

**Встречная передача и прием мяча
сверху и снизу. Верхняя прямая
подача, прием с подачи, розыгрыш
в учебной игре.**



Встречная передача

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование.

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т. е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча. Когда же мяч принят, главная задача сводится к тому, чтобы точно направить его для завершающего удара нападающему игроку, в этом случае это называется передачей мяча. Вот почему прием мяча относится к защитным действиям, передача - к нападающим.

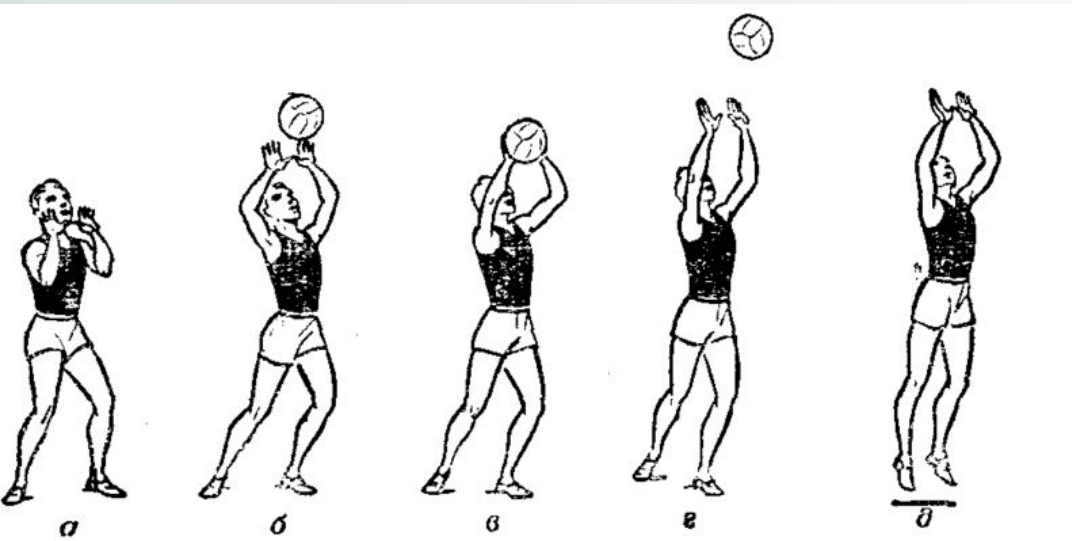


Прием мяча сверху

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч.

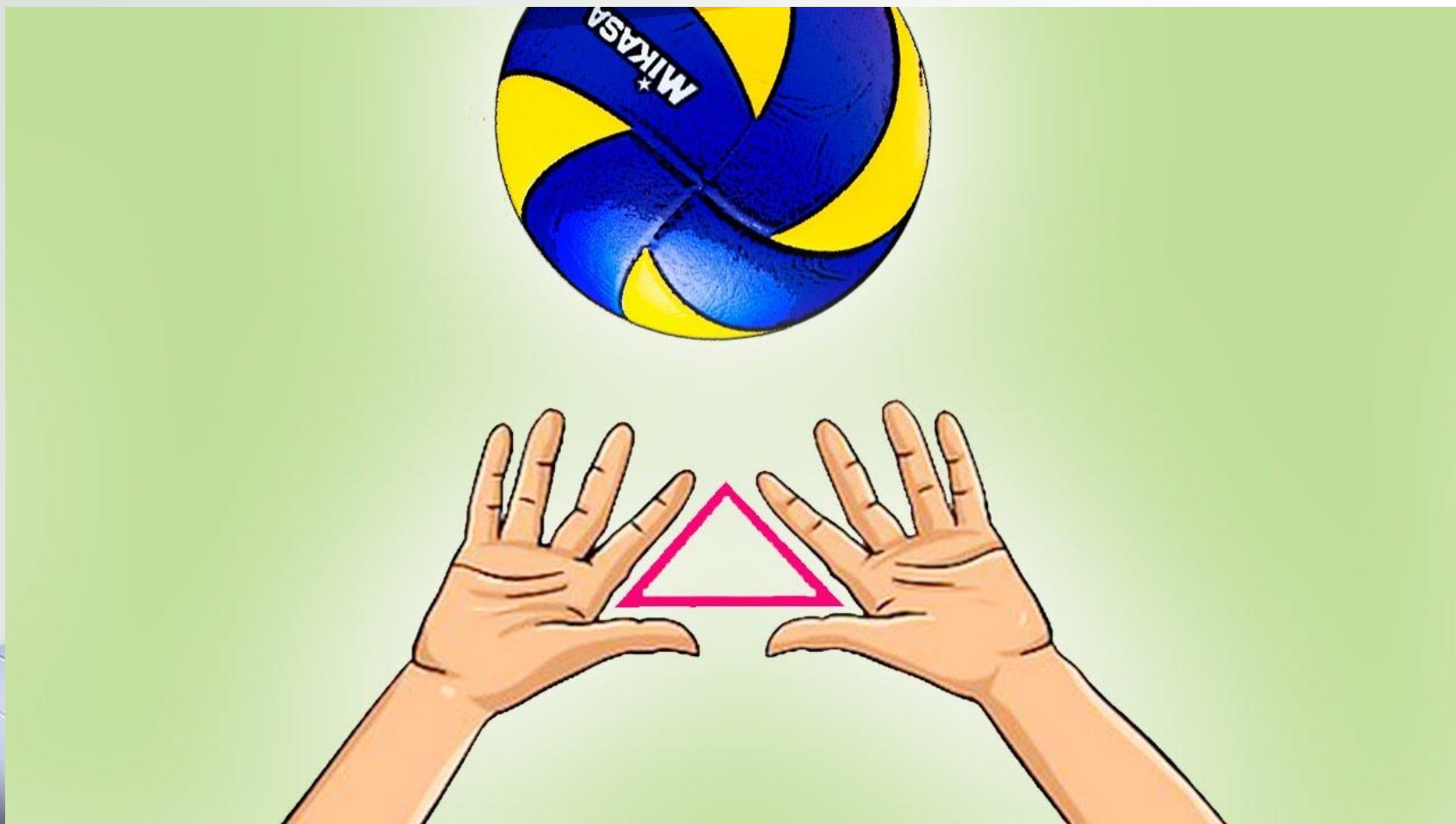
Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- ❖ Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.
- ❖ Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- ❖ Поддача 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.



