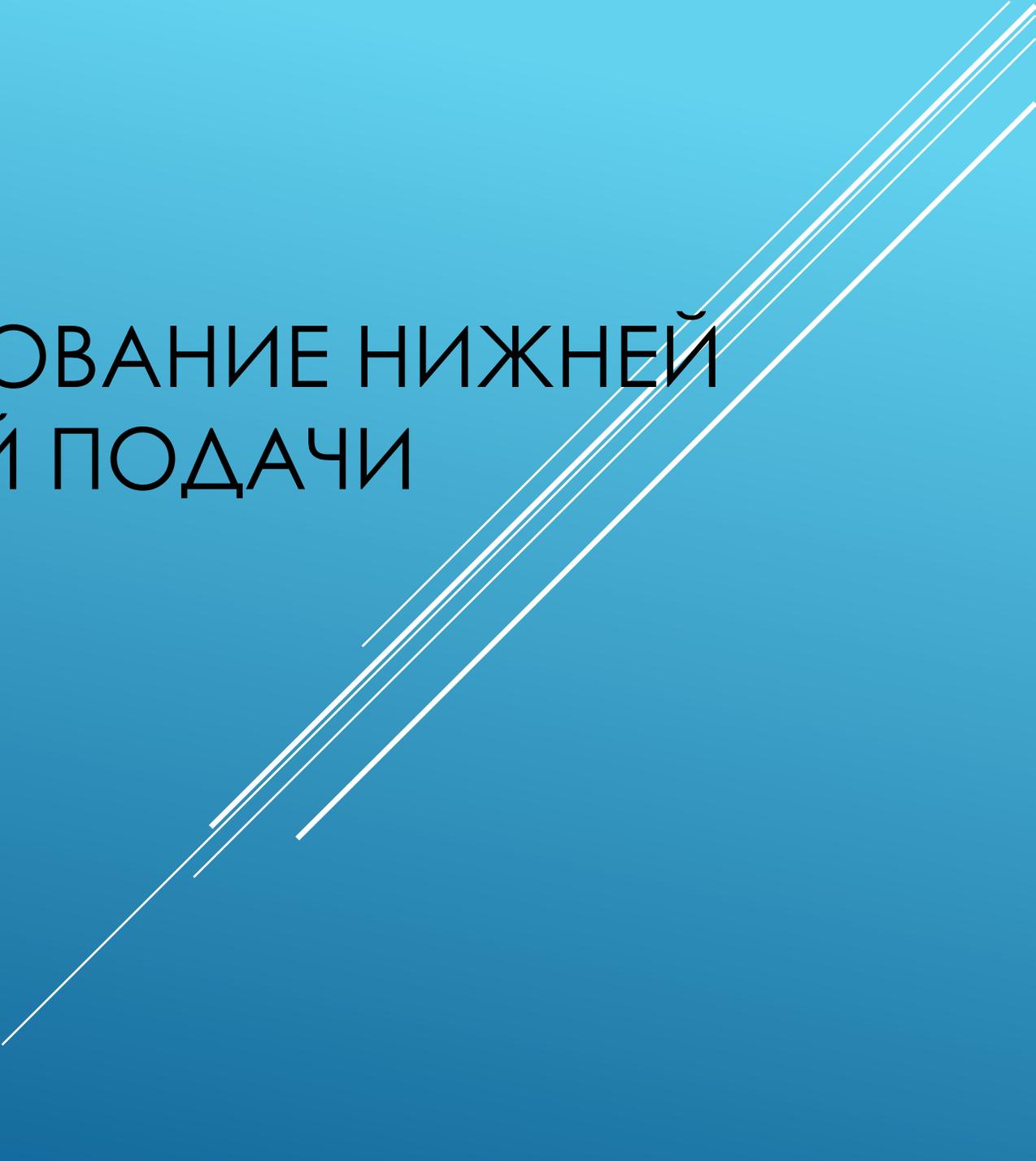


# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ

The background is a solid blue gradient. On the right side, there are several white, parallel diagonal lines that create a sense of motion and depth, extending from the bottom right towards the top right.

В современном волейболе нижняя прямая подача на профессиональном уровне применяется крайне редко. Она не представляет особой трудности для освоения. В основном ее используют юные волейболисты, у которых нет ещё достаточной физической силы.

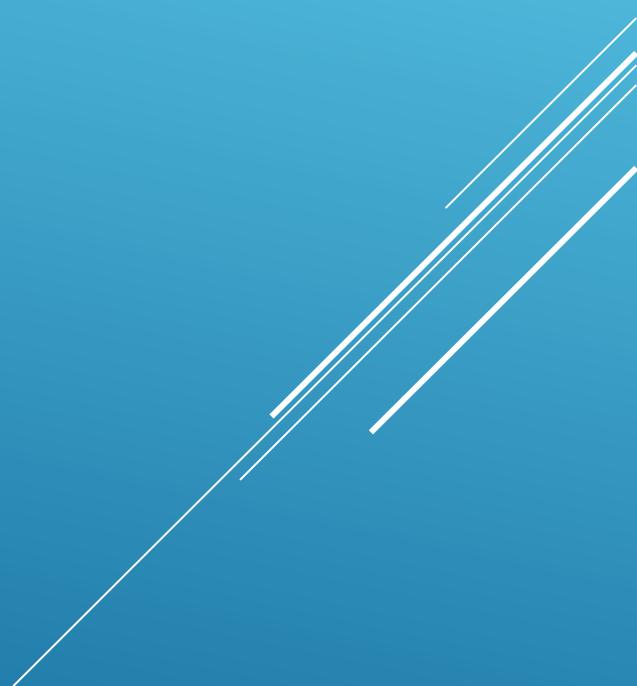


## Требования к технике нижней подачи:

- ▶ ступни направлены в сторону сетки;
- ▶ ступня, разноименная с бьющей рукой, стоит впереди другой на 0,5-1,5 ступни;
- ▶ ноги перед подачей слегка согнуты в коленях;
- ▶ рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса;
- ▶ положение бьющей руки в замахе: опущенная рука отводится назад;
- ▶ подбрасывание мяча выполняется на высоту, обеспечивающую точность попадания по мячу и достаточное время для замаха;
- ▶ рука для замаха отводится мягко, без рывка;
- ▶ туловище слегка наклонено вперед;
- ▶ удар наносится основанием напряженной ладони, или кулаком

После подачи:

- ▶ масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу;
- ▶ рука показывает направление вылета мяча;
- ▶ наклон туловища сохраняется.



## Упражнения на совершенствование нижней прямой подачи:

- ▶ Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
- ▶ Нижняя подача с близкою расстояния в сетку;
- ▶ Нижняя подача через сетку с лицевой линии;
- ▶ Нижняя подача через сетку с баскетбольной лицевой линии.
- ▶ Нижняя подача через сетку с места подачи с закрытыми глазами
- ▶ Серия подач на точность в «1 и 5» - имитация приема мяча;
- ▶ Серия подач на точность после серий приема мяча в защите;
- ▶ Серия подач на точность после челночного бега.



Задания для самостоятельной работы:

1. Освоить теоретические знания по теме «нижняя прямая подача»;
  2. Написать конспект подготовительной части для занятия по волейболу «совершенствование нижней прямой подачи» (в тетрадь, прикрепить фото);
  3. Подобрать 5-6 упражнений для совершенствования данной темы.
- 