Методика обучения технике приема

подачи  в волейболе

 Методическая  разработка

Волейбол знают и любят во всех уголках нашей страны и взрослые и детиВ волейбол играют практически в любом возрасте. Занятия волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий, волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию  всех функций организма. Современный волейбол- это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного владения технико-тактическими навыками игры. И это при условии, что на таких занятиях все получают истинное удовольствие.

Специфика волейбола - выполнение приемов в одно касание, ограниченное количество ударов по мячу, быстрая смена ситуаций, необходимость взаимодействие игроков, сравнительно небольшая площадка для игры.

Технику волейбола составляют специальные приемы, которые волейболисты применяют в ходе игры. Основные приемы техники следующие: перемещения, подачи, прием мяча, передача мяча, нападающие удары, блокирование. Каждый прием допускает несколько способов его выполнения с учетом конкретных ситуаций. В программу включены такие приемы, которые можно изучить в условиях школьного урока по физической культуре. В процессе физической подготовки  учащиеся осваивают технику игры. Обучение технике – важнейшая задача, от решения которой во многом зависит физическое воспитание школьника. Специфика волейбола такова, что воздействие средств волейбола – упражнений с мячом и двусторонней игры целиком зависит от того, как учащиеся овладели техникой. Если хорошо – степень воздействия будет зависеть от времени выполнения упражнений или игры,  если плохо – увеличение времени ничего не даст (игроки просто будут стоять, да и интерес к этой игре будет падать). Овладение техникой связанно с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам.

Основным техническим приемом в волейболе считается прием подачи двумя руками снизу. Любая ошибка при приеме подачи немедленно приводит к проигрышу очка. Опыт показывает, что от этого элемента зависит исход игры, поэтому ни в коем случае нельзя допускать потери мяча. Ошибка при приеме подачи оказывает во много раз большее отрицательное воздействие на всю обороняющуюся команду, нежели ошибка при приеме мяча с атакующего удара соперников. Между приемом подачи и приемом мяча после удара есть большая разница. При подаче проходит довольно значительное время от момента удара соперника по мячу до того, как мяч достигнет принимающего игрока. Подачу надо принимать, находясь на линии полета мяча – это стандартное правило. Ноги  согнуты, одна нога впереди, руки прямые. Развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий.

Нельзя сгибать руки в локтевых суставах во время приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед – вверх. Руки несколько приближаются к мячу за счет некоторого  разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Нельзя принимать мяч одними руками. Надо чтобы в этом участвовали мышцы всего тела. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную позицию для приема подачи.

При приеме  подачи необходимо учитывать следующие положения:

1.Передвигаться, сохраняя низкое положение центра тяжести тела.

2.Не сжимать руки сильно.

3.Игрок, бросившийся на прием мяча первым, обязан его принять, хотя позиция партнера может быть и более удачной.

4.Посыласть мяч  лучше выше, чем настильной.

5.Отбивать мяч лучше дальше от сетки, чем ближе к ней.

При обучении надо стремиться к тому, чтобы учащиеся овладели техникой правильно, без существенных ошибок. Это во многом зависит от подбора и умелого  применения подводящих упражнений. Систематическое применение подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения начинающих технике волейбола. Подводящие упражнения создают условия для правильного выполнения технического приема исключают появление грубых ошибок, на исправление которых затрачивается обычно много времени.

Сочетание подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике способствуют доскональному освоению технических приемов. Одна из особенностей волейбола состоит в том, что все приемы игры выполняются по летящему мячу. К этому надо добавить, что прикосновение к летящему мячу должно быть кратковременным, задержка противоречит правилам игры.

В связи с этим в обучении технике выделяют две стороны. Во-первых, выработка умения согласовывать движения игрока по отношению к летящему мячу. Во-вторых, овладение моментом воздействия на мяч руками. Вот почему на уроках волейбола необходимо применять подготовительных и подводящие упражнения, не торопиться переходить к двусторонним играм.

Существуют следующие методы обучения игре:

1.Рассказ, показ, объяснение.

2.Изучение приема в упрощенных условиях.

3.Изучение приема в усложненных условиях.

4.Закрепление приема мяча.

Процесс  обучения технике строится в такой последовательности:

1.Развтие специальных физических качеств (подготовительные упражнения).

2.Овлдение отдельными частями, составляющими технический прием (подводящие упражнения).

3.Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике).

4.Реализация умения целесообразно применять технические приемы в конкретной обстановке.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны- вверх с сопротивлением партнера.

3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны- вверх, вперед-вверх и т.д.

Подготовительные упражнения.

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.
2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения.

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.
2. Имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны: после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком. Во всех упражнениях внимание обращается на движения с прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.
3. Прием подвесного мяча. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.
4. Прием мяча, наброшенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.
5. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.
6. Приемы мяча в стену. Упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике.

Основу упражнения этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.
2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.
3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.
4. Прием мяча над собой.
5. Прием мяча, отскочившего от сетки.
6. В тройках.

Игрок под номером 1 выполняет нападающий

удар в игрока номер 2, тот выполняет прием мяча игроку номер 3; игрок номер 3 выполняет

передачу мяча игроку номер 1 для нападающего удара.

7. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

При обучении приему подачи возникают следующие технические ошибки:

1. сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.
2. большое встречное движение рук вперед – вверх.
3. неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

1. прием мяча наброшенного партнером.
2. прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90˚.
3. Два полотенца плотно зажать подмышкой, выполняя прием подачи так, чтобы не размахивать руками, чтобы руки составили как бы одно целое с туловищем.

Сочетание подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике способствуют прочному освоению технических приемов. В процессе совершенствования необходимо формировать «гибкие» навыки, чтобы учащиеся могли уверенно использовать приемы в сложных упражнениях и, самое главное, в игре. В конечном счете, такая работа воспитывает стойкий интерес у волейболу и вооружает учащихся умениями и навыками, которые будут сопутствовать учащимся в их жизни после окончания школы.