

**Шесть  
основных  
приёмов  
хорошего  
связующего  
о**



**В качестве связующего, вы занимаете позицию, оказывающую наибольшее влияние на игру обеих команд, что одновременно является и серьезным бременем. Связующий контролирует темп, создает возможность выиграть очко и является движущей силой игры. Но плохой прием и слабое нападение могут заставить чувствовать связующего безрезультатность своих усилий и неспособность изменить игру.**

# *Хорошая техника*

## *паса*

**Зачастую связующий забывает следить за своей техникой верхней передачи. Легко переложить вину на плохой прием или ошибки других игроков при нападении. Но если вы постоянно совершенствуете технику верхней передачи, вы сможете спасти множество тех плохих приемов и выдать нападающему пас, который будет для него наиболее удобен.**



Давайте рассмотрим пас с места. Прежде всего, нужно работать над скоростными перемещениями – это означает, что перед тем как сделать пас необходимо подбежать к мячу в месте его возможного падения. Как только вы достигли этого места и приготовились необходимо поставить ноги на ширине плеч или чуть шире. Согните немного ноги в коленях и убедитесь, что вес тела распределен равномерно между ногами и тело не перевешивается ни назад, ни вперед, в противном случае будет трудно



Ступня расположенная ближе к сетке должна быть немного выставлена вперед по отношению к другой. Это немного развернет тело внутрь площадки, что уберезет вас от паса слишком близко к сетке или на сторону соперника.

Поднимите руки к своему лбу и расправьте кисти рук в сторону предполагаемого паса. Держите ваши руки и пальцы достаточно жестко, а руки в локтях должны быть согнуты под углом в 45-90 градусов.

При пасае используйте все пальцы. Мизинцы и безымянные пальцы помогут стабилизировать мяч. Чем большую поверхность мяча вы обхватываете, тем лучше контроль мяча.

Сделайте пас ото лба, используйте все тело для направления мяча к нападающему. В конце сопроводите мяч руками и после того как он оторвется от ваших рук, это поможет придать ему правильную траекторию.

