



УДЕРЖАНИЕ МЯЧА СВЕРХУ НАД СОБОЙ.
ПОДАЧА НИЖНЯЯ, ПРЯМАЯ. ПРИЕМ МЯЧА
С ПОДАЧИ.



ПРИЁМ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.

ЭТО ОСНОВНОЙ ПРИЁМ В ВОЛЕЙБОЛЕ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ НАИБОЛЕЕ ТОЧНО НАПРАВИТЬ МЯЧ ТОВАРИЩУ ПО КОМАНДЕ.

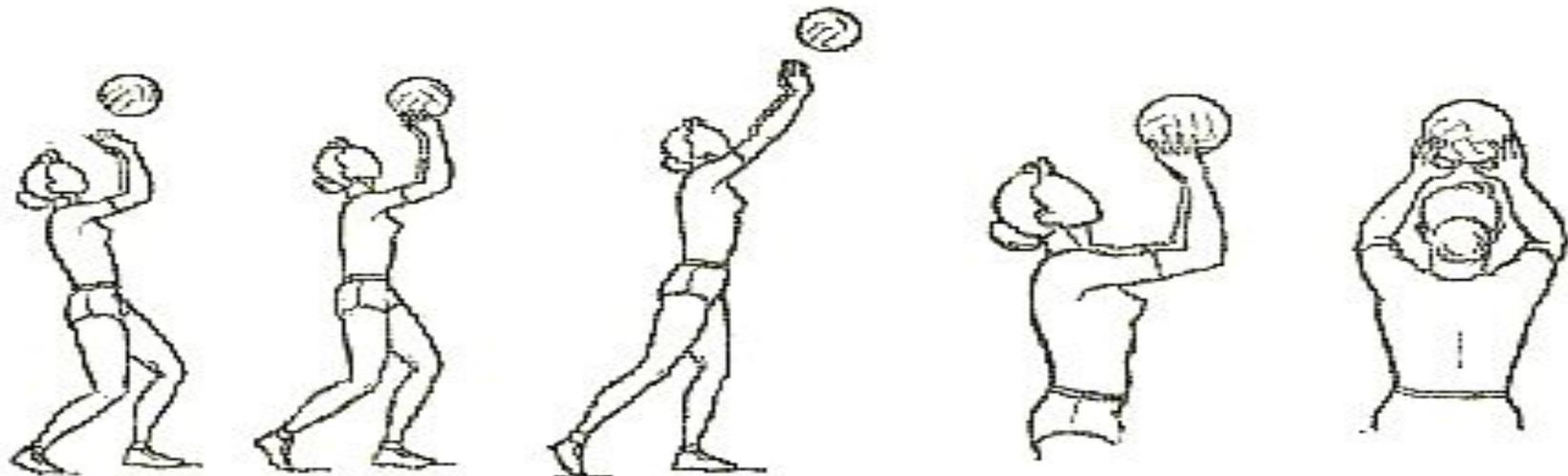
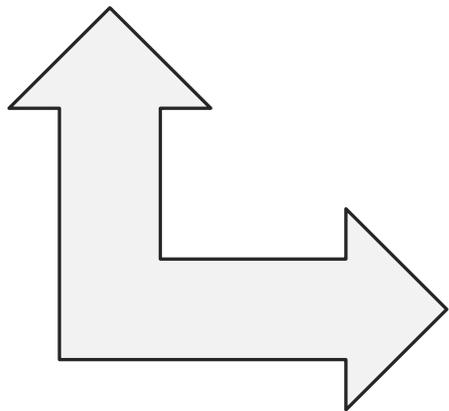
ПРИНЦИП ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СОСТОИТ В ДЕЙСТВИЯХ:

ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ — СТОЯ РОВНО, НА ПРИСОГНУТЫХ НОГАХ, С ВЫНЕСЕННЫМИ ВПЕРЁД И ВВЕРХ РУКАМИ, СОГНУТЫМИ В ЛОКТЯХ.

