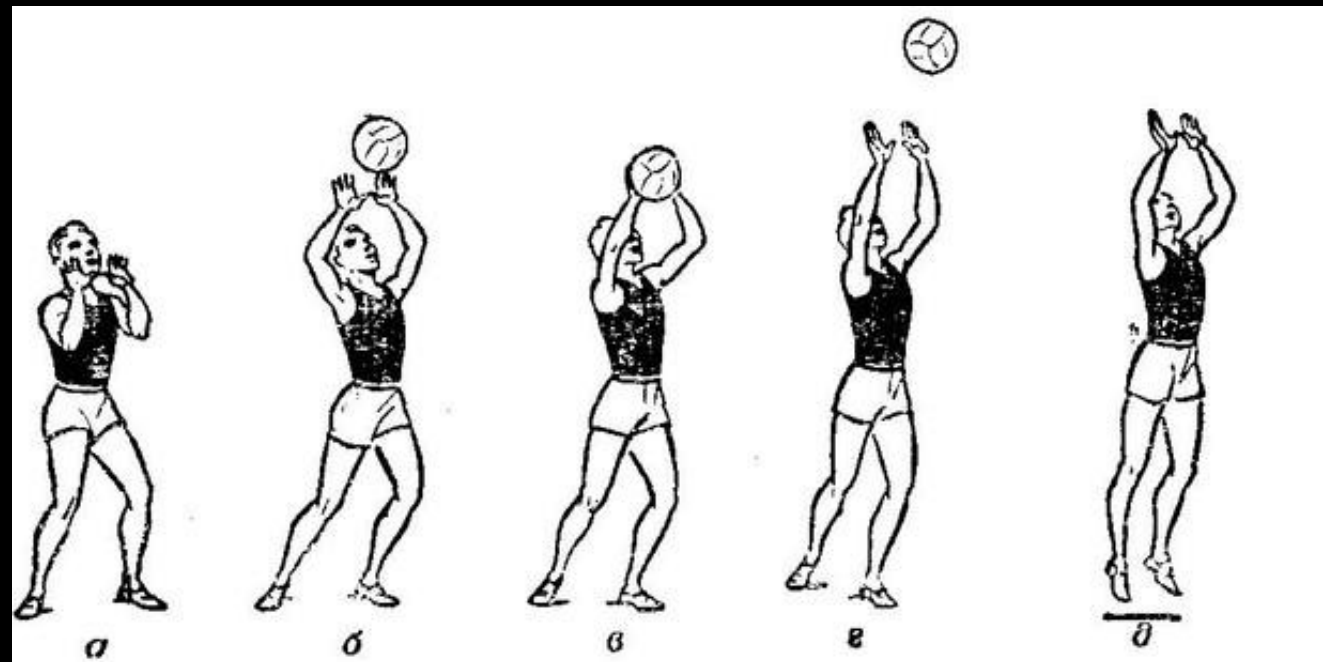


ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

Работу выполнил
Смирнов Вадим "1-3"

- От успешного освоения верхней передачи во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке.
- Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только эта передача обеспечивает наиболее точную передачу мяча. Не овладев техникой верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре.

- На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхней передаче 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.
- 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.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗУЧИВАНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА С ВЕРХУ

- 1. В парах, бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.
- 2. В парах, ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху.
- 3. В парах, броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2 объединенные).
- 4. Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, после ходьбы, бега и остановки.
- 5. Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстояние 1,5—2,0 м.
- 6. Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.
- 7. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м.
- 8. Передачи мяча у стены — многократно, с ударом о стену.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ.

- - Старайтесь минимизировать вращение мяча. При выполнении хорошей верхней передачи, мяч не должен вращаться вообще.
- Принимайте и пасуйте мяч обеими руками равномерно. Перенос усилия на одну из рук может придать дополнительное вращение мячу, а также вы рискуете совершить такую техническую ошибку, как «двойное касание».
- Не задерживайте мяч руками при верхней передаче. Это также является технической ошибкой.
- Верхняя передача выполняется плавно, избегайте резких движений. Тренируйте верхнюю передачу как можно чаще.
- Провожая мяч руками, держите кисти достаточно близко друг к другу. Не выбрасывайте кисти в стороны.

ХАРАКТЕРНЫ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ:

- В стойке недостаточно согнуты ноги.
- Широко расставлены кисти рук.
- Неправильное положение туловища (туловище сильно откинута назад или наклонено вперед).
- Высокое или низкое положение кистей.
- При выполнении передачи – несогласованные движения рук, ног и туловища, расслабленные пальцы.
- В перемещении – несвоевременный выход и выполнение передачи в движении.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

