

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Обучение технике приема и передачи
мяча снизу двумя руками
в волейболе**

Составил: учитель
физической культуры
А.В. Кузьмин

Д. Ширяева, 2023 год

Проработав много лет учителем физкультуры, подробно рассматривая трудности и ошибки, которые возникают у школьников при изучении волейбола, я рекомендую упражнения, с помощью которых можно исправить эти ошибки или вовсе избежать их.

Особенности методики обучения приёмов мяча

Целями организации и проведения уроков волейбола являются освоение занимающимися данной спортивной игры, ее популяризация и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Для организации и проведения занятий по волейболу школа должна иметь соответствующую материальную базу: игровую площадку, а также необходимый инвентарь: волейбольные мячи, волейбольную сетку, которая может устанавливаться на разной высоте.

Приём мяча снизу двумя руками



Фото с сайта www.shutterstock.com

Первый урок волейбола проводится в виде теоретического занятия. Последующие уроки служат для решения основных задач по обучению те

хническим элементам игры, формированию умений и навыков, необходимых для волейбола.

Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которые предстоит реализовать на следующих занятиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном уроке обычно решается 3

–
4 задачи. При этом очень важно разграничить основные и второстепенные задачи, реализуя их в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов необходимо придерживаться следующей последовательности:

Общее ознакомление с игровым приемом.

Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении –

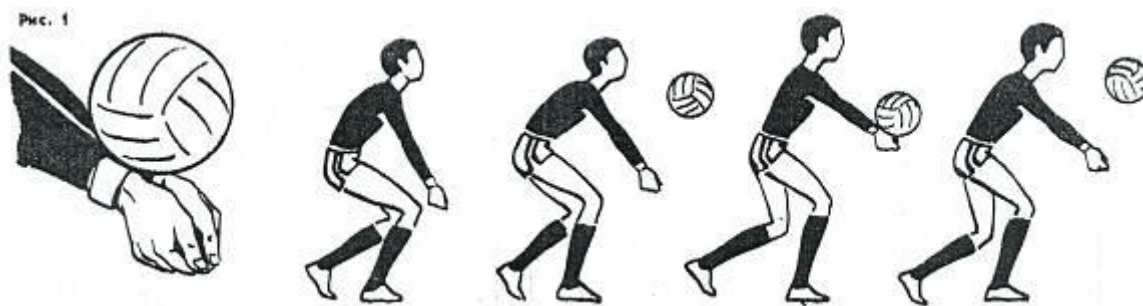
большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно видоизменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» – и т.д.

Таким образом, только правильно организованный учебный процесс, систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся и добиться их спортивного совершенствования.

1. Техника приема мяча снизу двумя руками

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок

должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



1. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их 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.

2. Подготовительные упражнения

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены)
- Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами в верх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.
- Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.
- Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).
- Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

- Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).
- То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

- То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.
- То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.
- Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.
- Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

3. 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 отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя способ

- Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук - главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.
- То же, после перемещения вправо, влево и остановки.
- Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).
- У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

- То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

а,б,в - правильно, г, д, е - с ошибками



рис. 2

-
- То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.
- Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
- Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
- Прием мяча в зону б, мяч через сетку набрасывает партнер.

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 наклон вперед.

Рекомендуемые упражнения

поочередное выполнение стоек на месте;
принятие той или иной стойки по сигналу учителя;
принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;
подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;
перемещения по площадке в стойке волейболиста;
имитация различных стоек у зеркала.

Прием мяча снизу двумя руками.

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёму мяча снизу двумя руками учитель заостряет внимание учащихся 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».

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. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.

Передача мяча на месте

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками 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. Обратите 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. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратите 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. Обратите 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. Учащиеся 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. Учащиеся 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 .

Учащиеся 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.

Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6, учитель с мячом в зоне 3. Учитель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3. Учитель с мячом стоит на стуле в зоне 3 с одной стороны сетки, учащиеся 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 сгибаются.
5. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Расстояние между 4м.
6. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение, повернувшись 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.

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.

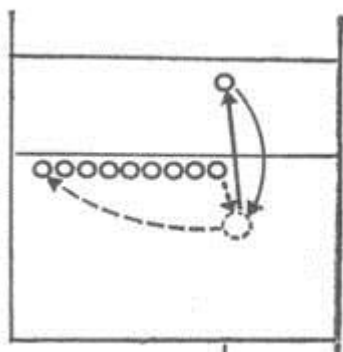
3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.

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.

Обучение приему мяча после подачи

1. Занимающиеся располагаются на одной половине площадки (рассредоточено, независимо от зоны), тренер с мячом — на противоположной — за лицевой ли-

нией. Тренер имитирует различные способы подачи, занимающиеся внимательно следят за его действиями и в зависимости от способа подачи (по за ранее установленному заданию) выполняют шаг вперед, назад, в стороны.

2. Трое занимающихся располагаются в зонах 1, 6 и 5, остальные поочередно подают мяч. После приема мяч направляют в зону 3.

3. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 2.

4. То же, что и упр. 2, но мяч после приема направляют в зону 4.

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