

Техника игры в волейбол *подаче мяча*



Каркунова А.С.

Техника игры

Техника
игры
в защите

Техника игры
в нападении

Приём мяча

Блокирование

Подача
мяча

Передача
мяча

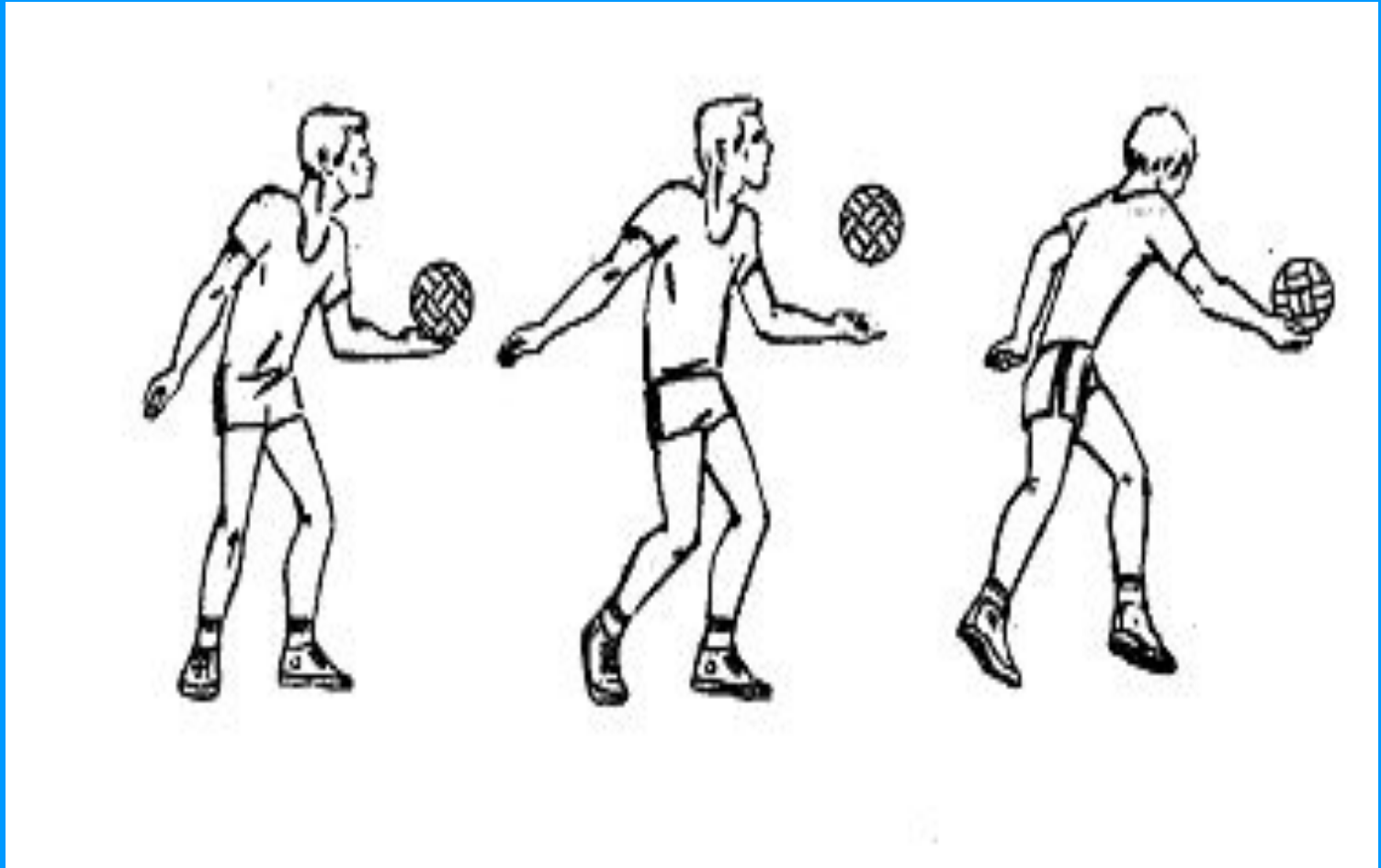
