Урок №52

Волейбол.

Техніка нападу та її складові

До техніки нападу входять, переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари.

1. Переміщення

Переміщення це рухи волейболіста кроком, стрибком, бігом з метою вибору місця для успішного виконання конкретного технічного прийому.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню технікотактичних завдань в різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерно поєднання різних способів переміщення. На майданчику виникають ігрові ситуації які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю. Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває у положенні ігрової стійки. Якщо положення прийняте правильно, то створюються передумови для високо координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Техніка переміщення

Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатись на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні загинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передує нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи подачі стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або 5 робить стрибок.

Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його руки специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук.

Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Методика навчання

Стійки і переміщення треба засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім - у певних сполученнях. Тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами,

блискавична реакція, вміле орієнтування на полі дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападаючого удару або блокування.

Ознайомивши волейболістів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме:

- невелика відстань для бігу (2-10 м),
- швидкий стартовий ривок,
- раптові зупинки після швидкого переміщення,
- зміна напрямку руху.

Способи переміщення вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками, боком вперед, обличчя вперед, спиною вперед, подвійним кроком, стрибок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком). Необхідно навчити волейболістів поєднувати вивчені способи переміщення і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій ситуації.

Особливу увагу слід приділяти виробленню вмінь поєднувати способи переміщення і зупинок з прийомами, які виконуються з м'ячем. При цьому важливо придержуватись послідовності у постанові окремих педагогічних завдань. Під час гри у волейбол потрібно виконувати прийоми техніки відразу після зупинки. Тому дуже важливо для вироблення вмінь переміщуватися використовувати комплексні завдання, в яких поєднується переміщення і окремі дії гравця.

Підвідні вправи для вивчення переміщень

1. Гравці розміщуються на майданчику, за сигналом починають виконувати певні дії, а саме: біля стійки імітують стрибок, удар і блокування, на майданчику - падіння. Після чого кожен швидко переміщується і на місці свого партнера повторює дію своїх попередників. Вправу виконують серійно 2-3 рази, після чого протягом 15-20 секунд відпочивають.

2.За сигналом вчителя, коли права рука піднесена вгору, гравці переміщуються приставними кроками вправо; рухи кистями піднятих рук назад означають, що треба переміщуватися вперед, а рух кистями вперед вказує на те, що гравці мають переміщуватись назад.

3. Гравці майданчика А в стрибку кидають тенісний м'яч через сітку, а гравці майданчика Б швидко переміщуються від сітки і ловлять м'яч. Після чого швидко переміщуватись до сітки і повторюють завдання.

4. У парах. Один гравець підкидає м'яч угору-вперед, другий біжить, зупиняються кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови (положення передачі м'яча двома руками), повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 2-3 м, потім збільшується до 4-6 м. Останній крок перед зупинкою виконують з правої та з лівої ноги.

5. Гравці вишиковуються на бокових лініях, кидають м’яч уперед, швидко переміщуються до м’яча, ловлять м’яч і приймають правильне вихідне положення (основну стійку).

6. Гравці стоять біля сітки на гімнастичному лаві і тримають м’ячі над сіткою, а інші переміщуються, імітуючи вздовж сітки торкаються м’ячів.