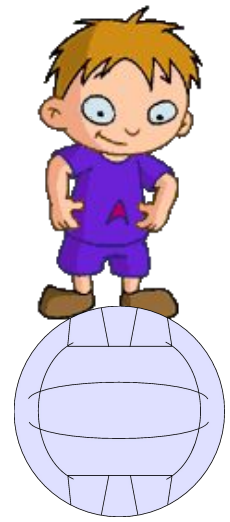




ВОЛЕЙБОЛ
ВЕРХНЯЯ
ПЕРЕДАЧА МЯЧА



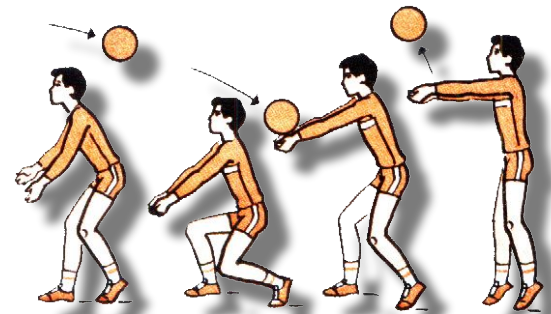
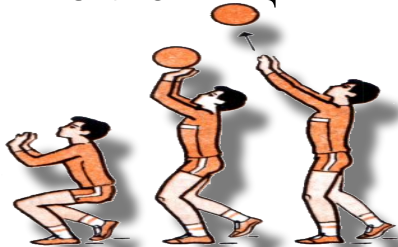
Передача мяча

Учащийся должен:

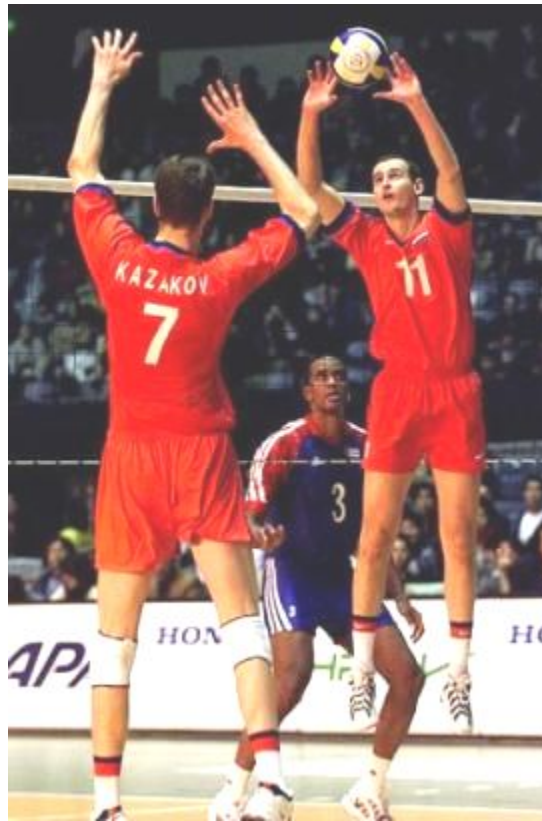
- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;



- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч двумя руками снизу на предплечья;



- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.



- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнить различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