Нападающий
удар

Поддачи мяча

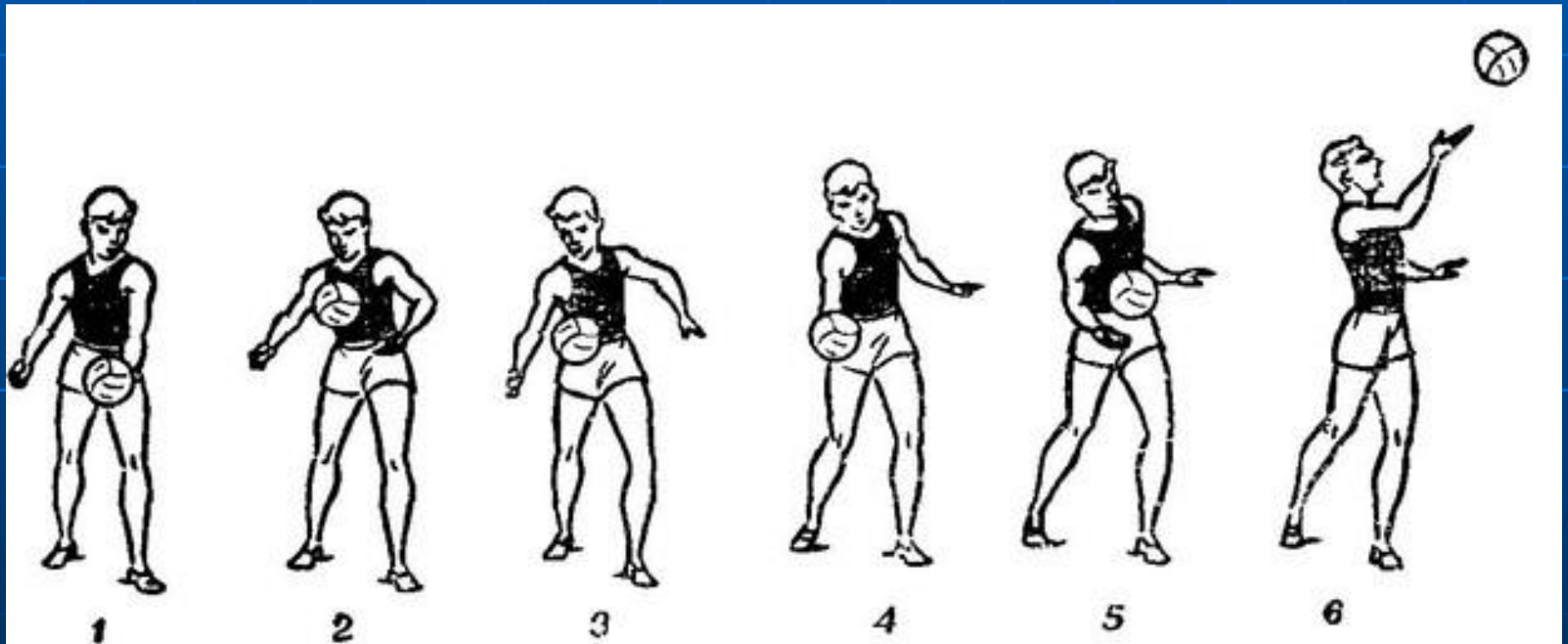
В волейболе применяются поддачи:
нижняя прямая и боковая,
верхняя прямая и боковая,
верхняя прямая в прыжке.



