

ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЕМ МЯЧА С ПОДАЧИ.
ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.

ПРИЕМ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ – ЭТО ЭЛЕМЕНТ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА, ПРИ КОТОРОМ ОДНА КОМАНДА ПРИНИМАЕТ МЯЧ ПОСЛЕ ПОДАЧИ КОМАНДОЙ-ОППОНЕНТОМ НА СВОЕЙ ПОЛОВИНЕ ПОЛЯ. ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ, ПРЕСЛЕДУЕМАЯ ИМИ ПРИ ЭТОМ, – НЕ ДАТЬ ИГРОВОМУ СНАРЯДУ КОСНУТЬСЯ ПЛОЩАДКИ.



Способы приема мяча волейболе

Прием мяча в волейболе двумя руками бывает верхним и нижним. Эти способы в свою очередь подразделяются на:

- **Верхний** с падением (данный способ приема избирается игроком в том случае, если он понимает, что не успеет принять мяч в низкой стойке);
- **Нижний** одной рукой с падением (избирается в случаях невозможности другими способами принять мяч, традиционно достать который непросто).

Прием мяча снизу в волейболе осуществляется в тех ситуациях, когда сверху принять подачу невозможно. В игровых моментах эти ситуации возникают, когда происходит приземление мяча у самой сетки, либо когда игрок может сделать только одно касание из трех возможных и подстраивается под мяч, направляясь спиной к сетке.

Прием мяча сверху в волейболе необходим для последующего наиболее точного паса игроку своей команды.

ТЕХНИКИ ПРИЁМА МЯЧА

Приём мяча сверху двумя руками

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

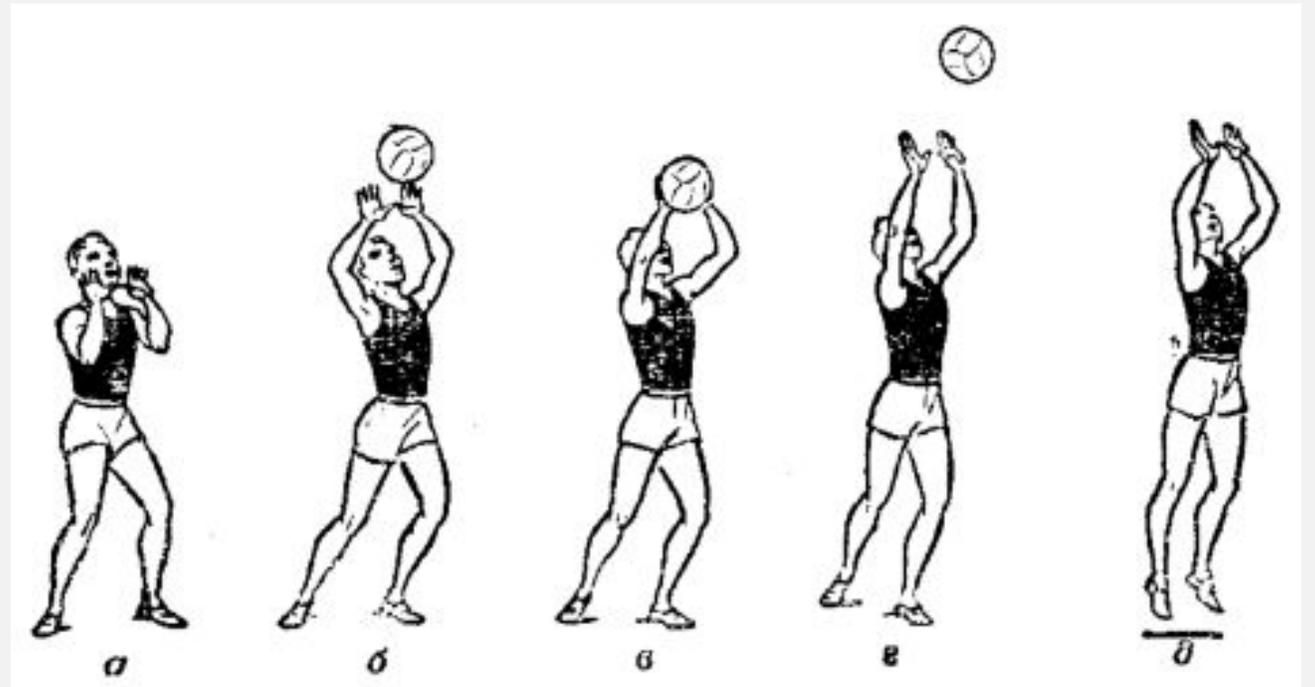
Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями 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.



