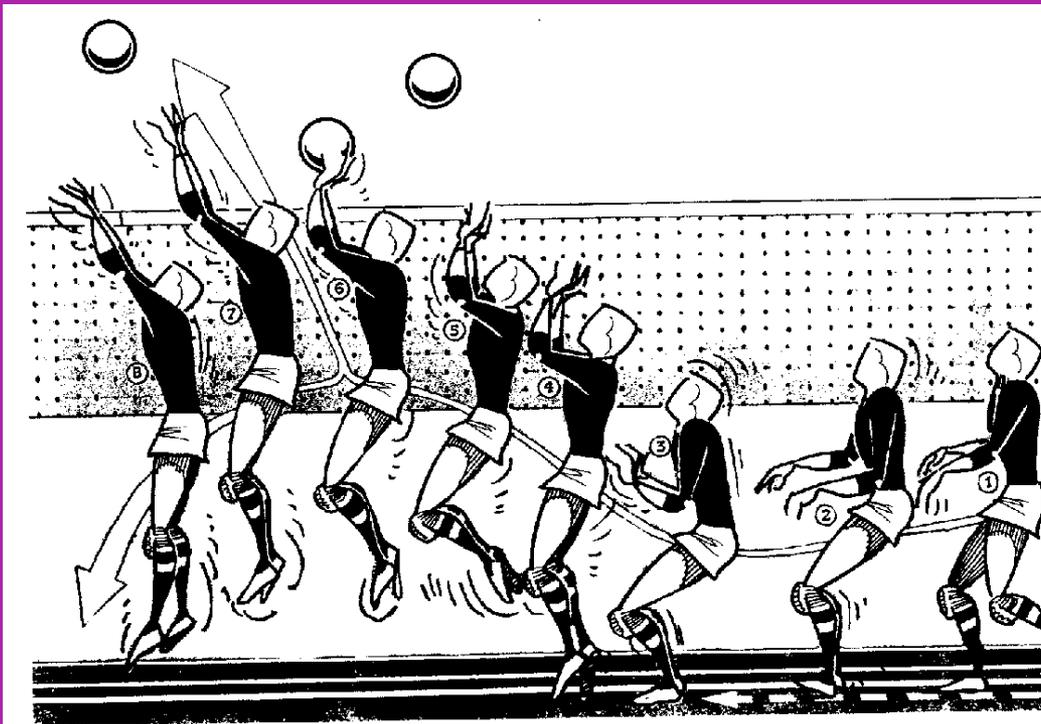
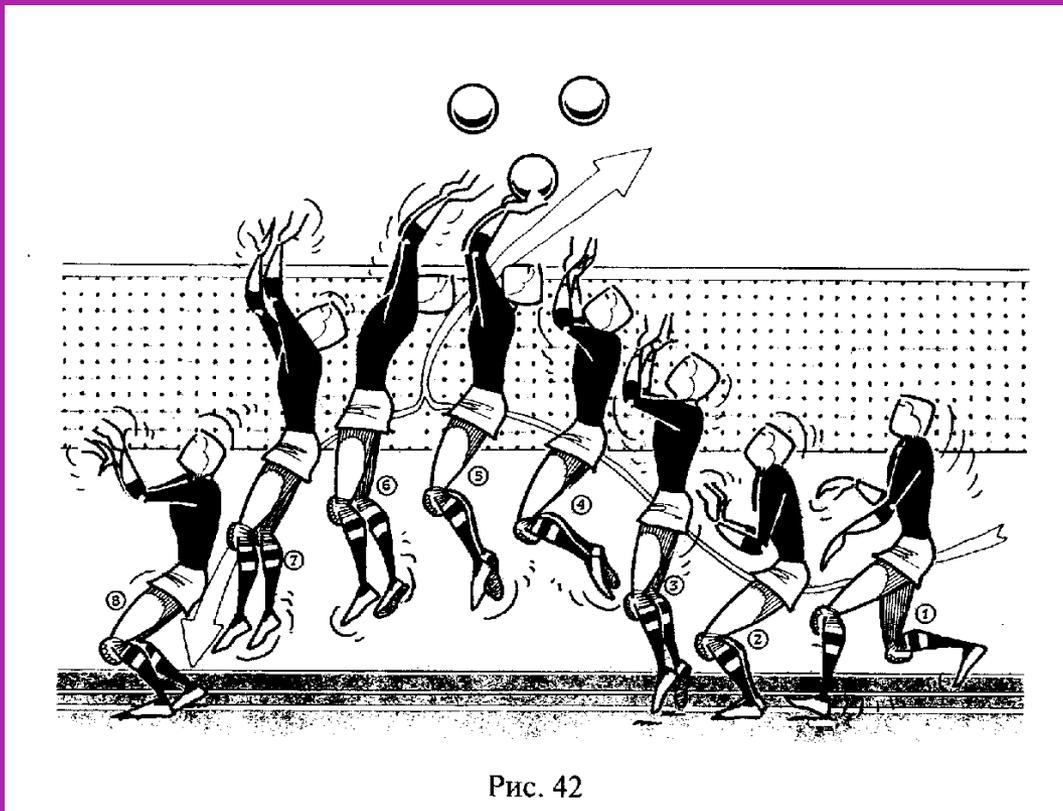


