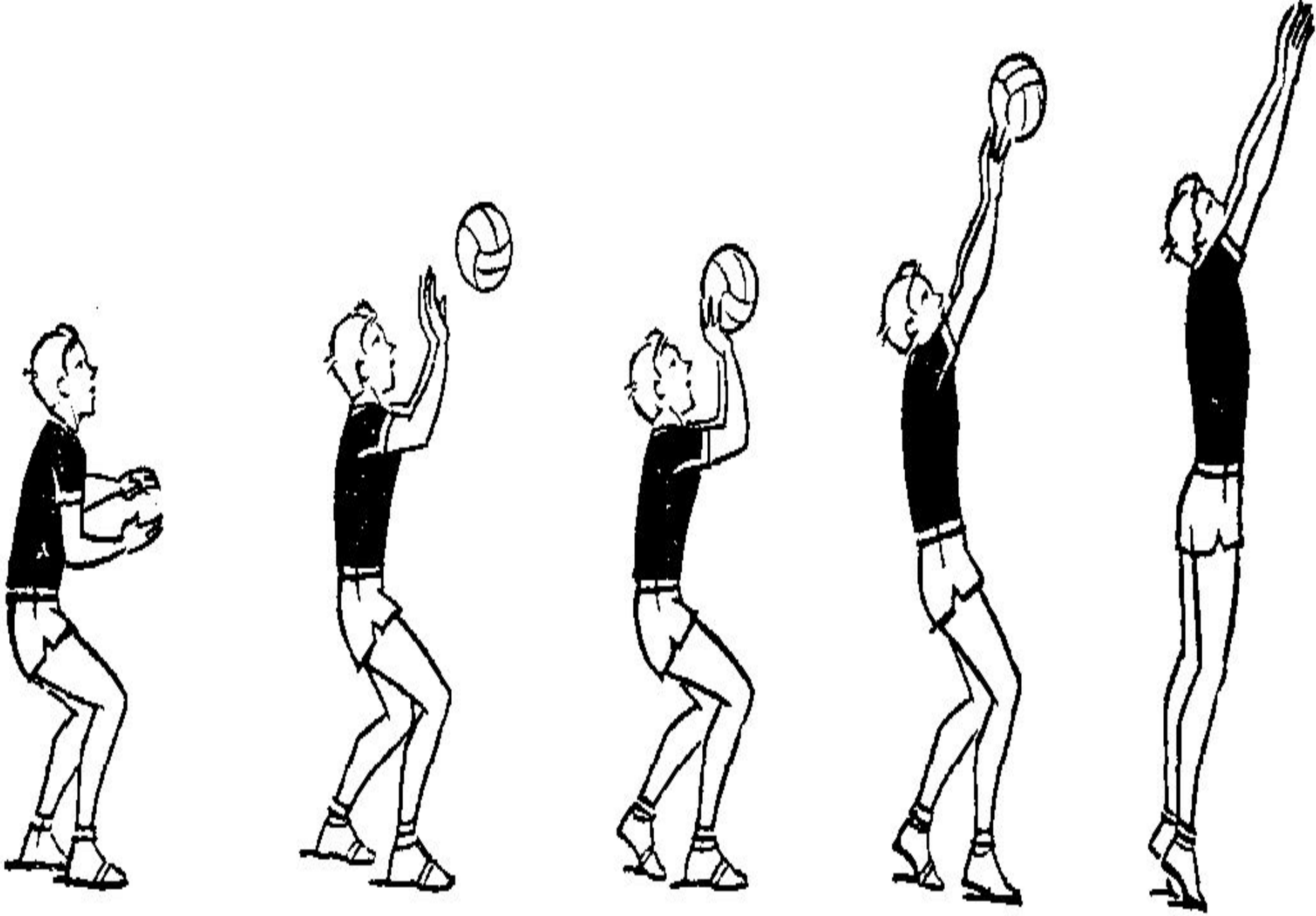
Волейбол. Техника приема мяча снизу двумя руками.

