**Группа 5ТА 23.04.20** **Тема** 97-98 Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.

Задание: изучить данный материал, законспектировать его в тетради, прислать фото отчет.

**Обучение передаче двумя руками сверху.**

Подготовив нужные мышцы, приступаем к непосредственному обучению передаче двумя руками сверху.

Учащиеся берут набивные мячи весом 2-3кг, встают в основную стойку волейболиста – стопы параллельно друг другу, одна нога несколько сдвинута вперед, все суставы согнуты, руки над головой, локти согнуты в стороны, пальцы максимально разведены, указательные и большие пальцы образуют равнобедренный треугольник.

Из этого положения учащиеся выполняют броски тяжелых мячей над собой. Во время броска – сначала выпрямляют голеностопный, затем коленный и тазобедренный суставы, заканчивают бросок выпрямлением рук. Ловят мяч на пальцы и ладони, сгибая суставы в обратном порядке. Эти упражнения позволяют добиться нужной растяжки пальцев и правильной остановки кистей над головой.

Следующее упражнение – броски из стойки для передачи мяча двумя руками сверху баскетбольного мяча в стенку с последующей ловлей мяча. Во время выполнения этого упражнения даются задания:

1) уменьшение времени задержки мяча во время ловли;

2) во время ловли касаться мяча только пальцами;

3) уменьшать время задержки при касании пальцами;

4) попытаться бросить мяч в стену с минимальной задержкой;

5) повторить четвертое упражнение, выполняя броски мяча вверх над собой.

 После упражнения с тяжелыми мячами руки приобретают достаточную силу, а пальцы нужную растяжку для выполнения передачи двумя руками сверху непосредственно волейбольным мячом.

Выполняются следующие упражнения:

1) броски и ловля мяча в стойке волейболиста для передачи руками сверху;

2) после броска, мяч отбивают ударом пальцами без касания ладонями, то есть непосредственно выполняют передачу двумя руками сверху;

3) выполнение передачи двумя руками сверху несколько раз без перерыва.

Следует сразу исправлять ошибки. В первую очередь обратить внимание на постановку кистей (для того, чтобы передача получилась точно вверх, кисти должны быть достаточно развернуты на лоб и локти согнуты и разведены в стороны).

4) броски мяча в стойке волейболиста для передачи мяча двумя руками сверху, и ловя после отскока;

5) выполнение упражнения №4 с минимальной задержкой мяча,

6) подбросить мяч над головой двумя руками снизу и сделать передачу мяча двумя руками сверху в стену;

7) выполнять передачу мяча двумя руками сверху в стену без перерыва несколько раз.

Обратить внимание, чтобы кисти начинали движение ото лба, перед началом передачи движение начиналось с выпрямления ног.

Здесь также хорошо применять специальный  тренажер “Подвешенный мяч” (рис.1).

При помощи этого тренажера можно отрабатывать правильное положение пальцев на мяче и правильное движение всех частей тела во время передачи мяча двумя руками сверху.

На этом заканчивается первый этап овладения действием –детализированное обучение техническому приему.

Рис. 1. Тренажер “Подвешенный мяч”

**Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.**

В процессе совершенствования учеников учат делать разные по высоте и расстоянию передачи.

Упражнения выполняются в парах. Сначала учащихся ставят на небольшом расстоянии. Один из партнеров подбрасывает мяч над головой и делает передачу двумя руками сверху другому. Тот ловит мяч и выполняет это же упражнение. Основная задача упражнения, чтобы мяч по высокой траектории падал на лоб партнера. Добившись выполнения этой задачи, дается задание делать передачу мяча двумя руками сверху без остановок. В дальнейшем это упражнение усложняется:

1) увеличением расстояния между партнерами;

2) выполнением передачи через сетку;

3) введением дополнительных заданий.

Эти дополнительные задания и позволяют довести до автоматизации технического приема, то есть начинается второй этап овладения действием.

