1-6КФ. 09.04.2020г.

Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats

Тема: Техника передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

Верхняя передача (рис 1а) чаще всего используется у сетки для нападающего удара как второе касание мяча. Это требует от игроков своевременного, точного выхода к мячу и принятия удобной стойки: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты и выставлены в перед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу и находятся на уровне плеча. Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки. Основную роль при передаче выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление (рис 1б). В зависимости от характера передачи (высота, длина, направление, скорость и т. п.) игрок обязан постоянно корректировать свои действия. Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных, а руки в локтевых суставах. Соотношение уступающего и направляющего (преодолевающего) движений руками в момент передачи во многом зависит от встречной скорости полета мяча и от расстоянияпередачи. Чем больше встречная скорость, тем напряженнее и короче движение рук. В передачах на небольшое расстояние амплитуда движений руками уменьшается, но более активны движения кистей и пальцев (кистевой способ). Рис. 1, а Рис. 1, б Методика обучения передачам мяча и совершенствование в них. Занимает центральное место в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Успех в овладении техникой передач находится в теснейшей зависимости от развития у занимающихся специальных качеств: быстроты реакции и быстроты передвижения. Четкость и своевременность выхода под мяч являются решающими факторами в осуществлении. Поэтому одновременно с изучением основ техники передач внимание занимающихся акцентируется на передвижении и готовности к встрече с мячом. С этой целью в подготовительную часть занятий систематически включаютсяразвивающие быстроту передвижения в различных направлениях и разными способами. Можно использовать, например, такие упражнения: 1.Игроки построены в шеренгу или колонну. По сигналу (подброшенный мяч или поднятая рука и т. п.) они принимают положение готовности к передаче и передвигаются вперед, назад, вправо, влево приставными и двойными шагами. 2.То же, но движение по площадке производится в заданном направлении. После усвоения определенного способа передвижения это упражнение можно проводить в виде эстафет. В дальнейшем выполняются одновременно с различными способами передач. Изучение передачи мяча начинается в средней стойке стоя на месте. Для этого сначала используются имитационные упражнения, затем подводящие упражнения с подвесными мячами, где игроки поочередно производят верхнюю передачу подвешенного мяча, направляя его вперед-вверх. Одними из непременных упражнений для овладения основами техники передач являются упражнения в парах, в которых сначала один партнер подбрасывает мяч, другой — производит передачу. После нескольких повторений игроки меняются ролями. Длина передач в начале обучения не превышает 3—5 м. Постепенно расстояние увеличивается. Изучив правильное положение рук во время передачи, рекомендуется закрепить полученный навык в следующих упражнениях: 1. Передача мяча над собой на различную высоту, чередуя передачи в высокой, средней и низкой стойках. 2. Передача мяча над собой с продвижением вперед, вправо, влево, назад. 3. Передача мяча в стенку, сначала на месте, затем с перемещением (вправо, влево) приставными шагами. При выполнении этих упражнений обращается внимание на четкость и симметричность работы рук, кистей и пальцев, охватывающих мяч, на согласованность движений ног, туловища и рук. 4.Передача мяча на водящего игрока. Игроки располагаются в колоннах лицом к сетке. Водящий стоит у сетки и оттуда поочередно направляет мяч на игрока, стоящего в колонне. Задача игрока — правильно выйти на мяч, сделать передачу водящему и уйти в конец колонны. Упражнение усложняется увеличением расстояния и изменением направления передач. Водящие меняются по указанию руководителя. 5.То же, но передача мяча через сетку (водящий располагается по другую сторону сетки). 6.Передача мяча в квадратах (рис. 1). Игрок 1 передает мяч игроку 2, который посылает мяч игроку 3, игрок 3 отдает мяч партнеру 4, а тот возвращает мяч в первоначальную зону следующему — игроку 5 и т. д.Передвижение игроков происходит вслед за мячом. 7.