

*Прием мяча снизу двумя
руками в волейболе.
Методика обучения*



Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.

Прием мяча снизу двумя руками в действиях:

а) Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча.

б-в) Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты.

Для такого приема характерно «подседание под мяч»

г-д) Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу. В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов.



Упражнения для обучения приема мяча снизу двумя руками :

1. В и.п. - имитация приема перед собой и сбоку.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре: один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч; второй имитирует прием.
4. В паре: один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.
6. В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
7. В паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.
8. То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.
9. Прием мяча, переброшенного через сетку.
10. То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м.



Ошибки при обучении:

- в момент приема руки согнуты в локтях;
- руки почти параллельно полу;
- резкое встречное движение руками к мячу;
- при приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к полу;
- прием мяча кистями рук (на кулачки);
- туловище отклонено назад.



*Спасибо за
внимание!*



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