

ВОЛЕЙБОЛ

Часть 2

Приём и передача мяча сверху

ПЕРЕДАЧА

Двумя руками вверх

С места

Одной рукой сверху

*После
перемещения*

В прыжке

Вперед

Назад

Укороченная

Короткая

Длинная

Отдалена от сетки

Близкая к сетке

Низкая

Средняя

Высокая

Скоростная

Ускоренная

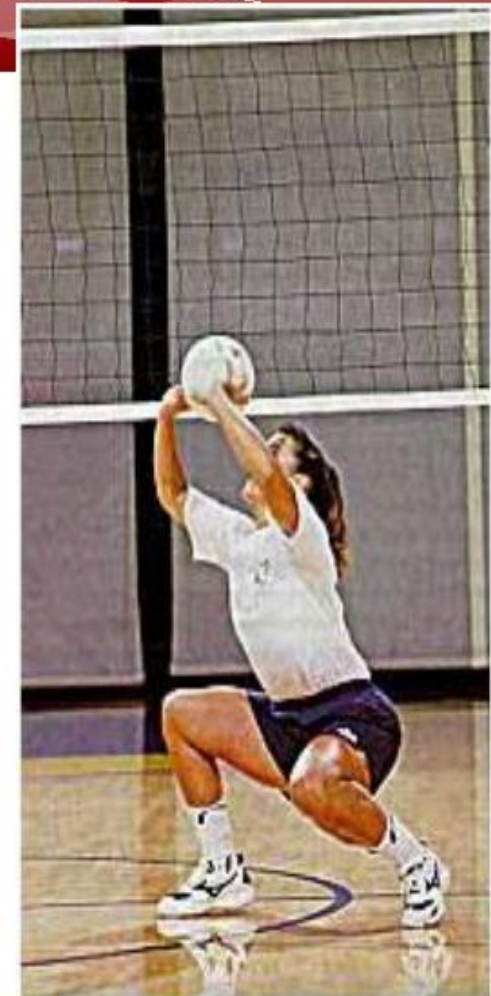
Медленная

Основные виды передач в волейболе:

- «просто» — обычный высокий пас во 2-ю и 4-ю зону.
- «метр» — пасуется в 3-ю зону, на высоту метра от сетки.
- «метр сзади» — пасуется также как и метр, только связующий дает пас себе за спину.
- «взлет» — пасуется в 3-ю зону. В момент, когда мяча касается связующий, нападающий уже должен быть в воздухе с вытянутой рукой готовой к удару, а связующий должен быстрым и коротким пасом вложить мяч в руку нападающего.
- «взлет сзади» — пасуется как обычный взлет, только за голову и нападающий бежит чуть с опозданием.
- «душка» — пасуется как взлет, но только в разрыв блока. Например, между третьей и четвертой зоной.
- «стопка» — играется как взлет в 3-й зоне, но мяч не швыряется с силой в руку нападающему, а подвешивается над сеткой на высоте 20-50 см. Нападающий должен бежать с задержкой, по сравнению с взлетом. Но такие удары легче блокировать, так как блокирующим есть время, чтобы успеть поставить блок.
- «прострел» — пасуется на антенну, ниже и быстрее чем «просто», в момент, когда связующий касается мяча, нападающий должен быть в завершающей фазе разбега и готовым к прыжку.
- «марита» — пасуется как «метр», но отличие в том, что нападающий имитирует разбег на взлет и останавливается, блок поднимается, в тот момент, когда блок опускается, прыгает и бьет нападающий.

Прием и передача мяча сверху двумя руками.

- * Верхние передачи можно классифицировать:
- * а) по способу передачи:
 - * двумя руками,
 - * одной рукой.
- * б) по высоте обработки:
 - * стоя,
 - * в прыжке,
 - * в приседе:
- * в) по направлению передачи:
 - * над собой,
 - * вперед,
 - * за спину:
- * г) по положению относительно сетки:
 - * передачи на удар от сетки,
 - * передачи на удар из глубины площадки.