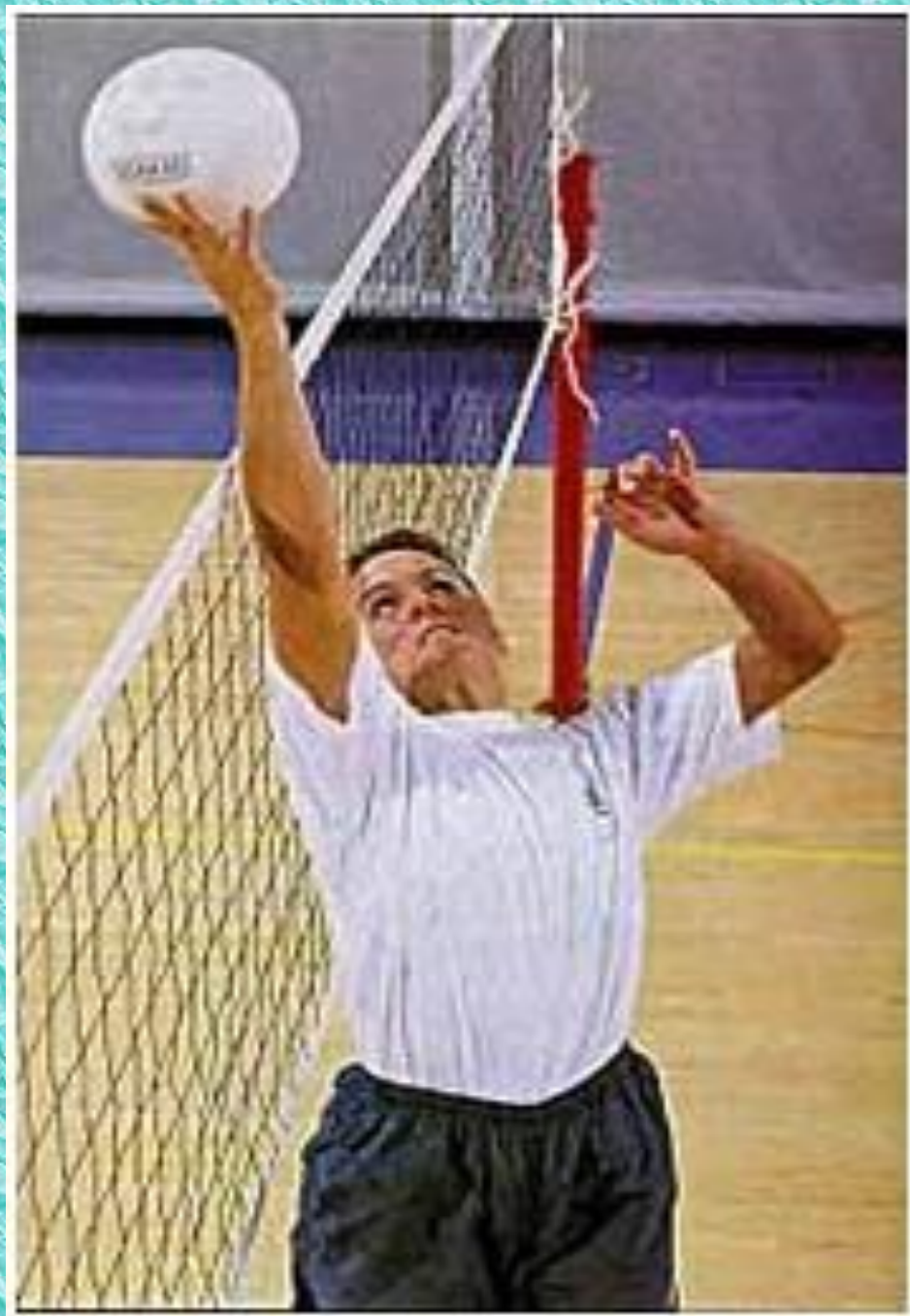
# Сбро

Этот прием используется связующими довольно часто, когда мяч доводится слишком близко к сетке. Но использование этого приема только в качестве меры спасения мяча, лишает его наступательного потенциала.

Наилучшее время для сброса – это хорошая доводка, когда защита соперника не ожидает сброса. Вы должны выполнять сброс довольно быстро, но обманчивость ваших действий важнее скорости. Хороший связующий сочетает оба варианта.

При сбросе рука должна быть неподвижна, а кисть быстра. Избегайте сгибания руки в локте при сбросе, так как велика вероятность совершить ошибку, которую судья оценит как «бросок».

**Сбрасывать  
можно одной из  
рук или отдать пас  
вперед или назад.  
Сброс может быть  
коротким или в  
глубину  
площадки.  
Вариативность  
сброса не  
вызывает  
привыкания к  
нему защиты  
соперника и не  
дает ей  
приспособиться к**

