

Техника подачи волейбольного мяча

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 8 секунд.

Виды подач

Виды подач:

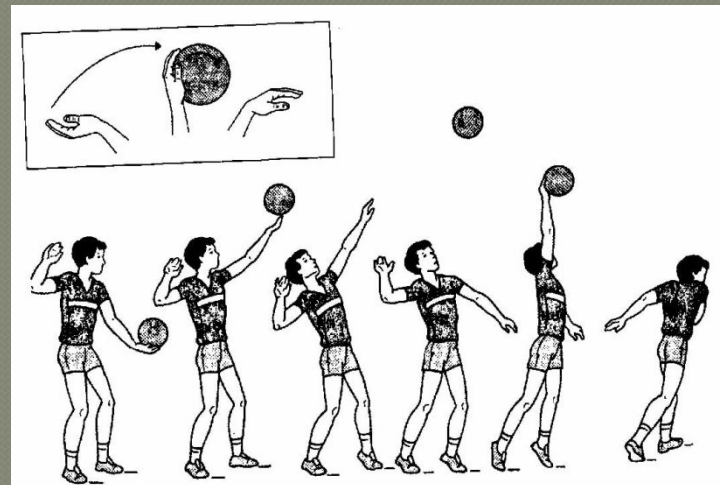
1. Нижняя
2. Боковая
3. Верхняя
4. Крученая
5. Силовая в прыжке
6. Планирующая



-
- В профессиональном волейболе подач всего две: силовая в прыжке и планирующая. Но любители используют и другие виды подач: нижняя, крученая, верхняя силовая, подача сбоку. Самая легкая — нижняя, сложная — силовая в прыжке. Такую подачу способны правильно выполнить только очень хорошие игроки. В профессиональном волейболе подач всего две: силовая в прыжке и планирующая.
 - Такую подачу способны правильно могут выполнить только очень хорошие игроки. Перед каждой подачей игроку нужно успокоиться, почеканить мяч, чтобы прочувствовать его, и без спешки выйти на место для подачи — за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть 8 секунд для выполнения подачи.

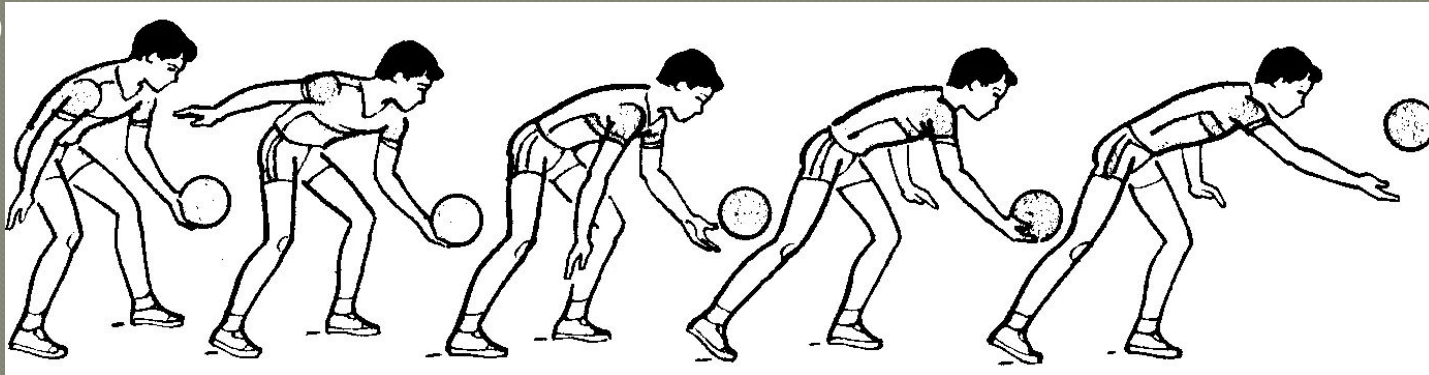
Стадии выполнения подачи

1. исходное положение
2. подбрасывание мяча и замах
3. удар по мячу и движение после удара по мячу



Нижняя подача

Самая простая подача. Подходит новичкам, которые только начинают играть в волейбол. Мяч летит «свечкой», не планирует, не крутится, и принять его очень легко простым верхним пры



Для правильной подачи

Для правильной подачи:

Займите позицию. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Крепко стойте на обеих ступнях, а не на носках. Подготовьте мяч для удара. Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

Для правильной подачи

Подбросьте мяч. Не обязательно подбрасывать очень высоко — вполне достаточно подбросить на 30-40 сантиметров. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось

Для правильной подачи

Размахнитесь. Сожмите бьющую руку в кулак и отведите назад. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.

