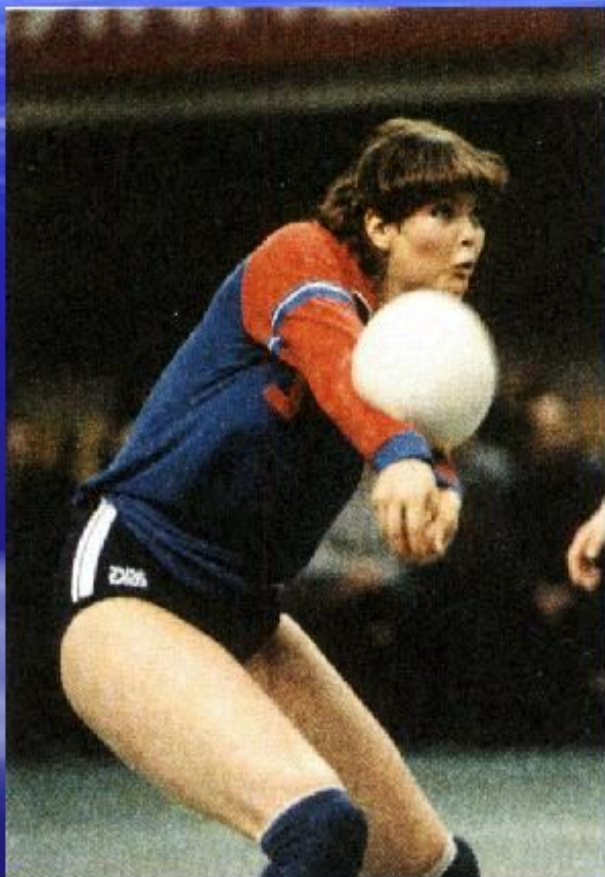


# Тема: Приём, передача и нападающий удар в волейболе



# Прием мяча



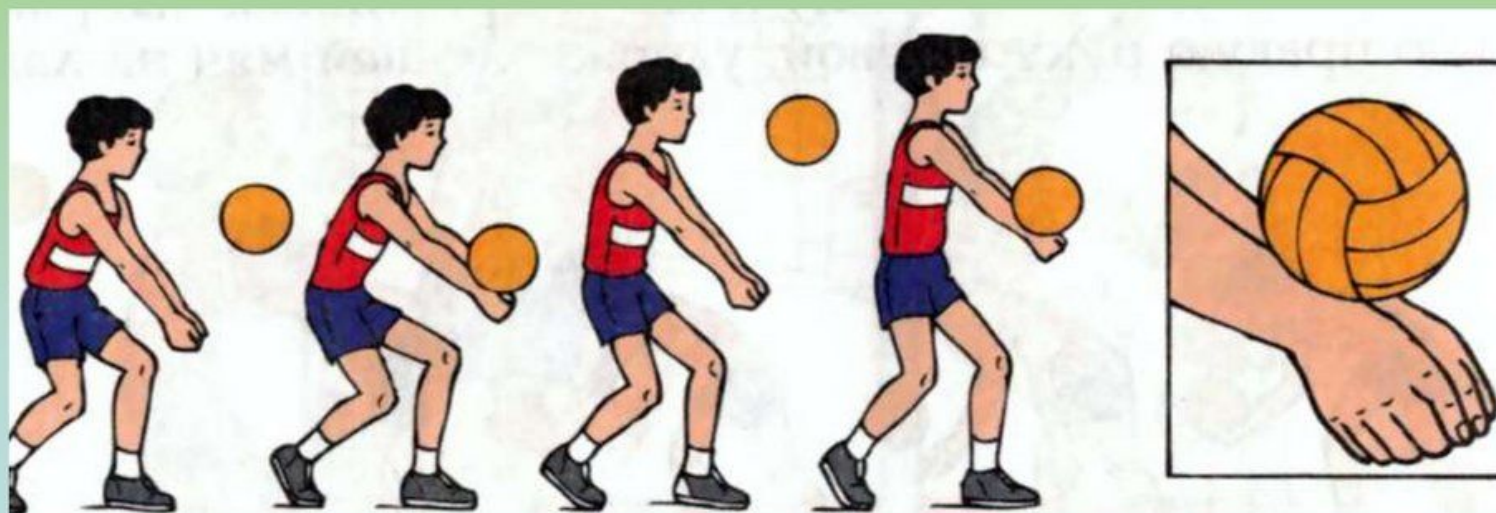
- Применяется в защитных действиях, чтобы не допустить падения мяча, посланного соперником, на площадку.
- Прием подачи считается удачным, когда после приема мяча он оказывается в зоне нападения.

