

# Техника подачи мяча в волейболе

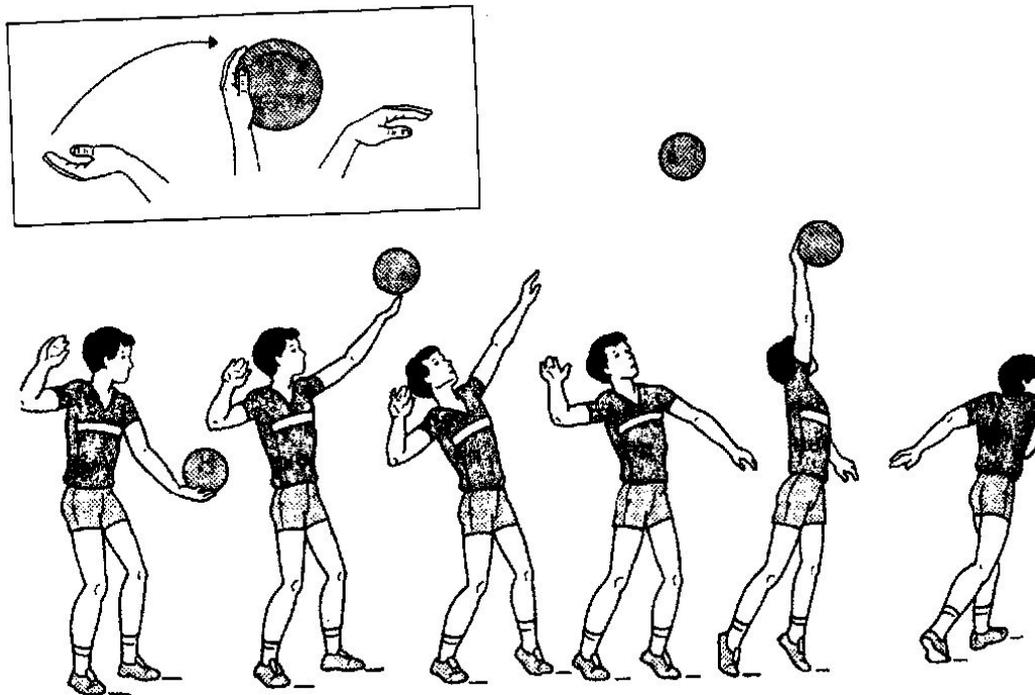
Выполнила:  
студентка 21 группы  
Сухомлинова Марина

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.



# Стадии выполнения подачи

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



- 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.



# Основные подачи мяча в волейболе

- Нижняя прямая подача
- Верхняя прямая подача
- Верхняя боковая подача

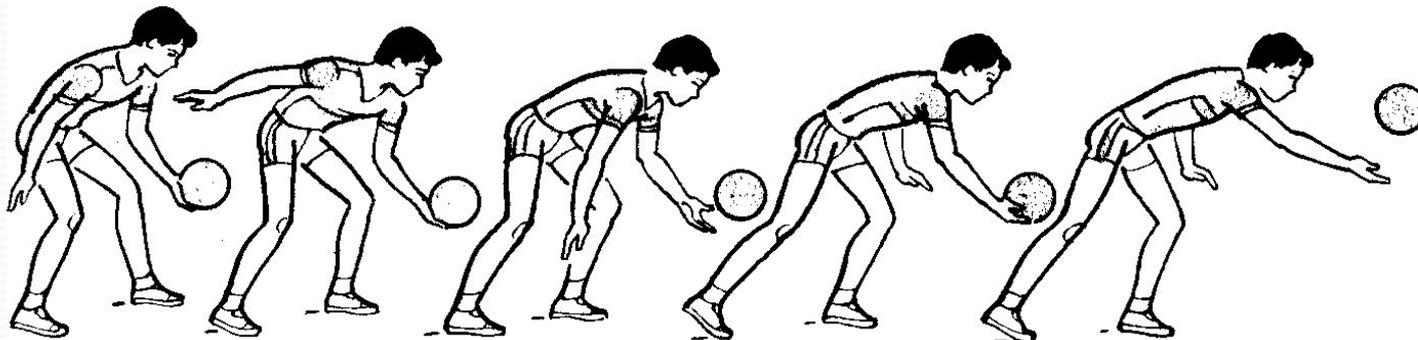


# Нижняя прямая подача

- 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.

# Упражнения:

- Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитуды замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

