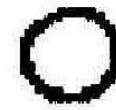




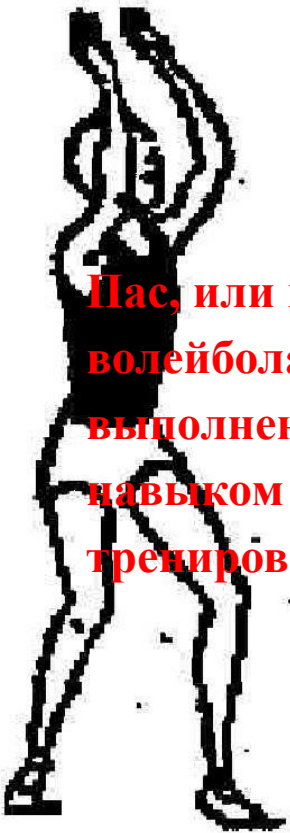
**Техника верхней
передачи в волейболе**

Выполнил: Кичеев Виктор Андреевич

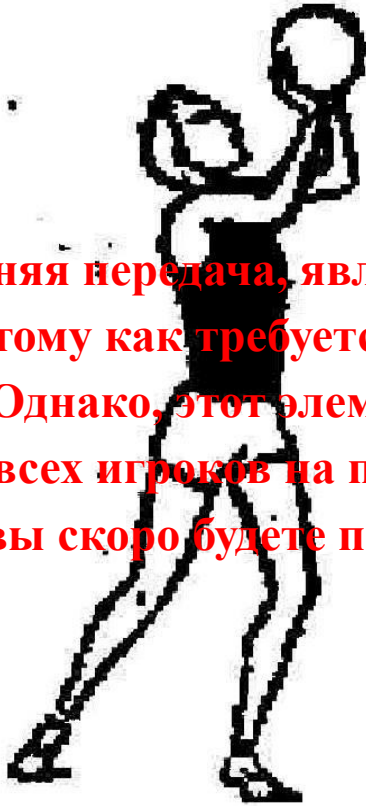
Вступление.



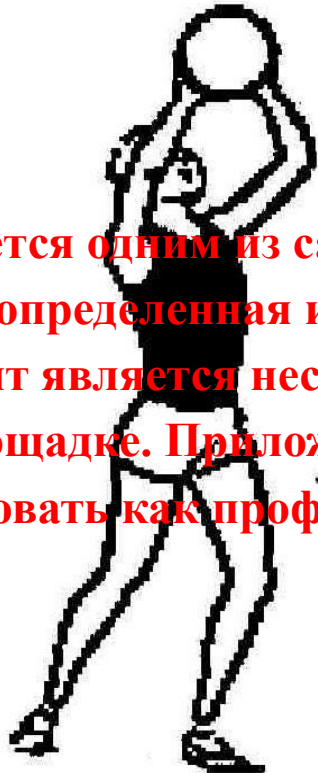
Пас, или верхняя передача, является одним из самых сложных элементов волейбола, потому как требуется определенная искусность для его выполнения. Однако, этот элемент является несомненно очень полезным навыком для всех игроков на площадке. Приложив немного усердия на тренировках вы скоро будете пасовать как профессионал.



