

РАЗНОВИДНОСТИ  
ВОЛЕЙБОЛЕ.

ПОДАЧ В

способы их применения.

- ▶ Любая игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если команда проигрывает подачу, она сразу же проигрывает очко. Сегодня волейболисты используют подачу как средство нападения, причем сильнейшие игроки владеют подачей в совершенстве. Технически подача выглядит следующим образом: игрок располагаясь за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его на площадку противника. подача должна быть выполнена в течении 5 секунд.

Стадии выполнения подачи:

- ▶ исходное положение
- ▶ подбрасывание мяча и замах
- ▶ удар по мячу и движение после удара по мячу

# ЧТО ТАКОЕ ПОДАЧА?



- ▶ Для правильного выполнения подачи важно согласовывать свои движения с летящим мячом так, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке, для наилучшей эффективности подачи. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча производится одной рукой. Направление и высота подбрасывания мяча, а также замах и амплитуда движения руки различны и зависят от техники выполнения подачи. Наименьшее движение руки и мяча при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее при силовых атакующих.
- ▶ По характеру подачи можно разделить на:
  - ▶ силовые
  - ▶ нацеленные
  - ▶ Планирующие
- ▶ **Силовые подачи** применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме. Особенностью **нацеленных подач** является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. **Планирующие подачи** опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

## ТЕХНИКА И ХАРАКТЕРЫ ПОДАЧИ.

## Нижняя прямая подача

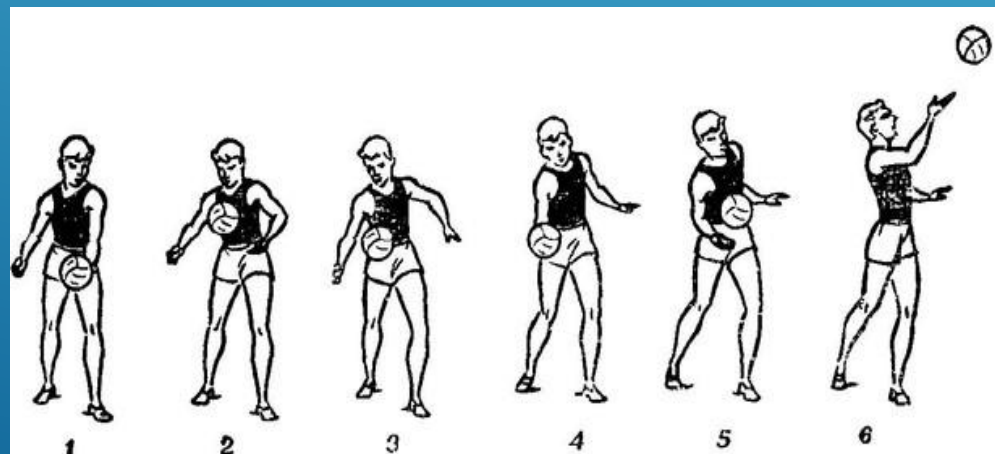
Каждый зрелый волейболист должен уметь подавать на точность и на силу. Мы рассмотрим 3 вида подачи нижняя прямая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Начинается изучение подачи с **нижней прямой подачи**, это основной способ для начинающих, т.к. не вызывает особых трудностей в обучении. Благодаря тому, что данный вид подачи прост и быстр в обучении появляется возможность одновременно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и игра в волейбол проходит активнее и веселее.

При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

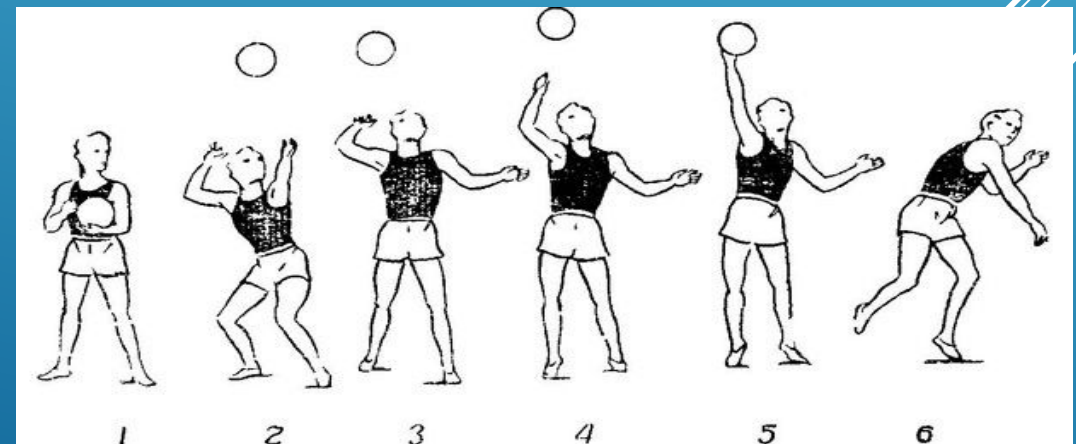
Сильнейшие волейболисты как правило используют нижнюю прямую подачу.

# НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.



- ▶ Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей.
- ▶ На следующем рисунке показано, как правильно выполняет верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.
- ▶ Заключительное движение кистью направляет мяча в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Если мяч опускается далеко впереди игрока, то подача скорее всего не получится и мяч попадет в сетку, аналогичная ситуация произойдет и если мяч будет брошен за голову.
- ▶ Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.

## ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА.



- ▶ **Верхняя боковая подача** одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку сегодня она практически не используется. Однако когда ошибка при подаче приводила лишь к потере подачи верхняя боковая была очень популярна.

Изучать верхнюю боковую подачу можно лишь наиболее подготовленным и способным игрокам и лишь после того, как будут освоены нижняя и верхняя прямая подача

## ВЕРХНЯЯ БОКОВАЯ ПОДАЧА.