Рис. 41

Техника передачи в прыжке вперед - назад



НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА

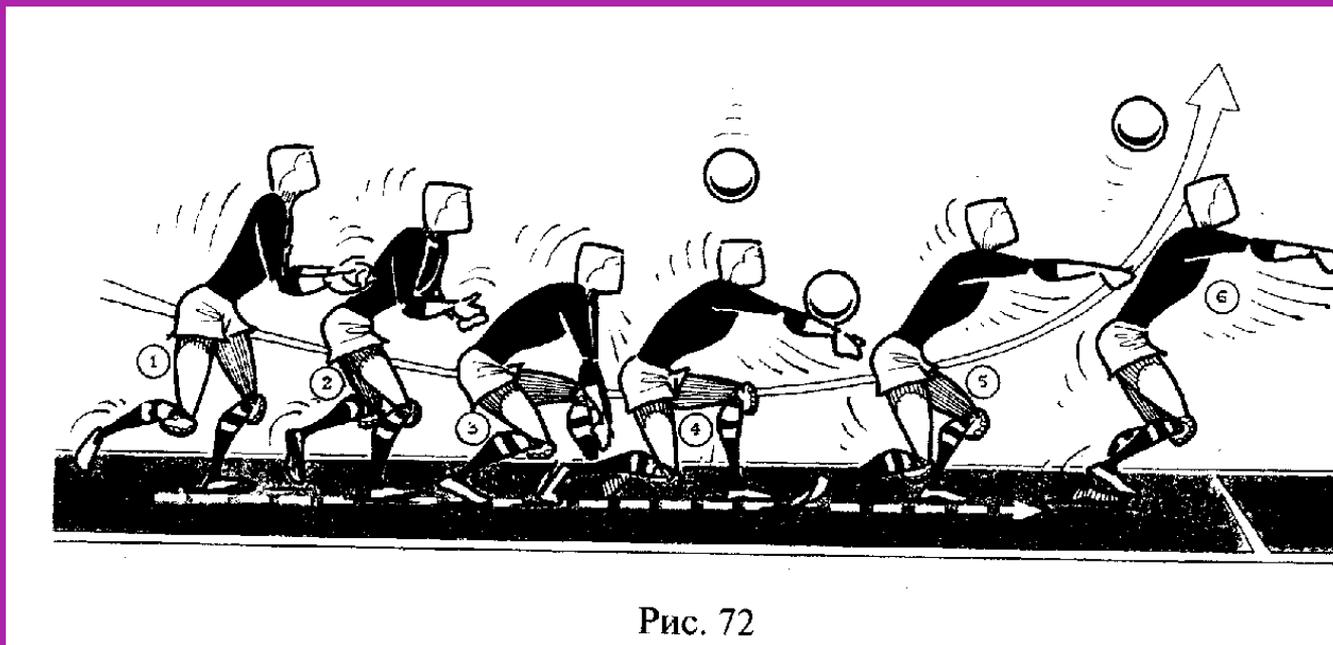
-техника выполнения - стоя лицом к сетке , одна нога впереди , другая сзади согнута в коленях, туловище наклонено вперед , мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или ниже, правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы , удар по мячу напряженной ладонью (полукулаком) выпрямленной руки на уровне пояса



