



ВОЛЕЙБОЛ: ТЕХНИКА ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА



Цели урока:

- формировать физическую культуру личности;**
- расширять функциональные возможности школьника;**
- содействовать развитию психических процессов и индивидуальных свойств личности.**

Задачи урока:

- 1. Обучить технике приема и передачи мяча снизу двумя руками .**
- 2. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.**
- 3. Развивать координационные способности.**

Стойка волейболиста



Стойки различают на:

Устойчивую - одна нога впереди.

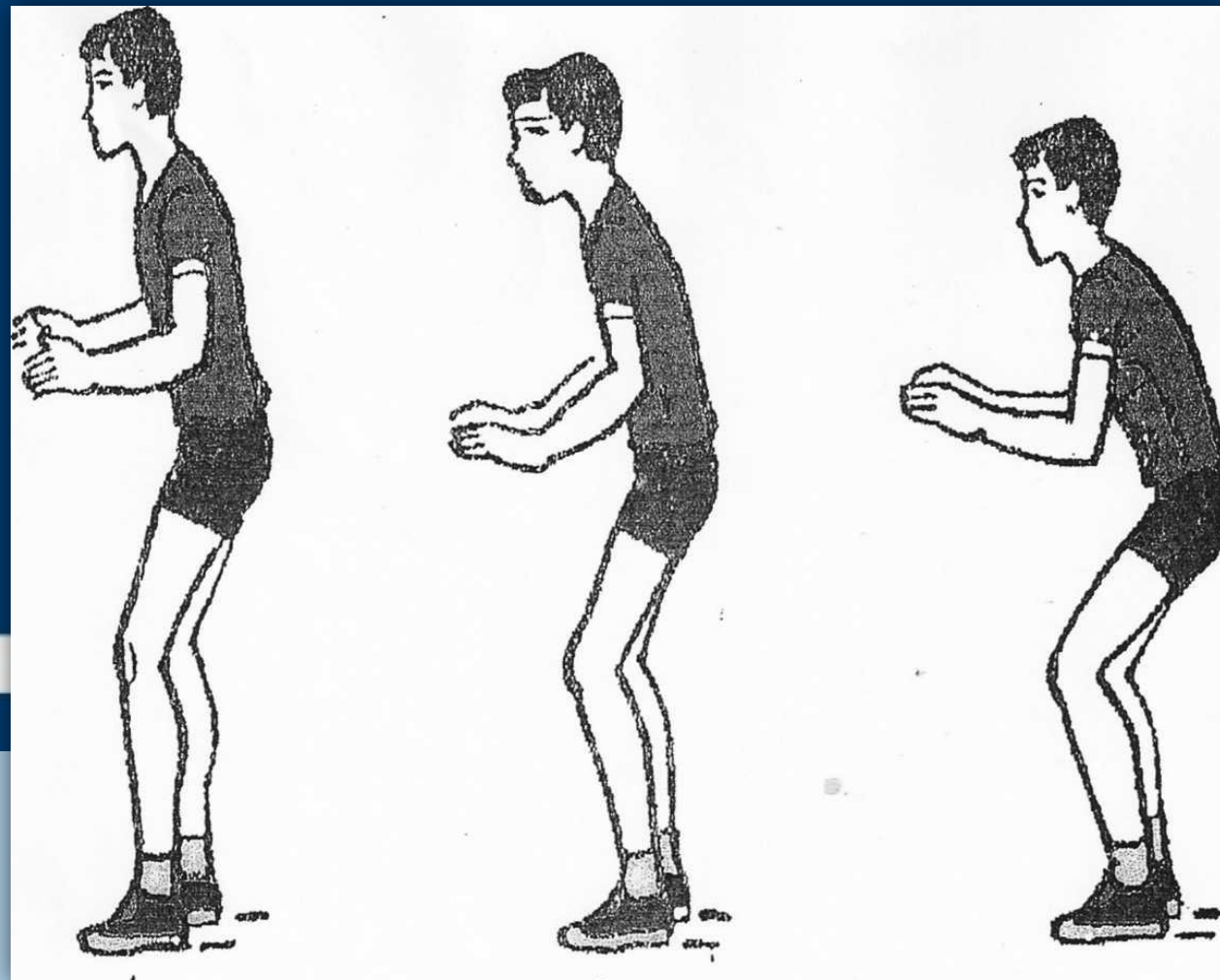
Основную - ноги параллельно.