Поточная передача мяча через сетку при боковом перемещении игроков (рис. 2). Вспомогательный игрок передает мяч на выход игроку 1, который, передав его обратно, движется приставными шагами и получает мяч поочередно от других вспомогательных игроков. Направление передвижения и вспомогательных игроков нужно менять. Для этого основную группу можно расположить в зоне 5 или 6. Перед началом упражнения все вспомогательные игроки должны иметь мячи. 8. Передача мяча через сетку с различных зон передней линии (рис. 3). Игрок 1 направляет мяч через сетку игроку 5 и передвигается вправо для приема мяча от вспомогательного игрока. Послав мяч обратно, он перебегает в противоположную колонну, становясь за игроком 8. То же самое делает игрок 5. 9. Поточная передача мяча с поворотом в сторону вспомогательных игроков (рис. 4.). Игрок 1, передвигаясь вдоль поля, поочередно передает мяч вспомогательным игрокам и возвращается в конец колонны. То же самое выполняет следующий игрок. В упражнении надо обратить внимание на быстрое перемещение, плавный поворот к вспомогательному игроку и сохранение устойчивого положения перед передачей. 10. Поточная передача мяча на вспомогательных игроков, расположенных во 2, 3 и 4-й зонах (рис. 5). Игрок 1, передав мяч в зону 2, передвигается к сетке, получает мяч от вспомогательного игрока и, передав его обратно, передвигается в зону 5 для встречи мяча из зоны 4. Затем он передает мяч обратно и уходит в конец колонны. 11.Передача мяча назад за голову с последующей передачей в стену. Игроки стоят по два друг за другом лицом к стене. Первый игрок передает мяч назад за голову, второй игрок направляет мяч в стену. Через 1—2 мин. игроки меняются ролями. Упражнение усложняется увеличением расстояния, высоты передач и скорости полета мяча. 12. Передача мяча назад за голову у сетки (рис. 6). Игрок I передает мяч игроку 4, выходит к сетке и, получив от него мяч обратно, направляет его через голову игроку 5, после чего возвращается в колонну. Игрок 5 посылает мяч следующему игроку для продолжения упражнения. 13. Передача мяча в зону 3 (рис. 7). Игрок 1 поочередно передает мяч игрокам 2 и 6, Получив мяч обратно, он направляет его игрокам 7 и 3. После выполнения первой передачи с зоны 5 игрок перемещается в зону 1. 14. Передача мяча в зону 3 после разыгрывания мяча со стороны противника (рис. 8). Игрок 3 получает мяч от игрока 1 и направляет его в зону 3 игроку 5, который передает мяч вдоль сетки игроку 7. Игрок 7 передает мяч игроку 2 для начала упражнения следующим игрекам. Смена мест осуществляется по часовой стрелке. После нескольких повторений из зоны 3 можно переставитьигроков в зону 2. Упражнение будет выполняться так же, но при взаимодействии с игроком 2-й зоны. 15. Передача мяча с подачи в упрощенных условиях (рис. 9). Игрок 1 подает мяч на игрока 2, который пасует его игроку 3. Игрок 3 возвращает мяч игроку 1 для следующей подачи. 16.Передача мяча в зону 3 с несильной подачи противника (рис. 10). Игрок 1 подает мяч через сетку. Принимает подачу игрок 3 и передает игроку 6, который через сетку возвращает мяч обратно игроку 2. После нескольких повторений задание видоизменяется. Мяч с подачи можно направлять в другие зоны для дальнейшего разыгрывания. 17. Вторая передача мяча у сетки для нападающего удара (рис. 11). Упражнение приносит больший эффект, если все пары занимаются у сетки. С этой целью надо установить вспомогательные сетки. Усложнением этого упражнения является предварительный выход к сетке игрока, выполняющего вторую передачу. 18.Вторая передача мяча вдоль сетки из зон 2 и 4. Игроки производят передачи мяча вдоль сетки из 2-й в 4-ю зону и обратно. После передачи игроки переходят в конец своей или противоположной колонны. Для овладения откидкой необходимо уметь выполнять передачу в прыжке и нападающий удар. С этой целью можно использовать также упражнения 17 и 18. Тема: История возникновения и развития футбола. Футбол — самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока (Египет, Китай), в античном мире (Греция, Рим), во Франции («па супь»), в Италии («кальчио») и в Англии. Непосредственным предшественником европейского футбола был, по в с ей вероятности, римский «гарпастум». В этой игре, которая была одним из видов военной тренировки легионеров, следовало провести мяч между двумя стойками. В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 г. до н. э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н.