Рис. 68

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ

РУКАМИ - применяется для приема подач, передач для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку



В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча, «рис. 73,74,75»

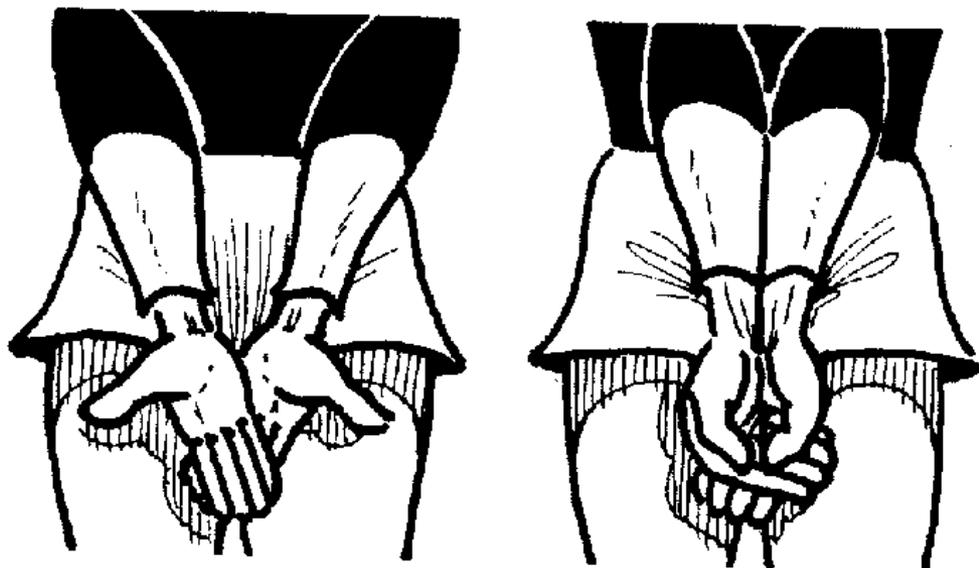
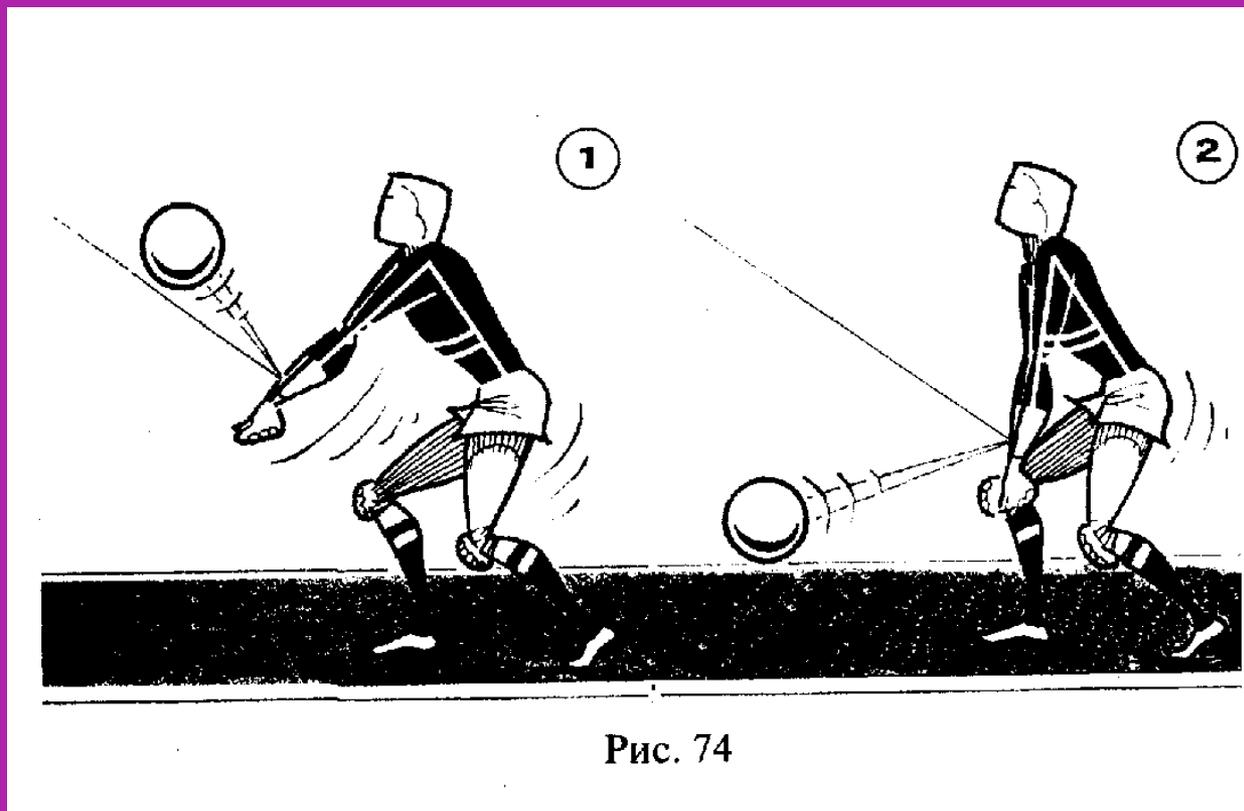


