

Тема: Обучение передач снизу. Обучение технике нападающих ударов.

Цели и задачи:

- создать представление о нападающем ударе.
- научить детей правильно выполнять прием мяча снизу.
- напомнить правила игры.

## ПРАВИЛА ИГРЫ

*Волейбол- коллективная игра.*

*Она проводится между двумя командами.*

*На площадке в каждой команде выступают шесть человек.*

*Цель – игры ударами рук направить мяч на сторону соперника и там приземлить.*

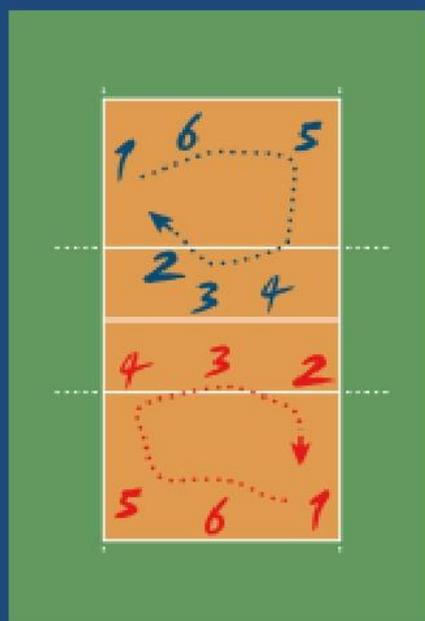
*Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.*

*Эпизод начинается с подачи мяча через сетку (подающий находится за линией своей площадки), после чего игроки неприятельской команды, передавая мяч, друг другу не более двух раз, третьим ударом отправляют его через сетку.*

*Команда получает очко и право на следующую подачу, если её соперник не сумеет отбить мяч ( и он коснётся земли либо пола) или не перекинет мяч обратно через сетку за три касания. Выигрывает партию команда, набравшая 25 очков. При счете 24 : 24 игра продолжается до тех пор, пока разница не достигнет двух очков.*

*В матче побеждает команда, которая одолела соперника в трёх партиях из пяти.*

*Правда. В пятой партии требуется набрать не 25, а 15 очков.*



- ▣ Начинать учить нападающий удар с места прямыми руками
- ▣ Место для разбега выбирай под углом к сетке
- ▣ Основным является толчок двумя ногами
- ▣ Прыгай вверх, а не вперед на сетку
- ▣ Главное внимание уделять не силе удара, а точности и согласованности
- ▣ Нельзя приземляться жестко, на прямые ноги

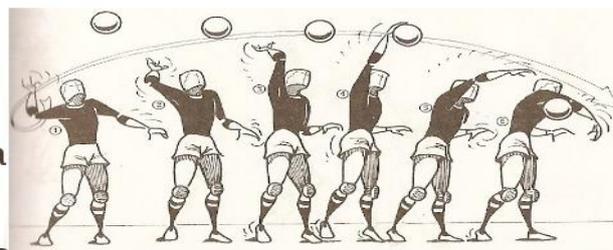


Рис. 104

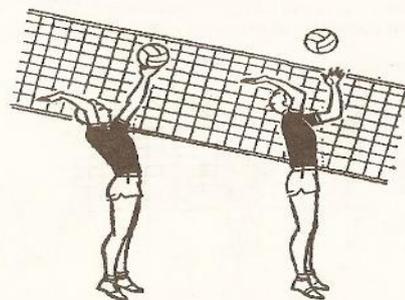
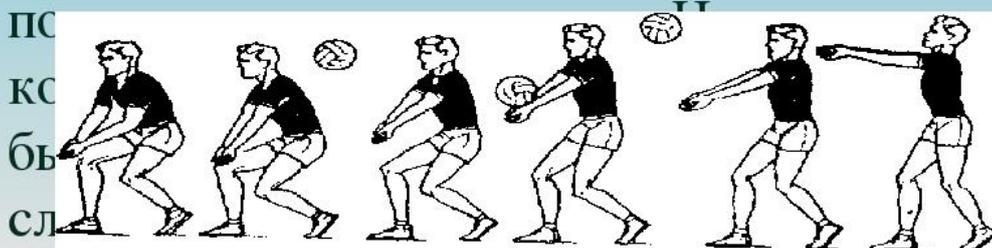


Рис. 105

## Прием мяча

Прием мяча. Применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре. Прием мяча снизу двумя руками в опоре. После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и



ПС  
КС  
БЬ  
СЛ

е В  
е

## ВИКТОРИНА

1. Максимальный состав игроков команды в волейболе?

- А) 10      Б) 12      В) 14      Г) 16

2. Максимальное количество замен в партии?

- А) 3      Б) 4      В) 6      Г) 8

3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- А) 1      Б) 2      В) 3      Г) Бесконечно

4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

- А) 3 секунды      Б) 5 секунд      В) 8 секунд  
Г) 10 секунд

5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

- А) 30 сек.      Б) 1 мин.      В) 3 мин.      Г) 5 мин.

