

Подачи в волейболе



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

- *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.*
- *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*



По характеру подачи можно разделить на:

-силовые

-нацеленные

-планирующие

Силовые подачи применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.

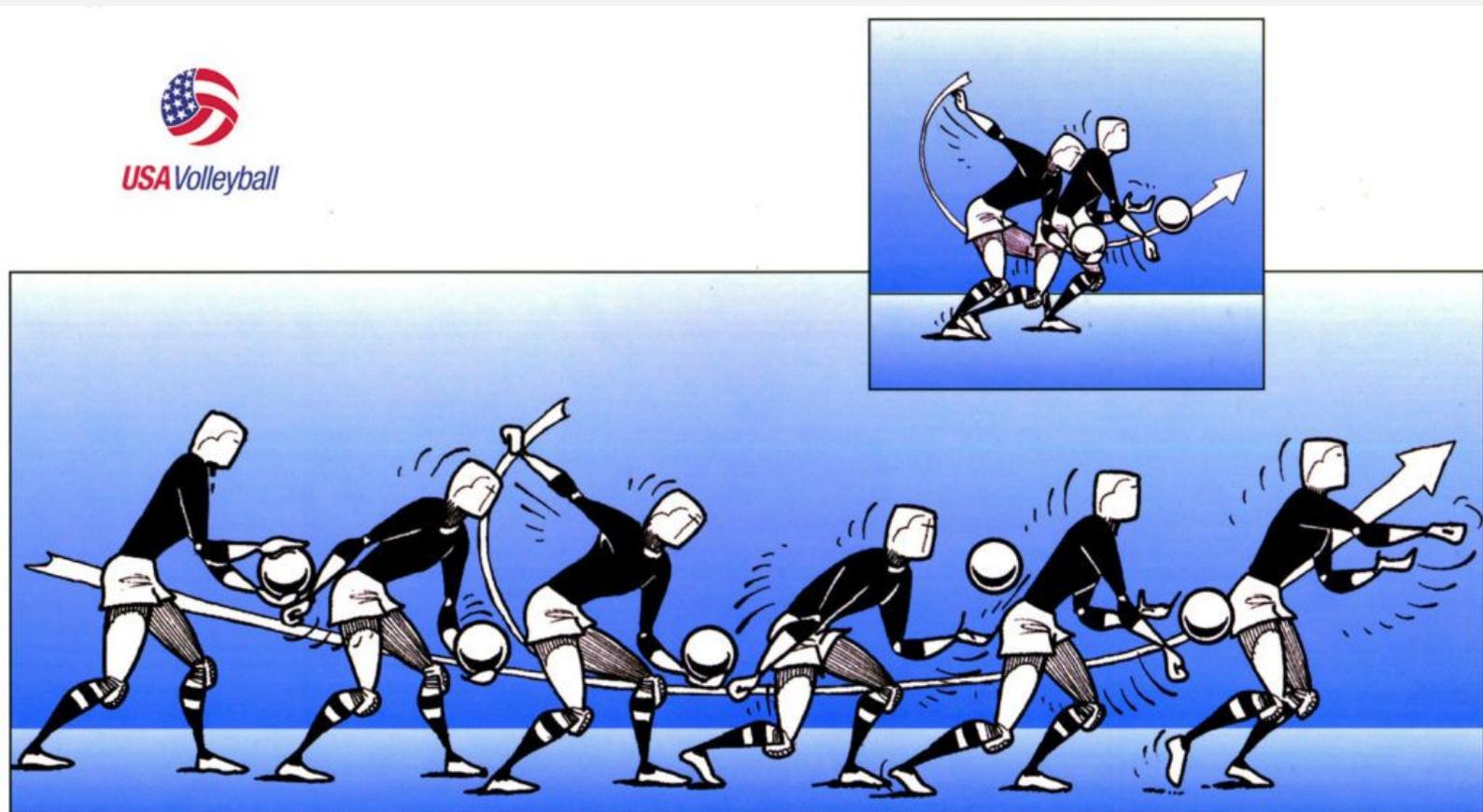
Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника.

