



Методическое пособие.

Обучение передаче мяча сверху двумя руками.



Благовещенск 2013 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;
- овладеть 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.

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

Требования к верхней передаче:

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны.

Кисти чуть выше головы, локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук;

Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч.

заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Характерные ошибки, которые совершают начинающие игроки.

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Пальцы полностью выпрямлены, или излишне согнуты.
4. Ступни стоят широко.
5. Ноги выпрямлены в коленях.
6. Корпус отклонен, голова запрокинута назад.
7. Локти разведены слишком широко.
8. Руки разведены слишком широко.
9. Руки встречают мяч высоко, либо низко над головой.
10. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами.
11. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
12. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
13. Кисти не сопровождают мяч.
14. Кисти заброшены назад
15. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.



Рис.1

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

Подводящие упражнения

№	Перечень подводящих и обучающих упражнения	Методические упражнения
1	Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).	правильно располагать кисти перед лицом («ковш»); Рис.1
2	Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.	правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
3.	Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.	Мяч отбивается пальцами, а не ладонями.
4.	Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения.	Поймать мяч пальцами, а не ладонями.
5	Отталкивание от стены с помощью рук (с хлопком в ладоши). Отжимания от пола (с хлопком в ладоши).	Следить за последней фазой отталкивания (работа кистей). Расстояние от стены меняется в зависимости от роста игрока
6	Постановка рук и кистей в стойке с закрытыми глазами.	Без мяча. С мячом.
7	Имитация верхней передачи на месте. Рис.2	правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
8	Имитация верхней передачи после 1 шага. Рис.2	правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);

9	Имитация выполнения верхней передачи мяча на месте; после перемещений вперед-назад, вправо-влево; после перемещений боком.	Обратить внимание на правильную работу рук и ног
10	Верхняя передача в пол сидя на полу.	Мячом играть между ног. Сидя на месте. Поворачиваясь вокруг своей оси.
11	Верхняя передача в пол, сидя на скамейке	Передача выполняется с подниманием от скамейки с последующим приседанием на нее.
12	Верхняя передача в скамейку.	Мячом необходимо играть в скамейку (стоя на месте, с перемещением вдоль скамейки)
13	Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см). Рис.3	при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.
14	Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см): а) перемещаясь вдоль нее; б) опускаясь в присед и вставая; в) без зрительного контроля. Рис.3	руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления, быстро перемещаться и принимать исходное положение



Рис.2

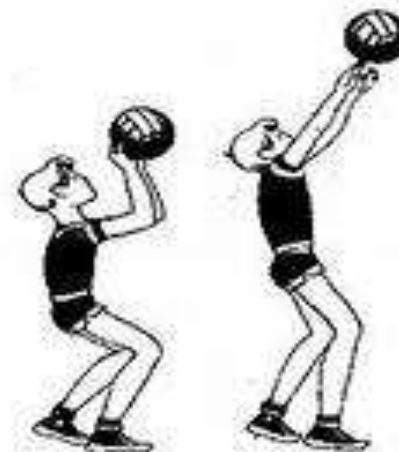


Рис.3

15	Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену.	правильно располагать кисти перед лицом, колени согнуты, руки согнуты в локтях
16	Выполнить низкую верхнюю передачу мяча.	Рис.3
17	Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.	Рис.4 быстро перемещаться и принимать исходное положение
18	Верхняя передача в стену с перемещением.	Перемещение вдоль стены на определенном расстоянии от нее и заданной высоте передачи.
19	Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.	быстро перемещаться и принимать исходное положение
20	Верхняя передача над головой после отскока мяча от пола	Следить за точностью выхода под мяч.



Рис.4

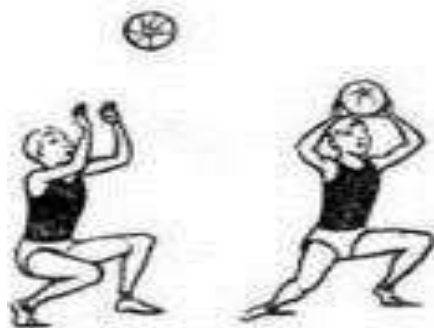


Рис.3

№	Перечень подводящих и обучающих упражнения	Методические указания
21	Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и	Рис.5
22		
23	Верхняя передача над головой.(в парах) Рис.6	Одиночные подбрасывания и ловля мяча над головой .
24	Набрасывание мяча в парах (один партнер сидит на скамейке, второй стоит напротив). Набрасывание выполняется точно на игрока, затем с недобросом.	Сидящий партнер выполняет передачу после набрасывания, приподнимаясь со скамейки. Следить за постановкой кистей и ног при выполнении передачи.
25	Верхняя передача. через сетку (в парах)	Сидя на расстоянии 1 м. Высота сетки 1,5 м.
26	Верхняя передача через сетку (в парах)	Стоя на коленях на расстоянии 2 м. Высота сетки 2 м.
27	Верхняя передача за голову (в парах)	Выбрасывания мяча за голову.

