

ВЕРХНЯЯ И
НИЖНЯЯ
ПЕРЕДАЧА В
ВОЛЕЙБОЛЕ

ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА ДВУМЯ РУКАМИ

- Рассмотрим верхнюю передачу или передачу на удар. В спортивной литературе это называется верхней передачей, если фактически вторым касанием не пасуется нападающему. Передача на удар - один из самых легких волейбольных навыков, но самый трудный для достижения мастерства к только мяч вступает в контакт с кистями рук, то форма кистей принимает форму , мяча вокруг него таким способом, что только большие пальцы и два верхних пальца совместно вступают в контакт с мячом. Пробуйте войти в контакт с мячом вашими пальцами и большими пальцами одновременно. Ладонь руки никогда не должна касаться мяча. Вы хотите войти в контакт с мячом в нижней части мяча. Снова, удостоверитесь, что ваши локти разведены. Если они находятся по направлению к телу, то в результате часто ошибка при передаче или нести. Поскольку мяч входит в контакт с кистями рук, продолжайте движение руками и ногами, направляя вес тела к предназначенному направлению передачи. Итак, если это передача вперед, то вес тела перемещается вперед, передача назад за голову, то тогда назад. Как только мяч оставляет кисти рук, то ваши руки указывают направление к предназначенной цели.
- Пасующий управляет нападением и определяет, кому из нападающих выполнить передачу. Иногда, команда имеет двух пасующих. Ключ к хорошей передаче на удар - постоянство. Основная предпосылка к передаче на удар - прием мяча с доводкой и преобразование его в хорошо направленный мяч, который может быть эффективно пробит другим игроком в площадку противника.
- Правильная техника постановки кистей рук : поднять кисти рук приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы с большими пальцами в основании, направленными к вашим глазам. Пальцы должны быть расставлены и иметь немного чашевидную форму. Не расставляйте широко кисти рук. Как руководящий принцип.
- Большие и указательные пальцы формируют равнобедренный треугольник. Зоны кистей рук, которые находятся в контакте с мячом. отмечены темным цветом. Имейте промежуток не больше пяти сантиметров между большими и указательными пальцами.
- Пальцы полностью расслаблены . Контакт с мячом должен произойти со всеми десятью пальцами

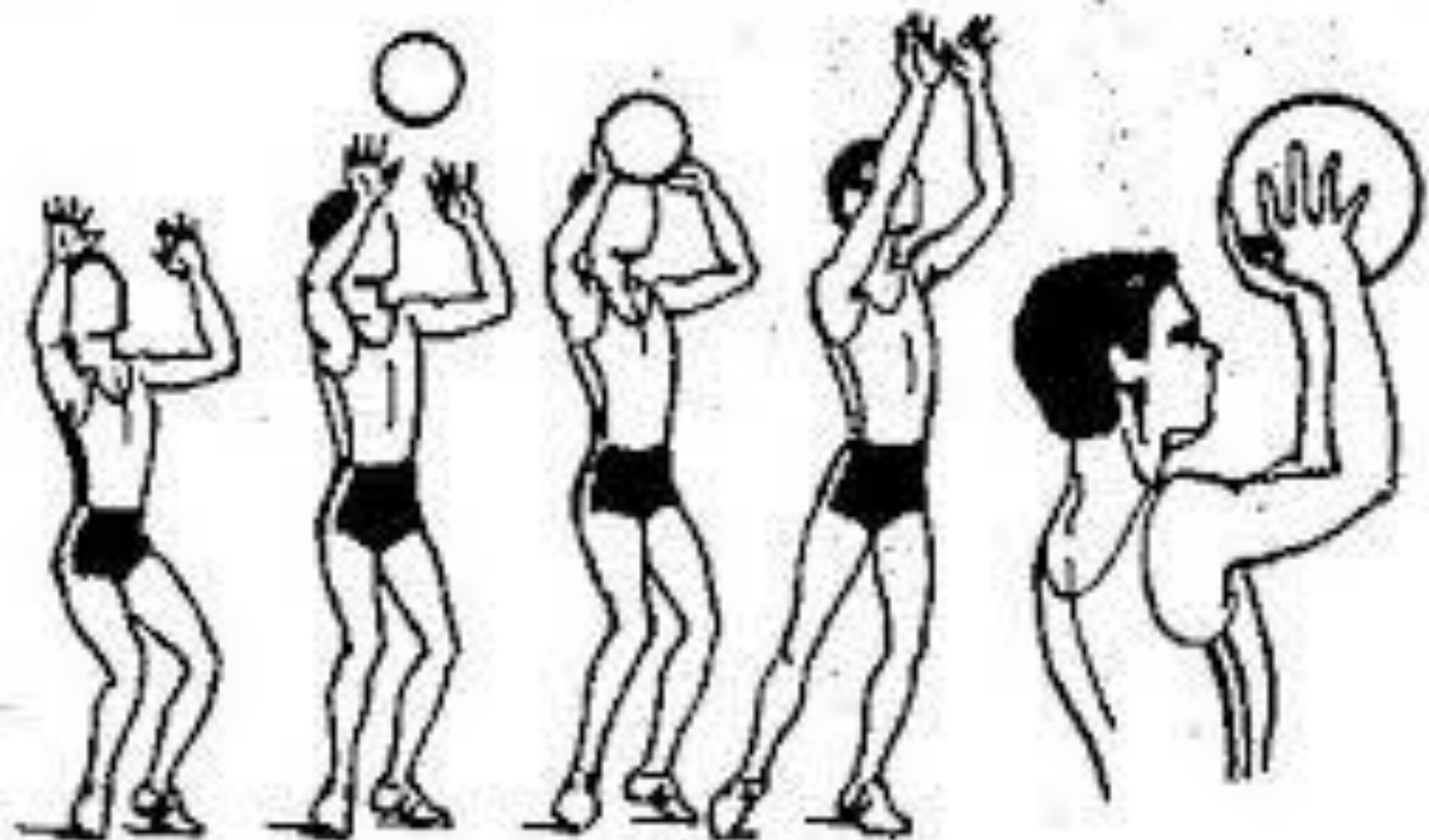


Рис. 2

Положение рук.

