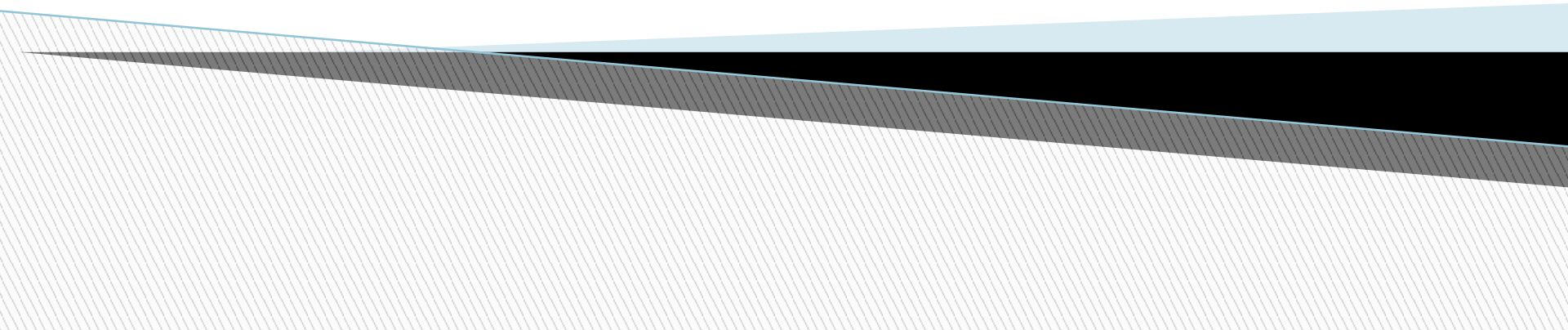


**Прием и передача мяча сверху и снизу в
движении. Прием мяча от сетки.
Розыгрыш мяча в игре после подачи.
Прием у верхнего края сетки.**



Прием и передача мяча сверху и снизу в движении.

Главная задача при приеме мяча – это подстроиться под летящий мяч, не дав тем самым мячу коснуться площадки. В свою очередь главная задача при передаче, точно направить его нападающему игроку для завершения атаки. Исходя из этого прием мяча является защитным действием, а передача — атакующим.

В игре бывают ситуации, когда мяч после приема сразу направляется для нападающего удара. Однако в реальных играх такое встречается довольно редко.

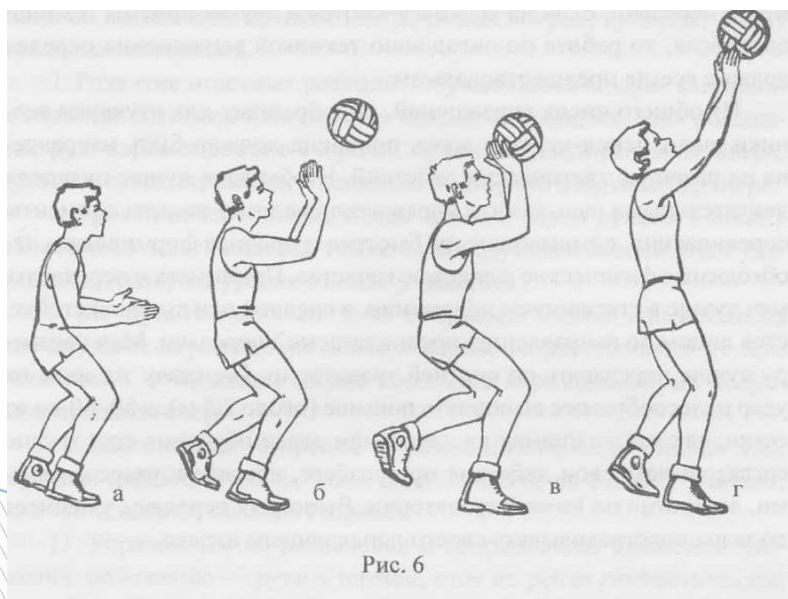
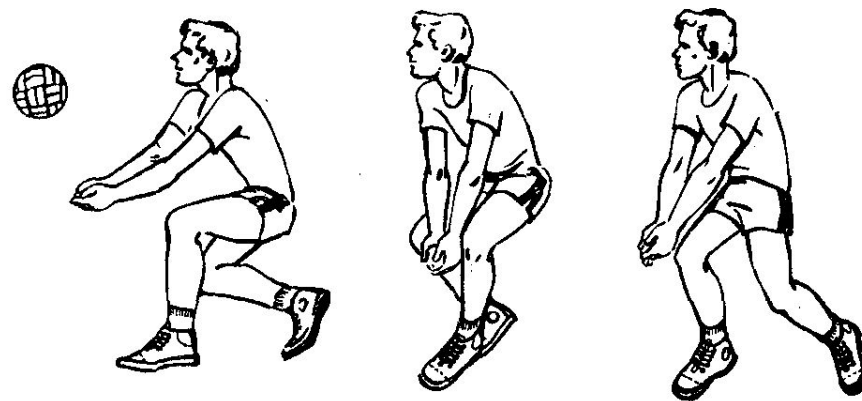