Планирующие подачи опасны тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.

*Если удар по мячу наносится над головой такая подача называется **верхней**, когда удар по мячу наносится снизу — **нижней**. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется **прямой**, если боком к сетке — **боковой**.*

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 приемом.

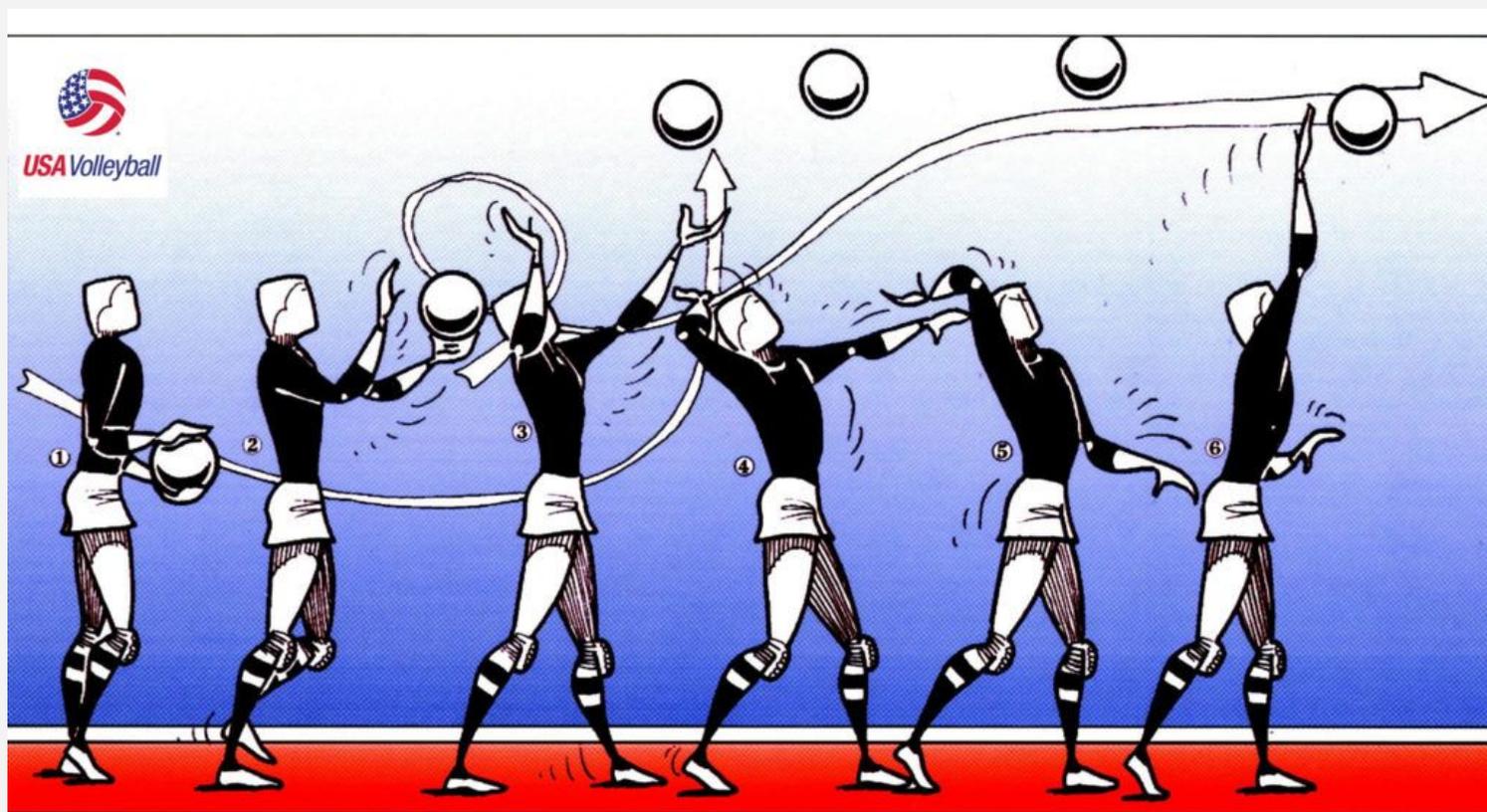


Для правильной подачи:

- 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.*
- 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 ?*
- Размахнитесь. Сожмите бьющую руку в кулак и отведите назад. Большой палец не должен быть зажат! Перенесите вес тела на опорную ногу. Вдохните.*
- 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 зрительный контакт с мячом!*

Верхняя подача

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



- *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.*
- *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.*
- *Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!*
- *Прицельтесь. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимы, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.*

- *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.*
- *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.*
- *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.*

- *Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. При ударе рука не должны быть отведена в сторону — из-за этого теряется контроль над мячом.*
- *Удар приходится в момент, когда мяч находится в самой высокой точке, до которой игрок может достать выпрямленной рукой.*
- *Также распространенной ошибкой является приседание при ударе. Со стороны кажется, что у приседающих игроков получают эффективная подача, но такая подача крайне нестабильна! Дело в том, что, приседая, подающий добавляет ненужную амплитуду при замахе. Из-за этого сложнее поймать нужный момент, и удар по мячу наносится либо слишком рано — тогда полет мяча непредсказуем, либо поздно — такая подача идет в сетку. Не приседайте при подаче, иначе потом будет тяжело переучиться*

Крученая подача

- *Чтобы закрутить мяч, нужно ударить не в центр, а чуть левее или правее. Крученая подача возможна и сбоку, и сверху. Непроизвольно можно закрутить мяч и при силовой подаче в прыжке. Рассмотрим элементы крученой подачи сверху:*
- *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. Все аналогично обычной верхней подаче.*
- *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 в районе уха под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони. Аналогично обычной верхней подаче.*
- *Прицельтесь. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.*

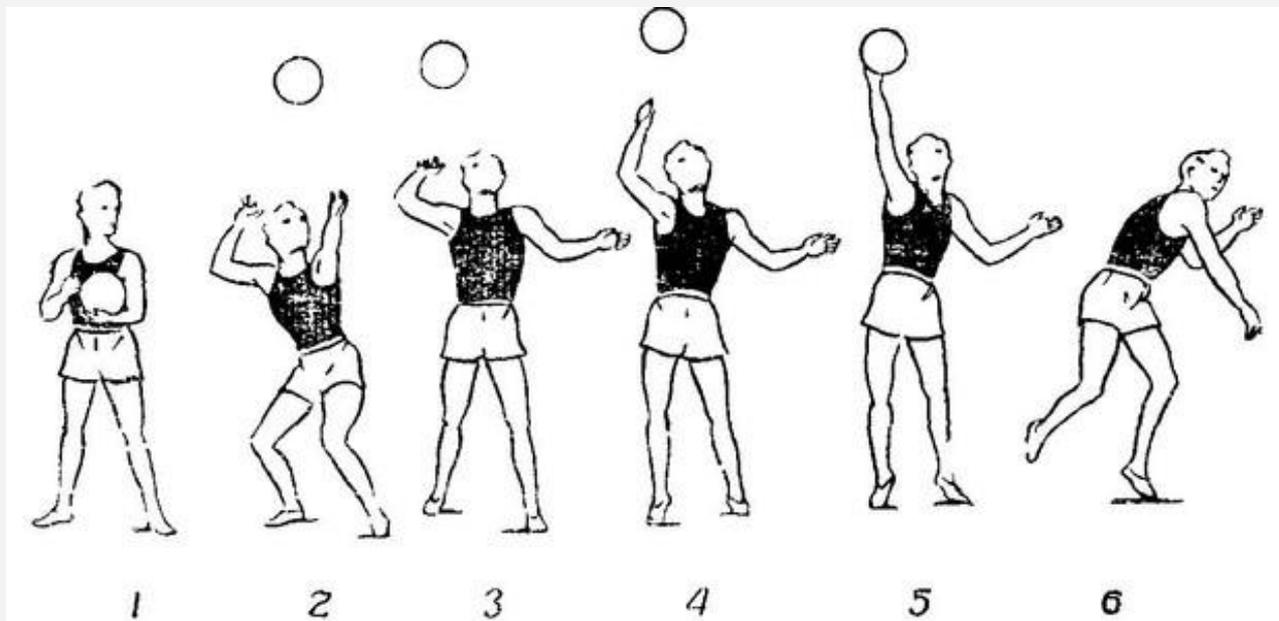
- *Подбросьте мяч. Для крученой подачи оптимальной высотой считается 45-50 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и не крутился вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось.*
- *Размахнитесь. Легкое движение бьющей рукой назад. Выгибаем корпус и отводим руку, который подкинули мяч, в сторону. Вдохните.*
- *Ударьте. Удар должен прийтись около центра мяча и сверху. Пальцы во время удара должны смотреть перпендикулярно в пол. Проводите мяч рукой. Выдохните.*