# 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.

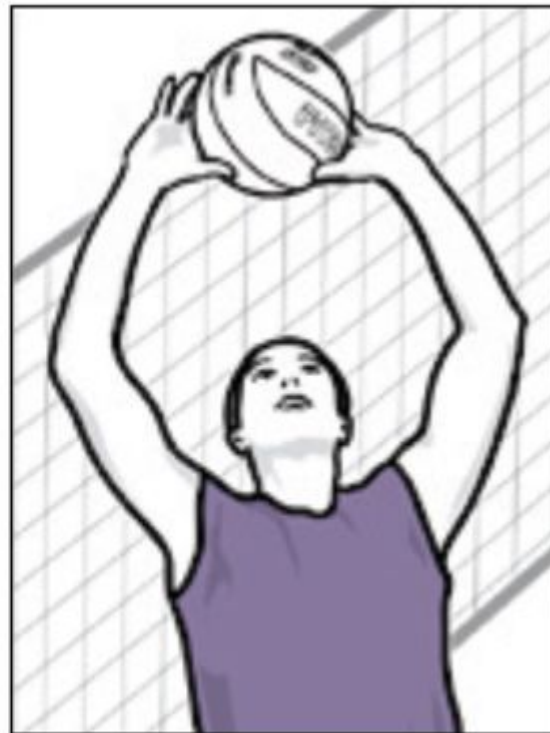
## Прием мяча снизу двумя руками

После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.

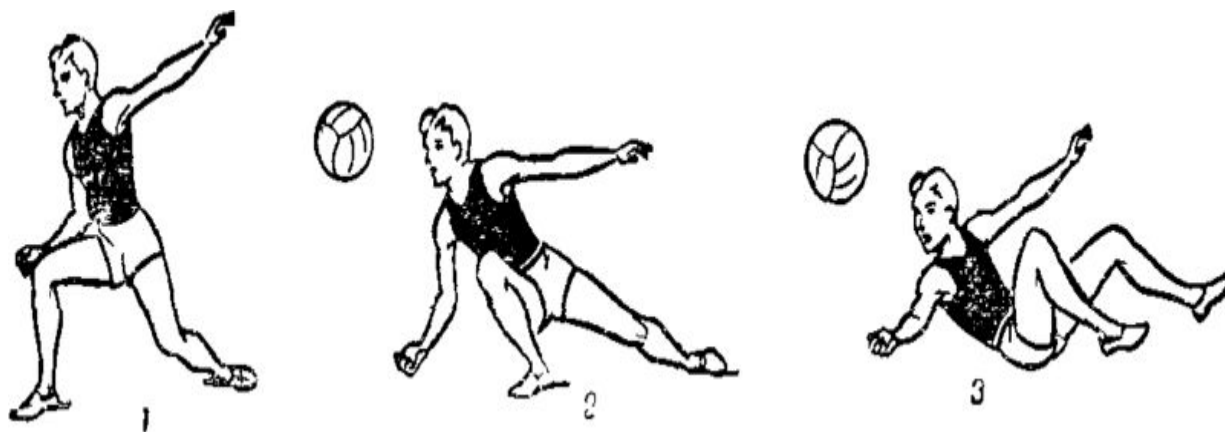


Приём мяча двумя руками сверху -  
это основной приём в волейболе.

Принцип приёма мяча двумя руками сверху  
заключается в следующем: игрок стоит на  
полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками,  
согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повернуты  
ладонями вверх, пальцами друг к другу.