Рис. 73

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ



ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

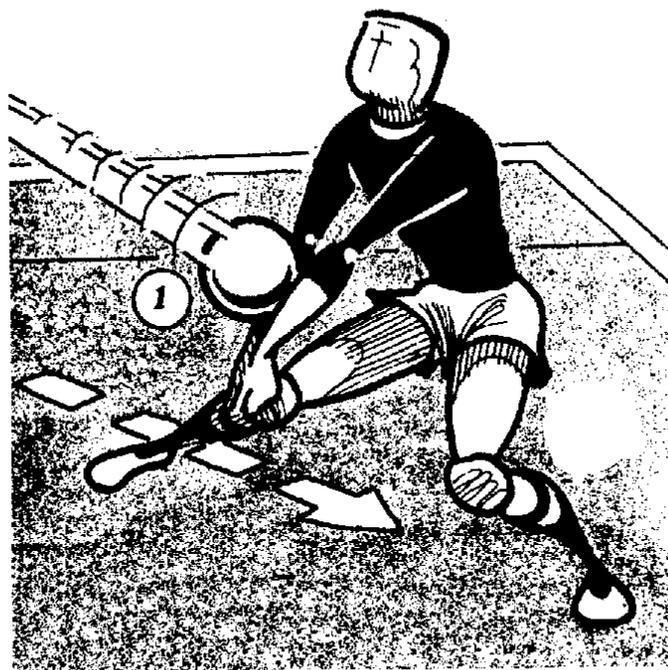


Рис. 75

Прием мяча одной рукой

Прием с перекатом на бедро - спину



Рис. 95

После перемещения на последнем шаге принимается положение выпада — одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Руки на уровне мяча. После приема игрок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и опускается на площадку, касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной.

