05.11.2020 р.

Група № 11

Урок № 22

Тема уроку: Подача верхня, бокова на точність і силу.

Мета уроку: Засвоєння, вивчення та опанування подач з верху та знизу. Зрозуміти в чому різниця між ВПП та ВБП.

Введення м'яча у гру (подачі). Подача як ігровий прийом не тільки призначена для введення м'яча в гру, а також належить до атакуючих дій. Сьогодні виділяють такі основні способи подач: верхня пряма подача, нижня пряма подача, верхня бокова подача. Оскільки подачі є початком всіх ігрових епізодів, то від уміння виконувати подачу і тактично правильно її реалізовувати залежить результат гри.

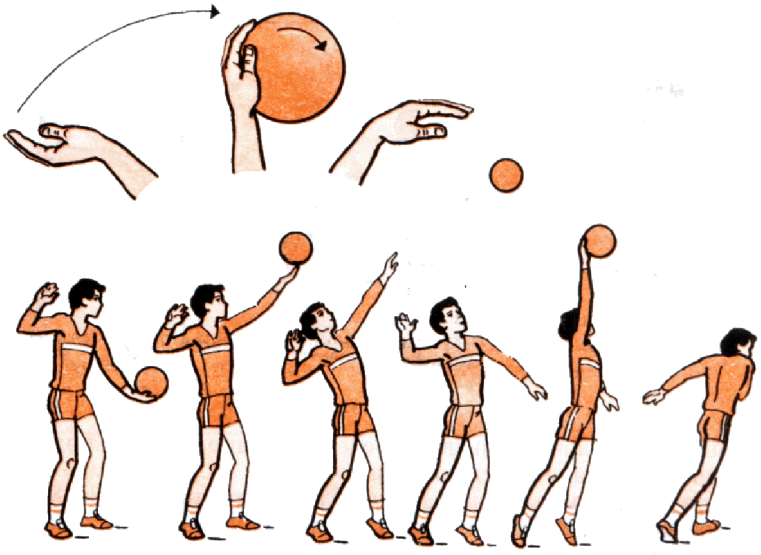
Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Не дивлячись на різні в техніці певних способів подач, рухи при їх виконанні мають ряд загальних закономірностей. Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставити попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах і знаходяться на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту відносно фронтальної осі до 45˚, ліве плече знаходиться попереду правого – це грає важливу роль у виконанні ударного руху. При нижніх подачах тулуб злегка нахилений вперед, при верхніх – знаходиться у вертикальному положенні.

Верхняя боковая подача

Идентична ВПП, за исключением того, что исходное положения является – боком к сетке и, соответственно, отсутствует перенос веса тела с одной ноги на другую.

Чтобы освоить эти техники требуются годы тренировок. Начните с основных видов, отработайте их и тогда одна из наших следующих статей, посвящённых аспектам выполнения «силовых» и «планирующих» подач, раскроет Вам нюансы ещё более сложных, но в тоже время и более «выигрышных» видов подач, которые невозможно выполнить, не имея «базиса».

Created by Universal Document Converter



Основні поради з техніки виконання передач:

- У волейболі будь-яке торкання м’яча виконують швидко і водночас обома руками, тобто без затримки або подвійного торкання м’яча.
- Постійно вдосконалювати першу і другу передачі м’яча, оскільки точна передача є основою всієї гри.
- Виконуючи другу передачу, необхідно точно оцінювати ігрову ситуацію.

Created by Universal Document Converter

- Виконавши другу передачу, не слід стояти на місці, а негайно починати страхувати свого нападаючого.
- Не слід намагатися виконати передачу у стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.
- Із важких положень другу передачу адресують гравцеві, який перебуває ближче та до якого гравець, який приймає, спрямований обличчям.

Подача верхня, бокова на точність і силу:

- https://www.youtube.com/watch?v=OrkKl7TC-zg&feature=youtu.be
- https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY&feature=youtu.be
- https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ&feature=youtu.be
- https://www.youtube.com/watch?v=TOz736wfIXU

Зворотній зв'язок : електрона адреса - pavelmelynikvt@gmail.com

Created by Universal Document Converter