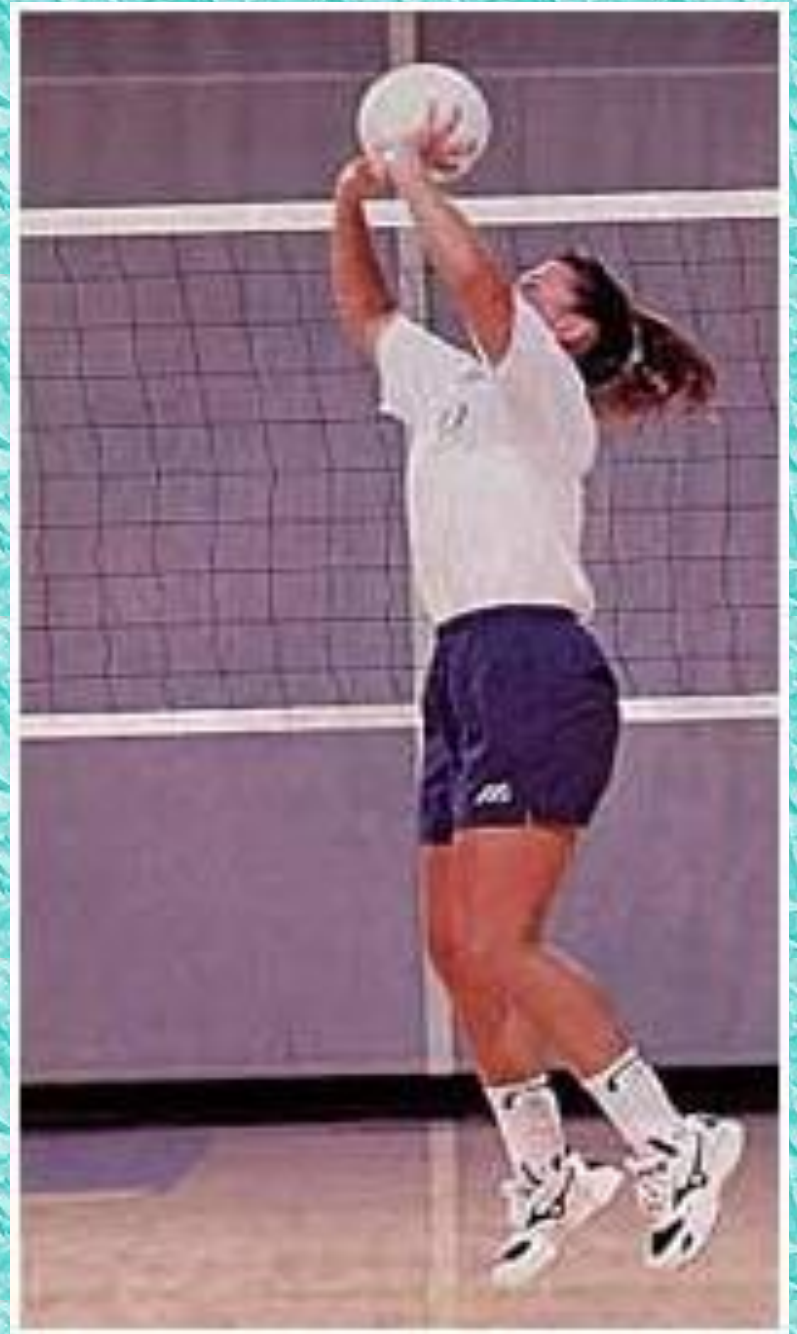


# Пас в прыжке

Пас в прыжке отличный инструмент, который имеет множество преимуществ. Во первых, он увеличивает вашу наступательность, так как вы быстрее приближаетесь к мячу. Во-вторых, зачастую легче с такой позиции выдавать взлеты и прострелы, потому что вы находитесь ближе к высоте, с которой осуществляется нападение. В-третьих, для защиты соперника становится менее понятен алгоритм ваших действий, и отвлекает часть внимания, на случай если вы будете нападать или сбрасывать, вместо того, чтобы пасовать.



**Очень важно, чтобы связующий мог давать пас как с места, так и в прыжке. Перед пасом вы должны убедиться, что находитесь в позиции, которая при прыжке позволит вашим рукам встретиться с мячом и сделать пас. Техника паса не отличается от техники паса с места. Делайте пас на максимально высокой позиции. А дальше практика, практика, практика, потому как у большинства людей пас в прыжке сразу не**



# Спасение плохой ДОВОДКИ

Иногда, при приеме мяч перелетает цель куда он был направлен, т. е. вас и уходит через сетку. Вместо того, чтобы дожидаться, когда нападающий соперника вколоти его вам в площадку, необходимо предпринять некоторые действия, чтобы спасти положение.



На плохой доводке ваша основная задача сделать пас. Естественно пас будет в прыжке. Но для этого необходим высокий прыжок и крепкие руки. Прыгните как можно ближе спиной к сетке (но не задев ее) вверх и прикоснитесь к мячу двумя руками. Скиньте руки на свою сторону своей площадки, чтобы вытянуть мяч от сетки.

Второй вариант, более сложный, можно сделать пас одной рукой (на картинке). Вытяните в прыжке руку, расположенную ближе к сетке, держите руку, кисть и пальцы жестко. Вы должны сделать толчок мяча. Это наиболее безопасный способ сделать пас без ошибки. Чем мягче будет кисть, тем больше вероятность, что судья остановит игру за вашу ошибку.

Если же все таки не можете дотянуться до мяча и вы игрок передней линии, можно его скинуть, ударить или поставить блок на возможную атаку со стороны соперника.

