**2-3КФ. 07.04.2020г.**

**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 включаются развивающие 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 переставить игроков 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.

**Список используемой литературы**

1. *Ахмеров, Э.К* . Волейбол для начинающих. - Мн., 1985.

2. *Железняк, Ю* .*Д., Ивойлов, А.В.*Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1998.

3. *Ивойлов, А.В.*Волейбол. – Мн., 1985.

4. Спортивные и подвижные игры / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк. М., 1984.

5. Спортивные игры / Под общей редакцией Ю.И. Портных. М., 1975.

6. Спортивные игры / Под общей редакцией П.А. Чумакова. М., 1966.