*Дата: 19.01.2021*

*Группа: 20-ПСО-2д*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

 *Тема: Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча*

 *одной рукой.*

***Техника приема-передачи мяча снизу двумя руками***

***Прием мяча снизу***

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

***Передача мяча снизу двумя руками также известна как передача с ударом.***

*Рисунок 4 Передача снизу двумя руками*

Первая  вещь, которую Вы должны  выучить - это  выход к мячу. Сразу выходя к мячу, Вы должны принять стойку. Часто игроки пробуют паснуть мяч с первой установки их положения при приеме, заканчивающиеся увеличивающимися ошибками. Поставьте нош так, чтобы одна была слегка впереди другой, на ширине плеч друг от друга. Кисти рук должны быть соединены вместе с большими пальцами, параллельными друг другу. Колени должны быть согнуты, а руки продлевали ваше тело так, чтобы они были параллельны с бедрами. Когда игроки наклоняются вперед, сохраняя их ноги прямыми, то это обычно заканчивается приемом мяча, который приходит слишком низко и быстро. Сохраняйте руки, параллельными к бедрам, что поможет устранять мячи, контактирующие с вашими руками выше локтей, иногда заканчивающихся двойным касанием или даже хуже - груди. Спина должна быть прямая, Вы должны быть расслаблены и держать ваши глаза на мяче.

Убедитесь, что руки соединенные вместе пытаются принять мяч в необходимом направлении. После контакта с мячом, ноги слегка продлеваю! движение и перемещают ваши руки незначительно в переднее и восходящее движение - "тыканье", попытайтесь использовать ноги, чтобы задать направление мячу, а не руки. Наклоните руки в направлении цели, сохраняя ваши бедра под вашим центром тяжести и наклоненными вперед. Наиболее важная и часто забываемая часть - это умение смотреть на мяч, когда он вступает в контакт с вашими руками. После того, как состоялся контакт с мячом, удостоверьтесь, что Вы держите вместе руки и они следуют за мячом к цели вашего приема. Удостоверитесь, что Вы не поднимаете их слишком высоко. Вы должны держать их всегда ниже уровня плеч при приеме мяча снизу двумя руками. Переместите вес к вашей впередистоящей ноге. Это увеличит способность управлять вашим приемом. Когда игроки " падают назад " при приеме мяча, он направляется выше ожидаемой траектории. Как всегда, приготовьтесь и поддерживайте глазами контакт с мячом.

Чтобы использовать её правильно, Вы должны соединить ваши руки вместе и позволить мячу одновременно ударить мясистую часть ваших предплечий. Существует много способов соединить ваши руки, Мы затронем четыре способа. Но лучший способ научиться состоит в том, чтобы наблюдать за игроками и экспериментировать.

1 - кисть  правой  руки  удобно  сжата  в  кулак, левая слега раскрыта.

2 - пальцы   правой   кисти   вытянуты   и   удобно соединены с левыми, большие пальцы соединены.

3 - правая и левая кисти руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной (с этой техникой легко подвергнуться ошибке - большое разделение предплечий, смещая плоскость отскока, такая техника может создавать проблемы, в частности, у начинающих).

4 - пальцы правой кисти скрещиваются с такими же пальцами левой кисти.

***3.4. Ошибки***

Общая ошибка состоит в том, чтобы позволить мячу ударить ваши запястья или кисти рук, часто заканчивающиеся непредсказуемым приемом или мячом, возвращенным через сетку, обычно называемым переходом. Лучший способ избежать этой проблемы состоит в том, чтобы напомнить себе напрячь ваши запястья и руки перед воздействием, чтобы создать платформу для мяча.

* Нет зрительного контроля вплоть до касания мяча предплечьями, что ведёт к «срыву» приёма (попадание мяча в одну руку, непредвиденный отскок мяча и др.)
* Встречное (ударное) движение «принимающей платформы», что ведёт к перелёту мяча на сторону противника
* При приёме мяча сбоку «принимающая платформа» остаётся параллельной поверхности игрового поля вместо того, развернуться под нужным углом

***4.1. Модель обучения технике передачи мяча двумя руками сверху***

Передача на удар - один из самых легких волейбольных навыков, но самый трудный для достижения мастерства.

*Рисунок 5 технике передачи мяча двумя руками сверху*

***4.2.*** В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями. Передачей сверху намного легче управлять и направлять пас, чем передачей снизу или ударом.

***4.3.*** ***Техника передачи мяча двумя руками сверху***

В исходном положений туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. Как только мяч вступает в контакт с кистями рук, то форма кистей принимает форму, мяча вокруг него таким способом, что только большие пальцы и два верхних пальца совместно вступают в контакт с мячом. Пробуйте войти в контакт с мячом вашими пальцами и большими пальцами одновременно. Ладонь руки никогда не должна касаться мяча. Вы хотите войти в контакт с мячом в нижней части мяча. Снова, удостоверитесь, что ваши локти разведены. Если они находятся по направлению к телу, то в результате часто ошибка при передаче или нести. Поскольку мяч входит в контакт с кистями рук, продолжайте движение руками и ногами, направляя вес тела к предназначенному направлению передачи. Итак, если это передача вперед, то вес тела перемещается вперед, передача назад за голову, то тогда назад. Как только мяч оставляет кисти рук, то ваши руки указывают направление к предназначенной цели. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба. Пасующий управляет нападением и определяет, кому из нападающих выполнить передачу. Иногда, команда имеет двух пасующих. Ключ к хорошей передаче на удар - постоянство. Основная предпосылка к передаче на удар - прием мяча с доводкой и преобразование его в хорошо направленный мяч, который может быть эффективно пробит другим игроком в площадку противника.