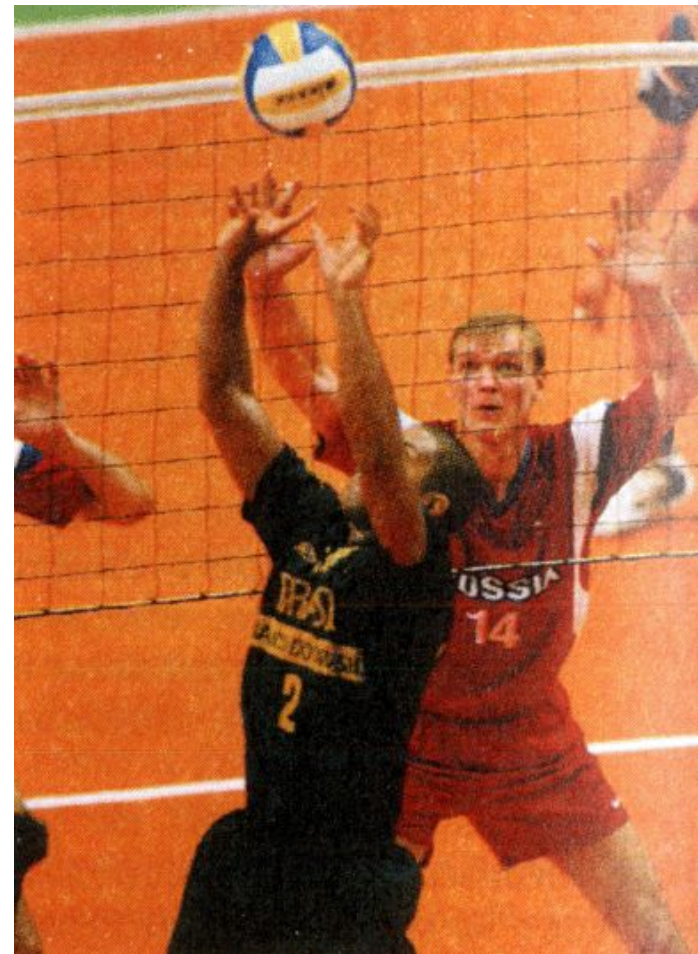
ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ



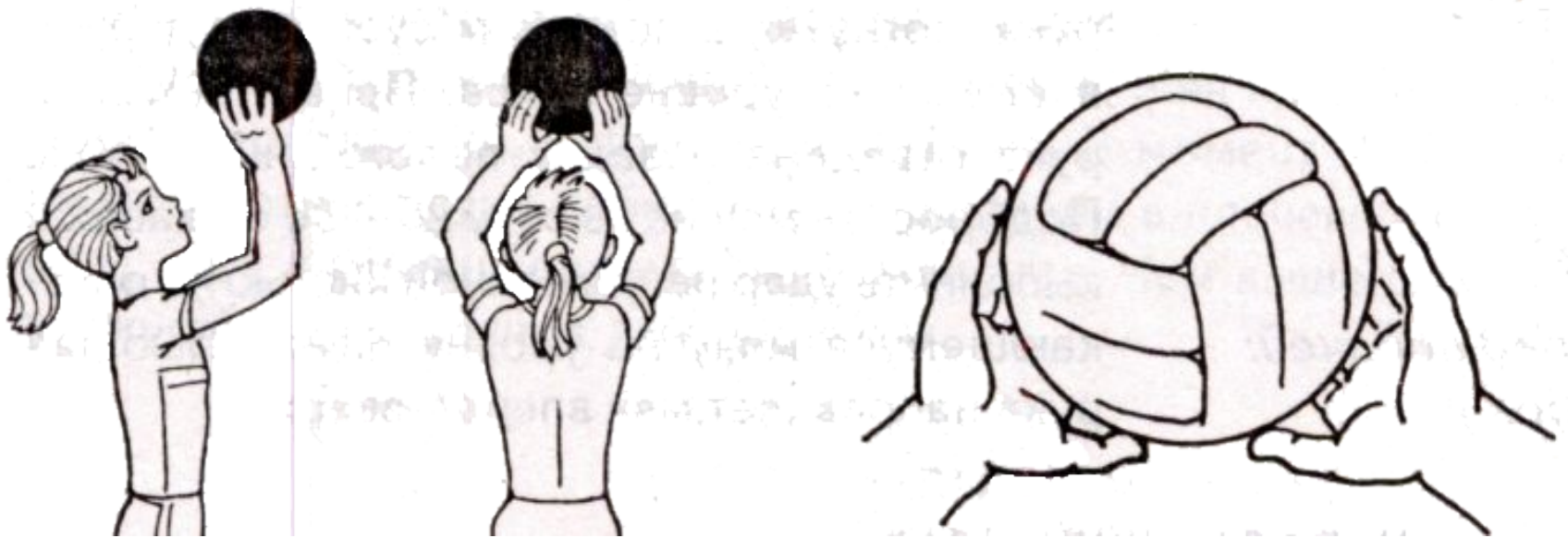
Передача мяча сверху двумя руками является одним из основных технических приёмов. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Передача мяча сверху двумя руками