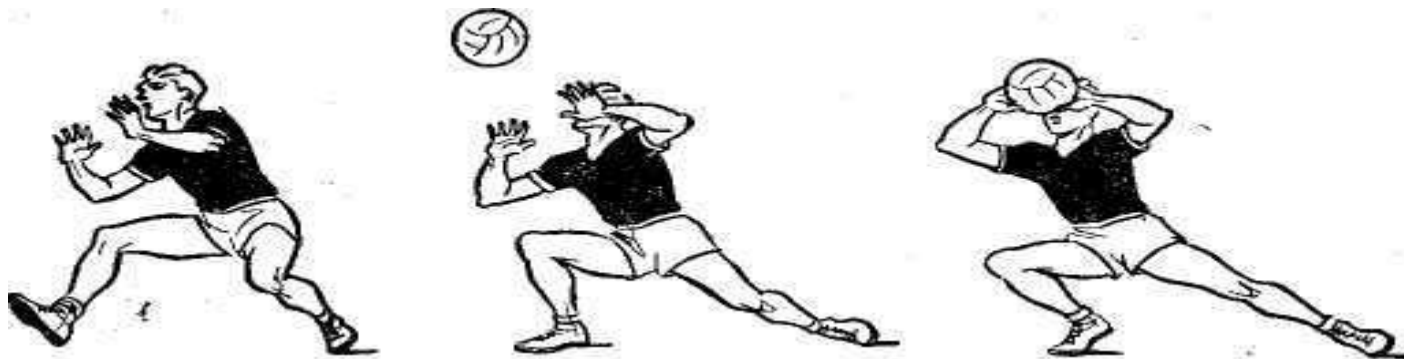


# Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.



# Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.

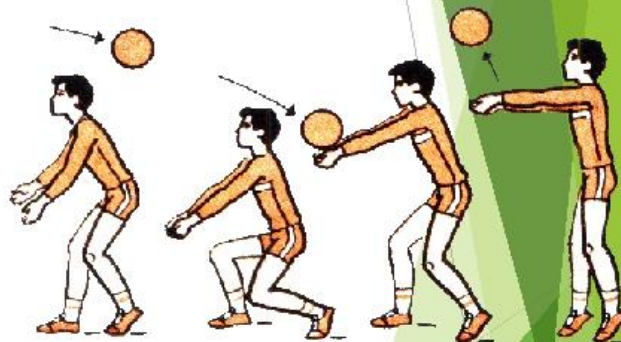
Такой способ приёма мяча применяется в основном в том случае, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху



# Передача — изменение направления движения мяча с целью дальнейшей атаки.

## Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

*При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.*





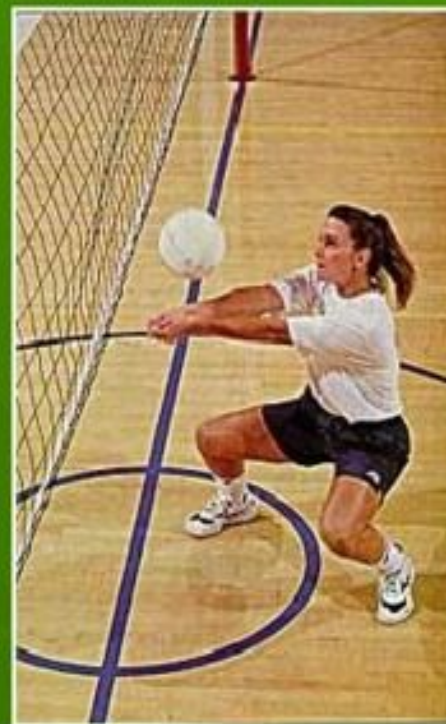
## При выполнении нижней передачи возможны ошибки:

### ◆ Рабочая Фаза:

- ◆ 14. Плечи подняты.
- ◆ 15. Недостаточно натянуты руки.
- ◆ 16. Не плотно сложены руки.
- ◆ 17. Руки близко к корпусу.
- ◆ 18. Кисти подняты.
- ◆ 19. Кисти излишне опущены.
- ◆ 20. Прием одной рукой.

### ◆ Завершающая Фаза:

- ◆ 21. После приема руки высоко.
- ◆ 22. После приема руки отдергиваются.
- ◆ 23. После приема нет контакта с опорой (прыжок).



