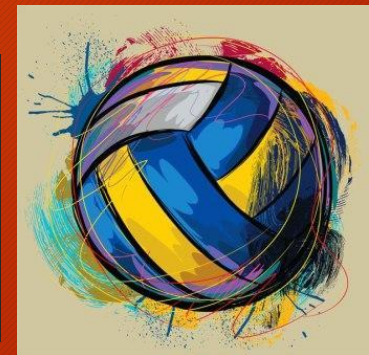


Подача мяча в волейболе



Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей.





- Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагаются примерно на ширине плеч. При этом, левое плечо находится впереди правого, так как это играет существенную роль в последующем ударном движении.

Нижняя прямая подача

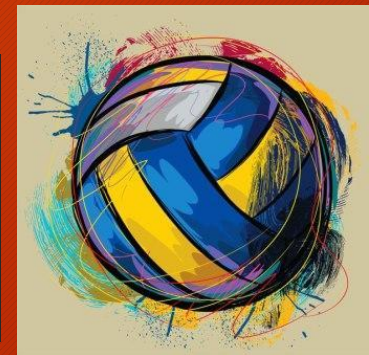


Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре.

Удар осуществляют маховым движением правой рукой *сзади-вниз-вперед* на уровне пояса и наносят по мячу *снизу-сзади*. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в этом положении.



Важнейшая деталь подачи - подбрасывание мяча



- - траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре
- - подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости.

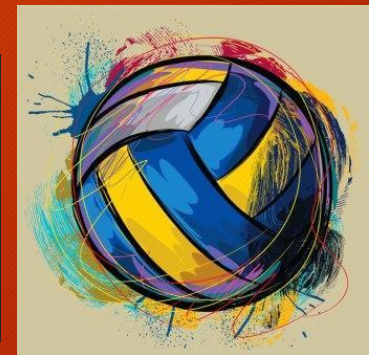


Замах



- Замах осуществляется рукой назад в плоскости будущего ударного движения; после небольшой паузы игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча.
- *Разгибаясь в коленях, ноги поднимают тело игрока вверх, продвигая его вперед. Затем в работу включают правую руку: маховым движением ее выводят к месту встречи с мячом.*
- Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу.

Удар по мячу



- Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч летел вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара должны сочетаться по времени выполнения.

Спасибо за внимание!