Прием мяча снизу одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь

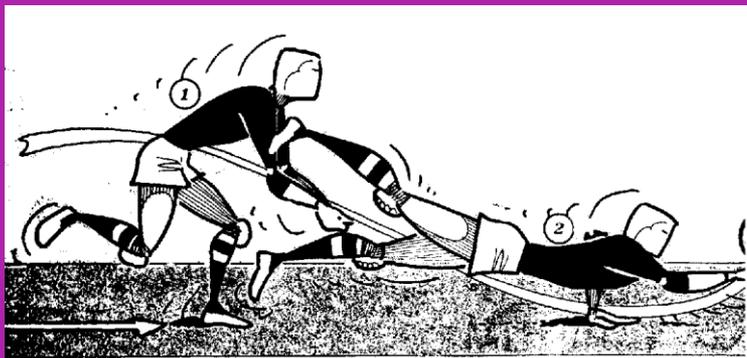


Рис. 96

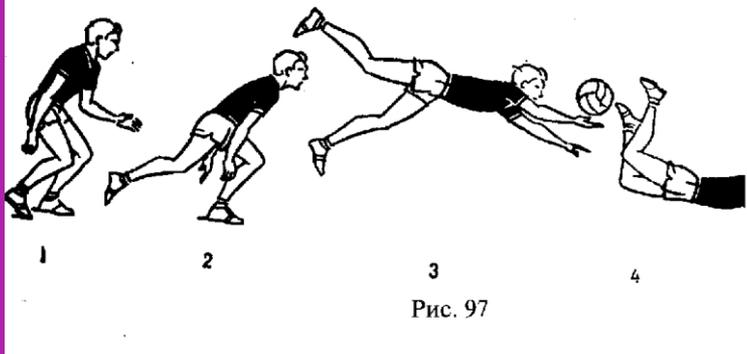
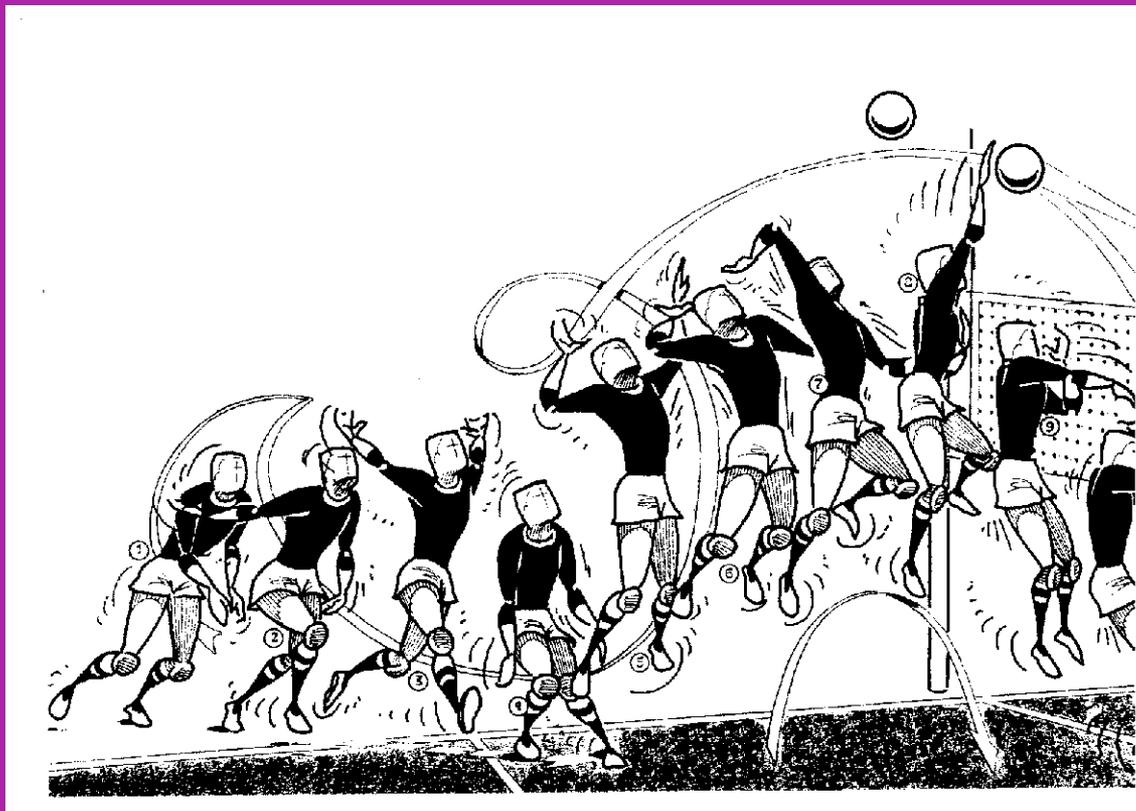


