

Передача мяча

После приёма мяча следующим техническим действием в 95-98% случаев является **передача мяча двумя руками сверху**. Она является основным техническим приёмом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. Чаще всего это техническое действие выполняет игрок находящийся в третьей зоне. Также эти передачи могут выполняться из других зон связующим игроком.

Техника выполнения передачи двумя руками сверху: ноги согнуты в коленях, одна нога чуть впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд вверх и согнуты в локтях, голова приподнята, взгляд направлен на мяч, кисти на уровне лица. Кисти рук образуют «ковш», пальцы напряжены и широко расставлены. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление.

Также это техническое действие можно выполнить в прыжке, и за голову в опорном положении.

