

ФЗК

Тема «Волейбол. Прием мяча одной рукой»

Теория:

Задание на урок:

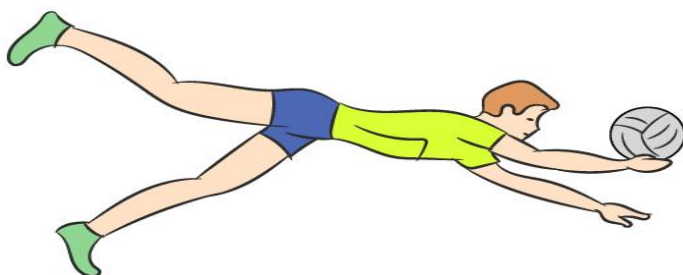
Игра в волейбол – это игра с мячом, где основной задачей является не удерживать мяч в руках и не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки.

Способы приема мяча:

- приём мяча снизу двумя руками.
- приём мяча сверху двумя руками.
- приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Рассмотрим способ приёма мяча одной рукой в падении вперёд.

Способ приёма мяча одной рукой с падением вперёд применяется в том случае, когда мяч летит очень далеко и невозможно выполнить никакой другой приём.



В зависимости от расстояния до мяча приёму может предшествовать предварительное перемещение игрока резким разбегом. Удар по мячу выполняется в тот момент, когда игрок находится в полёте и его тело натянуто, а ударяющая рука вытянута вперёд. Голова и верхняя часть туловища должны быть ближе к земле, чем ноги.

При данном способе приема также важно уметь правильно приземлиться. Части тела должны приземлиться в определенной последовательности. Первыми должны коснуться земли ладони, затем грудь, живот и бедра.

Очень важно, чтобы в момент падения не касались земли колени и пальцы стоп, так как это может привести к травмам.

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекаат через плечо. Это помогает им быстрее занять удобное положение для игры.

Для начинающих спортсменов после падения стоит задача постараться быстрее встать на ноги.

Домашнее задание:

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 1, п.п. 1.1,

Законспектировать учебный материал.

Выполненное задание отправить на электронную почту преподавателя

Моторина А.Н. motorin79@bk.ru

Выполнить практически:

Упражнения для развития прыгучести:

выпрыгивание вверх из приседа – 20 повторений;

серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места - 20 повторений;

выпрыгивание вверх с отягощениями (набивными мячами, гантелями, штангой, вес которой до 1/3 веса тела) - 20 повторений.