

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.

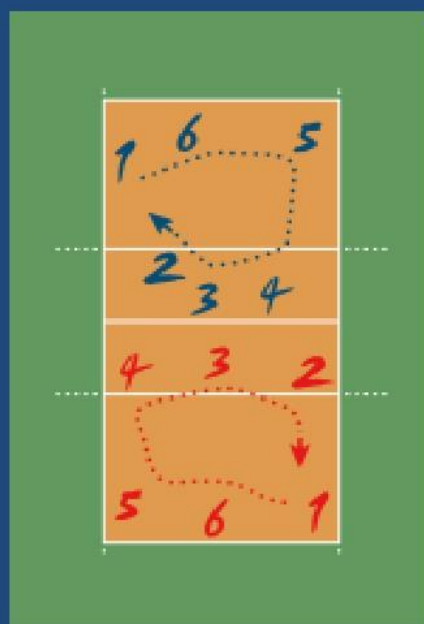
Матч состоит из пяти партий, а они - из эпизодов, в любом из них разыгрывается одно очко.

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.



- ▶ Начинай 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

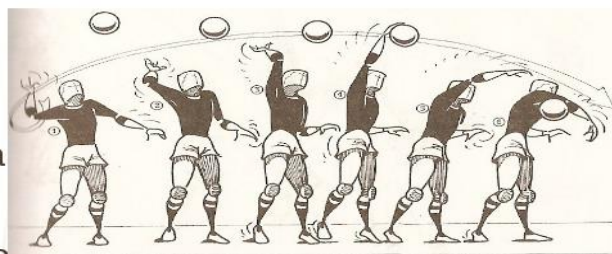


Рис. 104

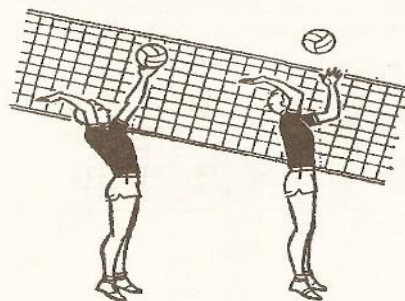
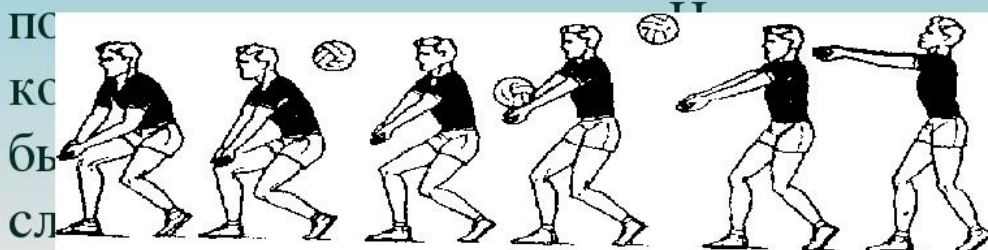


Рис. 105

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.

