

A photograph of a volleyball match. In the center, a player in a dark blue jersey with the number 6 is jumping high, reaching for a yellow and blue volleyball. To his left, a player in a yellow jersey with the number 4 and the name 'LACE' is also jumping. To his right, another player in a dark blue jersey is jumping. In the foreground, a player in a yellow jersey with the number 12 and the name 'LIPE' is seen from behind. To the right, another player in a yellow jersey with the number 1 and the name 'BRUNO' is also seen from behind. The net is visible in the middle ground. The background shows a crowd of spectators and a referee. The text 'Нижняя прямая подача в волейболе' is overlaid on the image in a blue box.

Нижняя прямая подача в волейболе

Выполнил:
Тужилкин Иван
5-б класс
Лицей № 180

ВОЛЕЙБОЛ

- (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.



Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

- *Один из элементов волейбола – подача.*
- *Поддачи в волейболе бывают разные.*
- *Одним из видов поддачи является нижняя прямая подача.*

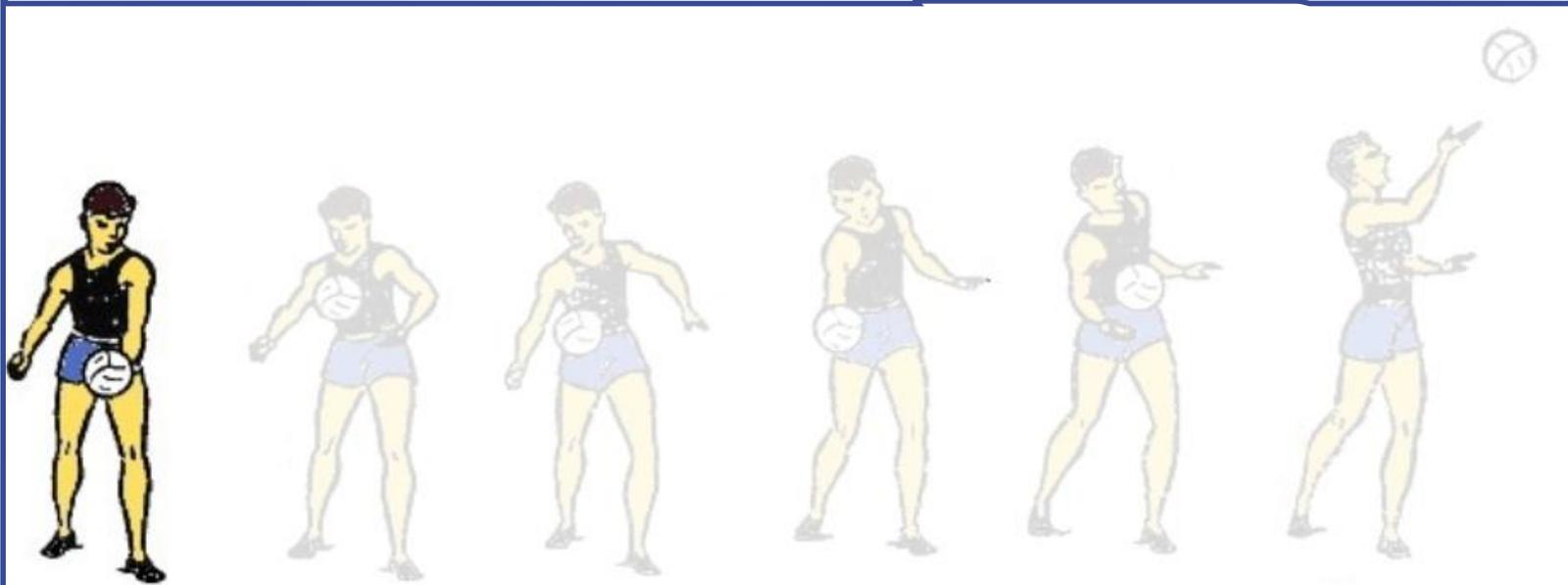
Общие сведения

Нижняя прямая подача – это основной способ подачи для начинающих. Трудностей в обучении она не представляет, а польза от нее большая, т. к. появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи.

Стадии выполнения подачи

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

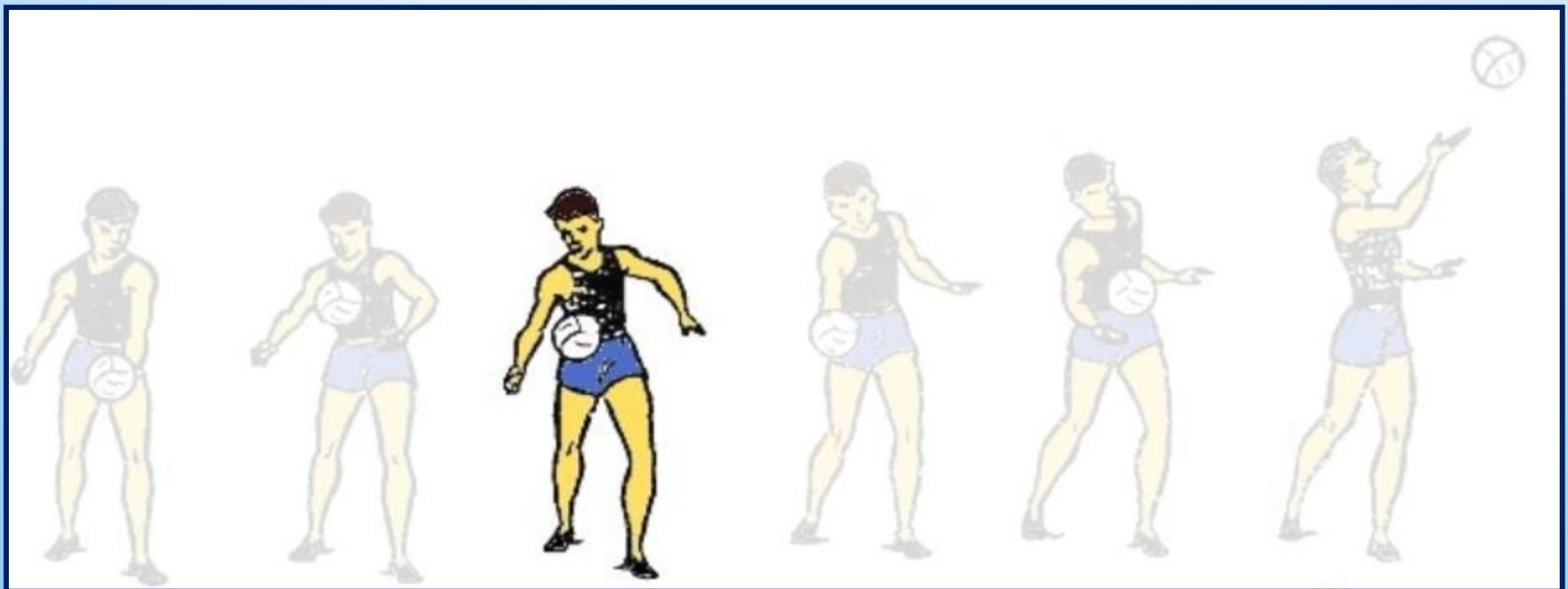
Исходное положение – стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.



Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Мяч подбрасывается на высоту 20 - 30 см вверх.



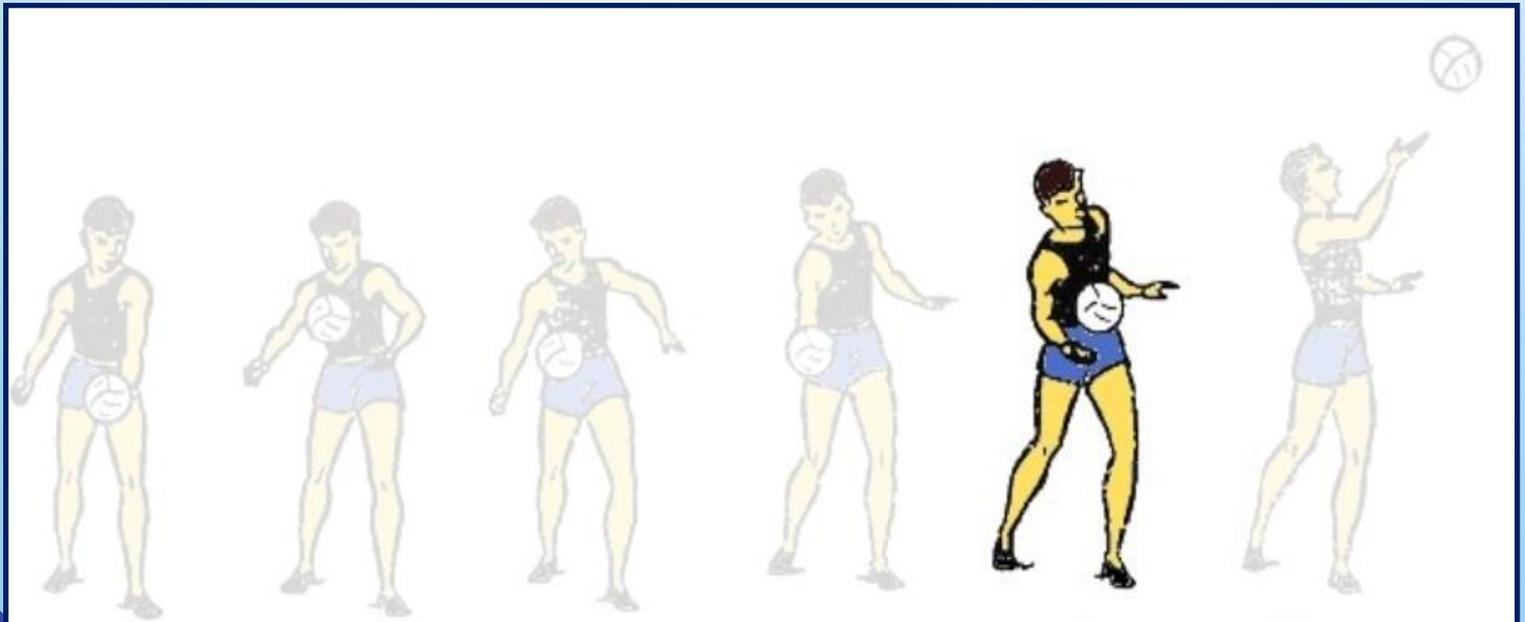
Выполняется резкий мах
прямой рукой по направлению
к мячу.



Производится удар
напряженной кистью
по опускающемуся
мячу



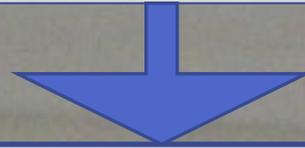
Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.



**Рука вытягивается
в направлении
движения мяча.**



Когда используется нижняя подача мяча



- *Недостаточно силы и координации, чтобы подать другие типы подач.*
- *Во время начальных тренировок при ознакомлении с азами волейбола;*
- *Когда молодой игрок волнуется и не может подать основную подачу;*
- *При растяжении плечевых суставов или выбитом пальце (распространенные травмы у волейболистов).*

Изучив технику нижней прямой подачи, спортсмен может начинать изучение других игровых элементов или попробовать поэкспериментировать с разными вариациями подачи на тренировках

