



# Применение основ технических действий и приемов по спортивным играм

**Лектор: Воробьева Оксана Игоревна,  
старший преподаватель кафедры  
спортивных игр АлтГПУ**



# Структура обучения техническим приемам

Знания, технико-тактическое действие и качества

Обучающий и преподавание

Обучаемый и учение

Двигательный навык и суперумение как результат совместной деятельности обучающего и обучаемого – субъектов обучения



- целостное соревновательное противоборство в игре;
- командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении, защите;
- приемы техники игры в нападении, в защите;
- специальные физические и психические качества, координационные способности;
- двигательные качества и навыки, функциональные возможности, морфологические признаки.

## Структура соревновательной деятельности

Со структурой соревновательной деятельности и степенями становления навыков игры связана классификация средств обучения техническим приемам и тактическим действиям, применяемых в тренировке

# Этапы обучения техническим приемам

**Первый этап.** Этап создания предпосылок и ознакомления с техническим приемом (тактическим действием).

**Второй этап.** Этап разучивания технического приема (тактического действия).

**Третий этап.** Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

**Четвертый этап.** Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.

# Структура обучения технике приема мяча снизу

1. Техника приема мяча снизу двумя руками
2. Подготовительные упражнения
3. Подводящие упражнения
4. Стойки игрока
5. Прием мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой.



Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча.

# Упражнения для обучения приему мяча снизу

- ◆ Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения
- ◆ Броски набивного мяча снизу двумя руками
- ◆ Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения
- ◆ Выпады правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч