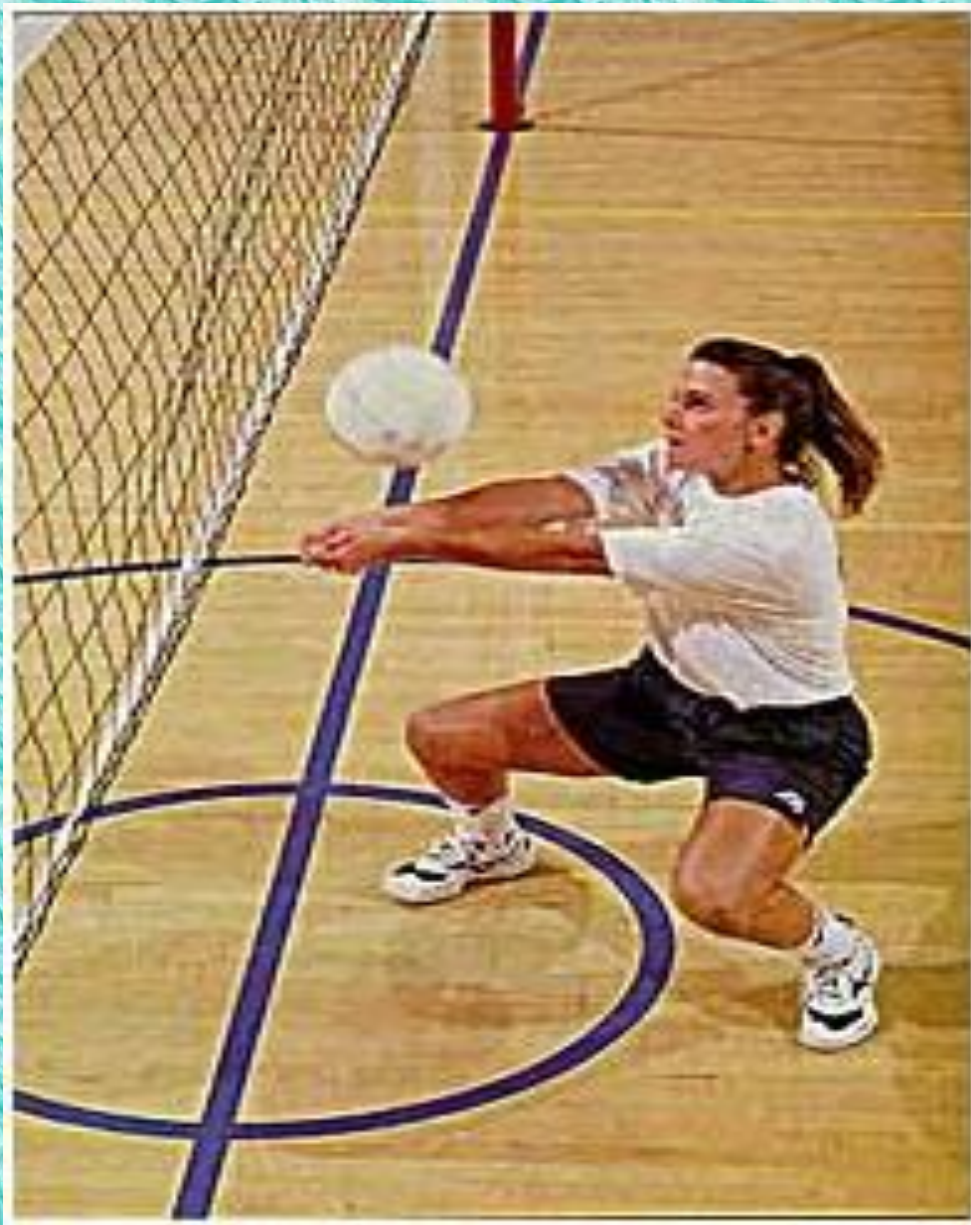
Если вы игрок задней линии, ваши возможности ограничены. Если мяч уходит на сторону соперника и вы не можете его достать симитируйте, что вы делаете пас. Это может ввести соперника в заблуждение и разрушить атаку.

# Спасение доводки в

## сетку

Доводка мяча в сетку является также распространенным явлением. В ваших силах его спасти.

Для этого нужно определить место, где мяч ударится в сетку подбежать туда и присесть под сетку в этом месте, чем ниже, тем лучше.

