#  Приём-передача мяча двумя руками снизу

Обучение приёму-передаче двумя руками снизу начинается с исходного положения (стойки) волейболиста.

И.П.-Одна нога впереди.Расстояние между ног оптимальное (удобное).Ноги согнуты,вес тела на передней части стопы обеих ног.При приёме мяча ноги выполняют функцию амортизаторов (голеностопные,коленные,тазобедренные).Руки внизу-впереди (положение рук зависит от направления передачи) сцеплены,прямые жёсткие.Жёстксть рук достигается напряжением мышц предплечья.Для этого неоходимо сцепленные руки слегка повернуть наружу и спустить кисти вниз.Приём мяча осуществаеется на предплечья,ближе к запястью.Осуществлять приём желательно так,чтобы мяч всегда был перед игроком.После обучения И.П. необходимо объяснить занимающимся,в чём суть приёма-передачи двумя руками снизу,т.е. произвести как бы разделение между ними.Подразделение это условно,оно необходимо для того,чтбы занимающимся было понятно,какое действие они должны сделать при соприкосновении с мячом.

Предположим,мяч движется на игрока (защитника) с незначительной скоростью после верхней передачи,значит,в этом случае игрок выполняет передачу.

Если скорость полёта мяча большая (после нападающего удара),то в этом случае игрок выполняет приём.

Передача мяча двумя руками снизу состоит из встречного ударного и мягкого сопровождающего (направляющего) движения.

Передача выполняется «ногами» при помощи рук.При подлёте мяча игрок выполняет встречное движение ногами,руки выполняют направляющую функцию и включаются в работу на исходе срабатывания ног.Скорость выпрямления ног при встречном движении незначительная и зависит от расстояния,на которое необходимо выполнить передачу.Направление выпрямления ног зависит от того,куда необходимо выполнить передачу.Например,над собой-в этом случае движение направлено вверх-вперёд.

Приём мяча осуществляется в низкой стойке,ноги выполняют функцию амортизатора,а руки подставлены прямые,жёсткие и направлены в сторону выполнения передачи,т.е на связующего.При этом необходимо помнить,что при выполнении приёма вес тела на полной стопе и в этом случае произойдёт «выключение амортизатора».Чтобы вес тела был на передней части стопы,необходимо сделать так,чтобы колени были несколько впереди носка стопы.Высота подбоя (приёма) мяча зависит от положения рук по отношению к туловищу.Чем больше угол между руками и туловищем,тем выше траектория полёта мяча.

После разъяснения техники выполнения приёма-передачи мяча двумя руками снизу занимающимся необходимо показать следующее упражнения с их объяснением.

 УПРАЖНЕНИЯ

1.Положить мяч на предплечья прямых сцепленных рук и несколько раз согнуть и разогнуть ноги,руки не работают и находятся в положении-впереди.При правильном выполнении упражнения мяч не должен кататься на руках.

2.Подбросить мяч перед собой вверх,принять любую стойку(высокую,среднюю,низкую),руки в положении-впереди,прямые,жёсткие,сцеплены.Мяч принимается на предплечья.Никаких движений руками и ногами не выполняется.Обратить внимание на выоту (h) в направлении отскока.

3.То же,но выполняется встречное движение ногами.Обратить внимание на высоту и направление отскока мяча.Высоту отскока мяча-сравнить с высотой отскока предыдущего упражнения.

4.Упражнение 2,но руки находятся в положении внизу-впереди.Обратить внимание на направление и высоту отскока мяча.

5.То же,но выполняется встречное движение ногами вперёд-вверх.Обратить внимание на высоту и направление отскока мяча.Высоту отскока мяча сравнить с высотой отскока в предыдущем упражнении.

6.Упражнение 2,но руки в положении внизу-впереди,слегка повёрнуты вправо(влево).Обратить внимание на высоту в направлении отскока.

7.То же,но выполняется встречное движение ногами вправо-вверх (правая нога впереди),влево-вверх (левая нога впереди).Обратить внимание на направление и высоту отскока.Сравнить высоту отскока с высотой в предыдущем упражнении.

Исходя из наблюдений за выполнением этих упражнений можно сделать следущие выводы:

1.От прямых жёстких рук мяч сам отскакивает;

2.Направление отскока мяча зависит от того, в какую сторону направлены или повёрнуты прямые, сцепленные руки игрока;

3.Высота отскока мяча зависит от встречного движения ног.

На мой взгляд, эти упражнения помогут занимающимся быстрее понять и освоить приём-передачу мяча двумя руками снизу.

Часто в игре приводится выполнять приём-передачу мяча двумя руками внизу как справа, так и слева от игрока. Техника выполнения та же, что и при выполнении приёма-передачи мяча двумя руками снизу перед игроком, но различна стойка.

Из стойки защитника одновременно выносом рук по кратчайшему пути отводится нога назад в сторону и вес тела переносится на переднюю часть стопы сзади стоящей ноги. Нога согнута.Руки располагаются так, что если приём или передача выполняется справа, то правая рука накладывается на левую сверху и наоборот.

Если выполняется передача, то техника движений сходна с техникой передачи двумя руками снизу, когда мяч находится перед игроком. Выпрямление ног направлено в сторону выполнения передачи. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Если выполняется приём мяча, то принимается исходное положение при приёме сбоку и руки направлены (повёрнуты) в сторону выполнения передачи (на связующего).Здесь важно следить за тем, чтобы вес тела был на передней части стопы сзади стоящей ноги.

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ

1.Имитация передачи мяча вперёд, над собой.

2.Передача мяча над собой.

3.Передача вперёд, после набрасывания мяча партнёром.

4.Передача мяча в парах.

5.Передача мяча над собой и вперёд.

Упражнение 4 и 5 через сетку.

Примечание: обратить внимание на работу ног.

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИЁМА МЯЧА

1.Приём после броска мяча двумя руками сверху партнёром.

2.Приём мяча поле удара по мячу партнёром с места.

3.То же в прыжке.

4.То же через сетку.

Примечание: при приёме мяча ноги должны быть «мягкие»,руки жёсткие.

Все перечисленные упражнения выполняем справа (слева) от игрока или после перемещения.