

# ВОЛЕЙБОЛ

Часть 2

Приём и передача мяча снизу



**ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА**

**СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ**





## Нижняя передача

Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. Чаще используют нижнюю передачу двумя руками, подставляя под мяч предплечье. При передаче двумя руками мяч можно направить более точно.

Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сторону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечье под летящий мяч.



# НИЖНЯЯ ПЕРЕДАЧА

Нижние передачи можно классифицировать:

а) По способу передачи:

двумя руками,  
одной рукой;

б) по высоте обработки:

стоя,  
в приседе;

в) по направлению передачи:

над собой,  
вперед,

за спину,

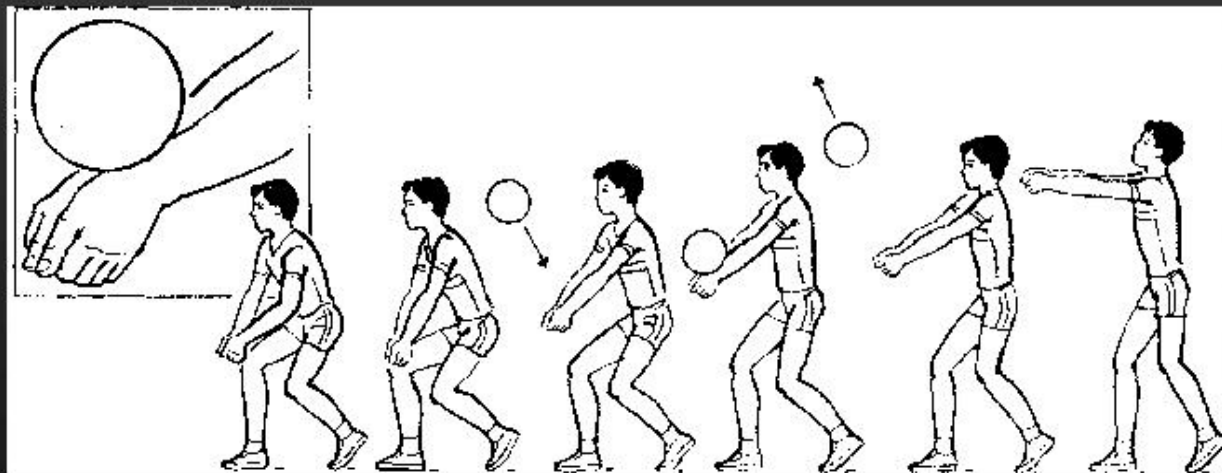
боком;

г) по положению относительно сетки:

лицом к сетке,

спиной к сетке,

боком к сетке.



# ПЕРЕДАЧА МЯЧА СНИЗУ



Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки.

# Выполнение передачи двумя руками снизу:

- При приеме мяча игрок, выпрямляя ноги и разгибая туловище, подает руки вперед навстречу мячу, прием мяча выполняется на манжеты
- Как и при верхней передаче, необходимо соблюдать последовательность работы отдельных звеньев тела: ног, туловища, рук





Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку.

Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь».



**ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ**



# ТЕХНИКА ПРИЁМА МЯЧА СНИЗУ



Данный приём выполняют двумя и одной рукой.

При приеме мяча туловище вертикально

или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук.

# *Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками*



*Туловище слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед - вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к кистям рук. В момент приема руки не должны сгибаться в локтях. Прямые руки небыстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу, ноги в момент приема выпрямляются. Чем выше скорость полета мяча, тем меньше должно быть встречное движение рук.*



