

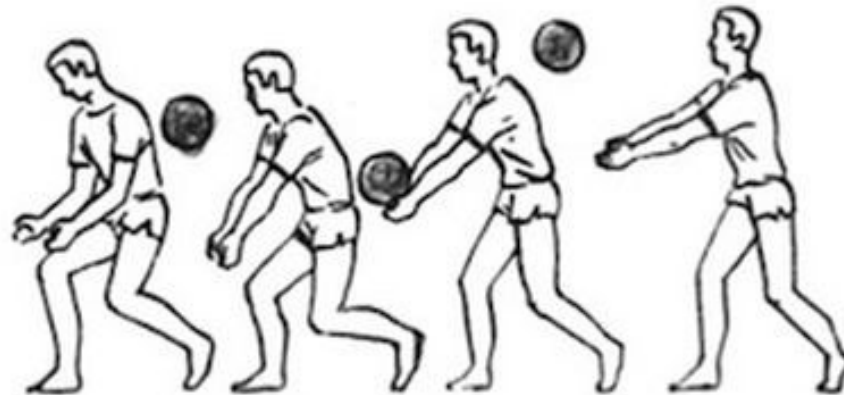


Прием мяча. Нижняя передача.
Пошаговая инструкция.

Презентацию
подготовила
Студентка гр.ТП12-16
Фищук Татьяна

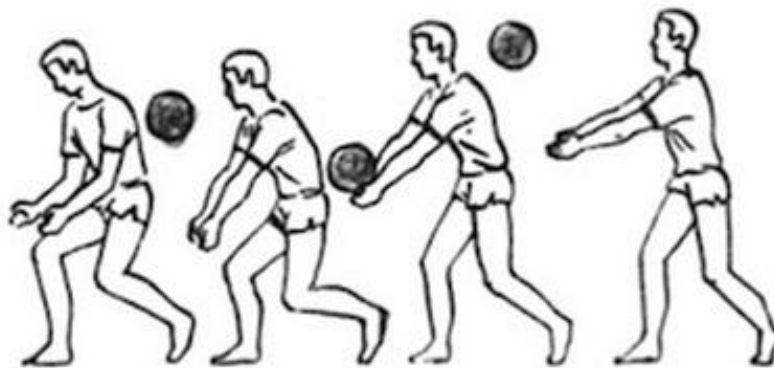
Подготовка к приему подачи.

- Прием подачи является ключевым элементом в волейболе. Перед подачей, ноги должны быть согнуты в коленях и расположены на ширине плеч. Правая нога чуть впереди левой.



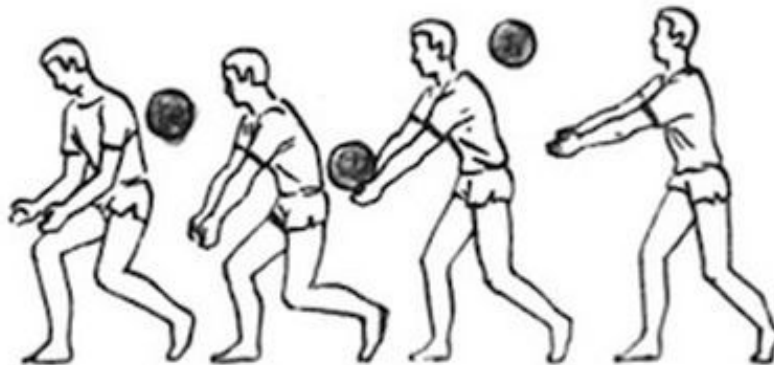
Следите за подающим, двигайтесь к мячу

- Следите за подающим и будьте готовы предугадать возможное направление куда будет подан мяч.
- Держа руки разведенными, начинайте быстро передвигаться к мячу. Вновь займите исходное положение с ногами, согнутыми в коленях и расположенными на ширине плеч. Будьте готовы к контакту с мячом.



Контакт с мячом.

- При осуществлении контакта с мячом, держите руки параллельно бедрам. Принимайте мяч предплечьями таким образом, чтобы соприкосновение с ним произошло чуть выше кистей.
- При контакте с мячом не дергайтесь, а просто придайте нужное направление мячу путем изменения угла наклона рук. Не сгибайте руки при приеме мяча.



Держите плечи опущенными.

- Оставайтесь как можно ниже и держите плечи опущенными. При приеме мяча нельзя стоять вертикально ровно.

Дополнительные советы.

- Сгибание рук при осуществлении нижней передачи приведет к риску потери контроля мяча. В большинстве случаев, силы полета мяча будет достаточно для того, чтобы придать ему нужное направление путем изменения угла положения рук. Для того, чтобы придать мячу дополнительную скорость, слегка поднимите плечи вверх при приеме или чуть-чуть поднимитесь при помощи ног.
- Убедитесь, что вы закончили движение и ваши ноги находятся в устойчивом положении перед приемом мяча. Дополнительные движения снижают точность вашего приема.
- Каких-либо особых требований по положению кистей при приеме не существует, выберите наиболее удобное для вас. Некоторые игроки предпочитают накладывать кисти друг на друга ладонями вверх, другие предпочитают обхватывать одной кистью другую, сжатую в кулак. В любом случае, держите большие пальцы прижатыми друг к другу и направленными вниз.
- Принимайте мяч предплечьями. Если мяч попадет в большие пальцы и кисти, будет значительно труднее доставить мяч до