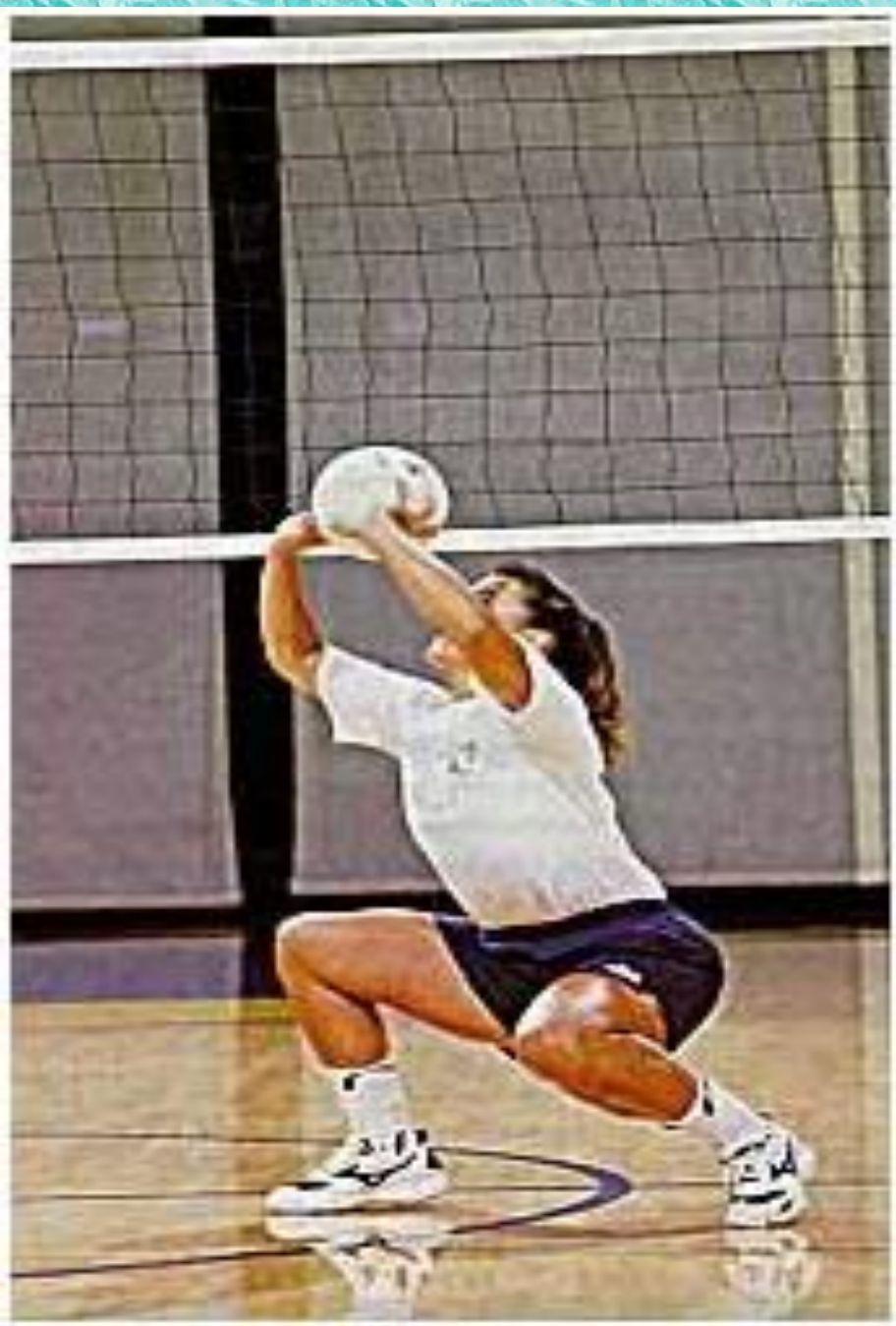


**Наблюдайте за мячом, так как его отскок от сетки часто непредсказуем. Чем ниже вы сидите, тем у вас больше времени среагировать на отскок мяча. Когда станет ясно, куда летит мяч поставьте туда руки для совершения передачи снизу. Лучше всего направить мяч вглубь площадки от сетки, чтобы избежать повторного попадания мяча в сетку и совершения ошибки.**

# Пас с низкой ДОВОДКИ

Иногда доводка довольно низка и мяч летит достаточно быстро. Не ждите пока тот полетит в сетку, попытайтесь сделать пас с низкой позиции. Для этого потребуется использовать всю силу ваших рук и ног, так как пасовать практически с корточек довольно тяжело. Но если вы с этим справитесь, то будете вознаграждены очередной возможностью атаковать.

**Определите куда летит мяч, переместитесь туда как можно быстрее, присядьте и приготовитесь к пасу. Необходимо оказаться под мячом, чтобы сделать хороший пас. Техника паса такая же как и при пасае с места, только мяч необходимо выталкивать с большей силой в зависимости от выбранного**





**Даже когда вы чувствуете свою зависимость от своих партнеров, необходимо помнить, что и у связующего имеется свое оружие в достижении победы команды. Далее в статье шесть основных принципов связующего.**