Правильное положение кистей и пальцев

При приеме мяча сверху пальцы должны быть разведены и направлены вверх, образуя «ковш». Указательные и большие пальцы рук должны образовывать треугольник, через который игрок наблюдает за летящим мячом.



Прием мяча сверху

Видео

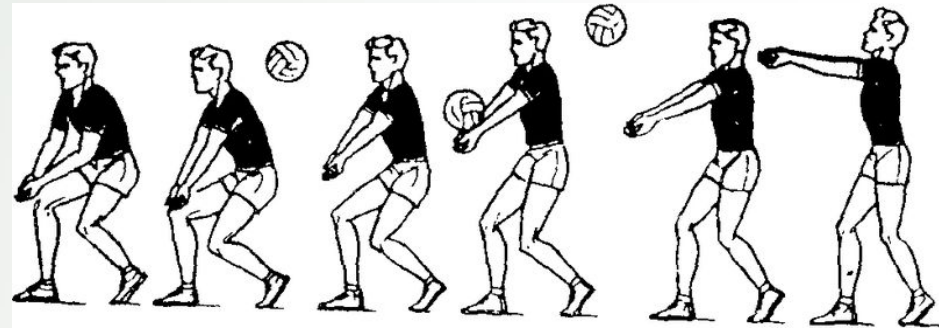


Прием мяча снизу

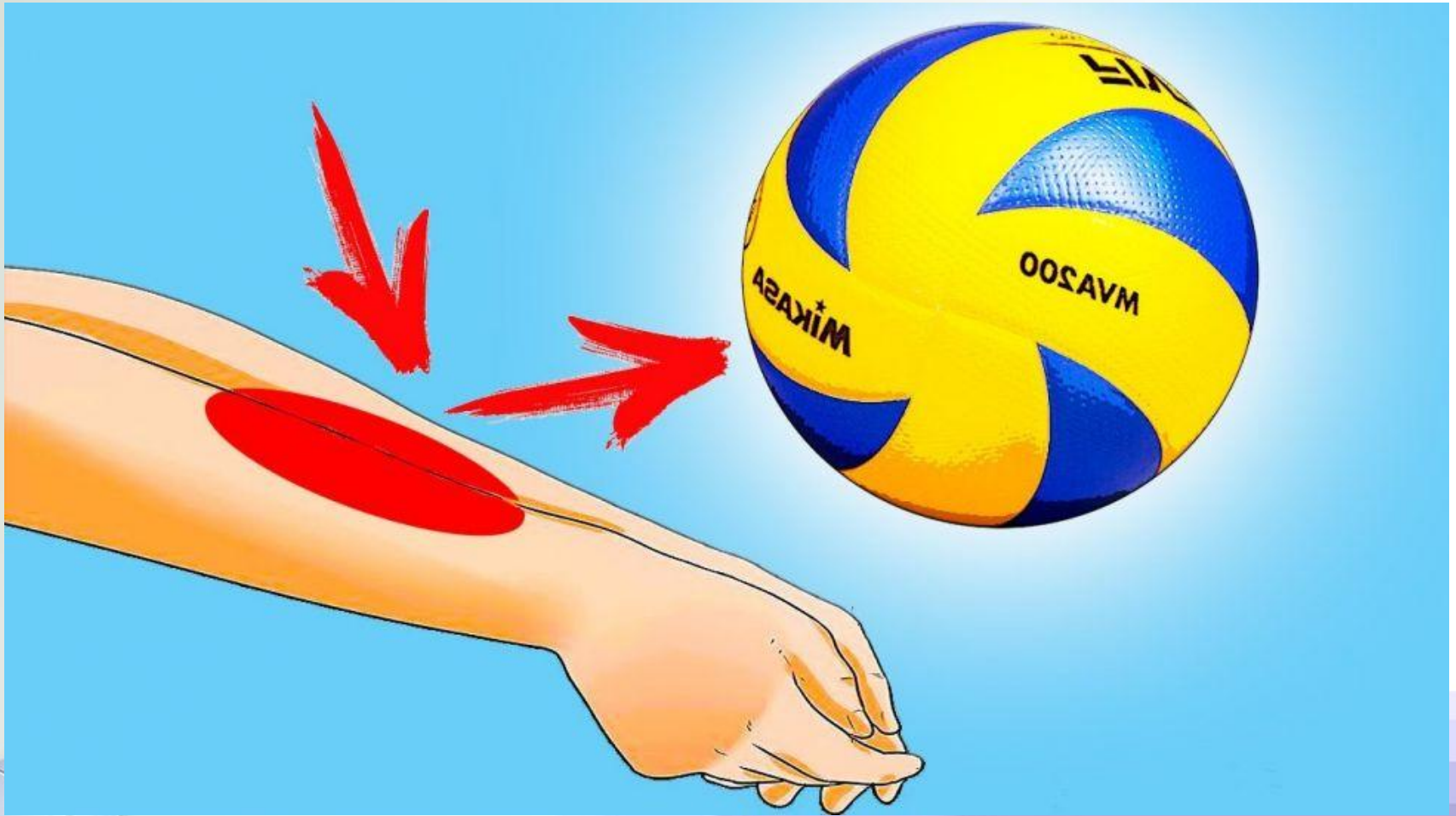
Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

