

*Прием и передача мяча
сверху
двумя руками*



Стойки волейболиста

Стойки различают на:

Устойчивую - одна нога впереди.

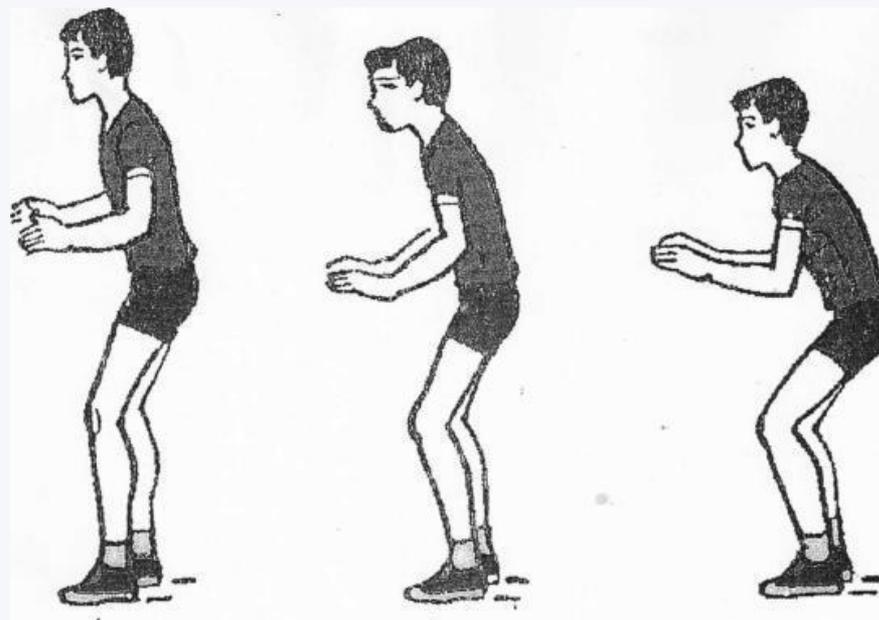
Основную - ноги параллельно.

Неустойчивую - О ЦТ на передней трети стопы.

Статичную - неподвижность игрока.

Динамичную - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.



Прием и передача мяча сверху двумя руками

Верхние передачи можно классифицировать:

а) по способу передачи:

-двумя руками,

-одной рукой.

б) по высоте обработки:

-стоя,

-в прыжке,

-в приседе:

в) по направлению передачи:

-над собой,

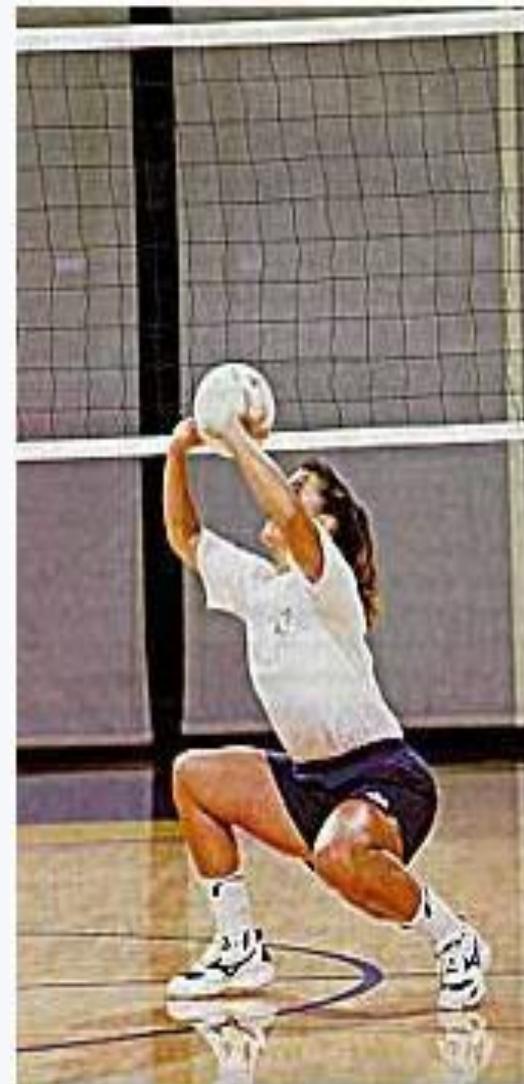
-вперед,

-за спину:

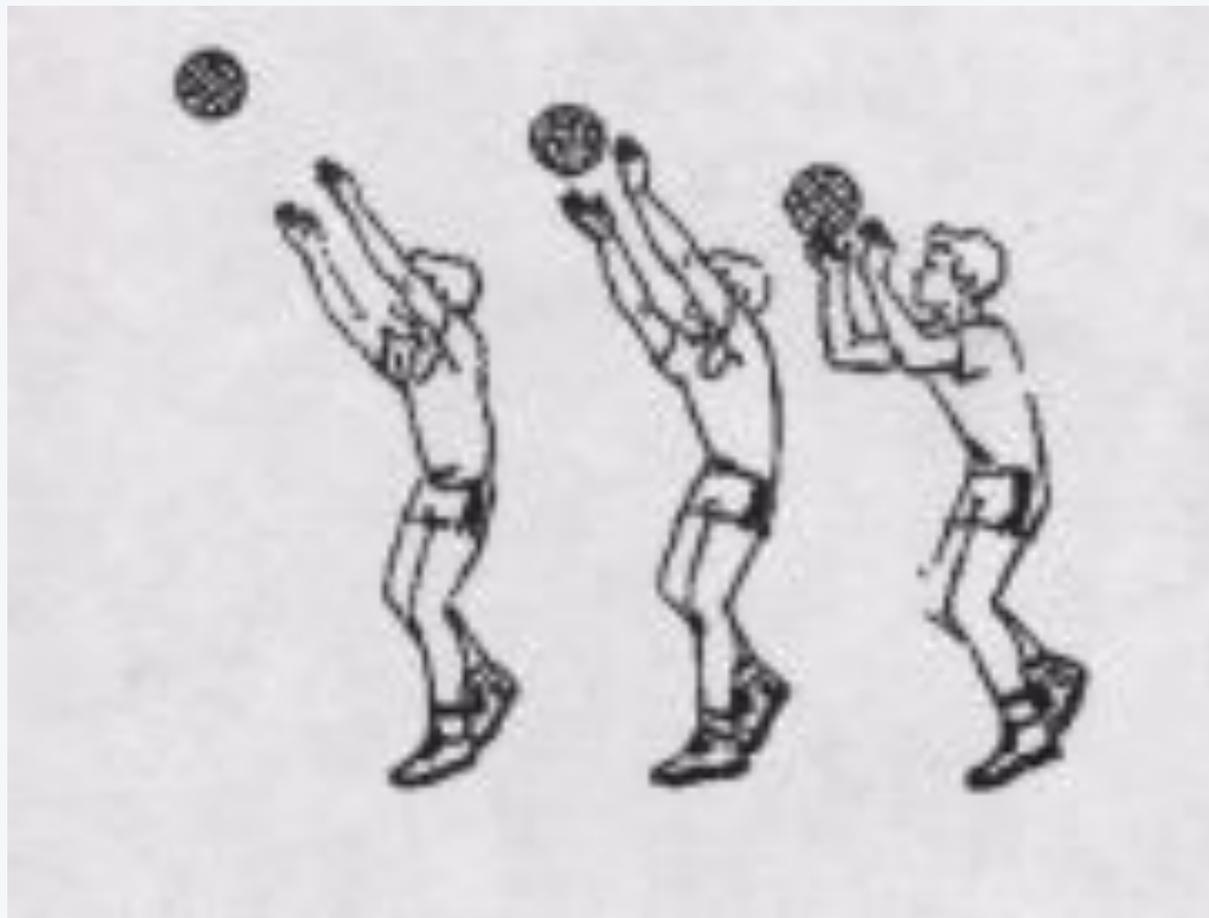
г) по положению относительно сетки:

-передачи на удар от сетки,

-передачи на удар из глубины площадки.



