

План-конспект учебно-тренировочного дистанционного занятия по волейболу.

Тренер-преподаватель: Невидимова Е.Е.

25.10.2021Г.

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -500 раз

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 10*6 в нижней стойки волейболиста)

- 2.Прыжки на возвышенность 6 подхода по 10 раз (колени к груди)

- 3.Отжимание от стены на пальцах 100 (стойка на носках)

- 4.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 6*10 раз

5.Упражнения с предметом, весом 1-1,5 кг

-упражнение «координация» (упор стоя, руки с предметом вниз, руки к груди, упор присев, руки вверх) 6*10 раз

-упражнение «мяч за голову» (упор лёжа, держим ногами предмет, ноги за голову, кладем предмет, возвращаемся обратно забираем предмет) 6*10 раз

-упор стоя на коленях, руки с предметом вверх-повороты туловища назад-10 в каждую сторону- 3 подхода

-упор лёжа, руки за голову с предметом-качаем пресс 6*20 раз

-упор стоя, руки с предметом внизу, прогиб назад с предметом 10 раз на каждую ногу -4 подхода

-упражнение « восьмёрка» (упор стоя, предмет в руках, вращение предмета вокруг ног восьмёркой-6*10 раз

-приседание с предметом 50 раз

-планка не менее 1,5 минуты

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)

- 2.Упражнения на растяжку 3-4.

3. Дыхательные упражнения (вдох-выдох)

ТЕОРИЯ!

Первая ошибка – неверная исходная позиция

Многие игроки принимают мяч при том, что у них выпрямлены ноги или принимают мяч прямыми вытянутыми руками.

- Ноги должны быть чуть согнуты в коленях в момент передачи мяча.
- Кисти рук должны находиться над лбом, приблизительно выше лба на 15-20 см.
- Руки должны быть согнуты в локтях в момент выполнения упражнения.
- Перемещаясь к мячу, стоит занять среднюю стойку и развернуть плечи по направлению к цели.
- Перед выполнением передачи стоит выпрямить руки и ноги и перенести вес тела максимально в сторону цели.

Вторая ошибка – контакт с мячом

Контакт с мячом очень важный фактор, влияющий на его передачу.

Касание мяча ладонями чревато задержкой мяча, а это является одним из нарушений правил волейбола.

- Перед принятием и передачей мяча нужно вытянуть пальцы и обхватить мяч, касаясь его исключительно двумя верхними фалангами. Передача пальцами поможет контролировать траекторию мяча.
- Пальцы должны быть растопырены и образовывать треугольник между собой.
- До контакта с мячом смотрите на мяч через «окошко», образованное кистями рук. Руки нужно держать перед собой.

Третья ошибка – руки и ноги сильно напряжены

Начинающие игроки часто допускают такую ошибку как излишнее напряжение конечностей. Это приводит к резким движениям.

- Ноги не должны быть напряжены, одна из ног должна находиться чуть впереди другой.
- Руки должны быть также расслаблены. Сохраняя спокойствие, мяч остаётся подвластным и контролируемым. Если сильно напрягать руки, вполне вероятно, что мяч не долетит до места назначения или вовсе пройдет между рук.