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.*



Правильное положение рук при приеме мяча снизу



Прием мяча снизу

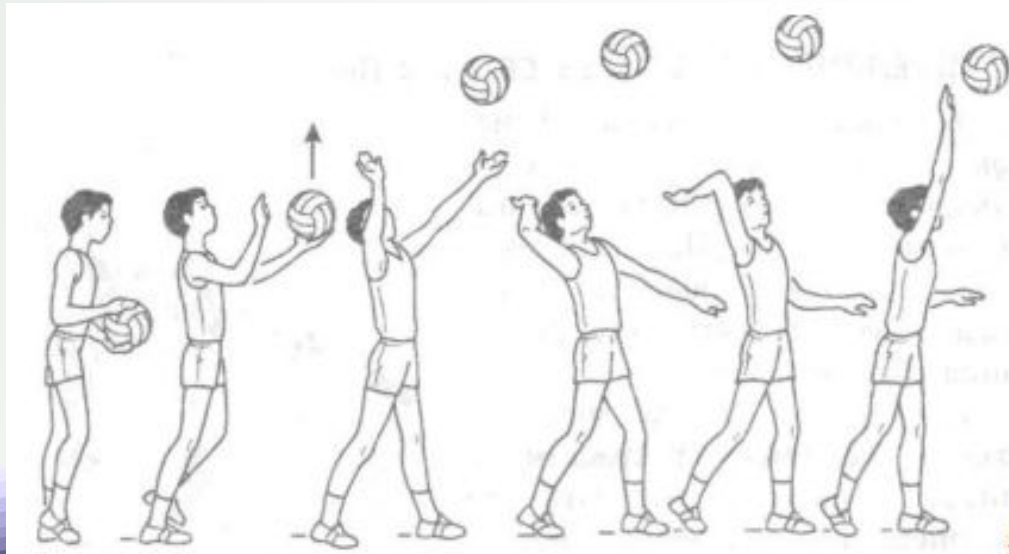
Видео



Верхняя прямая подача

Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди.



Верхняя прямая подача сверху



Розыгрыш мяча в волейболе

Розыгрыш мяча в волейболе начинается с момента, когда рука игрока (как правило подающего) касается мяча и отправляет его на поле противника. Концом считается выход мяча из игры, когда команда (своя или противника) получает очко. Розыгрыш в волейболе представляет собой 3 касания совершаемые участниками собственной команды при атаке на противника.



Розыгрыш мяча в волейболе

По такому принципу строится каждая игра на поле. Из интересных нюансов, касающихся розыгрыша, можно выделить следующие:

- ❖ *Нельзя касаться руками натянутой сетки*
- ❖ *Игроки, находящиеся на линии сзади, атакуют исключительно со своей зоны*
- ❖ *Категорически запрещается брать мяч в руки (можно только отбивать)*
- ❖ *Один игрок не может делать больше 2-х касаний в один розыгрыш*

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.