Передача двумя руками сверху



Положение рук

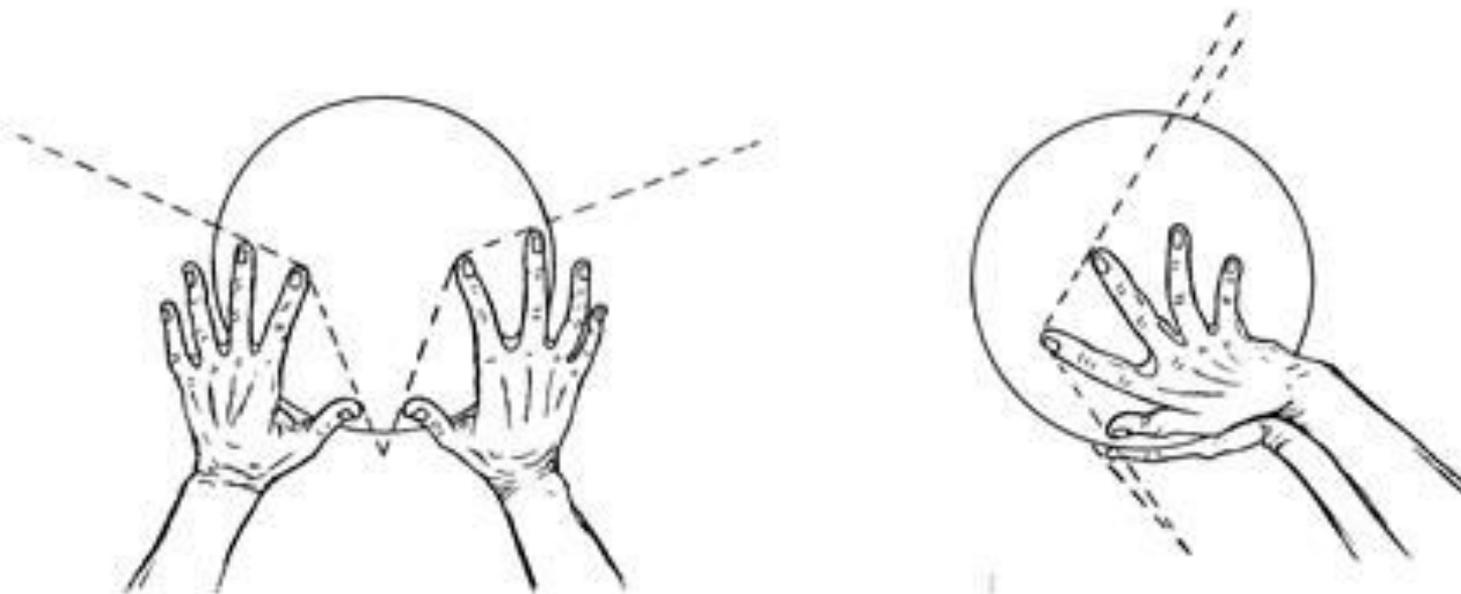


Рис. 27

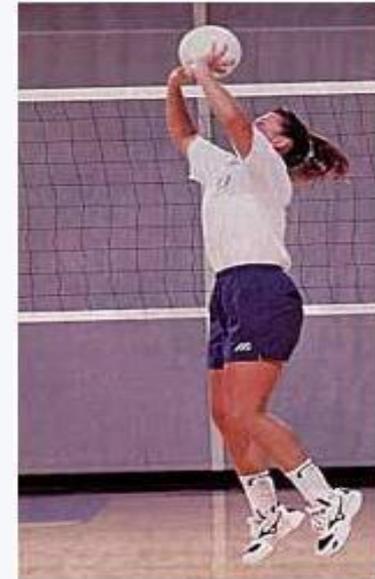
Требования к верхней передаче:

- 1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступни. Ступни на расстоянии не более ширины плеч.
- 2. При передаче вперед туловище наклонено вперед (во всех фазах), при передаче за спину – вертикально.
- 3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.
- 4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
- 5. Перед передачей руки, согнутые в локтях, кратчайшим путем выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса (для контроля расслабленную руку игрока взять за запястье и поднять до исходного положения).
- 7. Руки выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, передавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезарные суставы.
- 8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаясь симметрично, показывают направление вылета мяча.

Ошибки при выполнении верхней передачи

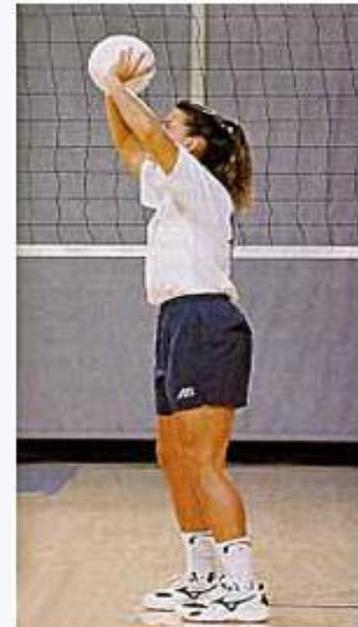
Подготовительная фаза:

- 1. Ступни стоят широко.*
- 2. Ноги выпрямлены в коленях.*
- 3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.*
- 4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.*
- 5. корпус отклонен.*
- 6. голова запрокинута назад.*
- 7. Локти разведены излишне широко.*
- 8. Руки разведены излишне широко.*
- 9. Руки опущены.*
- 10. Большие пальцы не отведены,*
- 11. Руки выносятся по широкой амплитуде.*



Рабочая фаза

- 12. При передаче нет опоры,
- 13. Позднее начало работы ног,
- 14. Недостаточная Работа ног.
- 15. Корпус отклонен назад.
- 16. Руки встречаются мяч высоко над головой.
- 17. Руки встречаются мяч низко.
- 18. Руки излишне разведены.
- 19. Кисти заброшены назад.
- 29. Большие пальцы впереди.
- 21. Указательные пальцы разведены.
- 22. Пальцы полностью выпрямлены.
- 23. пальцы излишне согнуты.
- 24. Мяч задержан.
- 25. <<Втыкание >>в мяч



Завершающая фаза:

- 26. *Руки недостаточно сопровождают мяч.*
- 27. *Руки отдергиваются назад.*
- 28. *Руки разведены.*
- 29. *Кисти разведены.*
- 30. *Кисти заброшены назад.*
- 31. *Кисти излишне закрыты.*
- 32. *Одна рука (кисть) выше.*
- 33. *Пальцы излишне согнуты.*