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



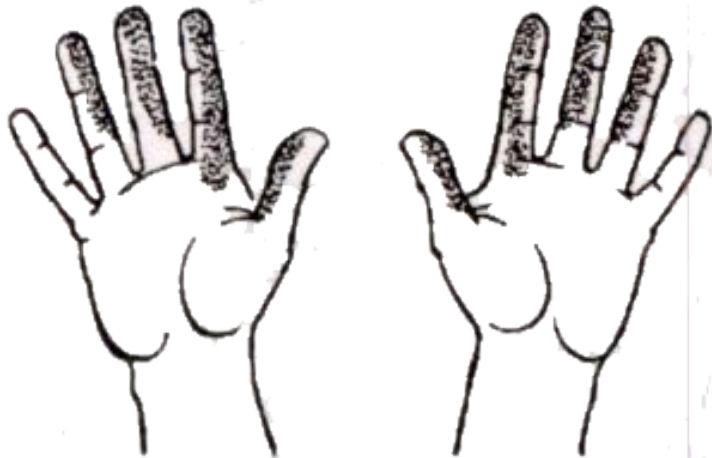
Правильное положение кистей и пальцев



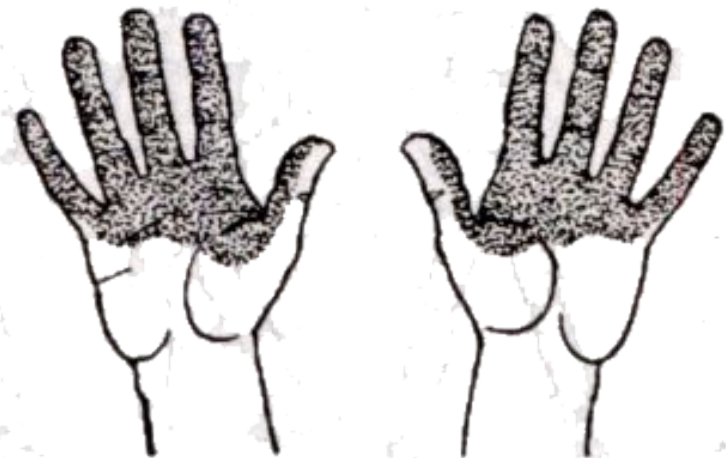
Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

Техника выполнения приема мяча двумя руками сверху

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*

ВЕРХНИЙ ПРИЁМ-ПЕРЕДАЧА

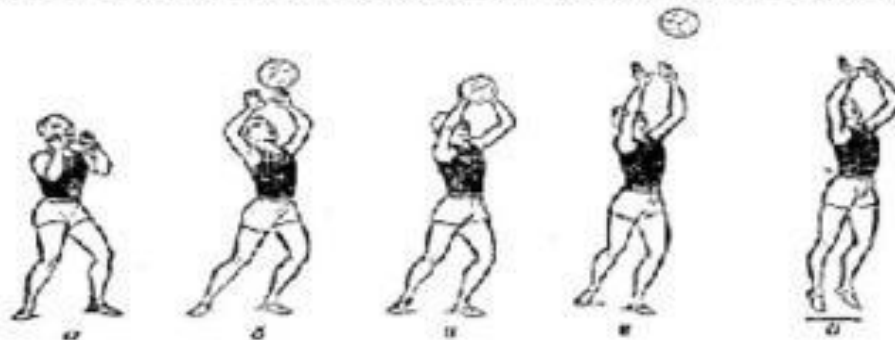


При выполнении передачи занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди,

Передача мяча

• **Верхняя передача мяча**

- 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.



Техника выполнения верхней передачи:

Передача начинается с разгибания ног, в которое последовательно включаются туловище и руки.

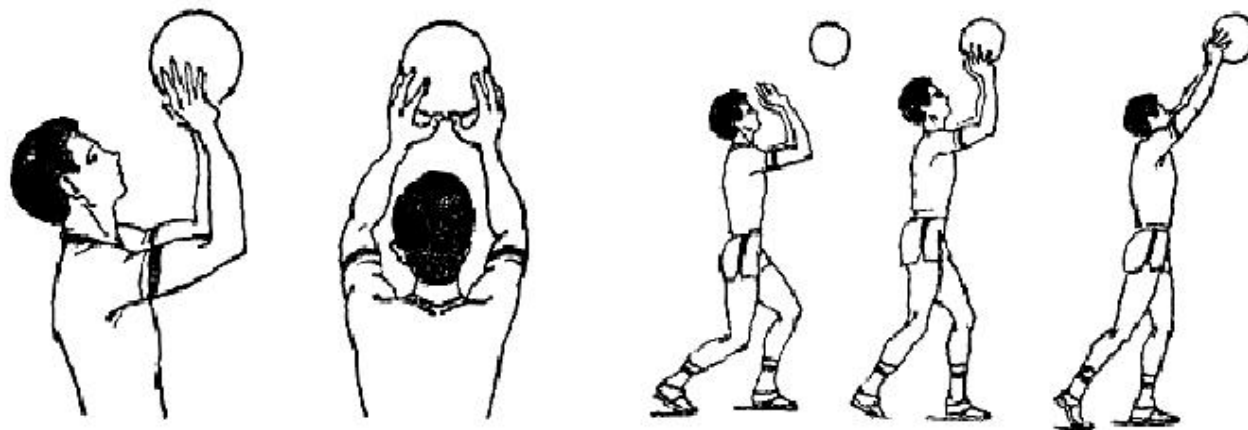
Разгибание кистей в лучезапястном суставе и эластичное движение пальцев придают полету мяча нужное направление.

Завершается передача пружинистым движением пальцев и кистей, за счет которого мяч выталкивается в новом направлении. При этом ноги почти полностью выпрямляются в коленных, а руки в локтевых суставах.