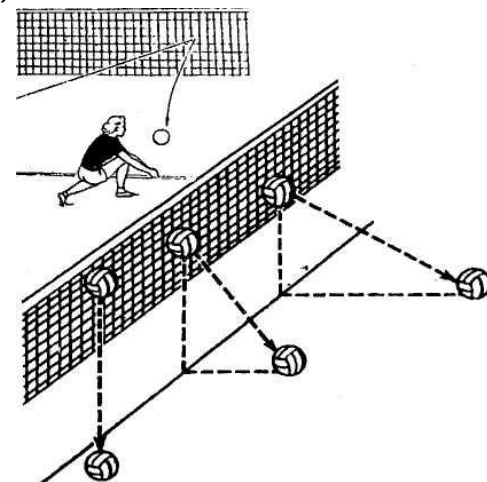
Рис. 6



Прием мяча от сетки

Каковы же основные правила приема мяча от сетки?

1. Перед тем, как принять мяч от сетки, следует отдать себе отчет в том, каким по счету будет касание — вторым или третьим. От этого зависит характер выполняемого приема. Если это второе касание, надо во что бы то ни стало стремиться оставить мяч на своей стороне, сделав передачу партнеру. Тот получает возможность третьим касанием переправить мяч на сторону противника, осуществив при этом определенный тактический замысел. Кроме того, передача мяча дает выигрыш времени — возможность остальным игрокам подготовиться к последующим действиям.
2. Для приема мяча от сетки нужно занимать исходное положение как можно ближе к средней линии. Стойка должна быть максимально низкой. Такое исходное положение позволит принять мяч, если даже он опускается от сетки вертикально вниз.
3. Заняв исходное положение, надо выждать, когда мяч отойдет от сетки, и только тогда касаться его. Не торопиться!
4. Основным способом приема мяча от сетки является нижняя передача кулаком, тыльной стороной кисти или предплечьями. Возможность выполнить верхнюю передачу в этих случаях почти исключена. Принимать мяч снизу предпочтительнее двумя руками. Такой прием более точен и надежен. А если уж в силу обстоятельств приходится принимать мяч одной рукой, то делать это нужно непременно ближайшей к сетке рукой. Удар должен быть такой силы, чтобы мяч поднялся вверх на три-четыре метра от уровня земли.



Розыгрыш мяча в игре после подачи

Любой розыгрыш начинается с момента, когда игрок начинает атаковать, касаясь мяча своей рукой. Заканчивая он по свистку арбитра или же при фиксации очка, свидетельствующего о голе. В целом розыгрыш — это и есть сама игра, в ходе которой участники активно передвигаются по полю, отбивая атаки, пасуя друг дружке и направляя мяч на поле оппонента. В ходе игры отрабатываются такие приемы, как блок, пас, нападающий удар, прием и подача.

Пример розыгрыша мяча после подачи



Прием у верхнего края сетки

Этот технический прием не требует строгой точности движений, основная сложность его заключается в своевременном прыжке в непосредственной близости от сетки (касаться сетки запрещено правилами соревнований).

Ударное движение выполняется коротким толчкообразным отбиванием мяча с подниманием руки вверх и выпрямлением ее в локтевом суставе.

Перебивание мяча тыльной стороной кулака на противоположную сторону площадки чаще выполняют из исходного положения, стоя спиной к сетке.