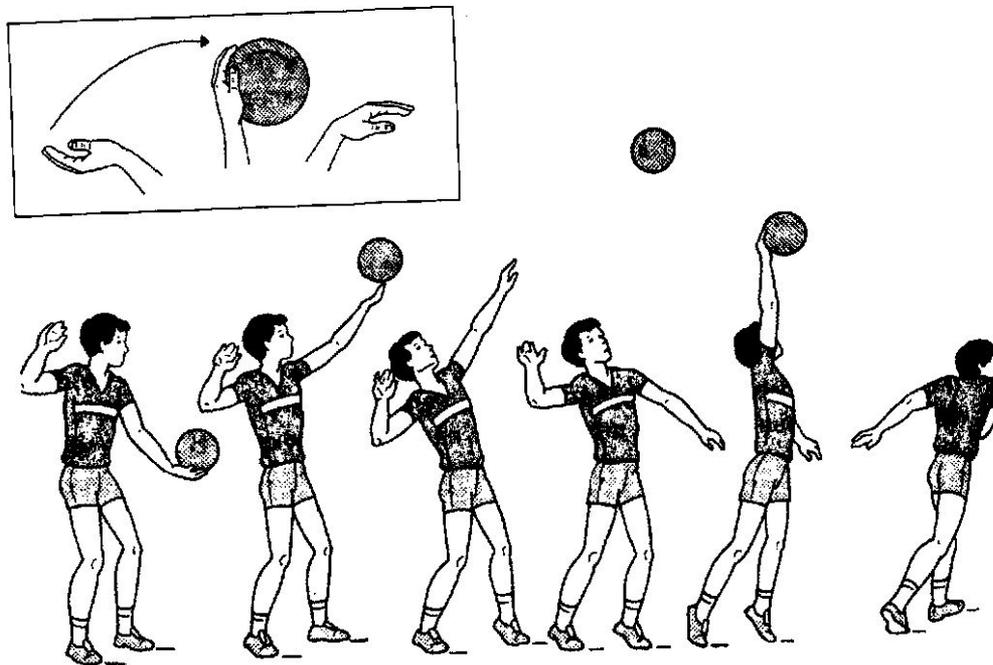


# Верхняя прямая подача

- 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. 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.

# Упражнения

- Подбрасывание волейбольного мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения для подачи. Удары по мячу вперед — вверх в стену. Удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12—15 м. Подачи через сетку.



# Верхняя боковая 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.

# Упражнения

- Имитация подачи мяча. Удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12—15 м. Подачи через сетку. Подачи в левую и правую стороны площадки

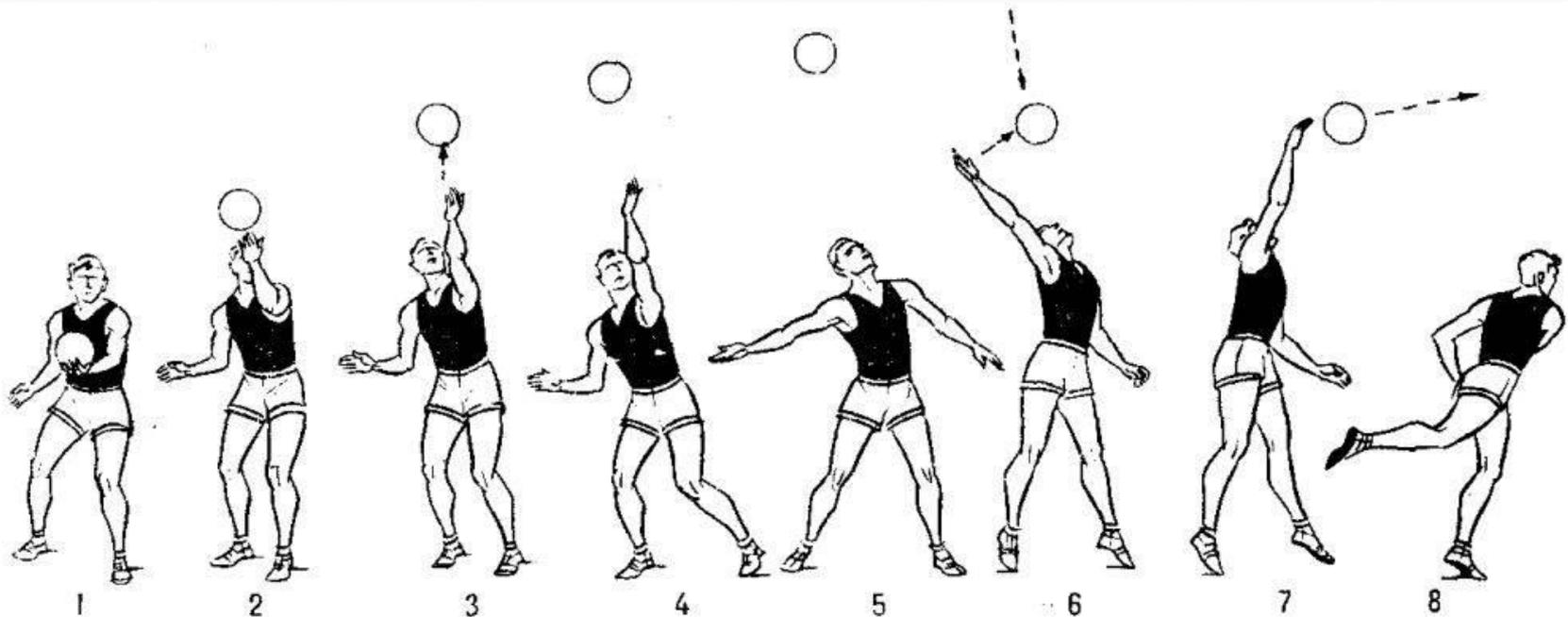


Рис. 2. Верхняя боковая подача



**Спасибо за внимание!**