Рис. 97

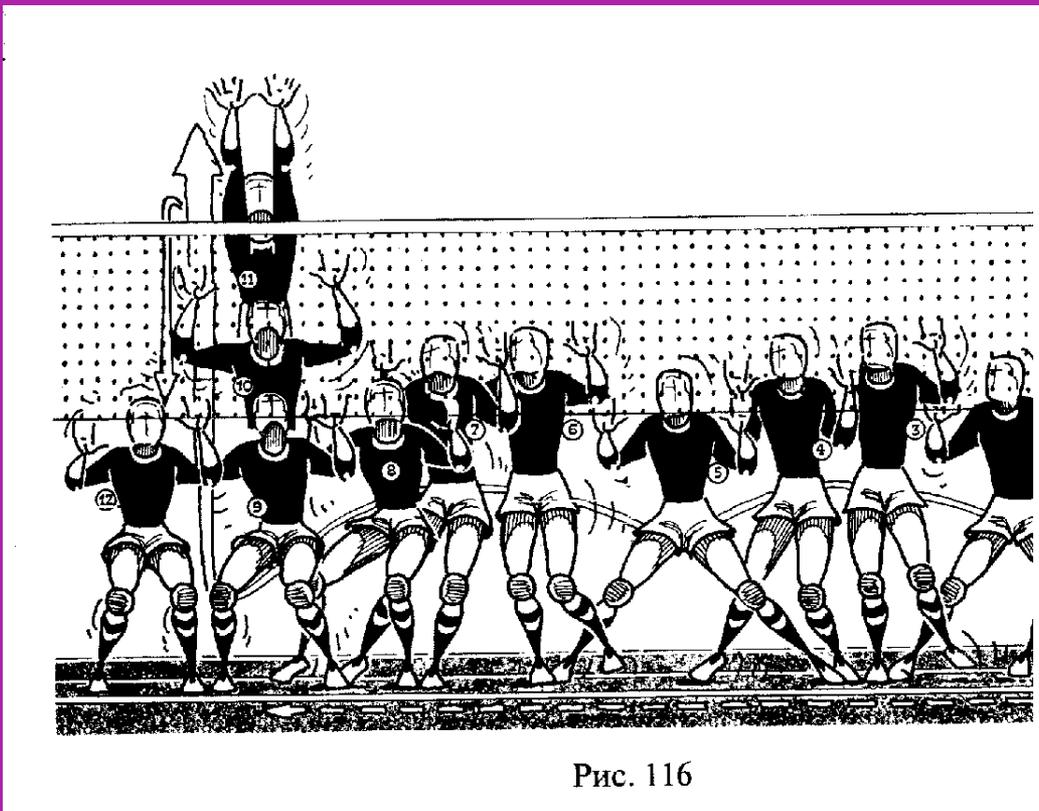
Прямой нападающий удар

включает разбег (стопорящим шагом) , прыжок (с замахом на удар) , собственный удар по мячу и приземление



Блок

Блок - технический прием защиты , с помощью которого преграждается путь мячу после нападающего удара
Выполняется в большинстве случаев после перемещения



Список использованной литературы

- ▶ М.Фидлер . Волейбол . -М.Физкультура и спорт, 1972
- ▶ Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, - М.Физкультура и спорт, 1965
- ▶ Клещев Ю.Н., А.Г.Фурманов. Юный волейболист, - М.Физкультура и спорт, 1979
- ▶ Железняк Ю.Д, Клещев Ю.Н, Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. Учебное пособие для тренеров. М.Физкультура и спорт, 1967
- ▶ Правдин В.А. Волейбол- игра для всех,- М. Физкультура и спорт, 1966