Неустойчивую - О ЦТ на передней трети стопы.

Статичную - неподвижность игрока.

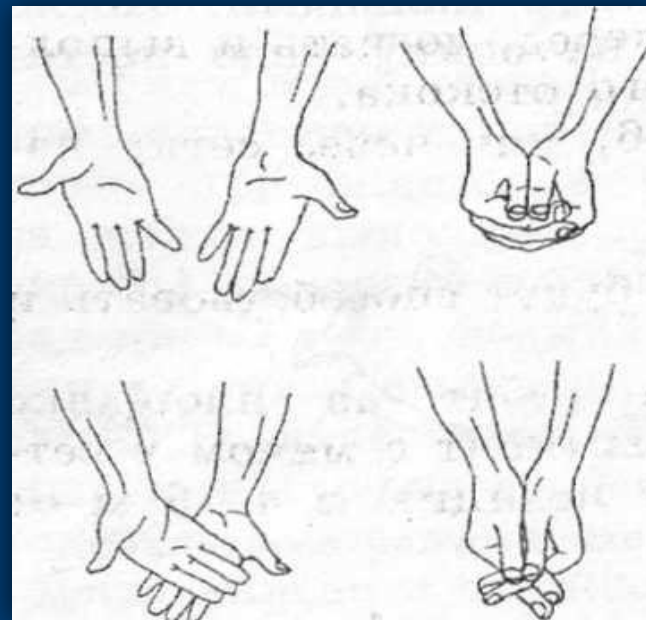
Динамичную - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.





