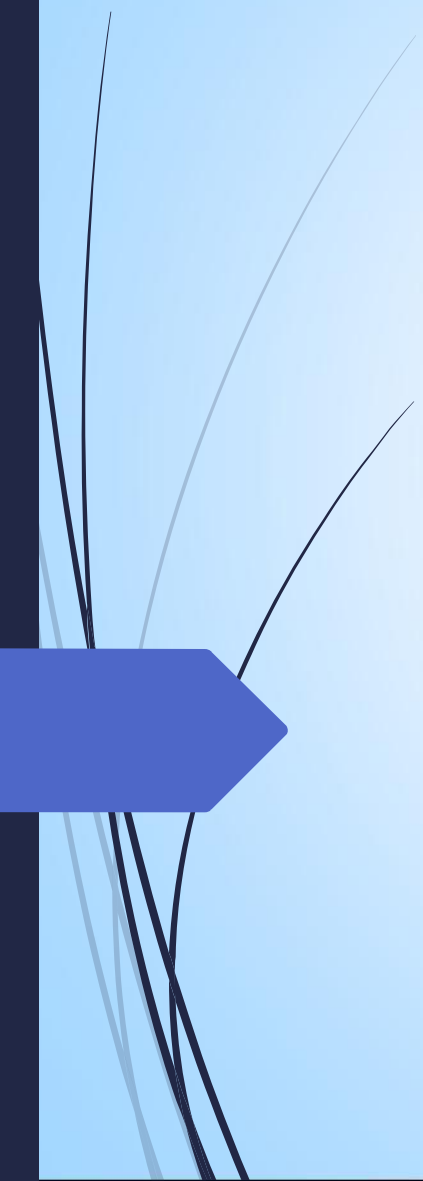




Прием мяча сверху и снизу
двумя руками



ВОЛЕЙБОЛ

Изучения стоек и передвижений волейболистов. Изучение передач мяча двумя руками сверху.

Стойки, перемещение, начальное положение.

Стойка



Правильная техника постановки рук на мяче

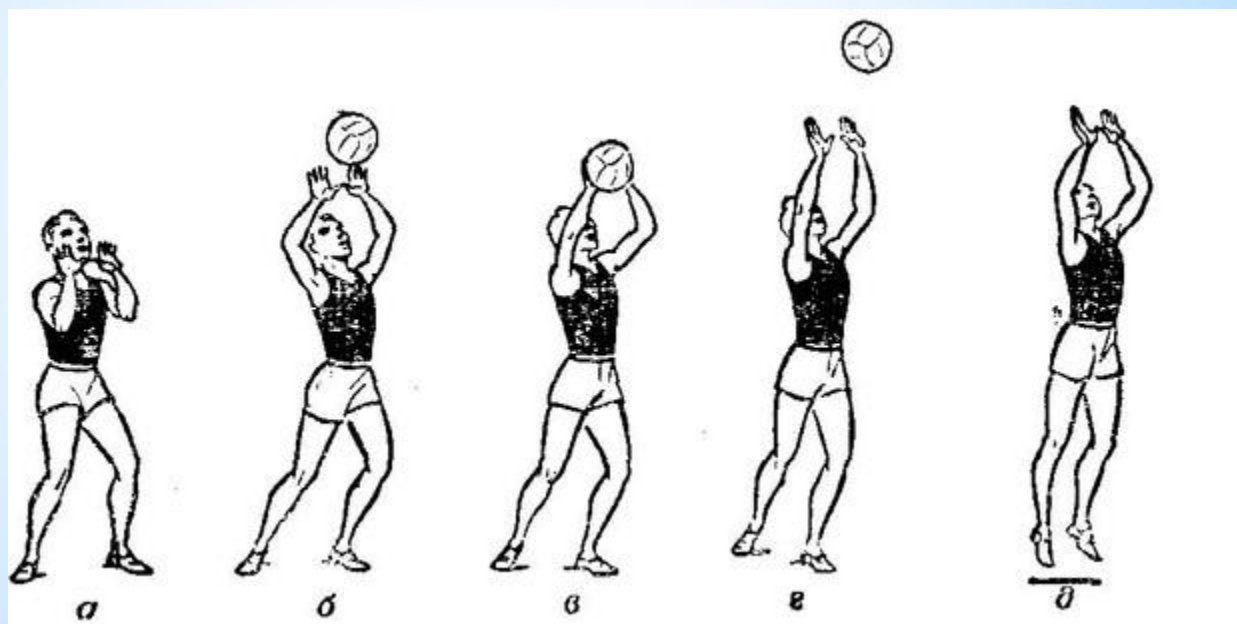


Применение передачи сверху двумя руками

От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча.

Ошибки при постановке рук на мяче



Основы правильно выполненной передачи сверху двумя руками

Основой правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.

Туловище находится в вертикальном положении

руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях

Собственно обработка мяча:

руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой

кисти находятся в положении тыльного сгибания

пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке)

основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы

ноги и руки выпрямляются

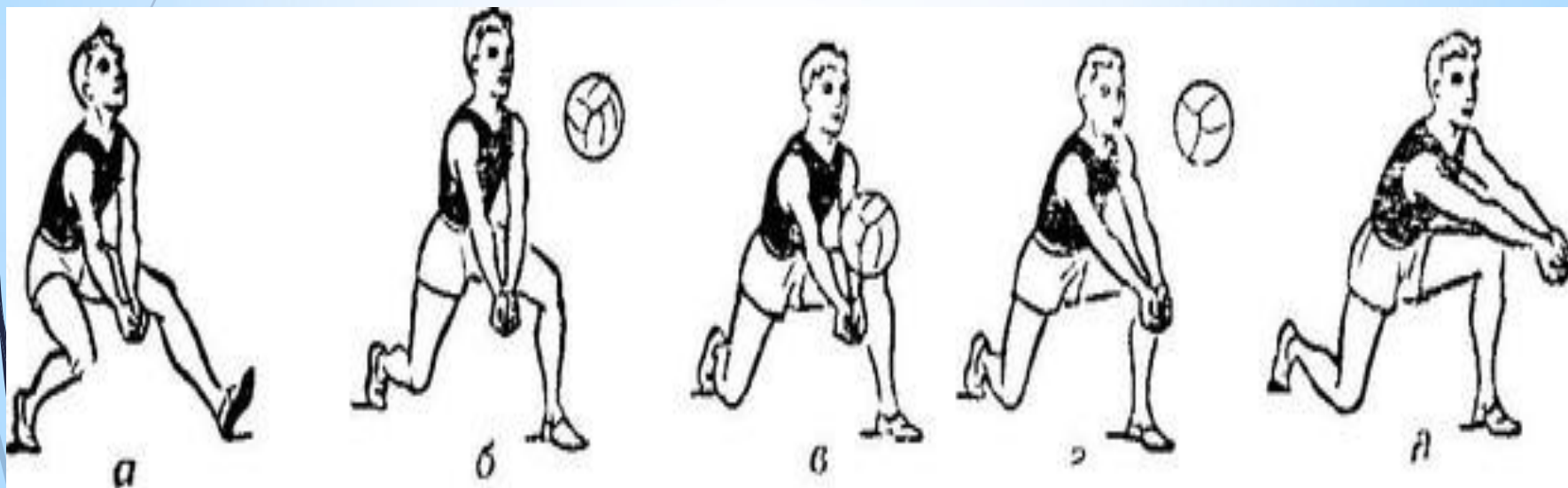
разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхняя передача может выполняться в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками.

По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

Прием мяча снизу двумя руками.





Конец