

Урок №67

Волейбол.

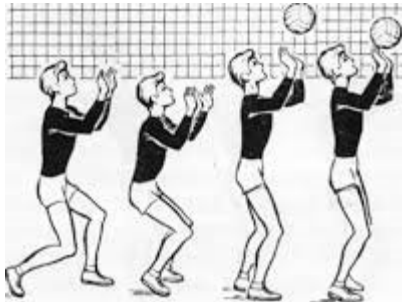
Передача м'яча під час гри у волейбол.

Передача м'яча - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.

Техніка передачі м'яча

Передачу *двома руками зверху* можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.



Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті ≈ 15 см перед обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті - вниз і в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямлюють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, вони міцно охоплюють м'яч ззадузнизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію.

Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кисті супроводжують м'яч. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і з а рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястковому суглобі не рухаються.

Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу можна виконати однією рукою.

Методика навчання і тренування

Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень. Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього починається оволодіння діями м'яча. На перший погляд, здається, що передача м'яча не дуже складній ігровий прийом, однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. За даними досліджень, більшість помилок під час гри припадає саме на передачу м'яча. Тому вправи для вивчення чи вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчають без будь-якої попередньої підготовки. Тренер демонструє передачу м'яча, потім пояснює виконання окремих рухів при передачі, зосереджуючи увагу волейболістів на основних фазах цього ігрового прийому. Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі.

При вивченні передачі м'яча створюється спрощені умови. Передача м'яча виконується без переміщення, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5-2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після чого як гравці засвоять вправи правильне положення рук при передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба та рук. Спочатку вправи виконують на місці, потім м'яча при передачі збільшуються від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

Підвідні вправи, технічні помилки

Для вдосконалення вмінь передавати м'яча і правильно займати в.п. пропонуємо підвідні вправи.

Кинути м'яч в стінку, виконати по черзі «сильні» і «слабкі» передачі, одночасно переміщуватися уперед і назад звичайним і подвійним кроком.

Стати біля стінки, зробити верхню передачу, переміщуючись у різні напрямки.

Виконати передачу м'яча у парах, переміщуючись вправо і вліво приставним кроком.

Гравці кидають один одно м'яч і поступово переміщуються від однієї бокової лінії майданчика до другої

Гравці стають кругами. У центрі кожного круга - тренер або гравець, який добре володіє передачею і кидає м'яч по черзі кожному. Необхідно простежити, щоб м'яч приймали на рівні обличчя, руки кисті і пальці рук були правильно розміщені, розгинались не різко а плавно.

Один гравець кидає м'яч другому, змінюючи швидкість і траєкторію польоту м'яча. Другий швидко переміщується і повертає м'яч способом передачі двома руками зверху.

Орієнтовані групові вправи для вдосконалення умінь передавати м'яч після переміщення.

Гравців розділено на чотири підгрупи. кожна підгрупа шикуються в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони один гравець стає під сітку в зони 2 і 4. Звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони, гравець який стоїть попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу.

Гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравця, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець з кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

Особливість вправи полягає в тому, що гравці переміщуються на велику відстань. Гравці які виконують передачу м'яча, повинні повернутися обличчям у тому напрямі, куди передаватиметься м'яч. Якщо не дотримуватися цієї методичної поради то 11 порушується правильність роботи рук.

Після засвоєння основних прийомів техніка гри вдосконалюється в умовах, близьких до ігрової обстановки. На цьому етапі передачу вивчають диференційовано, у поєднанні з елементарними тактичними комбінаціями в окремих випадках.

- Передача в зону 3 після переміщення гравця вперед із зони 1.
- Те саме, гравці розміщуються в зоні 6.
- Те саме, гравці розміщуються в зоні 5.
- Передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6.
- Те саме. Гравці розміщуються в зоні 1 або 5.
- Передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6.
- Передача із зони 6 у зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4.

- Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6.
- Передача із зони 3 за голову в зону 2.
- Передача із зони 2 а зону 4 після переміщення гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4.
- Те саме з переміщенням усіх гравців у напрямі польоту м'яча при розміщенні в зонах майданчика.

Практичні поради волейболістам

Пам'ятайте, що точна передача - основа всієї гри. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі.

Готуючись до виконання передачі, враховуйте обстановку на своєму майданчику і на стороні суперника.

Виконавши передачу м'яча, не стежте за ним, а негайно готуйтеся до наступаючих дій.

Старайтесь виконувати всі передачі зверху з опорної стійки.

Не передавайте м'яч у спину партнерові, передачу з глибини майданчика намагайтесь спрямувати в зону нападу.

Вчися бачити не тільки м'яч, а й весь майданчик. Спостерігати за грою - основа тактичного мислення.