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



Следы на ладонях после
правильного приема мяча



Следы на ладонях после
неправильного приема мяча



ПЕРЕДАЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

- Чтобы использовать её правильно, Вы должны соединить ваши руки вместе и позволить мячу одновременно ударить мясистую часть ваших предплечий. Существует много способов соединить ваши руки, Мы затронем четыре способа. Но лучший способ научиться состоит в том, чтобы наблюдать за игроками и экспериментировать. Общая ошибка состоит в том, чтобы позволить мячу ударить ваши запястья или кисти рук, часто заканчивающиеся непредсказуемым приемом или мячом, возвращенным через сетку, обычно называемым переходом. Лучший способ избежать этой проблемы состоит в том, чтобы напомнить себе напрячь ваши запястья и руки перед воздействием, чтобы создать платформу для мяча.
- 1 - кисть правой руки удобно сжата в кулак, левая слегка раскрыта.
- 2 - пальцы правой кисти вытянуты и удобно соединены с левыми, большие пальцы соединены.
- 3 - правая и левая кисти руки не имеют прямого контакта, только посредством запястий, которые касаются внутренней стороной (с этой техникой легко подвергнуться ошибке - большое разделение предплечий, смещая плоскость отскока, такая техника может создавать проблемы, в частности, у начинающих).
- 4 - пальцы правой кисти скрещиваются с такими же пальцами левой кисти.
- **Пять основных предписаний**
- Выберите метод приема, который работает лучше всего для Вас. Не беспокойтесь, какой лучше другого. Это действительно персональный выбор для эффективного управления. Какой бы Вы ни выбрали, запомните эти пять пунктов :
- Держите мяч между запястьями и локтями в самой широкой части предплечья.
- Сожмите запястья и кисти рук для того, чтобы лучше вытянуть руки.
- Соедините локти. Это даст мячу большую площадь для контакта и помогает контролировать направление приема.
- Попытайтесь согнуть колени до того, как мяч долетит до Вас так, чтобы Вы обеими коленями смогли амортизировать подачу и переадресуйте передачу.
- Попытайтесь сжать плечи по направлению к цели в момент столкновения

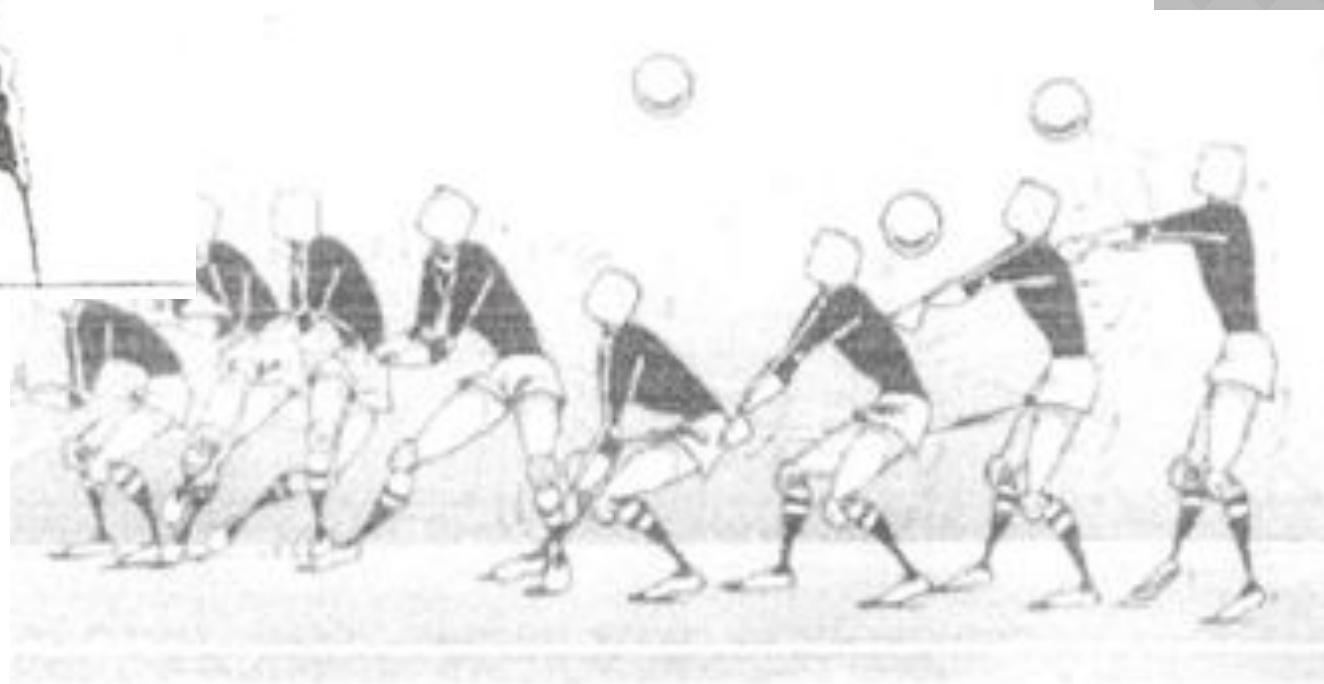


FIG. 1