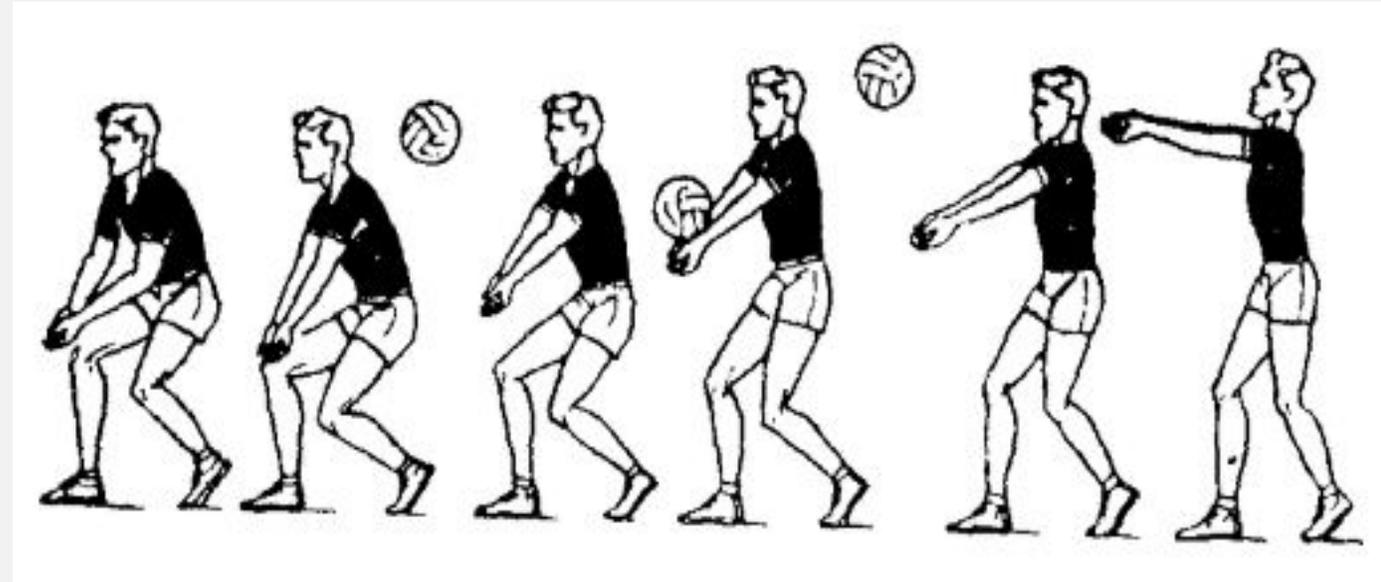
ПРИЁМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