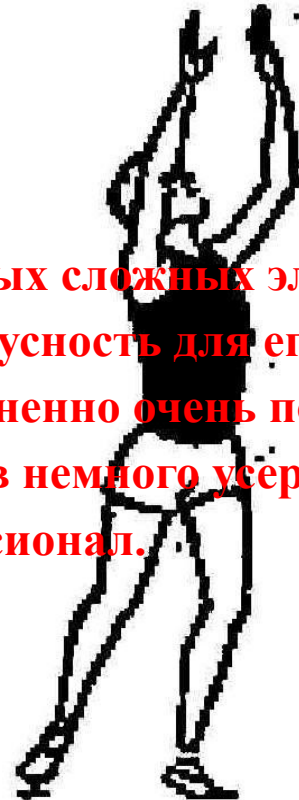
а



б



в



г



д

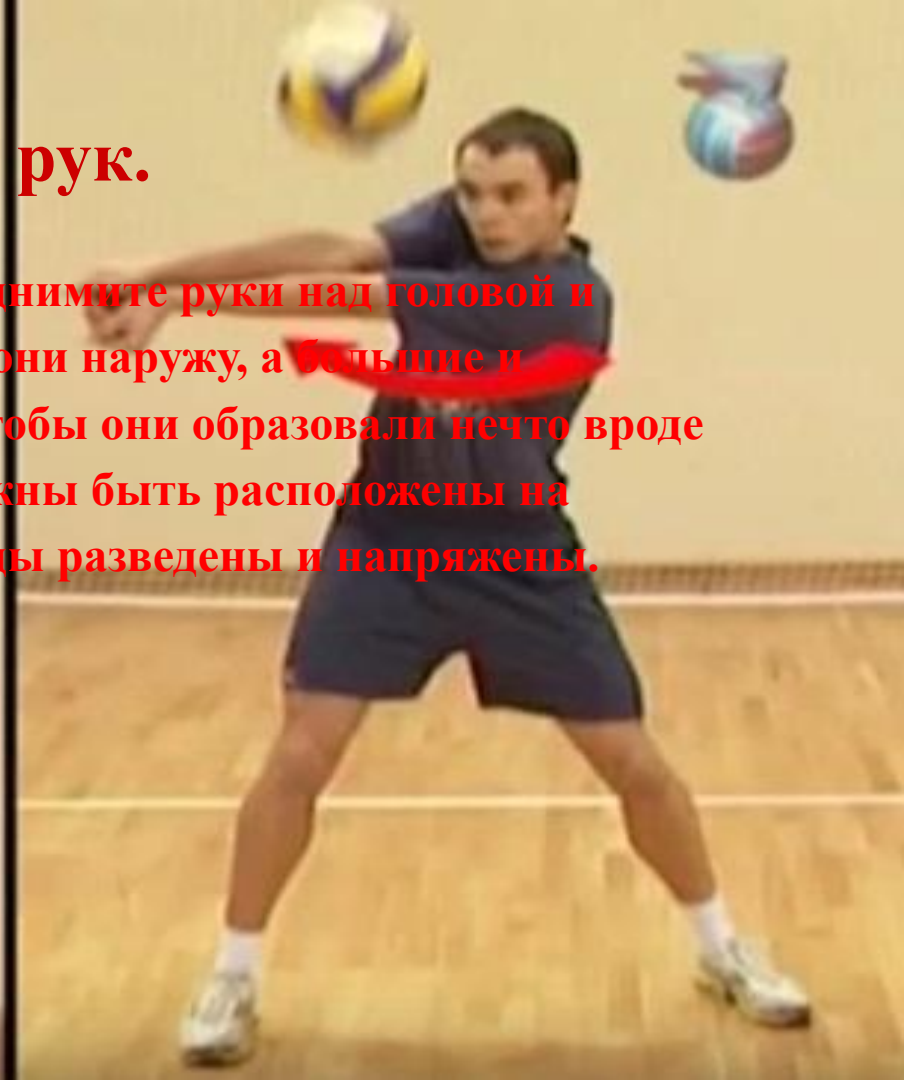
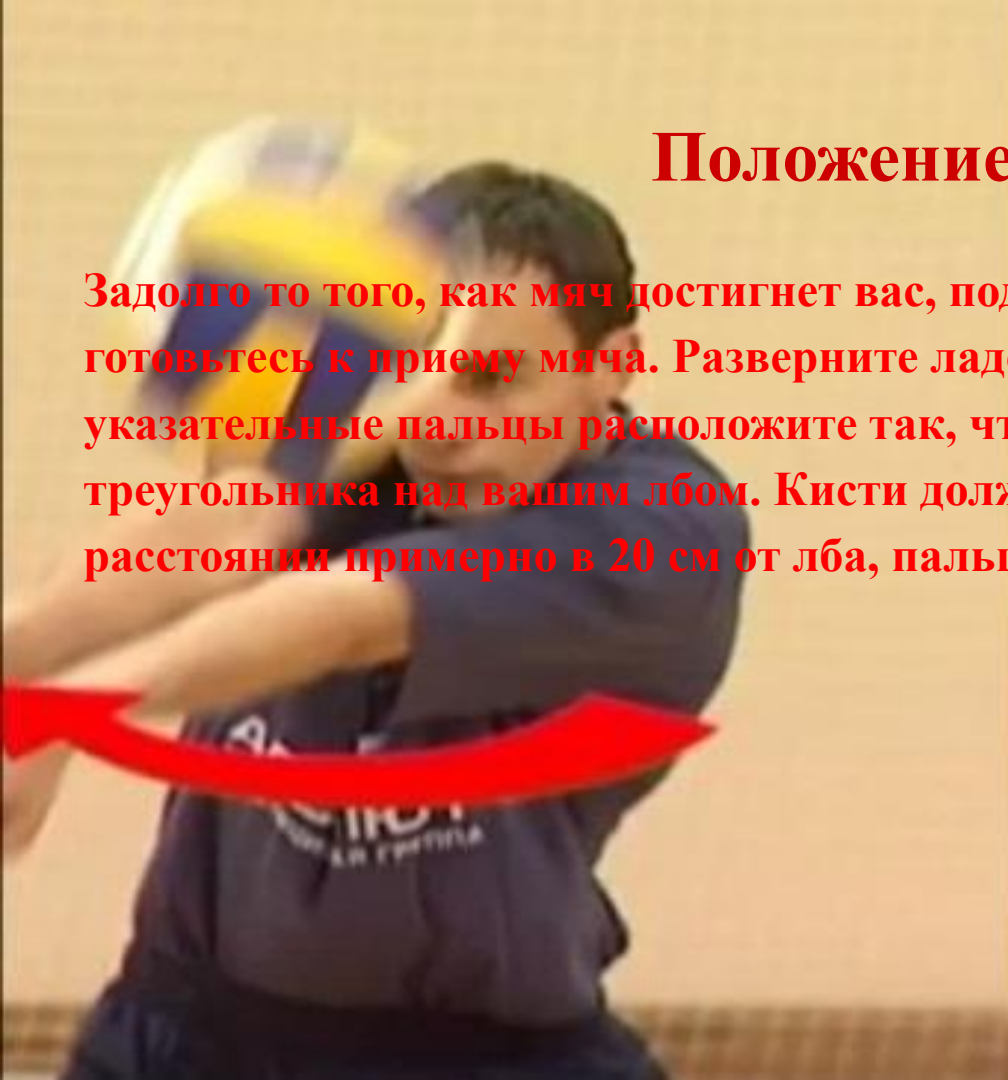
Двигайтесь под мяч.