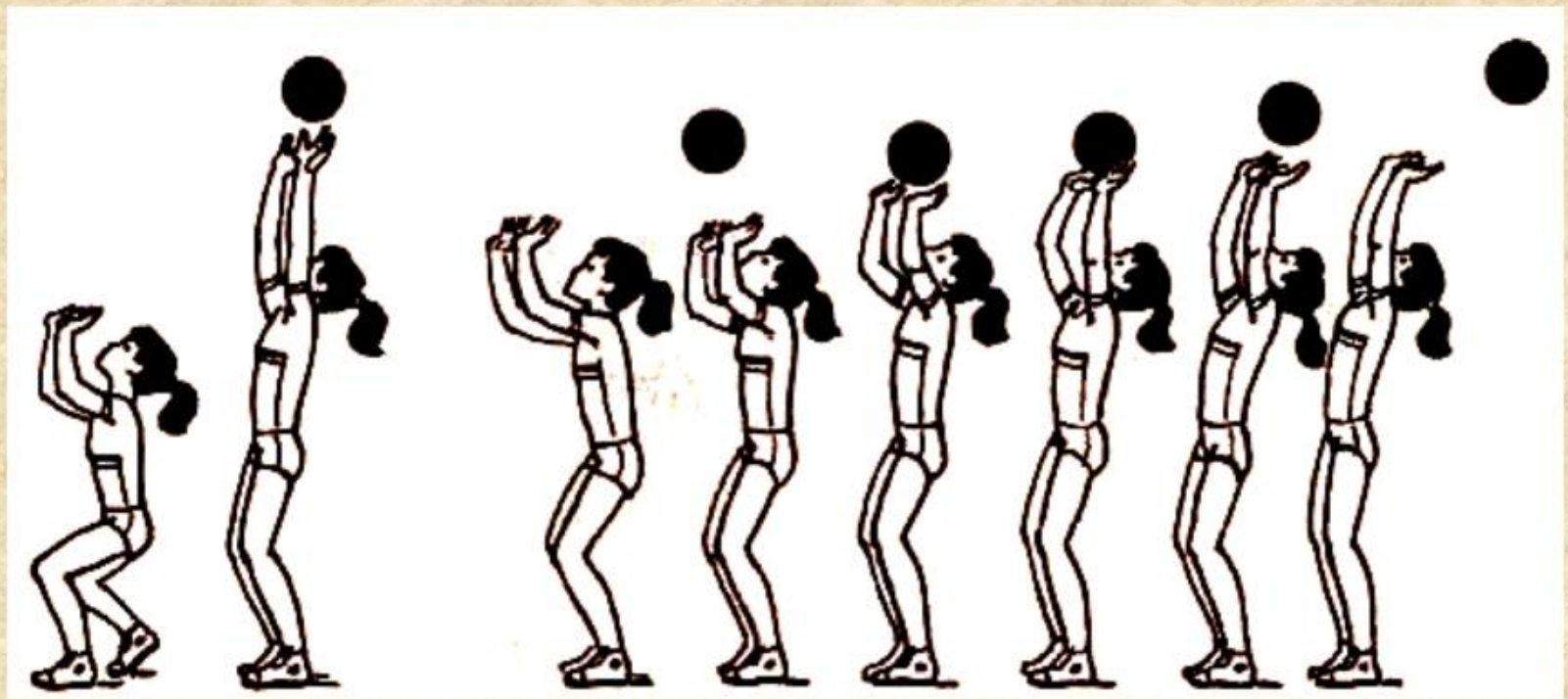


○ Верхняя передача двумя руками.

