

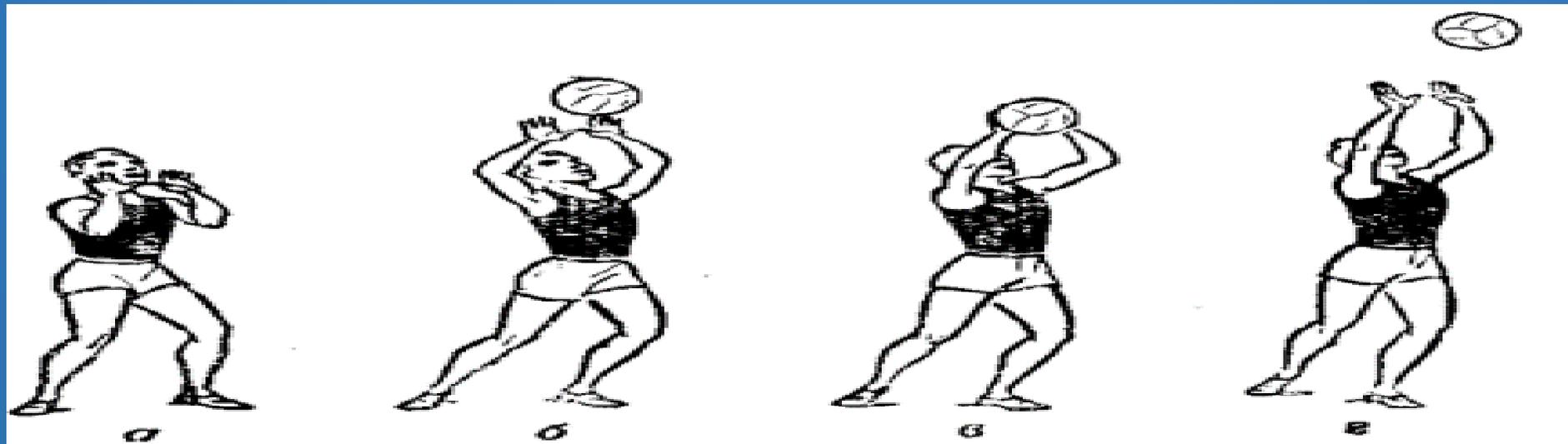
*Передача двумя руками
сверху в волейболе.
Методика обучения*



Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Верхняя передача мяча состоит в действиях:

- а) Исходная позиция – стоя ровно, на согнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- б) Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- в) Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- г) Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



Упражнения для обучения передачи двумя руками сверху:

1. В стойке имитация передач.
2. В стойке выталкивание набивного мяча (0,5 – 1 кг) вперед-вверх, назад-вверх.
3. В парах: один набрасывает волейбольный (набивной) мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи (то же в прыжке).
4. То же, но наброс в сторону от игрока (то же в прыжке).
5. Подброс мяча над собой и передача вперед-назад партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для выполнения передачи) – то же в прыжке.
6. В паре: один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу вперед-назад.
7. То же, но наброс неточно (то же в прыжке).
8. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).
9. Передача в стену, в парах, в тройках и т.д. (то же в прыжке).



Ошибки при обучении:

- неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук не образуют «ковш»;
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.



*Спасибо за
внимание!*



**Преподаватель кафедры
спортивно-педагогических дисциплин
Касьяник Константин Викторович**