ВО ВРЕМЯ ПРИЁМА МЯЧА КИСТИ ПОВОРАЧИВАЮТСЯ ЛАДОНЬМИ ВВЕРХ, ПАЛЬЦАМИ ДРУГ К ДРУГУ.

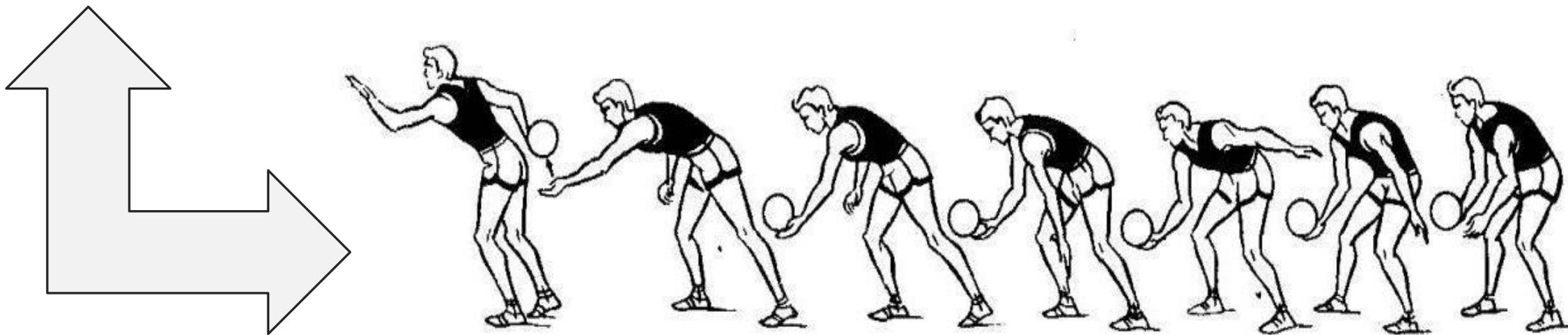
ПОДАЧА ПРИНИМАЕТСЯ ЧУТЬ НАПРЯЖЁННЫМИ ПАЛЬЦАМИ КИСТЕЙ, ПЛОТНО ОХВАТЫВАЮЩИМИ МЯЧ. ПРИЁМ МЯЧА ПРОИСХОДИТ НА УРОВНЕ ЛИЦА.

ДЛЯ ВЫТАЛКИВАНИЯ МЯЧА В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ ПРОИСХОДИТ РАСПРЯМЛЕНИЕ КОЛЕННЫХ, ЛОКТЕВЫХ И ЗАПЯСТНЫХ СУСТАВОВ.