Автор: учитель физической культуры
ГБОУ Школы № 100
Данилова Наталья Витальевна

Техника приёма мяча в волейболе

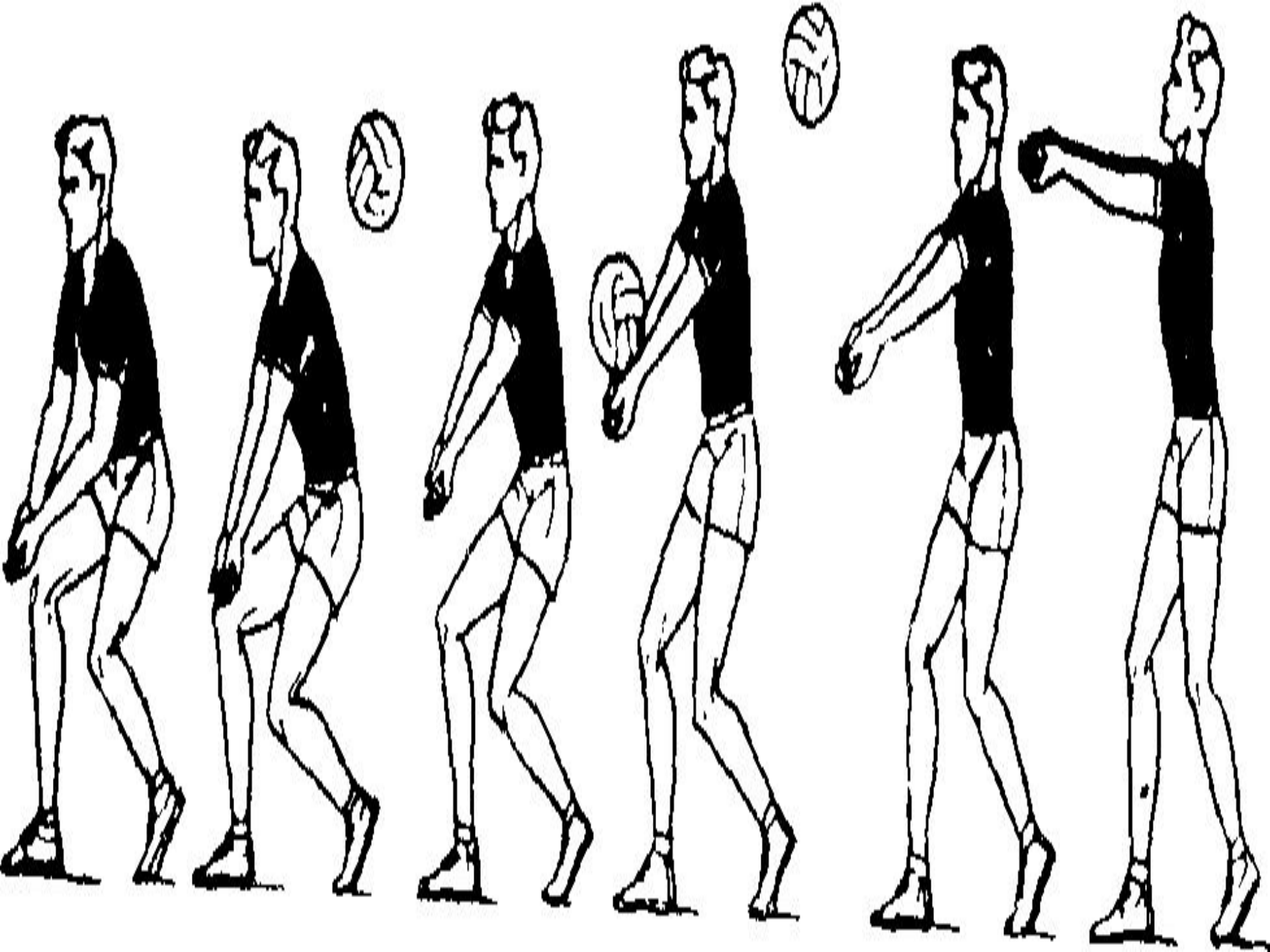
- Игра в волейбол — это работа с мячом, где основные правила — не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приёма и передачи мяча. Чем более точно передаётся мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.
- **Техники приёма мяча**
- В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:
- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.
- **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.