Очень важно занять правильное положение под мячом таким образом, чтобы мяч был направлен непосредственно в область лба. Расположите вашу толчковую ногу чуть впереди другой ноги и разверните плечи в том направлении, куда вы хотите направить мяч. Колени держите слегка согнутыми.



Положение рук.

Задолго то того, как мяч достигнет вас, поднимите руки над головой и готовьтесь к приему мяча. Разверните ладони наружу, а большие и указательные пальцы расположите так, чтобы они образовали нечто вроде треугольника над вашим лбом. Кисти должны быть расположены на расстоянии примерно в 20 см от лба, пальцы разведены и напряжены.





Локти наружу.

Очень важно, чтобы ваши локти были разведены наружу до того как мяч достигнет вас и во время выполнения верхней передачи.

Пасуйте при помощи пальцев.

Принимайте и пасуйте мяч только при помощи пальцев. То, сколько пальцев вы задействуете для выполнения верхней передачи, будет зависеть исключительно от величины ваших кистей. Мяч не должен контактировать с вашими ладонями.



Провожайте мяч кистями.



Во время паса (выброс мяча) разгибайте руки в локтях, а затем продолжайте движение при помощи кистей. Также не забывайте работать ногами во время выполнения верхней передачи, так как это позволит вам лучше сохранять равновесие и регулировать силу полета мяча.