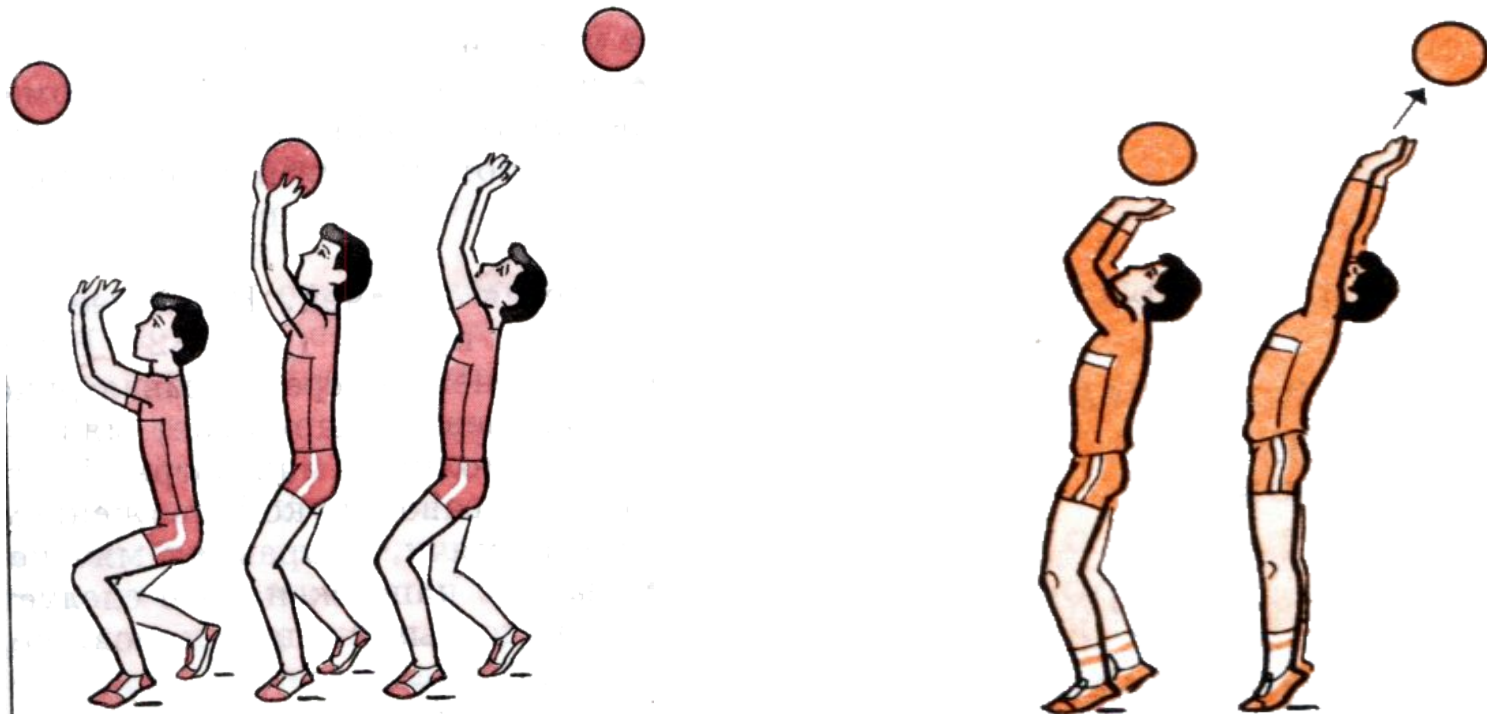
- Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены.
- При приближении мяча начинается встречное одновременное движение ног и рук. При выполнении ударного движения большие пальцы принимают на себя основную нагрузку при амортизации, указательные пальцы становятся основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные пальцы и мизинцы уде как



Передача мяча назад за голову



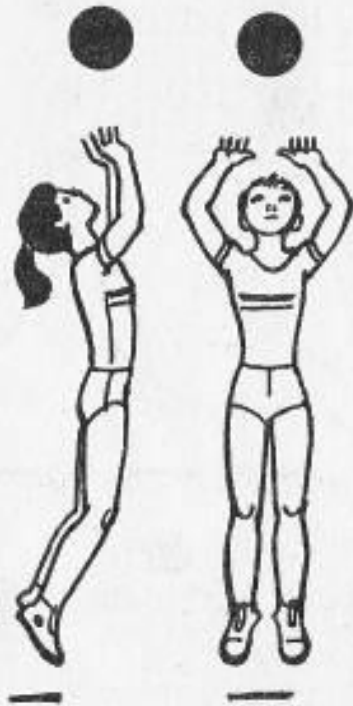
Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к цели



