

ФЗК

Тема «Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками».

Теория:

Задание на урок:

Игра в волейбол — это работа с мячом, где основные правила — не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приёма и передачи мяча. Чем более точно передаётся мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

Техники приёма мяча

В волейболе используются следующие основные техники приёма 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.

Приём мяча снизу двумя руками

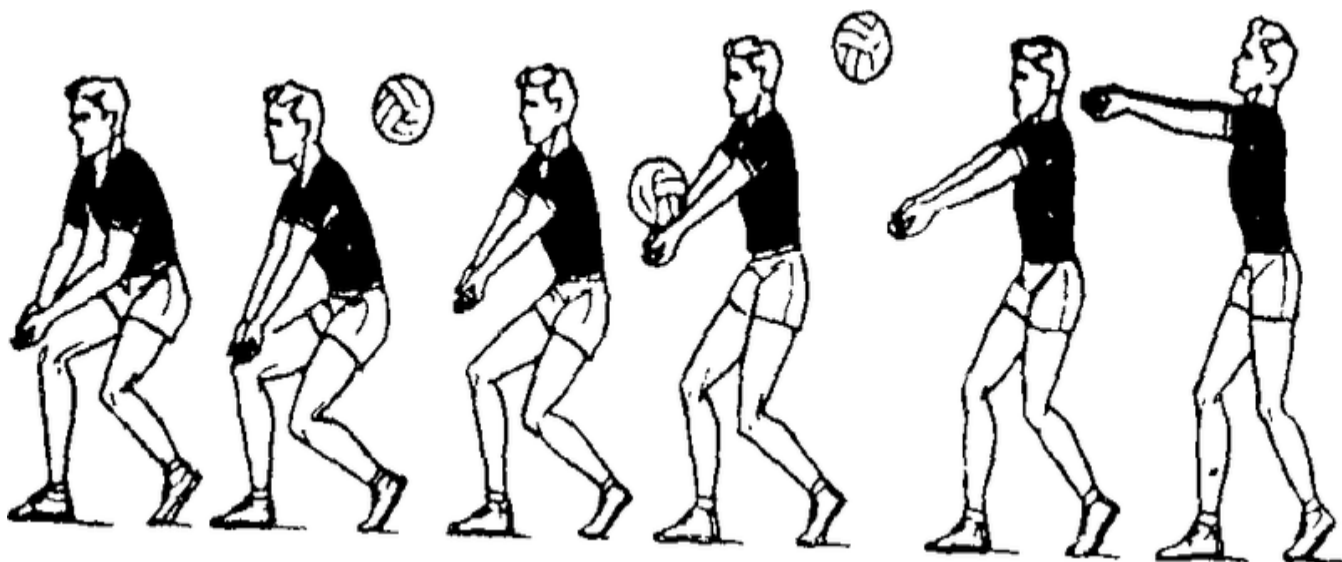
Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев,

ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.



Домашнее задание:

1. Законспектировать учебный материал

Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура», глава 3, п.п. 3.1,

Выполненное задание отправить на адрес электронной почты преподавателя А.Н. Моторина motorin79@bk.ru

2. Практические задания:

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости:

Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед.

- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
- Прыжки.
- Многократные прыжки с места и с разбега.

- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением. Разнообразные прыжки со скакалкой.