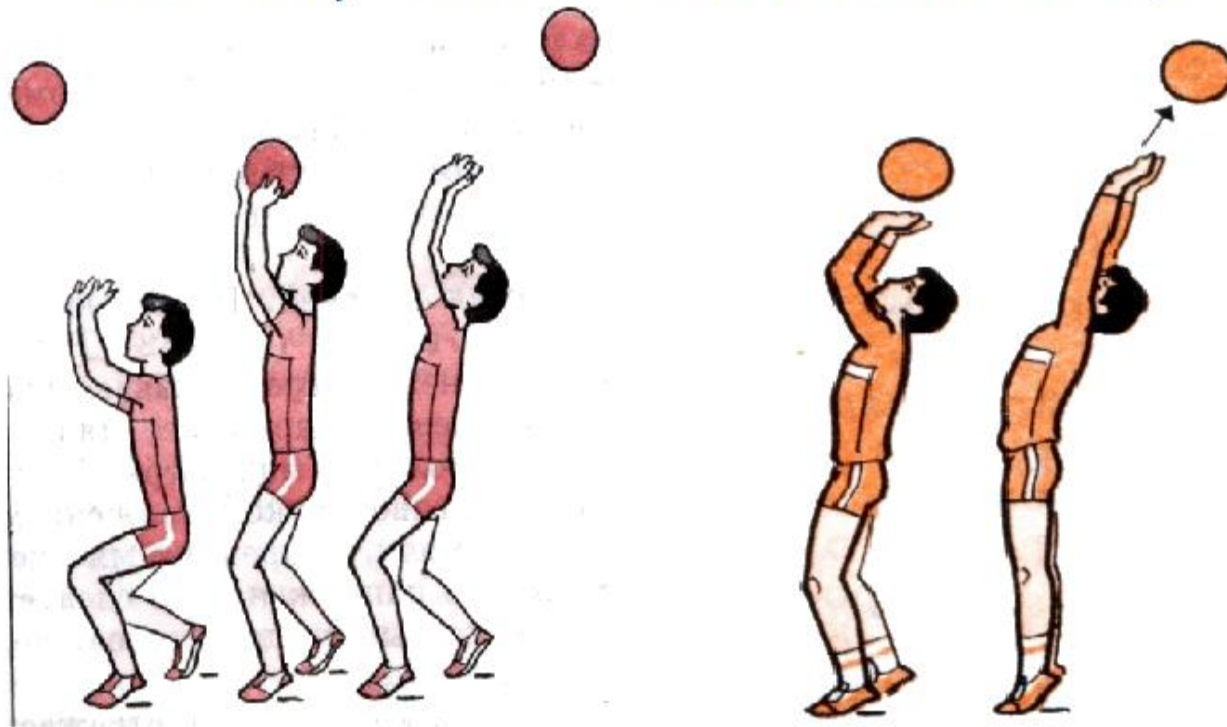
# Верхняя передача мяча

## Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



- ◆ При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым 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.

# 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.



## ОШИБКИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБУЧЕНИЕМ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

- 1. Несвоевременный выход к мячу.
- 2. Неправильное исходное положение перед передачей мяча двумя руками сверху:
  - а) ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленных суставах;
  - б) руки опущены вниз.
- 3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
- 4. Несоответствие скорости перемещения занимающихся, скорости полета мяча.
- 5. Нерациональный способ перемещения.
- 6. Неустойчивое положение перед приемом мяча.
- 7. Несимметричное положение кистей.

# Нападающий удар в волейболе

## НАПАДАЮЩИЙ УДАР. Определение понятия



Нападающий удар – это технически сложный элемент волейбола, выполняется игроком в прыжке после разбега и заключается в перебрасывании мяча одной рукой выше края сетки на сторону команды соперника.

Нападающий удар выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу.



Нападающие удары бывают следующих видов: по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и удары с переводом.

Какие типичные ошибки бывают при выполнении нападающего удара?

- Несвоевременный разбег
  - Удар согнутой рукой
- Плохой зрительный контроль за мячом
- Недостаточно акцентированный удар кистью
  - Жесткое приземление