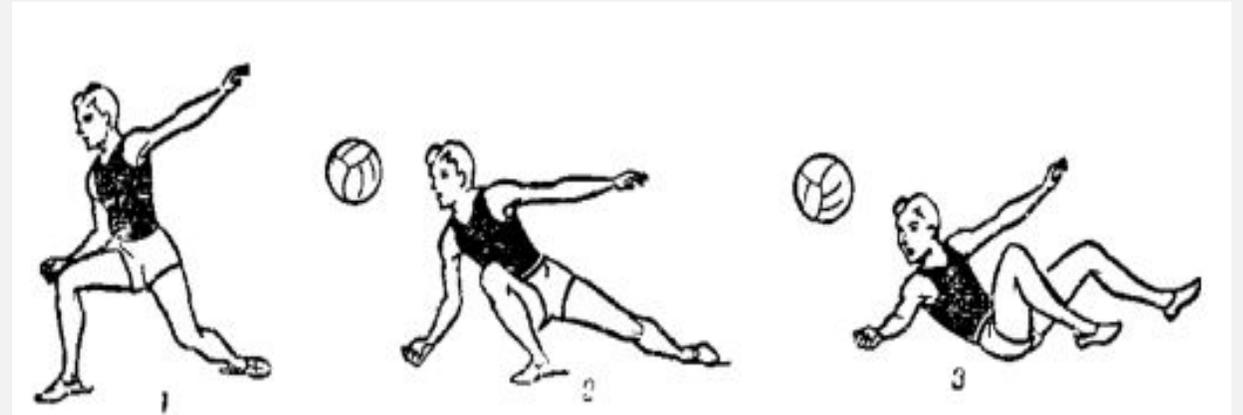


ПРИЁМ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ

Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

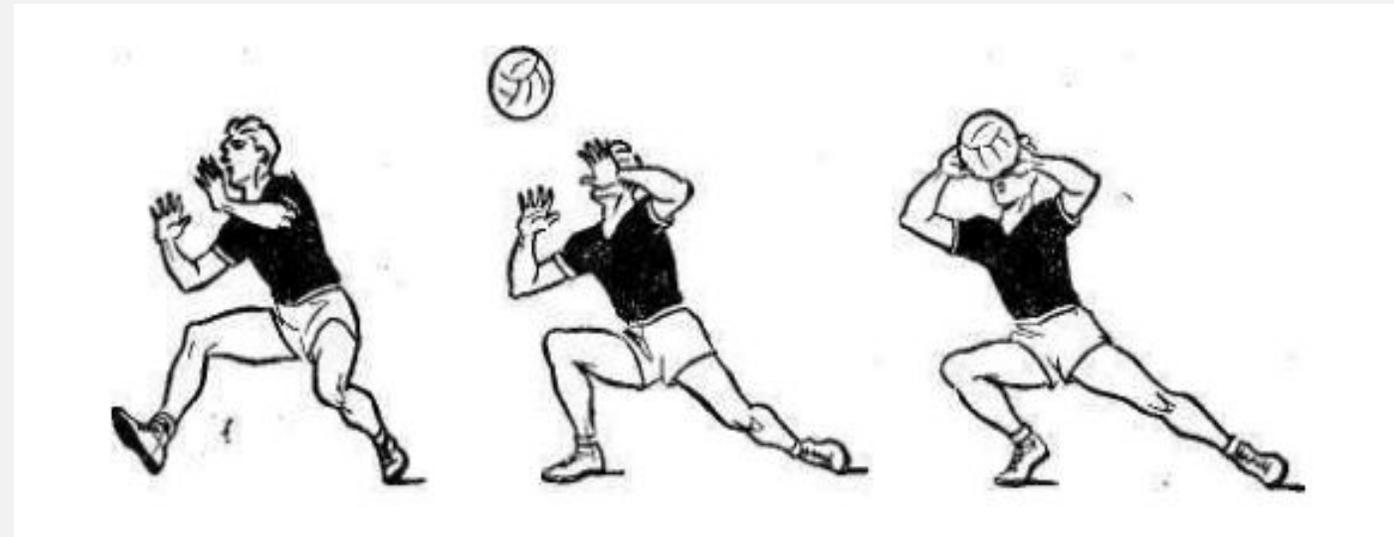
- Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча.
- Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.
- После удара производится падение в стону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.



ПРИЁМ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ

Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма:

- Исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.
- Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.
- После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

