**Методы обучения верхней и нижней передаче.**

**Верхняя передача.**

***Требования к технике выполнения верхней передачи***:

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой. Ступни на расстоянии ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд.
3. Голова удерживается как можно ближе к вертикали.
4. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
5. Перед передачей руки согнуты в локтях, кратчайшим путём выносятся вверх. Кисти чуть выше головы. Локти на уровне плечевого сустава, или чуть выше. Расстояние между локтями определяется свободным положением мышц плечевого пояса.
6. Во всех фазах передачи ладони развёрнуты вовнутрь. Кисти и пальцы, образуя сферу чуть больше, чем мяч. Размера. Обхватывают мяч и гасят его скорость, исключая его срыв и провал.
7. Руки, выпрямляясь в локтевых суставах, выталкивают мяч. Кисти и пальцы сопровождают его, придавая необходимое направление. Вектор вылета мяча должен совпадать с вектором, соединяющим плечевой и лучезапястные суставы.
8. В завершающей фазе, движение рук, пальцев и кистей продолжается по инерции, затем оно мягко угасает. Руки, кисти и пальцы располагаются симметрично, показывают направление вылета мяча.

*Подводящие упражнения к технике выполнения верхней передачи.*

1. Обхватить мяч (имитация кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мече.
3. Низкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте.
4. Верхняя передача мяча в пол без зрительного контроля на месте.
5. Верхняя передача в пол с перемещением:

* лицом или спиной по ходу движения,
* боком приставным или скрестным шагом.

1. Верхняя передача в стену на минимальном расстоянии.
2. Верхняя передача в стену без зрительного контроля
3. Верхняя передача над собой на минимальную высоту.
4. Верхняя передача над собой без зрительного контроля
5. Верхняя передача в пол без зрительного контроля с перемещением различными способами.
6. Верхняя передача со стеной на близком расстоянии:

* перемещаясь вдоль стены
* опускаясь в присед и вставая,
* без зрительного контроля.

1. Верхняя передача над собой на минимальную высоту:

* сидя и лёжа (чередование)
* то же без зрительного контроля.

1. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:

* после одного отскока от пола,
* без отскока,
* после перемещения.

1. Подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу:

* на среднюю высоту и поймать мяч,
* на максимальную высоту.
* на максимальную дальность,
* После перемещения

1. Верхняя передача с точного броска преподавателя (партнёра)
2. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:

* над собой,
* в стену.

1. Верхняя передача над собой на месте серий 2-10раз
2. Верхняя передача со стеной серий 2-10 раз
3. Верхняя передача с неточного броска преподавателя.
4. Верхняя передача над собой с перемещение различными способами.
5. Верхняя передача от игрока к игроку.
6. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
7. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

***При выполнении верхней передачи возможны ошибки:***

**Подготовительная фаза:**

1. Ступни стоят широко.
2. Ноги выпрямлены в коленях.
3. Перед передачей вперёд ближняя к сетке нога впереди другой.
4. Корпус отклонён.
5. Голова запрокинута назад.
6. Локти разведены излишне широко.
7. Руки разведены излишне широко.
8. Руки опущены.
9. Большие пальцы не отведены.
10. Руки выносятся по широкой амплитуде.

**Рабочая фаза**

1. При передаче нет опоры.
2. Позднее начало работы ног
3. Недостаточная работа ног
4. корпус отклонён назад
5. Руки встречают мяч высоко над головой
6. Руки встречают мяч низко
7. Руки излишне разведены
8. Кисти заброшены назад
9. Большие пальцы впереди
10. Указательные пальцы разведены
11. Пальцы полностью выпрямлены
12. Пальцы излишне согнуты
13. Мяч задержан
14. «Втыкание » в мяч

**Завершающая фаза:**

1. Руки не достаточно сопровождают мяч
2. Руки отдёргиваются назад
3. Руки разведены
4. Кисти разведены
5. Кисти заброшены назад
6. Кисти излишне закрыты
7. Одна рука выше
8. Пальцы излишне согнуты

**Нижняя передача.**

***Требования к технике выполнения нижней передачи:***

1. Перед передачей ступни на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5 ступни. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч.
2. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд (во всех фазах), при передаче за спину - вертикально.
3. Ноги согнуты в коленях, начинают выпрямляться раньше рук.
4. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища.
5. Кисти сложены в замок и опущены.
6. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов. Положение рук позволяет игроку зрительно контролировать мяч в момент приёма.
7. При приёме мяча, летящего в стороне от игрока, ближнее к мячу плечо поднимается до того, как руки складываются.
8. После приёма руки остаются в положении приёма, или незначительно сопровождают мяч.

***Нижние передачи классифицируются:***

1. По способу передачи:

* двумя руками,
* одной рукой;

1. По высоте обработки:

* над собой,
* вперёд,
* за спину,
* боком;

1. По положению относительно сетки:

* лицом к сетке,
* спиной к сетке,
* боком к сетке.

***Подводящие упражнения к нижней передаче:***

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки. Партнёр давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, , направляя его в стену вверх – вперёд, от стены поймать мяч.
4. Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока поймать мяч.
5. С точного броска преподавателя вернуть мяч нижней передачей.
6. Бросить мяч в стену, подставить под мяч руки, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
7. Бросить мяч вверх - вперёд, перемеситься, выполнить нижнюю передачу, выполнить нижнюю передачу над собой, поймать мяч.
8. Многократное выполнение нижней передачи:

* над собой
* от стены

1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания преподавателя или партнёра. Мяч набрасывается:

* впереди или через игрока
* слева или справа от игрока.

1. Нижняя передача от игрока к игроку.
2. Нижняя передача над собой с перемещениям:

* вперёд или назад в сторону.

***При выполнении нижней передачи возможны ошибки:***

**Подготовительная фаза**:

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Ноги излишне согнуты в коленях.
3. Ступни стоят узко.
4. Ступни стоят излишне широко.
5. Ступни не развёрнуты в направлении передачи.
6. Одна нога значительно впереди другой.
7. Пятки прижаты к полу.
8. Нет наклона.
9. Большой наклон.
10. Руки опущены.
11. Рано складываются руки.
12. разворот туловища без необходимости.
13. При приёме мяча в стороне не поднято наружное плечо.

**Рабочая фаза:**

1. Плечи подняты.
2. Недостаточно натянуты руки.
3. Не плотно сложены руки.
4. Руки близко к туловищу.
5. Кисти подняты.
6. Кисти излишне опущены.
7. Приём одной рукой.

**Завершающая фаза:**

1. После приёма руки высоко.
2. После приёма руки отдёргиваются.
3. После приёма нет контакта с опорой (прыжок).