1
2
3
4
5

Прием 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 стоны 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.

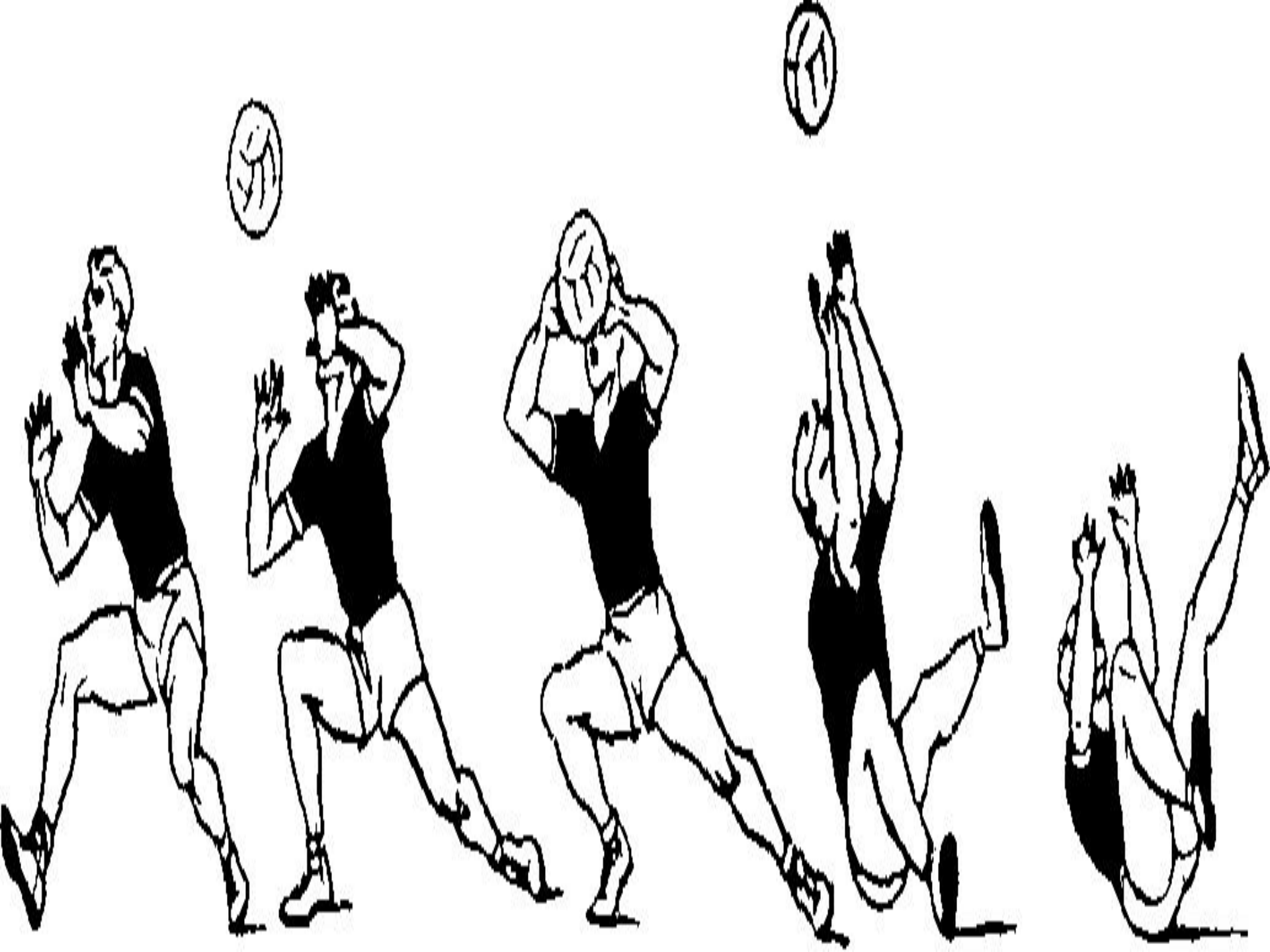
1

2

3

Прием 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.
- Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.



Спасибо за внимание