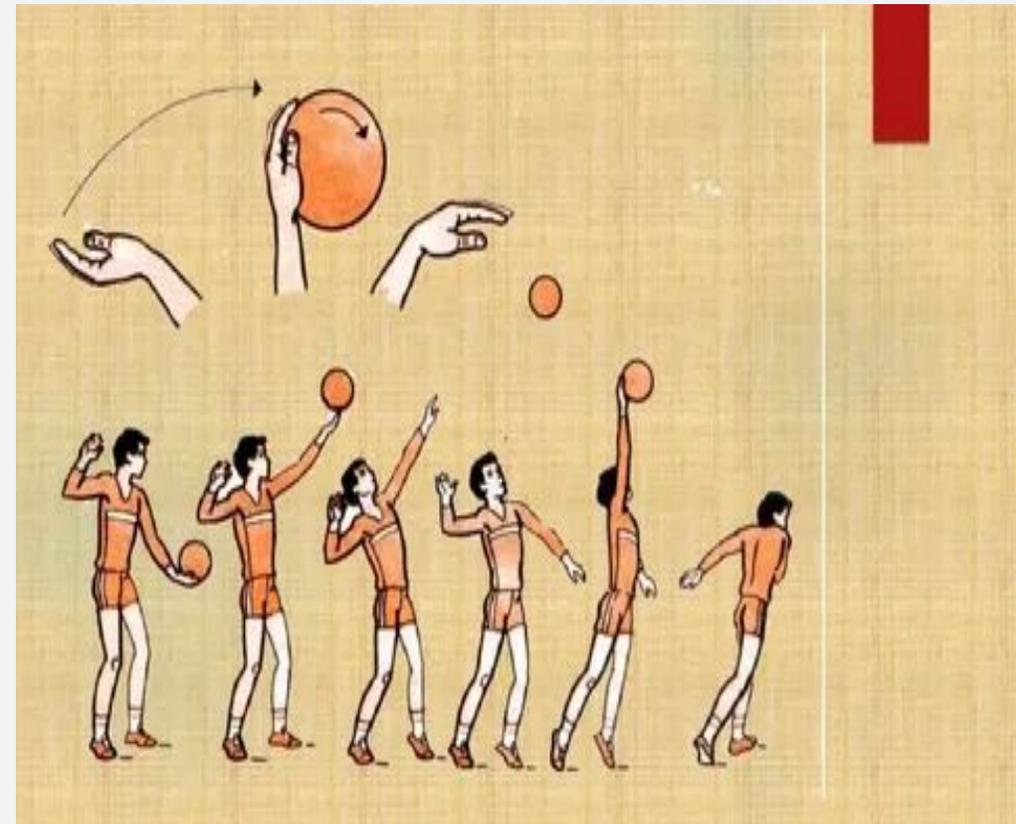


ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ В ВОЛЕЙБОЛЕ

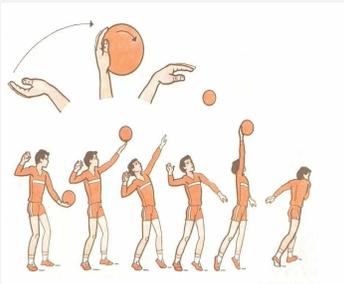
Игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;

Если у волейболиста техника подачи отточена, он попадет туда, куда планировал;

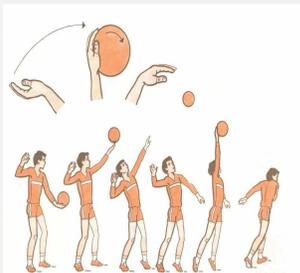
Спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, более ценится, так как ее затруднительно отбивать соперникам.



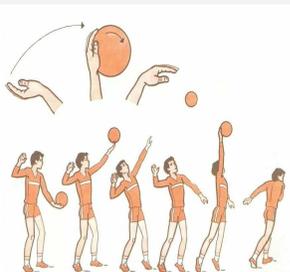
КАК ПРАВИЛЬНО ПОДАТЬ МЯЧ СВЕРХУ В ВОЛЕЙБОЛЕ



Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.



Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.



Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.

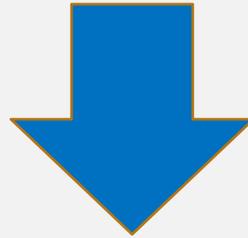


Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.



Если соблюдать советы, в результате получится неплохая подача. Для того чтобы сделать сильный удар, нужно бить только ладонью. Стоит упражнять кисти, чтобы они стали твердыми и напряженными. Когда будете непосредственно наносить удар, выпрямите руку.

ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.



[Видео к просмотру по теме «Верхняя прямая](#)