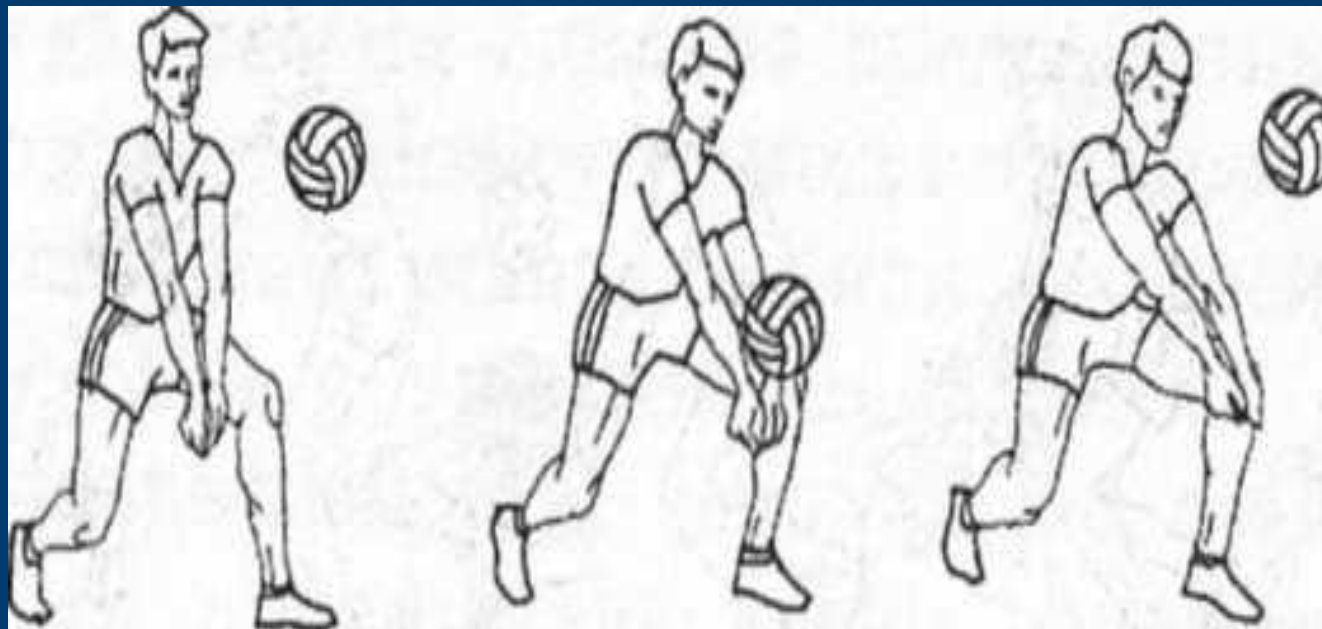
Прием мяча снизу



Соединение
кистей рук при
приеме снизу



Прием мяча снизу

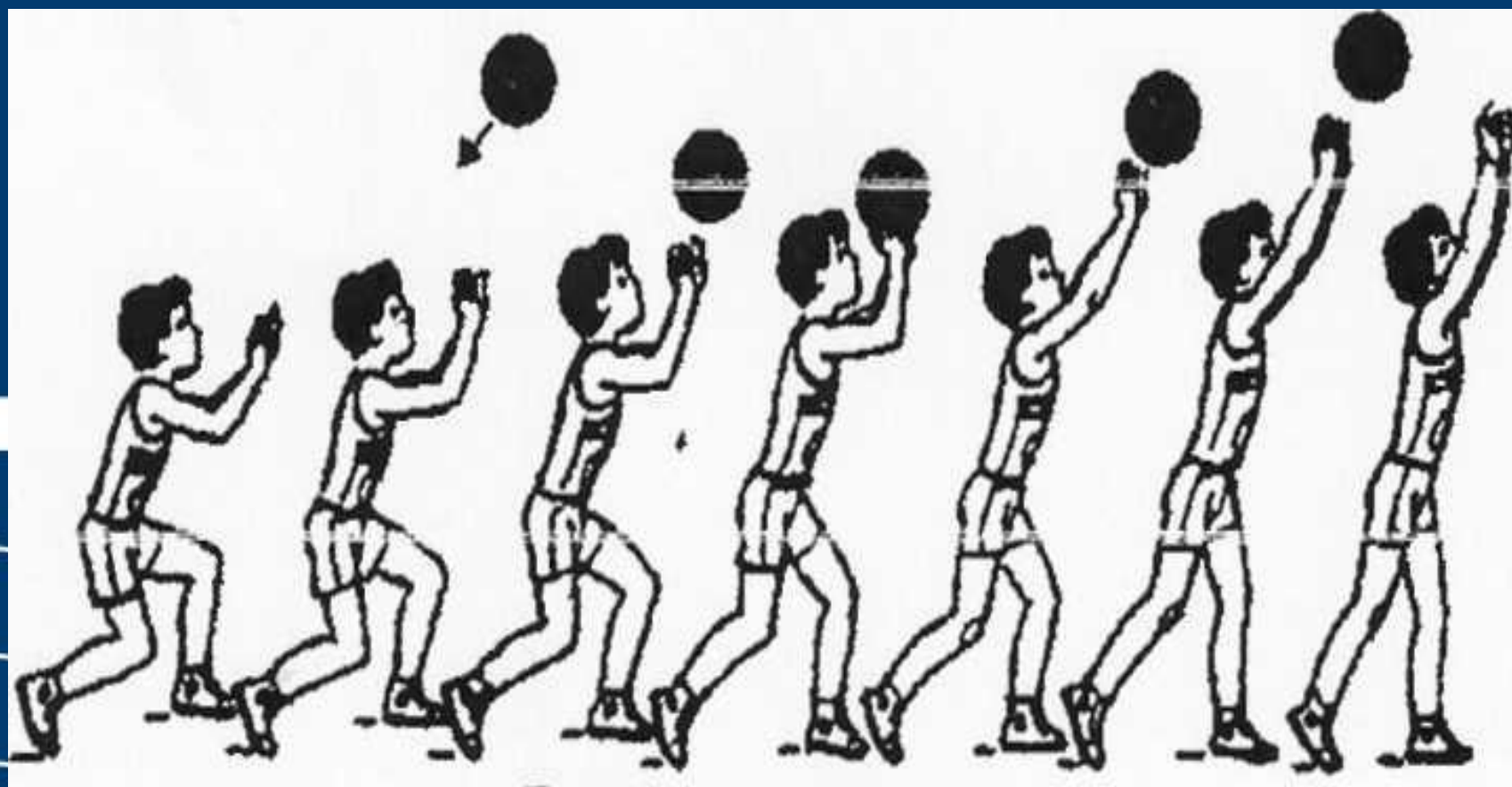