э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч «эпискирос», в которую играли и руками и ногами. Эту игру римляне назвали «гарпастум» («ручной мяч») и несколько видоизменили правила. Их игра отличалась жестокостью. Именно благодаря римским завоевателям игр а в мяч в 1 в. н. э. стала известна на Британских островах, быстро получив признание среди коренных жителей бриттов и кельтов. Бритты оказались достойными учениками — в 217 н. э. в г. Дерби они впервые победили команду римских легионеров. Примерно в 5 в. эта игра исчезла вместе с римской империей, но память о ней осталась у европейцев, и особенно в Италии. Даже великий Леонардо да Винчи, которого современники характеризовали как человека замкнутого, сдержанного в проявлении эмоций, не остался к ней равнодушным. В его «жизнеописании наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих» читаем: «при его желании отличиться, он обнаруживал себя не исключительно в живописи или скульптуре, но состязался в излюбленной флорентийскими юношами игре в ножной мяч». Когда в17 в. сторонники казненного английского короля Карла I бежали в Италию, они познакомились там с этой игрой, а после восшествия на престол в 1660 Карла II завезли ее в Англию, где она стала игрой придворных. Средневековьй футбол в Англии носил чрезвычайно азартный и грубый характер, и сама игра представляла собой, в сущности, дикую свалку на улицах. Англичане и шотландцы играли не на жизнь, а на смерть. Неудивительно, что власти вели упорную войну с футболом; выпущены были даже королевские приказы о запрещении игры. 13 апреля 1314 жителям Лондона был зачитан королевский указ Эдуарда II, под страхом тюремного заключения запрещающий игру в городе... В 1365 настал черед Эдуарда III запретить футбол, ввиду того, что войска предпочитали эту игру совершенствованию в стрельбе из лука. Ричард II в своем запрете упомянул в 1389 и футбол, и кости, и теннис. Футбол не нравился и последующим английским монархам — от Генриха IV до Якова П. Но популярность футбола в Англии была столь велика, что ей не могли помешать и королевские указы. Именно в Англии эта игра была названа «футболом», хотя это и произошло не при официальном признании игры, а при ее запрещении. В начале 19 в. в Великобритании произошел переход от «футбола толпы» к организованному футболу, первые правила которого были разработаны в 1846 в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже. А в 1857 в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шесть лет спустя представители уже 7 клубов собрались в Лондоне, что бы выработать единые правила игры и организовать Национальную футбольную ассоциацию. Она была образована в 1863, были разработаны и первые в мире официальные правила игры, получившие спустя несколько десятилетий всеобщее признание. Три из тринадцати параграфов этих правил указывали на запрещение игры руками в различных ситуациях. Только в 1871 голкиперу было разрешено играть руками. Правила строго определяли размер поля (200x100 ярдов, или 180x90 м) и ворот (8 ярдов, или 7 м32 см, остались неизменными). До конца 19 в. Английская футбольная ассоциация внесла еще ряд изменений: был определен размер мяча (1871); введен угловой удар (1872); с 1878 судья стал пользоваться свистком; с 1891 на воротах появилась сетка и стал пробиваться 11-метровый штрафной удар (пенальти). В 1875 веревку, соединяющую шесты заменила перекладина на высоте 2,44 м от земли. А сетки для ворот были применены и запатентованы англичанином Броди из Ливерпуля в 1890. Судья на футбольном поле впервые появился в 1880-1881 гг. С 1891 судья стали выходить на поле с двумя помощниками. Изменения и совершенствования правил, безусловно, влияли на тактику и технику игры. С 1873 берет свое начало история международных встреч по футболу. И началась она матчем сборных команд Англии и Шотландии, который закончился вничью со счетом 0:0. С 1884 на Британских островах начали разыгрываться первые официальные международные турниры с участием футболистов Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии (такие турниры проводятся ежегодно и сейчас). В конце 19 в. футбол начал быстро завоевывать популярность в Европе и Латинской Америке. В мае 1904 года на встрече представителей семи европейских стран в Париже по инициативе Бельгии, Дании, Нидерландов и Швейцарии была создана Международная федерация футбольных ассоциаций ФИФА . Первым ее президентом стал француз Робер Герен. Британские ассоциации сочли идею создания Федерации "несерьезной" - и присоединились к ФИФА лишь в 1946. (По этой причине первые чемпионаты мира прошли без участия родоначальников футбола.) На начало 2003 в Федерации состояли 204 страны. Возглавляет ее Йозеф Зепп Блаттер (с 1998 и по настоящее время).