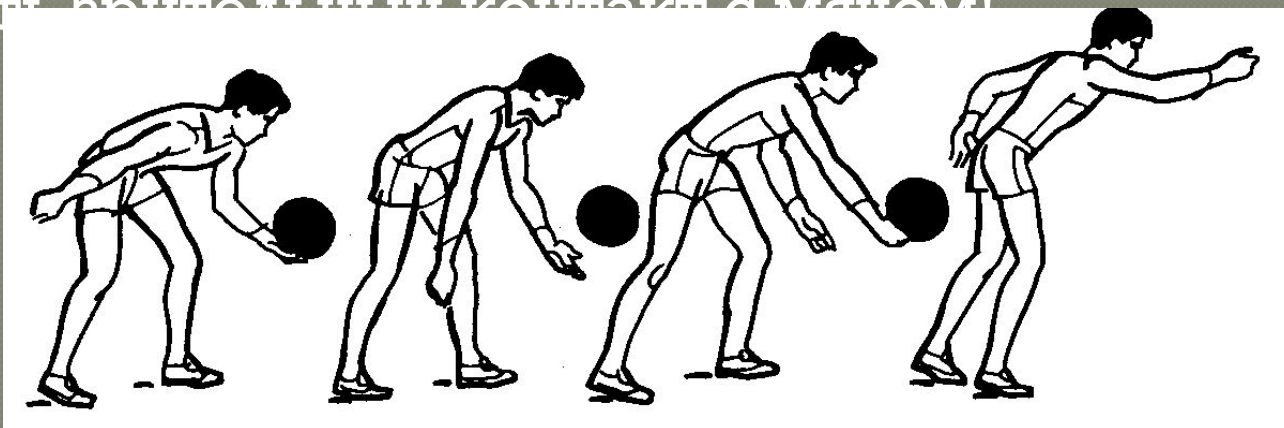


Для правильной подачи

Ударьте. Удар должен прийти прямо в центр мяча основанием ладони. Проводите мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику. Перед ударом уберите руку, фиксирующую мяч.

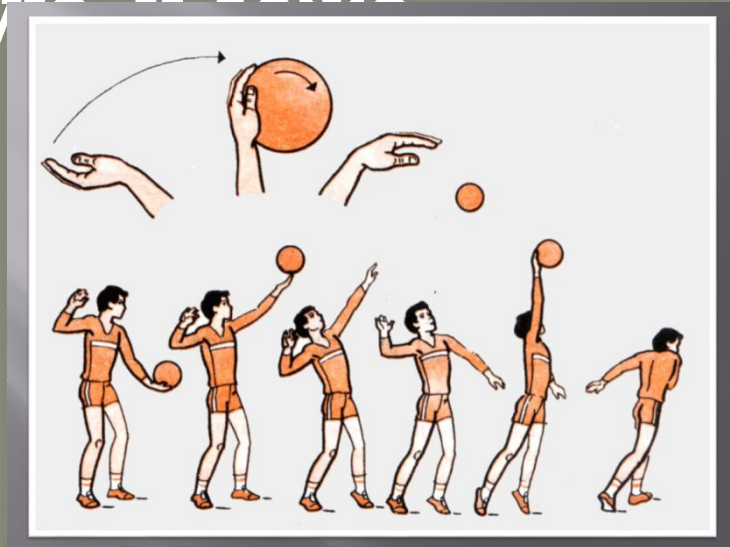
Выдохните.

При нижней подаче можно чуть присесть. На протяжении всех элементов подачи вы должны держать постоянный контакт с мячом!



Верхняя подача

Верхняя подача - самая распространенная любительская подача. Верхнюю подачу при определенных навыках можно подать и силовую, и крученую и даже планирующую.



Для правильной подачи

Займите позицию. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.

Для правильной подачи

Подготовьте мяч для удара. Вытягиваем прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держим зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

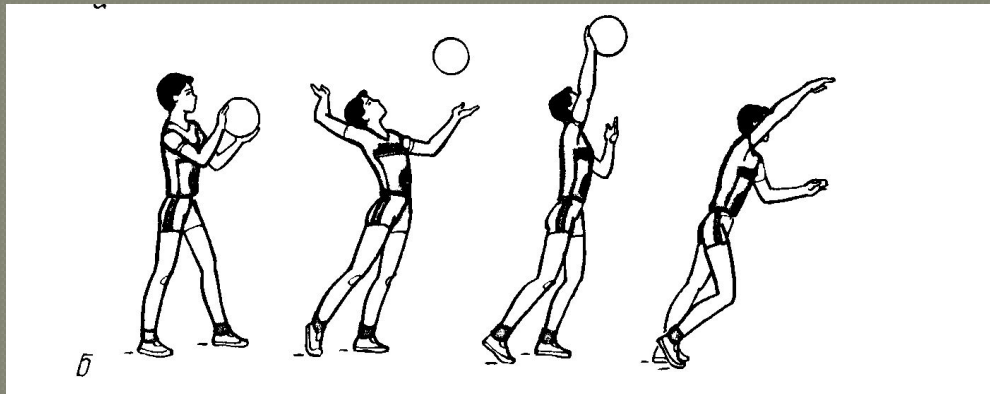


Для правильной подачи

Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!

Для правильной подачи

Прицельтесь. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.



Для правильной подачи

Подбросьте мяч. Оптимальной высотой считается 30-40 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Всегда подбрасывайте мяч в одну и ту же точку.

Для правильной подачи

Размахнитесь. Легкое движение бьющей рукой назад. Выгибаем корпус, как при нападающем ударе. Не оттопыриваем кисть! Не приседаем! Движение делается на выпрямленных ногах. Перенесите вес тела на выставленную вперед ногу. Вдохните.

Для правильной подачи

Ударьте. Удар должен прийти в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Не провожайте мяч рукой. Проводите корпусом. Выдохните.



Итог

Сейчас мы с вами разобрали виды
подач и техники верхней и нижней
подачи

Спасибо за внимание!