		Сидя, затем стоя
28	Перемещения с мячом в парах.	Перемещения приставным шагом. Следить за постановкой кистей на мяче.
29	Передачи мяча в парах через обруч	Обруч держит игрок, стоя на иейке Смена высоты передачи (раз в обруч, раз выше его)
30	Передачи в стенку. Первая передача лицом, после отскока поворот боком и передача над собой	При необходимости допустима междуточная передача над собой
31	В парах один от сетки выполняет бросок мяча верхней передачей, второй выходит под мяч и ловит его в «корзину».	Мяч поймать пальцами, а не ладонями.
32	Выполняется удар в пол партнером, который стоит у сетки, партнер, который стоит напротив, выбегает и ловит мяч в «корзину».	руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления, быстро перемещаться и принимать исходное положение
33	Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи: а) после одного отскока от пола; б) без отскока; в) после перемещения. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за	руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления, быстро перемещаться и принимать исходное положение

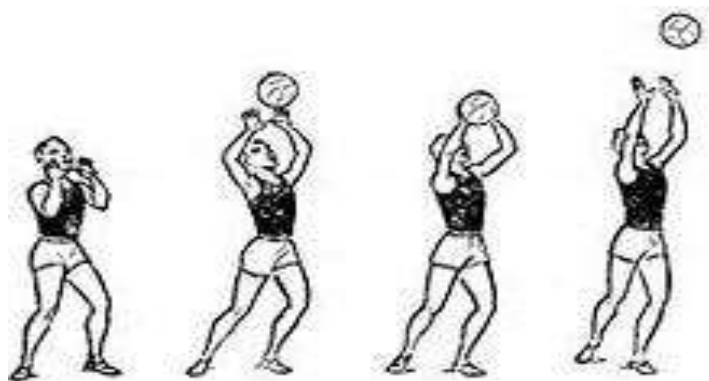


Рис.5

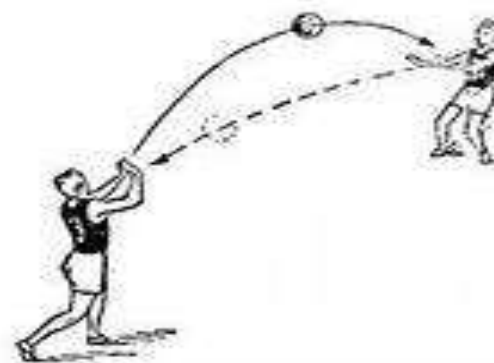


Рис.6

34	Передача мяча в тройках на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д. рис.7	при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.
35	Верхняя передача в парах. Один игрок бросает мяч снизу, а второй пасует его сверху обратно партнеру. Рис.6	Отбить мяч пальцами, а не ладонями.
36	Низкая верхняя передача вплотную к стенке	при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.
37	Верхняя передача в треугольнике: 6-2-3.	

38	Верхняя передача мяча над собой с продвижением вперед.	правильно располагать кисти перед лицом
39	Верхняя передача над собой с поворотом на 90, 180, 360 градусов	при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления
40	Верхняя передача в парах. Между передачами выполнить задания. Например: приседание; поворот на 360 градусов; сгибание и разгибание рук в упоре; ускорение назад на 2-3 м.	при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления
41	В.П. перед собой в пол – многократно с перемещениями.	Мяч поймать пальцами, а не ладонями
42	Верхняя передача во встречных колоннах с уходом в конец противоположной колонны.	правильно располагать кисти перед лицом, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления
43	Подвижная игра "Свеча". На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки команд по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой на высоту до 2 м. Штрафные очки игроки получают за недостаточную высоту передачи, за выход за линию круга. Победителем объявляется та команда, у которой меньше штрафных очков	
	Верхняя передача в движении по кругу .	Рис.8

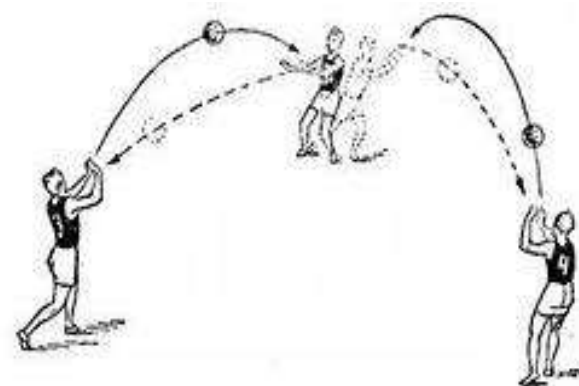


Рис.7

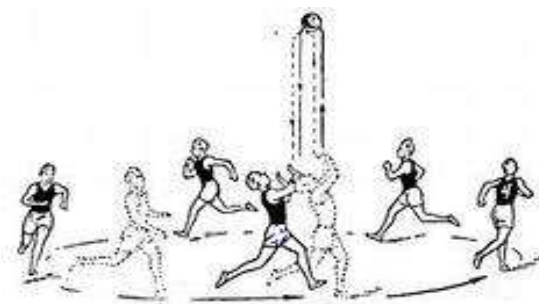


Рис.8

