Техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху Передачі – найважливіші прийоми техніки, за допомогою яких волейболіст забезпечує процес організації захисних і атакуючих дій. Передачі за технікою виконання і за своїм призначенням дуже різноманітні. Залежно від положення рук і їх рухів розрізняють верхні й нижні передачі. Передачу двома руками зверху у більшості випадків виконують як другу передачу м’яча для удару. За довжиною передачі можуть бути: довгими (із зони 2 в зону 4), середніми (із зони 2 в зону 3) і короткими (у межах однієї зони). За висотою передачі можуть бути високі (вище 2 м), середні (до 2 м) і короткі (до 1 м). Неодмінною умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м’яча і правильне вихідне положення – ноги зігнуті у колінах і розставлені, одна нога спереду (може бути й фронтальне положення ступенів ніг). Тулуб майже у вертикальному положенні, руки зігнуті в ліктях і винесені вперед – вгору. В момент передачі м’яча ноги й руки випрямляють. Пальці рук торкаються м’яча над головою, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м’яч ззаду – знизу, утворюють своєрідну воронку. Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта несуть допоміжну функцію. Напрямок польоту м’яча забезпечується “супроводом” м’яча кистями у межах правил. Після втрати контакту з м’ячем руки продовжують розгинатися вгору - вперед до повної зупинки руху