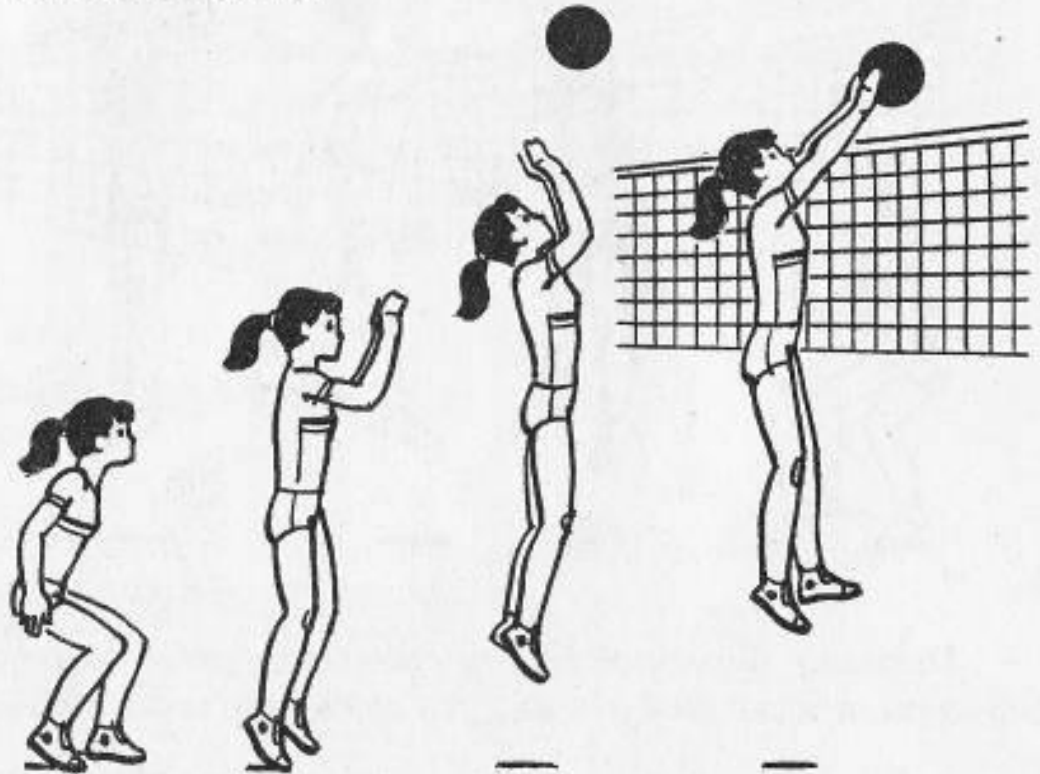
- Встреча рук с мячом происходит над лицом.
- Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения назад - вверх с одновременным пригибанием в грудной и поясничной части.



ПЕРЕДАЧА МЯЧА



*Передача мяча партнеру
в прыжке*



*Передача мяча через сетку
в прыжке*

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1—2 шага) толчком двух ног. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.

Применение: при взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.

Нижний прием (подача или атакующий удар).

Особенности техники верхнего приема при сильных подачах

- 1) мяч летит после удара быстро, и потому в момент удара противника защитный игрок поднимает несколько выше руки, чем при приеме несильной подачи (кисти рук на уровне лица);
- 2) перед встречей с мячом кисти меньше отводятся назад;
- 3) при встрече с мячом пальцы резко выпрямляются, образуя более широкую воронку, чем обычно. Прием производится за счет короткого, быстрого и отрывистого встречного движения предплечья, кисти и пальцев (подобно короткому удару). В сопровождении мяча основную роль играют пальцы, которые дают направление передаче. Заключительного активного выпрямления ног, туловища и рук в момент сопровождения нет. Лучшие исполнители приема разводят локти более широко, чем при приеме несильных ударов, поднимают их вверх, примерно до уровня плеча, а предплечья при этом составляют с плечом почти прямой угол, т. е. кисти рук дальше от лица, чем при обычной передаче. Такое расположение частей руки позволяет более коротко и быстро произвести встречное движение и потому уменьшает возможность захватов.



Ошибки при выполнении верхней передачи

Подготовительная фаза:

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперед ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Перед передачей вперед дальняя от сетки нога значительно впереди другой.
5. корпус отклонен.
6. голова запрокинута назад.
7. Локти разведены излишне широко.
8. Руки разведены излишне широко.
9. Руки опущены.
10. Большие пальцы не отведены,
11. Руки выносятся по широкой амплитуде.

