

Нижний приём мяча – это основной элемент в подготовке волейболиста. Он относится к технике защиты. С его помощью необходимо дать высокий чёткий пас.

Такие качества, как быстрота и ловкость являются наиболее важными при нижнем приёме-передаче мяча.

Нижний приём мяча применяется в любых случаях, когда невозможно принять мяч сверху. Например, если мяч летит низко. Двумя руками снизу часто принимают подачу. Нижний приём используют, когда мяч находится у самой сетки, а также при вынужденном ударе в сторону противника и вынужденном паса партнёру.

Нижний приём-передача выполняется из основной стойки. Ноги находятся на ширине плеч, руки перед собой, туловище наклонено вперёд. Колени должны быть слегка согнуты, а стопы находиться на одном уровне, либо одна нога немного впереди.

При нижнем приёме мяча руки необходимо вытянуть, прижать друг к другу, кисти рук соединить. Предплечья образуют *платформу приёма мяча*. Платформа – это место между запястьями и локтями, куда будет приниматься мяч.

Очень важно правильно соединять кисти и пальцы рук. Ладонь одной руки вкладывается в ладонь другой, а большие пальцы плотно прижимаются друг к другу. Это показано на рисунке 1. Нельзя скрещивать большие пальцы рук!



Рисунок 1 – Соединение кистей рук при нижнем приёме

Когда мяч приближается, игрок сгибает ноги сильнее, руки отводит вниз и вперёд. Далее ноги разгибаются, туловище выпрямляется, а руки выносятся вперёд и вверх. Касание мяча

происходит с прямыми руками. Руки поднимаются до уровня груди. Одновременно с подъёмом рук разгибаются ноги, и выпрямляется туловище. После того, как нижний приём завершился, игрок значительно выпрямляет ноги и туловище, опускает руки и занимает необходимую стойку. Последовательную технику этапов нижнего приёма можно посмотреть на рисунке 2.

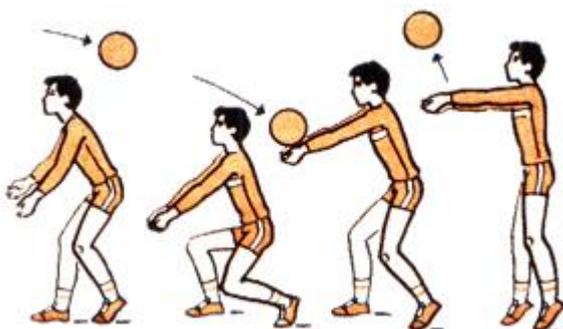


Рисунок 2 – Техника нижнего приёма мяча

Важно знать, что чем меньше скорость мяча, тем с большей скоростью нужно вывести руки вперёд и вверх для приёма.

Выбирать позицию для нижнего приёма-передачи необходимо такую, чтобы удалось принять мяч двумя руками на платформу приёма. Это поможет отправить мяч в нужном направлении.

Важно следить за полетом мяча даже после того, как он отбит.

Самыми распространенными ошибками при нижнем приёме мяча являются неплотно соединённые предплечья, а также сгибание рук в локтях. Приём мяча на кисти рук не допускается. Также нельзя полностью выпрямлять ноги в коленях во время приёма.

Для того чтобы освоить нижний приём-передачу мяча необходимо разучить подводящие упражнения. Подводящие упражнения можно выполнять самостоятельно и в паре.

1. Передача мяча снизу двумя руками перед собой. Упражнение выполняется из основной стойки. Необходимо подбросить мяч невысоко вверх перед собой и принять обратно двумя руками снизу. Задача состоит в том, чтобы не уронить мяч и выполнить как можно больше нижних приёмов-передач.

2. Передача мяча снизу двумя руками, стоя у стены. Встать на расстояние 2 метра от стены. При ударах мяча об стену стараться, чтобы он отскакивал от стены точно перед вами. Отбивать мяч нужно многократно.

3. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Встать с партнером друг против друга на расстоянии 3–4 метра и точно передавать мяч снизу двумя руками. Изменяя высоту и направление полёта мяча при набрасывании можно создавать более сложные условия приёма мяча.

4. Передача мяча снизу двумя руками в парах, ударяя мяч об пол. Встать с партнером друг против друга. Игрок ударяет мяч об пол, партнер принимает отскочивший мяч двумя руками снизу и возвращает его передачей.