



Методическое пособие.

Обучение передаче мяча снизу двумя руками.



Екатеринбург 2015 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методическое пособие разработано для тренеров-преподавателей МАОУ ДО СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу с целью профессионального роста педагогических работников.

Основными задачами в создании методического пособия являются:

- обучение основам техники игры в волейбол;
- овладевать начальными действиями тактики волейбола, научить правильным действиям в игровой обстановке, проявлять стойкий интерес к занятиям волейболом;
- Развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования техники и тактики;
- Выполнять контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Нижняя передача мяча.

Данный прием используют при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и перебивании через сетку мячей летящих за пределами площадки. Этот технический прием наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда учащиеся не обладают еще необходимой подвижностью. При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно изменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Кто точнее выполнит заданное количество передач» и т.д.

Требования к нижней передаче.

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

- уметь принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильное положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Упражнения для обучения и формирования навыка нижней передачи мяча рекомендуемые тренерами-преподавателями СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу

Подводящие упражнения

№	Перечень подводящих и обучающих упражнения	Методические упражнения
1	Сочетание положения обеих рук и основной стойки, Рис.1	Возможны несколько способов положения рук. Предплечье образует платформу для приема мяча.
2	Сочетание положения обеих рук и основной стойки, Рис.2	Проследить за постановкой ног и рук.
3	Ловля тен.мяча в конус после броска над собой	После отскока от пола, без отскока, с изменением расстояния
4	Ловля тен.мяча в конус после броска партнера	После отскока от пола, без отскока, с изменением расстояния
5	Броски и ловля мяча над собой	Следить за выполнением низкой стойки и вытянутыми руками
6	Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч	
7.	С точного броска партнера вернуть мяч с нижней передачи.	
8.	Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.	При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.
9	Двукратное и многократное выполнение нижней передачи: а) над собой; б) в стену.	
10	Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается: а) впереди или через игрока; б) слева или справа от игрока.	

11	Нижняя передача от игрока к игроку.	
12	Нижняя передача над собой с перемещением: а) вперед или назад; б) в сторону.	



Рис.1



Рис.

№	Перечень подводящих и обучающих упражнения	Методические упражнения
13	Нижняя передача в парах. Один игрок от сетки бросает мяч снизу, а второй отбивает его снизу.	

14	В парах нижняя передача без остановки в перемещение от боковой до боковой	
15	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.
16	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.
17	Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью.	Учащиеся 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,
18	Прием и передача мяча через сетку.	Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по не-высокой траектории — 0,5—1 м над сеткой.
19	Передачи через сетку	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 .
20	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.
21	Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад.	Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.
22	Передача мяча после перемещения	Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6,. учитель с мячом в зоне 3. Тренер несильным

		ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Тренер с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся построены в колонну в зоне 6 - с другой
23	Передача мяча двумя руками снизу перед собой на месте.	Упражнение в парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру на предплечья выставленных вперед-вниз прямых рук, тот ударом снизу отбивает его в обратном направлении.
24	Передачи мяча двумя руками с низу.	Партнер бросает мяч 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.
25	Передача мяча двумя руками снизу в стороны	четверо занимающихся передают мяч друг другу в сторону под углом 90°.

26	Передача мяча двумя руками снизу за голову.	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.
27	Передача мяча двумя руками снизу за голову.	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
28	Прием с подачи	Упражнение в парах. Один занимающийся с расстояния 7—8 м несильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его двумя

		руками снизу.
29	Прием мяча с низу с подачи.	Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 3.
30	Прием мяча с низу с подачи	Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 2.
31	Прием мяча с низу с подачи	Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 4.