Прием подачи

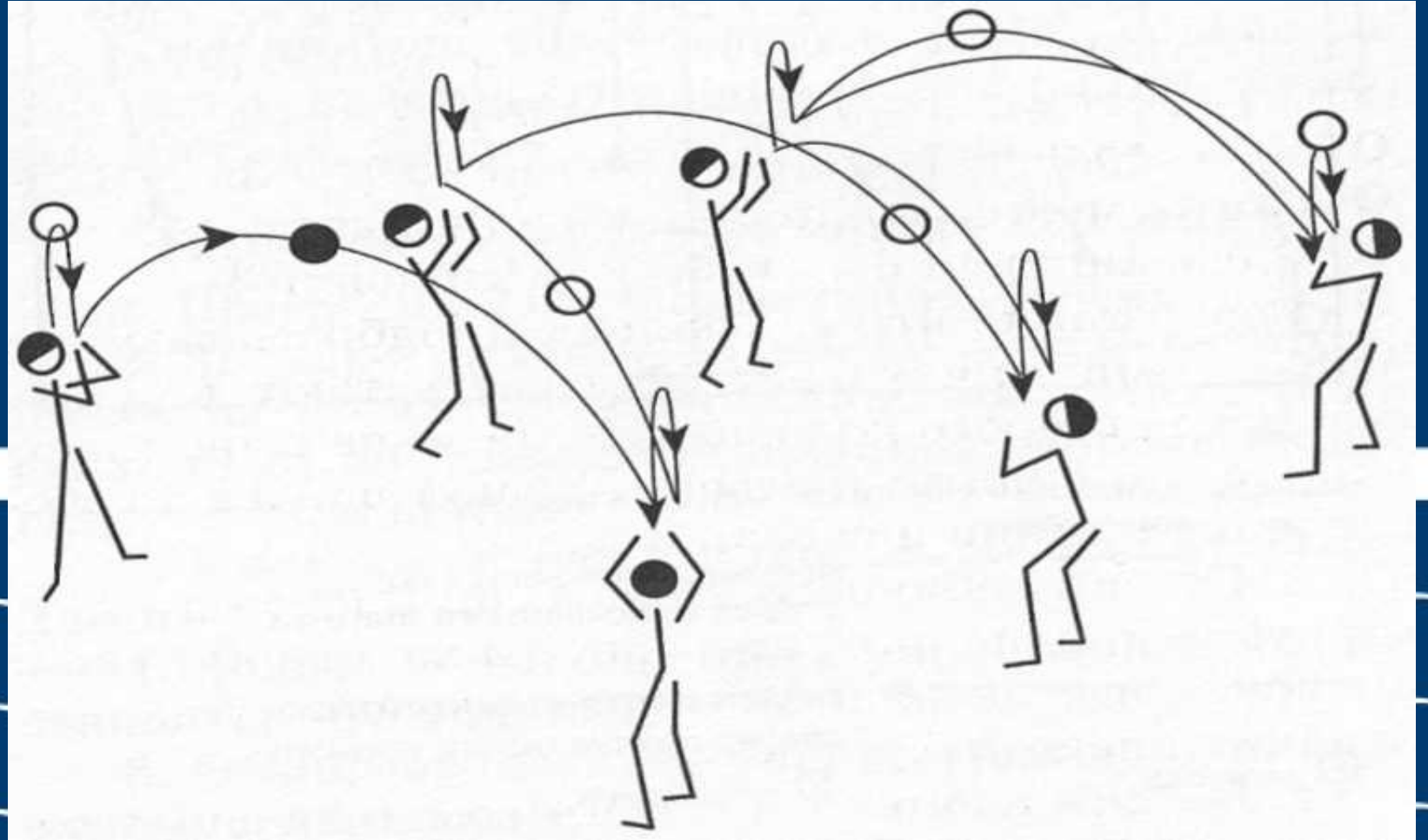


Передача мяча сверху двумя руками





Прием и передача мяча двумя руками сверху



Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