содержание

# ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ В ПАДЕНИИ

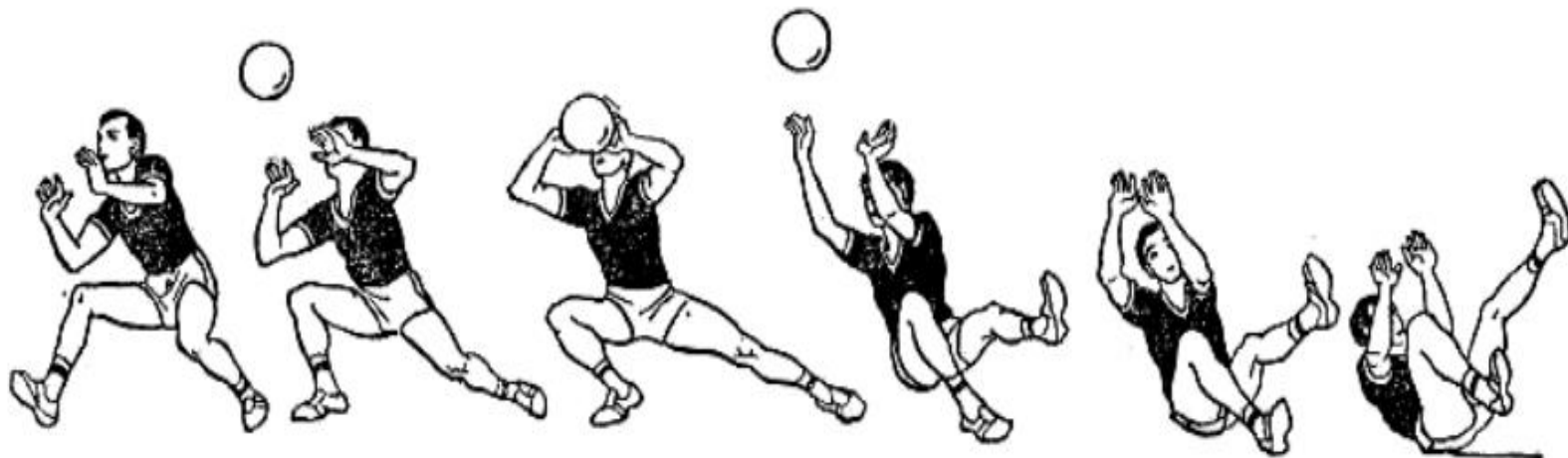


Применяется в мужском волейболе.

Одной рукой снизу в падении мяч принимается после разбега и прыжка. После приема мяча руки вытягиваются вперед ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра.

## Прием мяча двумя руками сверху в падении.

Этот прием выполняется на спину и на бедро — спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица. Ударное движение выполняется, как при передаче сверху двумя руками. При ударе плечи несколько отводятся назад, масса тела перераспределяется, в результате чего нарушается равновесие. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на «круглую» спину. Возможен кувырок назад.

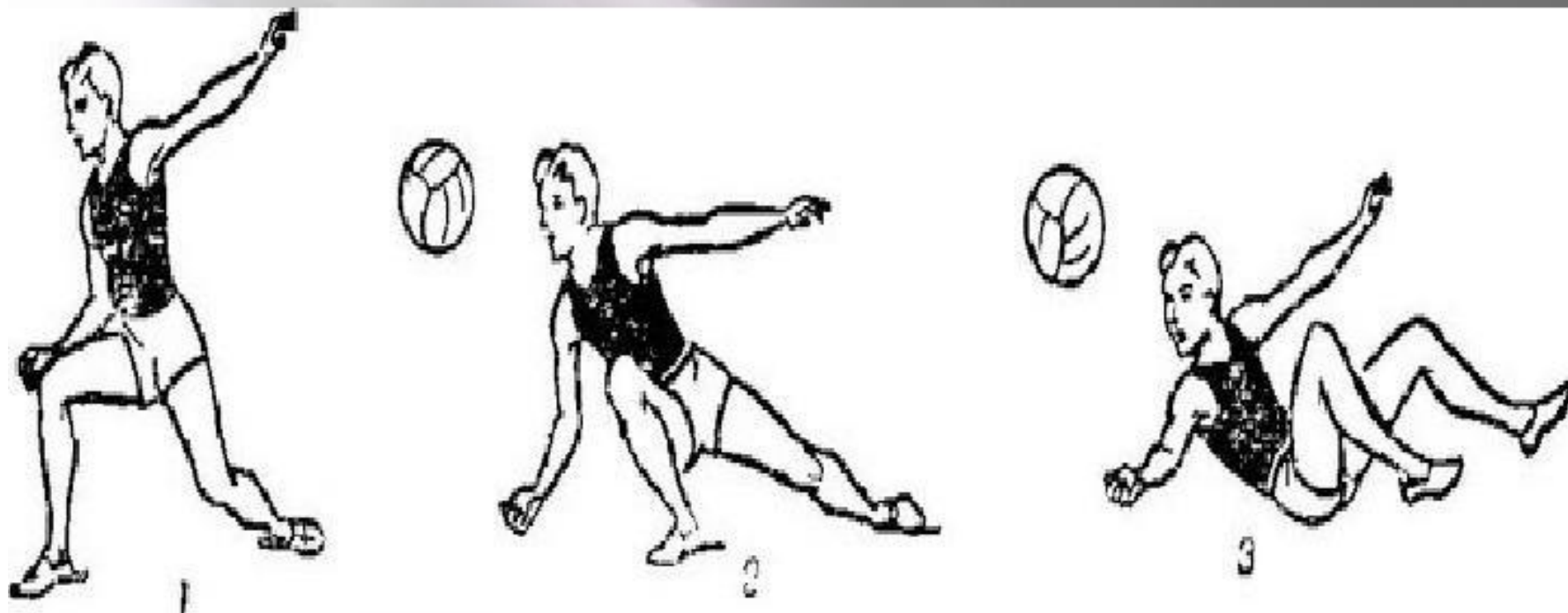


### Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороны выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами.

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.



# ХАРАКТЕРНЫ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ:

- В стойке недостаточно согнуты ноги.
- Широко расставлены кисти рук.
- Неправильное положение туловища (туловище сильно откинута назад или наклонено вперед).
- Высокое или низкое положение кистей.
- При выполнении передачи – несогласованные движения рук, ног и туловища, расслабленные пальцы.
- В перемещении – несвоевременный выход и выполнение передачи в движении.