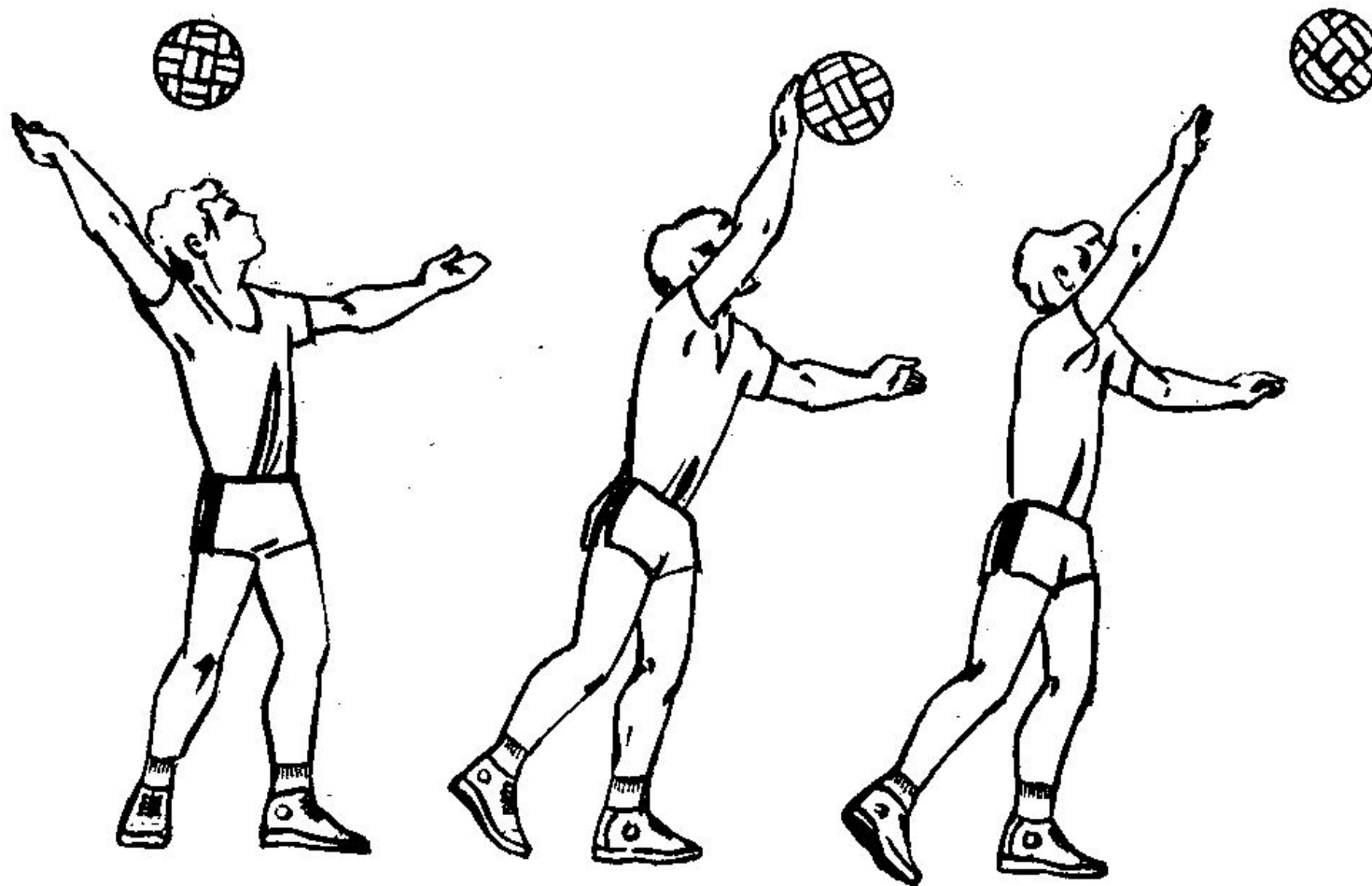
Нижняя прямая подача



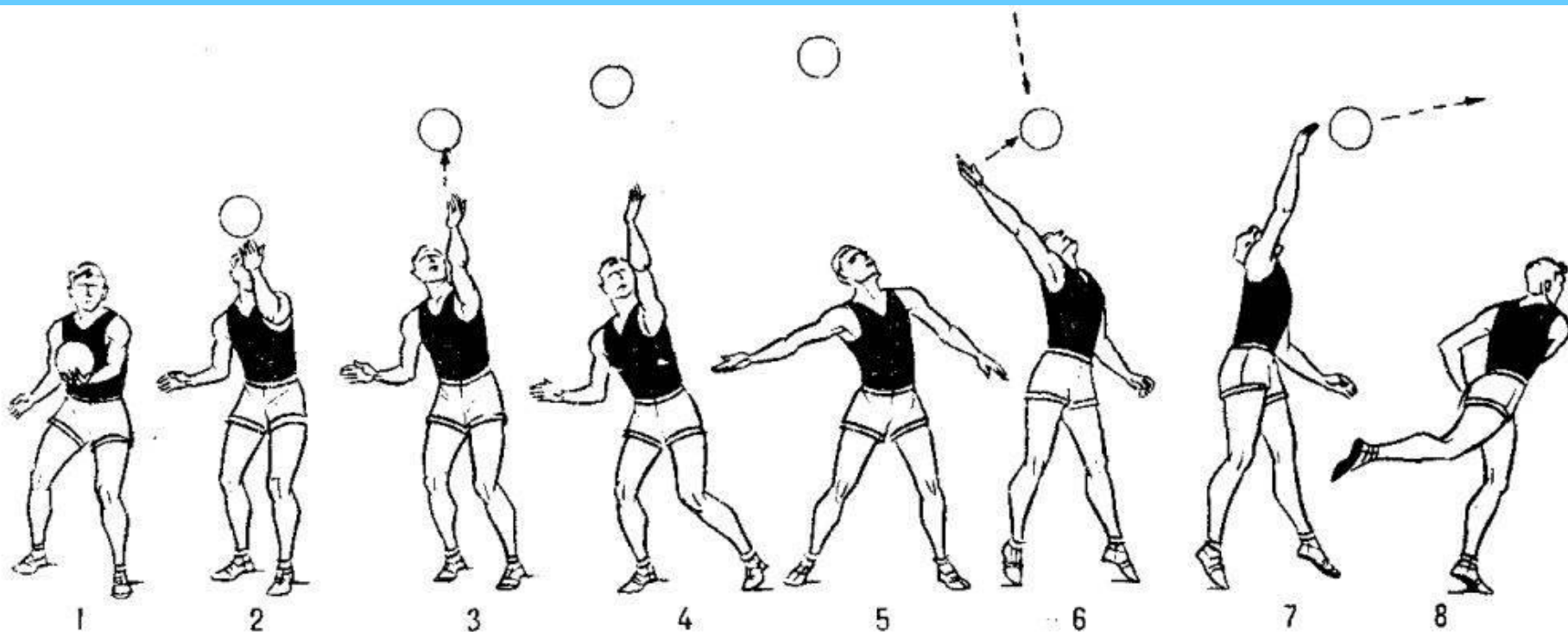
Нижняя боковая подача



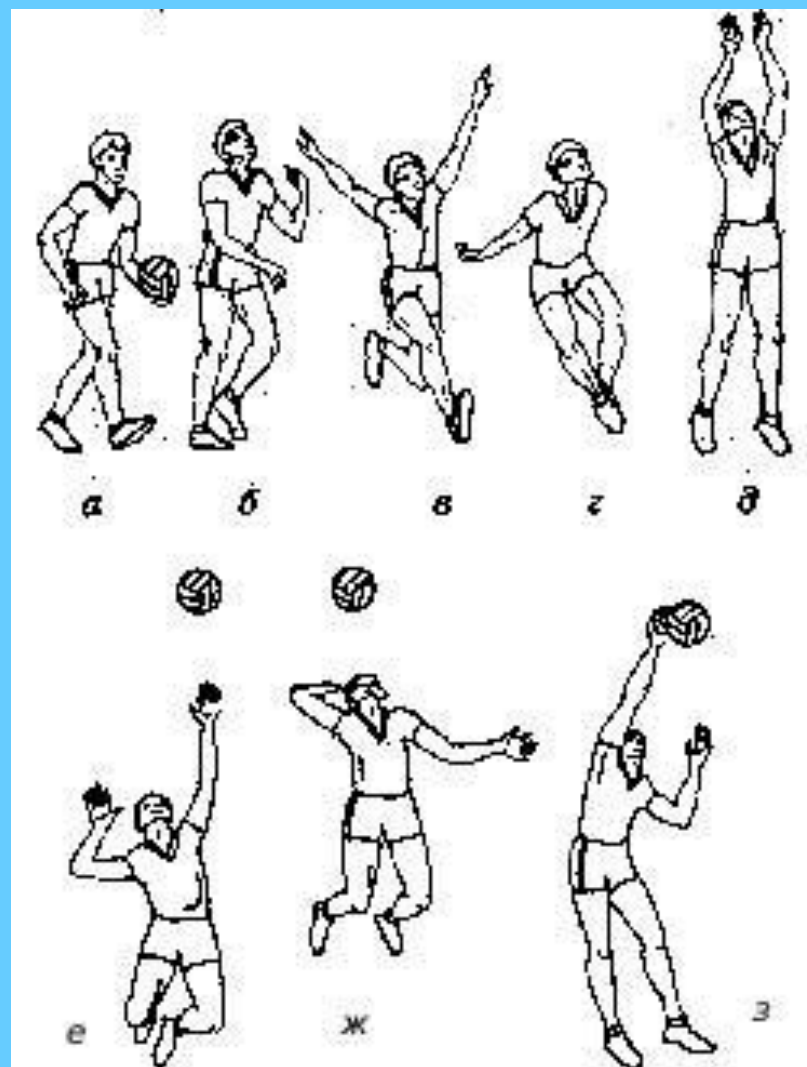
Верхняя прямая подача



Верхняя боковая подача



Подача в прыжке



Поддачи. Упражнения

- Освоение подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол – 15 – 20 раз.
- Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча расположенного на пальцах. выпрямленной вперёд – вверх левой руки – для прямой верхней подачи
- Прежде чем выполнить удар, бьющей рукой делают замах. Мяч следует направлять под углом примерно 45 градусов.
- Игрок применяет стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
- Пять подряд подач из – за лицевой линии в пределы площадки.
- Поддачи в правую, левую половины площадки.



Спасибо за
внимание!