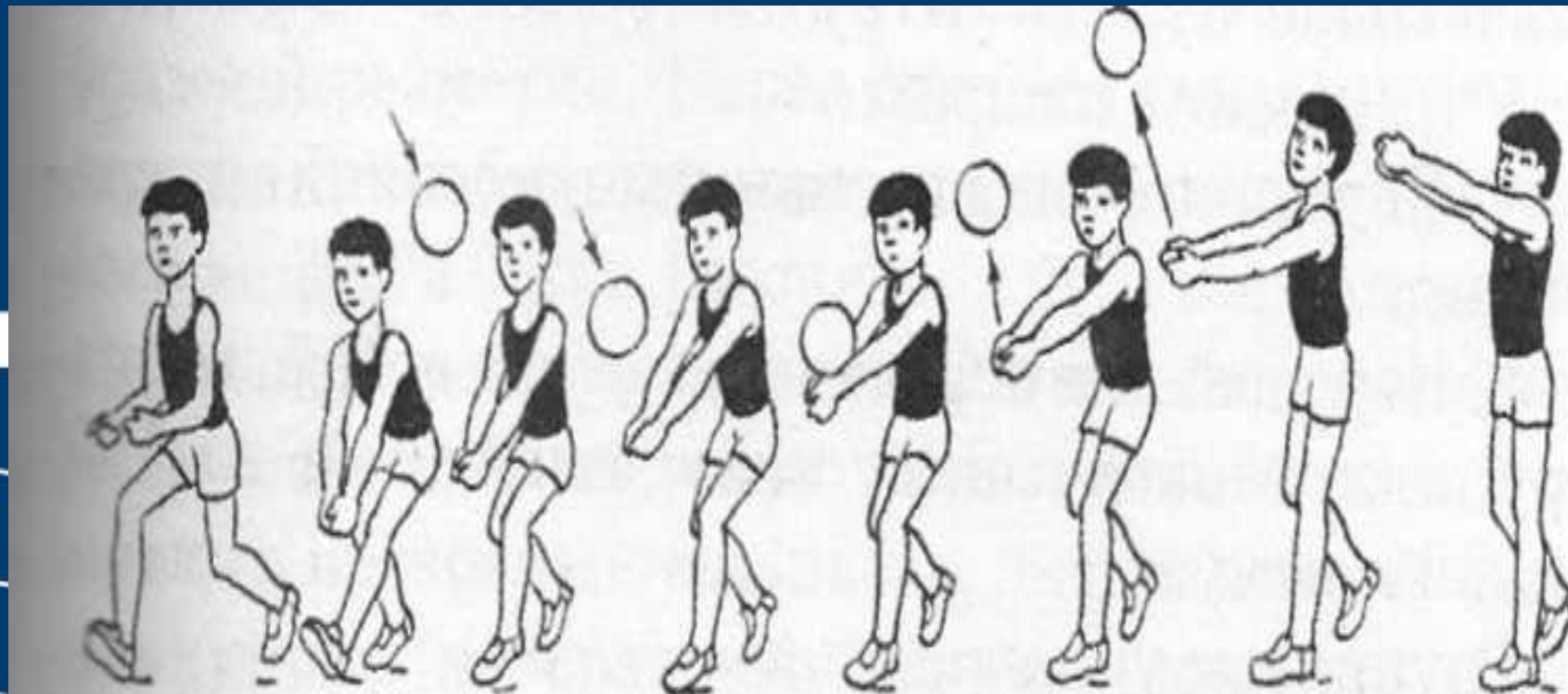
Прием и передача мяча



Положение рук для приема и передачи мяча снизу
двумя руками

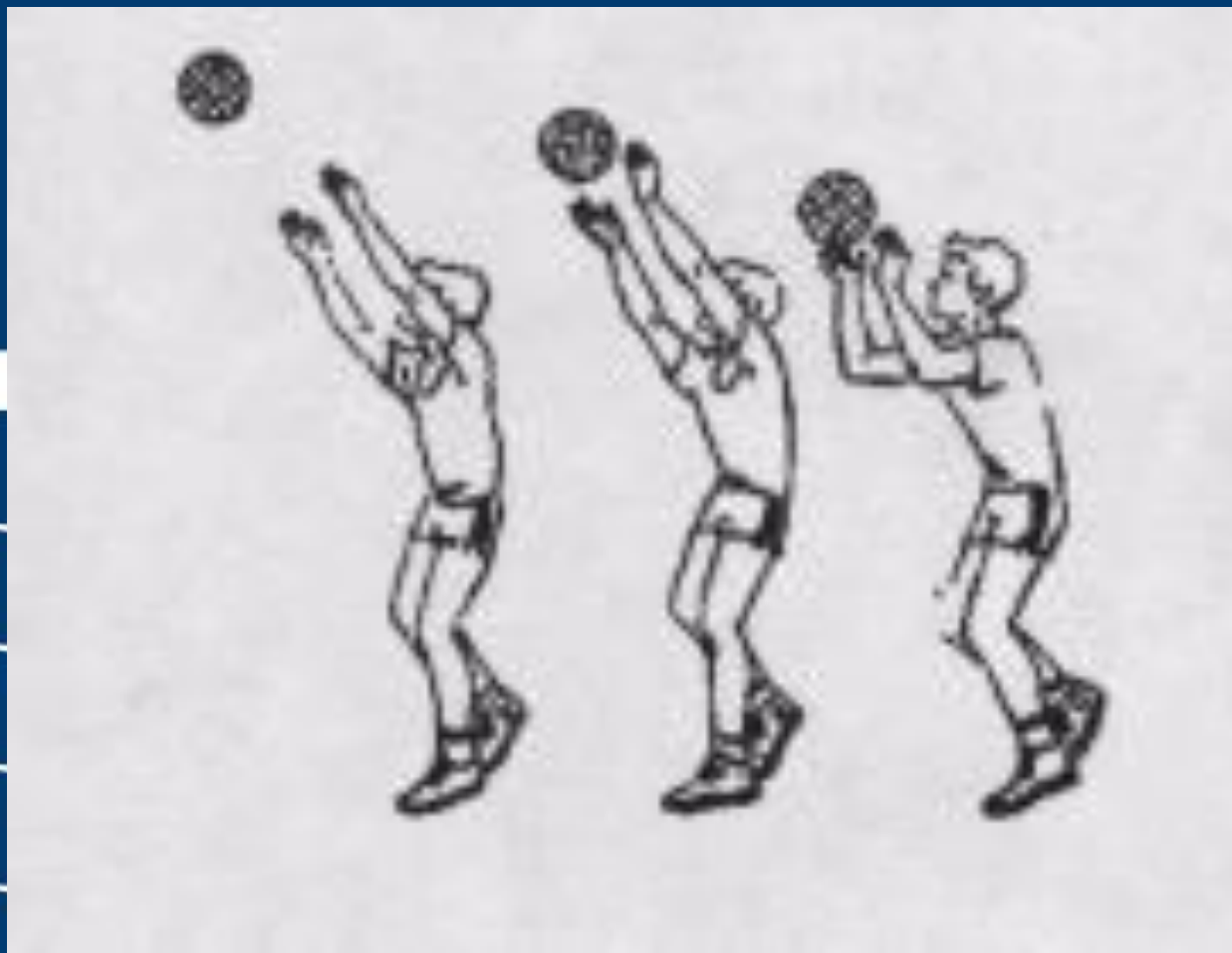


Прием и передача мяча двумя руками снизу





Передача двумя руками сверху





Прием мяча двумя руками сверху



Нападающий удар



Нападающий удар

