

Подводящие упражнения

Обучение элементам волейбола



У детей, помимо огромного желания научиться играть в волейбол, присутствует и внутренний страх – как сделать передачу, чтобы не навредить себе, как точнее выполнить движение, чтобы одноклассники не засмеялись. Задача преподавателя – не только научить ребят правильно выполнять технические элементы, но и придать им уверенность в своих действиях. Для этого нужно иметь в запасе большой арсенал подводящих упражнений.

Екатерина МАЛЮТИНА,
учитель физической культуры,
ГБОУ СОШ № 460,
г. Москва

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

При обучении волейболу сначала нужно научить детей правильно двигаться: перемещаться, останавливаться, выходить под мяч. Для предотвращения травматизма на уроке нужно уделять больше внимания бегу спиной вперед: корпус слегка наклонен вперед, а нога ставится с носка на пятку.

1. Дети выстраиваются на лицевой линии в колонну по одному и по сигналу учителя бегут «змейкой» от одной боковой линии до другой, в одну сторону выполняя задание лицом вперед, в другую – спиной с ускорением. Выполнить 3–4 раза, затем вернуться обратно шагом вдоль боковой линии.

2. То же, но ученики делятся на две группы, например на мальчиков и девочек. Одни выполняют то же задание на одной половине площадки – до средней линии, другие – на другой. Потом команды меняются местами.

3. Дети выстраиваются в шеренгу на лицевой линии и по сигналу учителя выполняют бег до средней линии лицом вперед, обратно – с ускорением спиной вперед.

4. Дети выстраиваются в колонну по одному в первой зоне и поочередно выполняют бег с высоким подниманием бедра в четвертую зону, затем вдоль сетки передвигаются приставными шагами на сильно согнутых ногах правым боком, руки перед грудью; дойдя до боковой линии, бегут вдоль нее спиной вперед до лицевой, затем вдоль нее скрест-

ным шагом левым боком, затем из пятой зоны выполняют бег с захлестыванием голени назад во вторую зону.

5. То же, но ученики делятся на две группы, например на мальчиков и девочек. Одни выполняют то же задание на одной половине площадки – до средней линии, другие – на другой. Потом команды меняются местами.

ПЕРЕДАЧИ

1. Упражнение в парах. Стоя лицом к партнеру, держать мяч двумя согнутыми перед грудью руками. Отвести локти назад и бросить мяч партнеру, сопроводив его движениями кистей. Партнер ловит мяч и выполняет то же задание.

2. Упражнение в парах. И.п. – руки вперед, мяч удерживать сверху одной рукой; если не получается, то можно снизу. Согнув руку в локте, отвести ее к уху, локоть смотрит на партнера. Выполнить бросок партнеру кистью.

3. То же другой рукой.

4. Упражнение в парах. Стоя спиной к партнеру, держать мяч двумя руками; наклоня туловище назад, выполнить передачу, придав мячу направление кистями.

5. Упражнение в парах. Стоя спиной к партнеру в широкой стойке, наклонить туловище вперед и движениями кистей под ногами снизу вверх сделать передачу.

6. Кисти располагаются в форме ковша. Чтобы правильно выйти под мяч, напряженные кисти надо держать перед собой на уровне 15 см от лба. Передача выполняется за счет сгибания и разгибания ног и рук.

И.п. – ноги полусогнуты, корпус немного наклонен вперед, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти удерживают мяч сверху. Бросить мяч об пол и после отскока поймать на кончики пальцев.

7. И.п. – ноги полусогнуты, корпус немного наклонен вперед, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти в положении ковша удерживают мяч сверху. Выполнять передачи мяча над собой, ударяя по нему подушечками пальцев – лучше всего большого, среднего и указательного. Остальные участвуют в движении, лишь подкручивая мяч.

8. Передачи над собой с захватом мяча.

9. Упражнение в парах. И.п. – стойка волейболиста для приема мяча снизу. Положить мяч на предплечья и сделать передачу партнеру, который выполняет то же задание.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

В этом элементе очень большую роль играет разбег.

1. И.п. – руки с мячом перед грудью, ноги согнуты в коленях. Присесть и выпрыгнуть вверх, вынося руки вверх и имитируя хлесткое движение кистями вниз.



2. То же в парах с передачей партнеру и отскоком мяча от пола – при правильном выполнении мяч должен удариться в 3 м от бросающего. Партнер ловит мяч после одного отскока и выполняет имитацию верхней или нижней передачи, затем повторяет задание.

3. Двухшаговый разбег с правой ноги: большой скачок правой и приставной шаг левой. Затем выполнить упражнения 1 и 2 с двухшагового разбега.

4. Трехшаговый разбег с левой ноги: полшага левой, скачок правой, приставной. Затем вы-

полнить упражнения 1 и 2 с трехшагового разбега.

5. То же, но в прыжке положить мяч в правую или левую руку и выполнить бросок одной рукой.

ВЕРХНЯЯ ПОДАЧА

Верхняя подача выполняется жесткой прямой ладонью, кисть напряжена, рука свободна, ноги на ширине плеч, разноименная с бьющей рукой нога немного впереди, носки смотрят в направлении полета мяча, бьющая рука во время подбрасывания на уровне груди. Подбрасывать мяч с легким подкручивающим движением безымянного пальца и мизинца, одновременно делая замах бьющей рукой. Удар выполняется по центру мяча с сопровождающим движением кисти.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ

1. Три игрока располагаются в зонах 3, 4 и 6. Такое же положение принимают ученики на противоположной площадке. Игрок из зоны 6 выполняет верхнюю передачу партнеру в зоне 3, тот – игроку в зону 4, а тот – на противоположную сторону площадки в зону 6. В этот момент все, кто участвовал в розыгрыше, меняются местами по кругу. Ученики на противоположной стороне площадки выполняют то же задание.

2. Упражнение в парах. Игроки располагаются на лицевых линиях волейбольной площадки; выполняя передачи над собой, двигаются навстречу друг другу; подойдя к сетке, обмениваются мячами и возвращаются назад.

3. Пять человек образуют круг, в центре которого располагается шестой. Все по очереди выполняют ему передачу сверху двумя руками, а он возвращает им мяч обратно.

4. То же, но игрок в центре может сделать передачу любому из стоящих в кругу. ■