Силовая подача в прыжке

- *Техника силовой подачи в прыжке фактически повторяет технику нападающего удара.*
- *Подбросьте мяч. Для эффективной силовой подачи мяч нужно подбрасывать всегда в одну и ту же точку: вперед и как можно выше на 1-1,5 метра на игровую площадку. Подбросить мяч можно одной или двумя руками — это индивидуально. Мяч может вращаться или же лететь в состоянии покоя — это также не играет роли.*
- *Первый шаг на удар. Первый шаг самый медленный, примерочный. Тело полурасслаблено. Внимательно смотрим за мячом. Если подающий правша, шагаем с левой ноги. Если левша — с правой.*
- *Второй шаг. Ускоряемся. Отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Очень важный шаг. Игрок уже должен провести внутренний расчет: в каком месте и с какой высоты он будет снимать мяч.*
- *Третий шаг. Состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Руки разведены назад и в стороны. Пальцы растопырены. Стопы должны быть параллельны и на небольшом расстоянии друг от друга (~50-60 см). Делаем вдох.*

- *Замах руками. Обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Помогает максимально вложиться в прыжок.*
- *Толчок. Время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Ноги держим вместе. Ни в коем случае не разбрасываем ноги в стороны. Отталкиваемся максимально сильно, стараясь прыгнуть как можно выше.*
- *Маховое движение руками вверх. Если игрок правша, резко заводим правую руку за спину, разворачивая корпус для удара. Прямую левую руку выводим вперед: она служит «мушкой» для прицела. Для левши замахиваемся левой, прицеливаемся правой. Важный момент: кисть нападающей руки должна быть параллельна этой руке. Не загибаем кисть! Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего. Вдохните.*
- *Ударьте в наивысшей точке прямой рукой. Удар должен прийти в центр мяча серединой ладони. Направление удара по линии разбега: куда смотрим, туда и бьем. Акцентируем удар кистью с придачей мячу верхнего или бокового вращения. Выдохните.*



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 выполнять 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.



После удара подающий приземляется уже на площадке. Это разрешено правилами: удар по мячу при подаче может быть осуществлен уже на площадке, если подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией.

Планирующая подача

- *Если силовую подачу трудно взять из-за скорости полета мяча, то планер — из-за непредсказуемости. При правильной планирующей подаче мяч лавирует в воздухе и может ускользнуть из подставленных рук в последнюю секунду.*
- *Планирующую подачу можно осуществить прямо с места с небольшим прыжком или же с набега — как при нападающем ударе. Разберем подробный вариант:*



- *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.*
- *Подготовьте мяч для удара. Держим мяч в одной руке и делаем, размахиваемся второй и делаем первый прицеливающийся шаг для атаки. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены.*
- *Сделайте 2-3 быстрых шага для разбега. На последнем шагу подбрасываем мяч вверх и вперед на высоту ~40 см., как при верхней подаче. Стараемся, чтобы мяч не крутился вокруг своей оси.*
- *Прицельтесь. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.*
- *Прыгните и замахнитесь. Время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Ноги держим вместе. Ни в коем случае не разбрасываем ноги в стороны. Отталкиваемся максимально сильно, стараясь прыгнуть как можно выше. Бьющая рука заведена за спину и согнута в локте на уровне уха.*
- *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. Выдохните.*