Введение любого дополнительного упражнения требует повышенных усилий при выполнении передачи меча. Ниже приводится ряд примерных заданий.

Упражнения в парах:

первая передача над собой, вторая партнеру;

2.  после передачи мяча партнеру выполняется поворот на 360˚;

3. после передачи мяча партнеру выполняется приседание и касание пола руками;

4. после передачи мяча партнеру выполняется отжимание от пола;

5. передача выполняется по высокой траектории на 2-3метра перед партнером, который перемещается на это расстояние вперед;

6. передача выполняется на 1-2метра за партнера, партнер выполняет передачу после перемещения назад;

7.  передача выполняется по высокой траектории на 2-3метра влево или вправо от партнера, и он после перемещения под мяч делает передачу;

8. когда учащиеся хорошо овладели передачей мяча после перемещения, нужно усложнить задание – дать упражнения в тройках, с двумя мячами. Два человека стоят с мячами на расстоянии 2-3метра друг от друга, третий напротив них. Первые двое по очереди набрасывают мячи партнеру по прямой, а он после перемещения выполняет передачу. Мячи набрасываются на усмотрение игроков вправо, влево, вперед, назад (усложнение происходит за счет сокращения времени на перемещение и необходимости заранее рассчитывать неизвестную точку приземления мяча).

Индивидуальные упражнения.

1. Выполнение передачи над собой на месте со сменой высоты –непрерывное повторение цикла из трёх передач – первая передача –           1,5-2 метра, вторая — 3-4метра, третья максимальная высота.

2. Выполнение передачи двумя руками с перемещением вперед по прямой, по периметру волейбольной площадки и т. д.

3. Выполнение передачи в стену в определённую отметку.

4. Выполнение передачи в стену в определенную отметку с последующим под отскочивший мяч.

5. Выполнение передачи с попаданием в баскетбольное кольцо.

Главная задача в обучении передаче двумя руками сверху, правильная постановка кистей. Для проверки этого есть специальное упражнение:

– выполняя невысокую передачу над собой, за счет работы рук, нужно встать на колени, сесть на пол и лечь на спину, а затем, выполняя всё в обратном порядке, встать. При правильной постановке кистей мяч не должен упасть.

**Передача мяча двумя руками сверху в сторону и назад.**

Следующий этап совершенствования передачи мяча двумя руками сверху – передача мяча в сторону и назад.

Так как в волейболе нельзя заранее спрогнозировать все игровые ситуации, и может возникнуть положение, когда игрок должен будет передачу двумя руками сверху в сторону и назад. Применяются они в основном при игре у сетки, когда нужно выйти из сложной ситуации, либо обмануть соперника и перевести мяч в то место, где его меньше всего ждут.

При передаче мяча в сторону – нога и рука противоположная той стороне, в которую производится передача полностью выпрямляется и туловище наклоняется в сторону полета мяча. А нога и рука, соответствующие стороне полета мяча, разгибаются в зависимости от траектории полета мяча, чем выше траектория полета мяча, тем больше они разгибаются. При передаче мяча назад – движение ног, рук, туловища направлено по дуге назад, в конечной точке игрок достигает положения натянутого лука, а кисти опускаются пальцами назад – вниз в зависимости от траектории полёта мяча, чем ниже траектория полета мяча, тем больше они опускаются.

Для разработки навыка этих передач выполняются упражнения в парах и тройках.

Упражнение в парах.

1. Передачи мяча в парах по очереди правым и левым боком.

2. Передача мяча в парах спиной к партнёру.

Упражнение в тройках.

Два партнёра стоят на боковых линиях волейбольной площадки,

один в середине между ними. Партнер, стоящий на боковой линии,

выполняет верхнюю передачу партнеру, стоящему в середине, а тот выполняет передачу сверху в сторону третьему партнёру.

2. Учащиеся располагаются, как в предыдущем упражнении, но партнёр, стоящий в середине, направлен лицом к передающему, а передачу назад выполняет третьему партнёру.