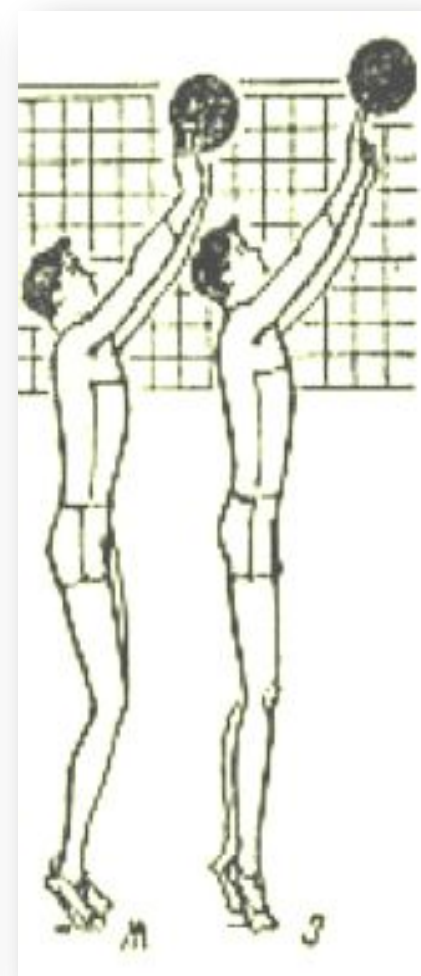
**Исходного
положения
стойки**



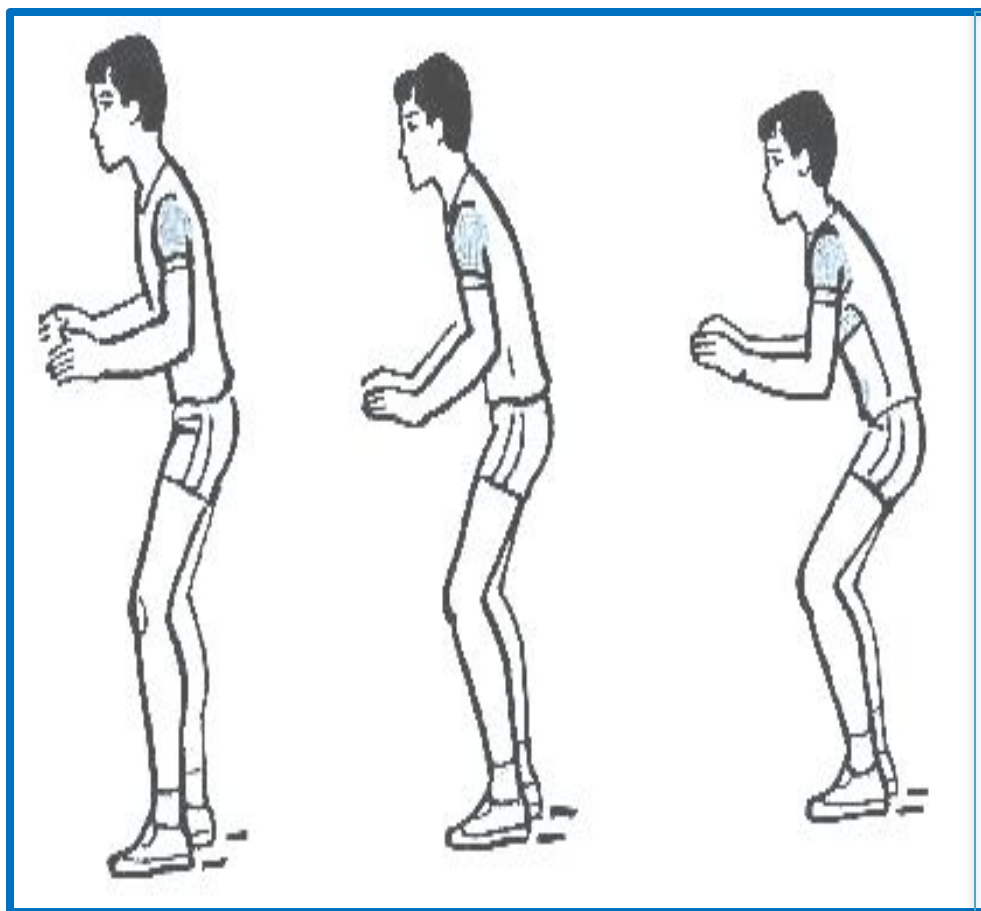
**Встречного
движение
рук**



Амортизации



**Направление
мяча (вылет)**



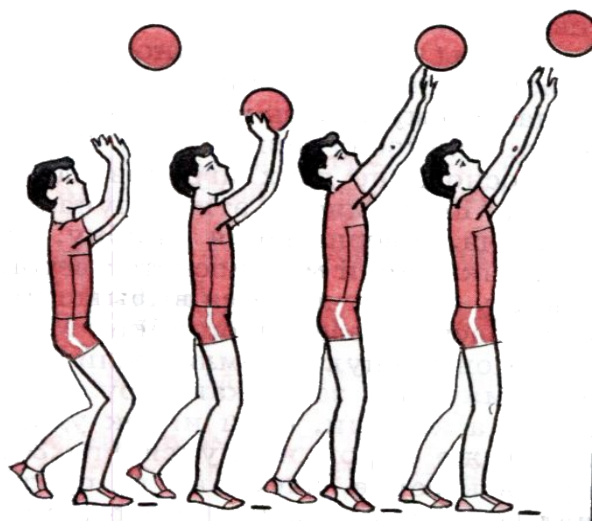
**Высокая
стойка**

**Средняя
стойка**

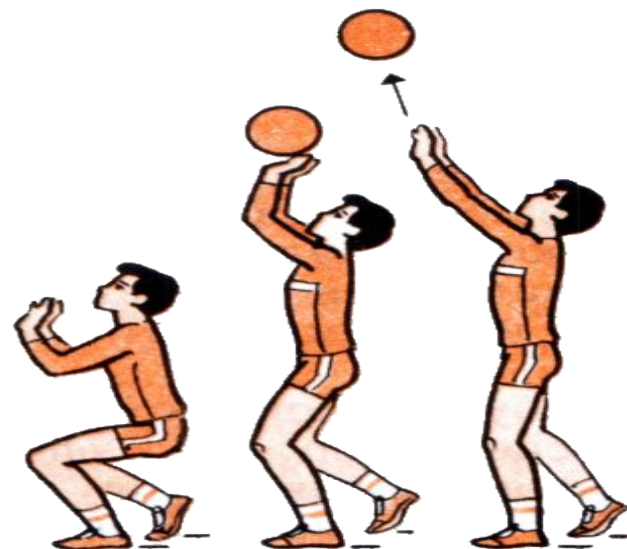
**Низкая
стойка**

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.





При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.



Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.