**ПЕРЕДАЧИ МЯЧА**

Развивают силу рук. Послать мяч точно через всё поле – дело непростое, со слабыми руками с этим не справиться. Поэтому при обучении передачам в тренировки надо включать больше упражнений на развитие силы рук.

***Обучающие действия:***Эффективны для этой цели упражнения с набивными мячами. Они развивают мышцы рук и плечевого пояса, способствуют развитию ловкости, гибкости.

Упражнения с набивными мячами выполняют в группах, парах и индивидуально. Вот некоторые из них:

1. Броски, толчки мяча вверх и ловля его стоя, в прыжке, после разворота, сидя.
2. Передачи мяча из правой руки в левую за спиной, из левой руки в правую перед собой, не касаясь туловища.
3. И. п. – мяч за спиной. Наклоняясь вперёд, бросить мяч вверх и поймать.
4. И. п. – стоя спиной к партнёру. Прогибаясь, броски мяча через голову.
5. И. п. – то же, ноги врозь. Наклоняясь вперёд, броски мяча между ногами.
6. Лёжа на спине. Броски мяча из-за головы.
7. То же, но бросок выполнять, наклоняясь вперёд.
8. Передачи мяча двумя руками от груди, снизу, сбоку, из-за спины, из-за головы.
9. То же в беге (в эстафетах «Встречная передача», «Передача по кругу»).

Развивают силу рук упражнения на тренажёрах, с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук в упоре, потягивания на перекладине. Для укрепления кистей рук эффективны упражнения с теннисными мячами (сжимание-разжимание) и утяжеление кистей специальными манжетами.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ**

Применяется для доставки мяча партнеру, находящемуся на расстоянии до 6-8 метров. Выполняется передача из основной стойки, когда мяч удерживается двумя руками у груди, локти свободно опущены, пальцы широко расставлены — большие сзади, направлены друг к другу под углом 90-120°, остальные вверх-вперед. Замах начинается небольшим круговым движением рук вниз (при этом пальцы смотрят вперед, а ноги сгибаются) на себя — вверх, до исходного положения перед грудью (ноги при этом начинают выпрямляться), после чего руки быстро разгибаются вперед (пальцы смотрят вверх). Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается передача активным движением кистей. Мячу придается обратное вращение.

После выпуска мяча руки выпрямлены и находятся параллельно друг другу, направлены в сторону передачи, а кисти опущены вниз. Затем вес тела переносится на обе ноги равномерно, руки сгибаются к груди. Принимается положение основной стойки.

Обучение данной передачи проводится сначала на месте, затем со всевозможными перестроениями. Можно проводить эти упражнения и в форме подвижных игр, но обращая внимание на технику выполнения передач и исключая пробежки. Игрок должен получить мяч стоя на месте, передать его и потом перебежать на другое место.

***Типичные ошибки:***

* движения верхних и нижних конечностей не согласованы;
* при замахе локти широко расставлены в стороны;
* чрезмерная амплитуда замаха;
* отсутствие хлеста кисти;
* потеря равновесия;
* при замахе туловище наклоняется назад.

***Обучающие действия:***

Обучение передаче двумя руками от груди желательно начинать с финального движения руками. В исходном положении, когда руки полусогнуты и направлены вперед, локти опущены вниз - в стороны, большие пальцы смотрят друг на друга под углом 90-120°, а остальные направлены вверх, выполняется резкое выпрямление рук и захлестывающее движение кистей. Мяч посылается на грудь партнеру, расположенному в 2-3 метрах. Освоив данное движение, желательно подключать работу ног.

Следующим может быть упражнение из исходного положения, когда мяч находится внизу, руки полусогнуты, пальцы смотрят вперед. Одновременно с выпрямлением ног мяч выносится в исходное положение предыдущего упражнения, и выполняются те же движения.