

Технические приемы волейбола относятся к сложнокоординационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера тщательной предварительной подготовки. Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. Перед тренером-педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учП процесс игры, без которого нельзя строить урок, предполагает необходимость наличия умений в технике простейшей подачи (нижней боковой) и приема мяча (прием снизу двумя руками).

Выполняя любую подачу игроку следует:

1. принять устойчивое положение;
2. плавно подбросить мяч;
3. следить, чтобы работа рук, ног и туловища была согласована;
4. внимательно наблюдать за мячом и стараться точно ударить мяч.

Ударять надо по той части мяча, которая расположена с противоположной стороны желаемого направления полёта мяча.

При подаче любым способом удар совершают ладонью руки, кисть при этом напряжена в лучезапястном суставе. Рука в момент удара по мячу выпрямлена.

После удара рука свободно продолжает движение вперёд в том же направлении, как и желаемое направление мяча. Подбрасывание мяча вверх чаще производится одной рукой.

При подбрасывании мяча одной рукой, ударяющая рука может заранее занять положение замаха, тогда подача будет более точная, но не такая сильная. Значительно выгоднее и потому чаще используется случай, когда ударяющая рука не занимает заранее положение замаха, а перемещается вверх одновременно с полетом мяча наращивать скорость движения.

Одним из непростых приемов в волейболе является верхняя передача. Для ее выполнения требуются ловкость, технические навыки и умения, внимательность и координация движения. Приложив усилия на тренировках, игрок сможет научиться приему верхняя передача в волейболе, повысив свой уровень владения мячом и улучшив качество игры.

Чтобы овладеть нужными навыками следует внимательно ознакомиться с конкретными упражнениями. Регулярные тренировки на специализированных площадках помогут стать опытным игроком.