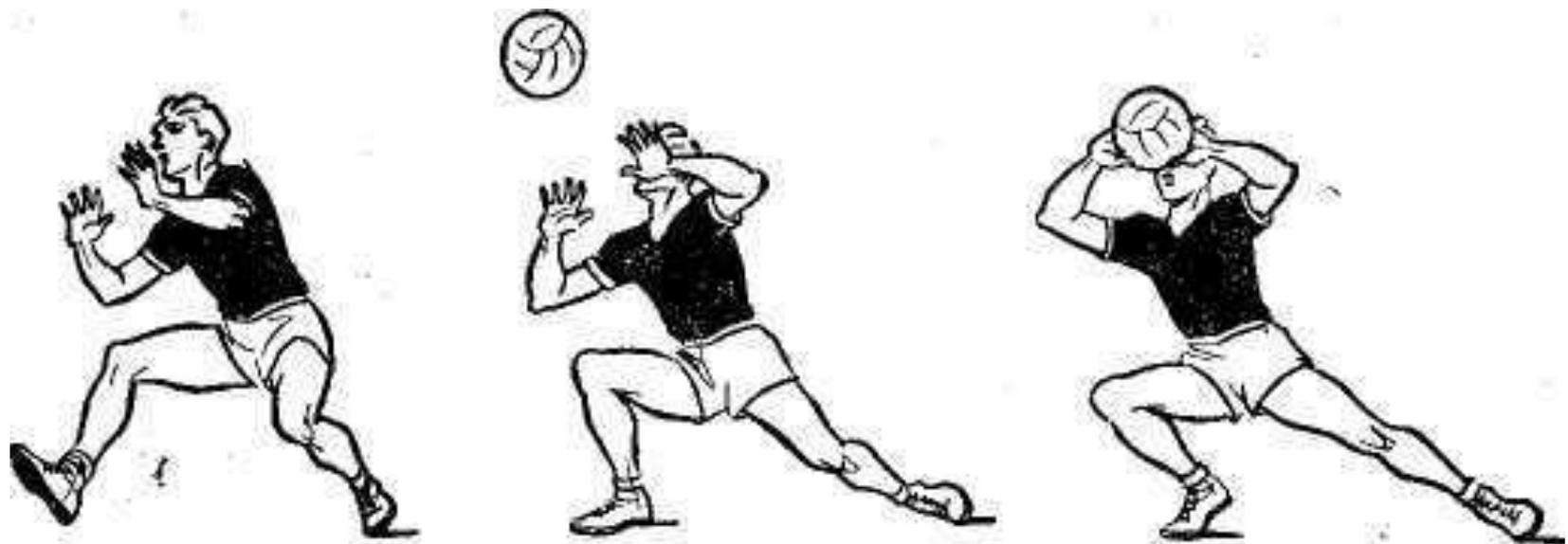
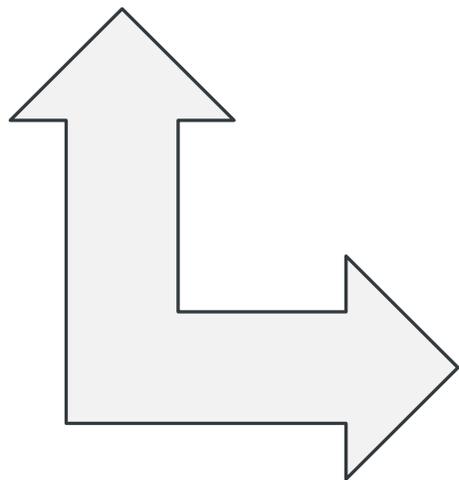
НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.

ЭТО НАИБОЛЕЕ ЛЕГКИЙ И ПРОСТОЙ ВАРИАНТ ПОДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НИЖНЕЙ ПОДАЧИ УДАР ПО МЯЧУ НАНОСИТСЯ НИЖЕ УРОВНЯ ГОЛОВЫ. СООТВЕТСТВЕННО, ТЕ УДАРЫ, КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ ИЛИ ВЫШЕ ЕЕ, — ЭТО ВЕРХНИЕ ПОДАЧИ. А ПРЯМОЙ ЭТА ПОДАЧА НАЗЫВАЕТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ИГРОК СТОИТ ЛИЦОМ К ПАРТНЕРУ, СТЕНЕ ИЛИ СЕТКЕ. ЕСЛИ ЖЕ ИГРОК ПОВОРАЧИВАЕТСЯ БОКОМ, ТО ЭТО УЖЕ БУДЕТ БОКОВАЯ ПОДАЧА.



ПРИЕМ МЯЧА С ПОДАЧИ.

В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ЛУЧШИМ И ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ ПРИЕМА МЯЧА ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЕМ МЯЧА СВЕРХУ. ОСНОВНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ЭТОГО СПОСОБА — ТОЧНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ МЯЧА В НУЖНОЕ МЕСТО. ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫНУЖДЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ИГРОКА В ТРУДНЫХ ИГРОВЫХ УСЛОВИЯХ. ОДНАКО ЭТОТ ПРИЕМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НАХОДИТ ВСЕ БОЛЬШЕЕ И БОЛЬШЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ ИГРЕ В ЗАЩИТЕ, СТРАХОВКЕ И ПРИЕМЕ МЯЧЕЙ ОТ СЕТКИ.



ПРИЕМ МЯЧА ПОСЛЕ ПОДАЧИ



[Видео](#)