A close-up photograph of a person's hand holding a volleyball. The volleyball is blue and yellow with the FIVB logo and the word 'APPROVED' printed on it. The person is wearing a white shirt and blue shorts. The background is blurred, suggesting an indoor sports setting. On the left side of the image, there is a decorative graphic consisting of several thin, curved lines and a solid orange arrow pointing to the right.

Верхняя прямая подача

Преподаватель по физической культуре ГБОУ №11
Волженкина Ксения Игоревна

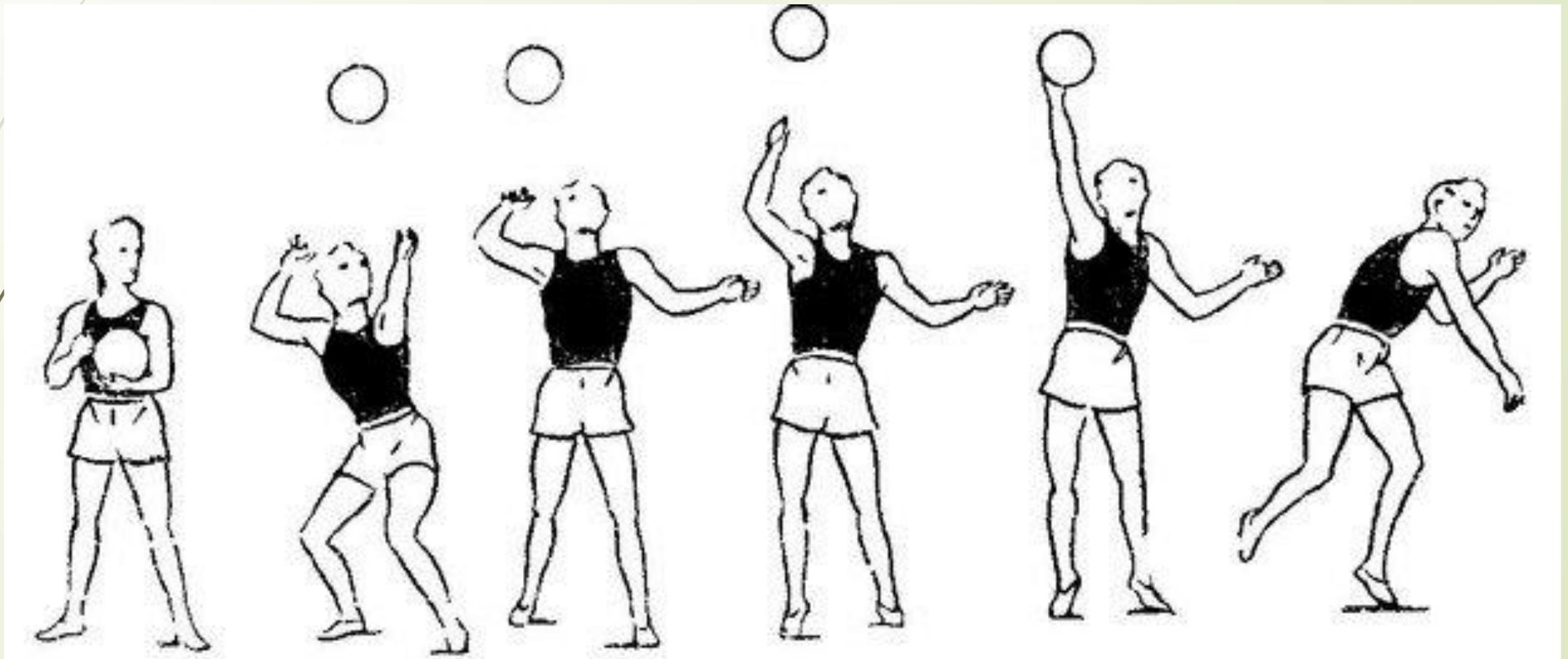
Преимущества подачи мяча сверху в волейболе

В этой спортивной игре есть всего 4 введения мяча в игру. Большинство профессиональных спортсменов использует верхнюю прямую подачу, так как она является эффективной. Рассмотрим ее преимущества:

- игрок, выполняющий прием, смотрит на площадку другой команды и определяет размещение сил;
- если у волейболиста техника подачи отточена, он попадет туда, куда планировал;
- спортсмен, владеющий сильной верхней подачей, более ценится, так как ее затруднительно отбивать соперникам.



Для того чтобы правильно совершить прием, нужно отработать технику подачи мяча. Это скажется на качестве, силе и попадании мяча в желаемую зону площадки. Первостепенной задачей подающего должна быть атака, направленная в уязвимое место, в противном случае нужно хотя бы вызвать затруднение отбивания мяча другой командой.

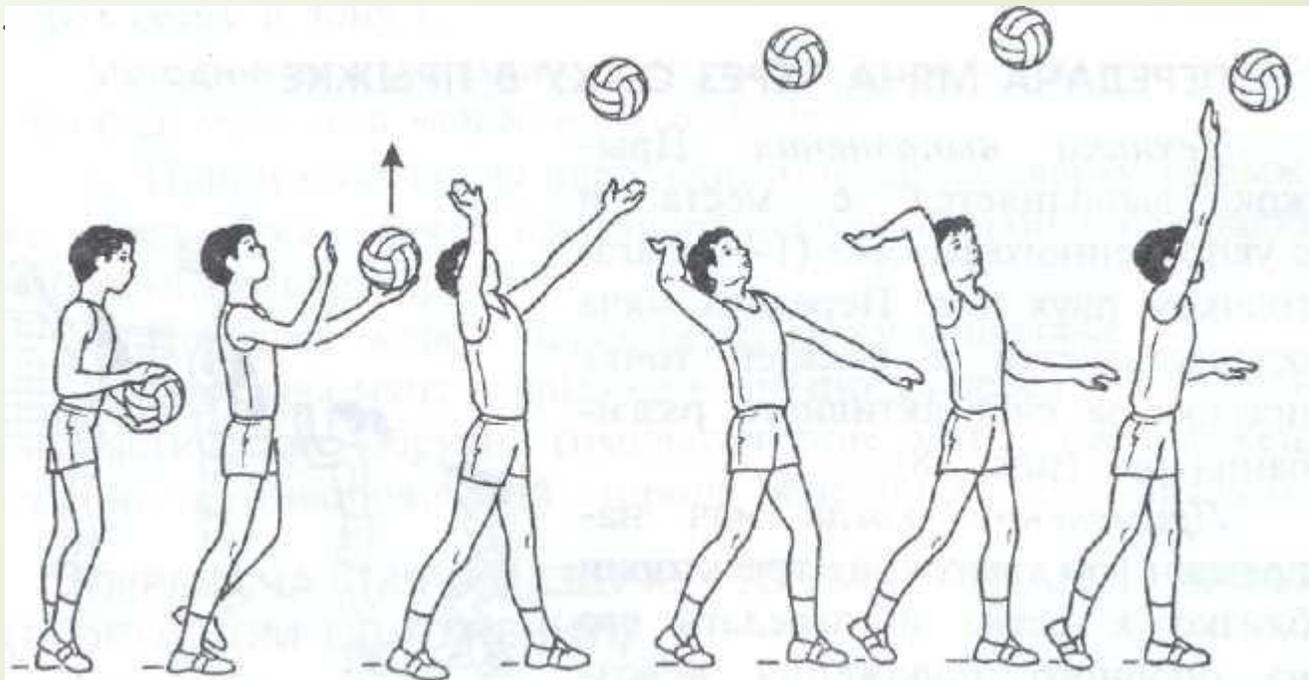


Как правильно подать мяч сверху в волейболе

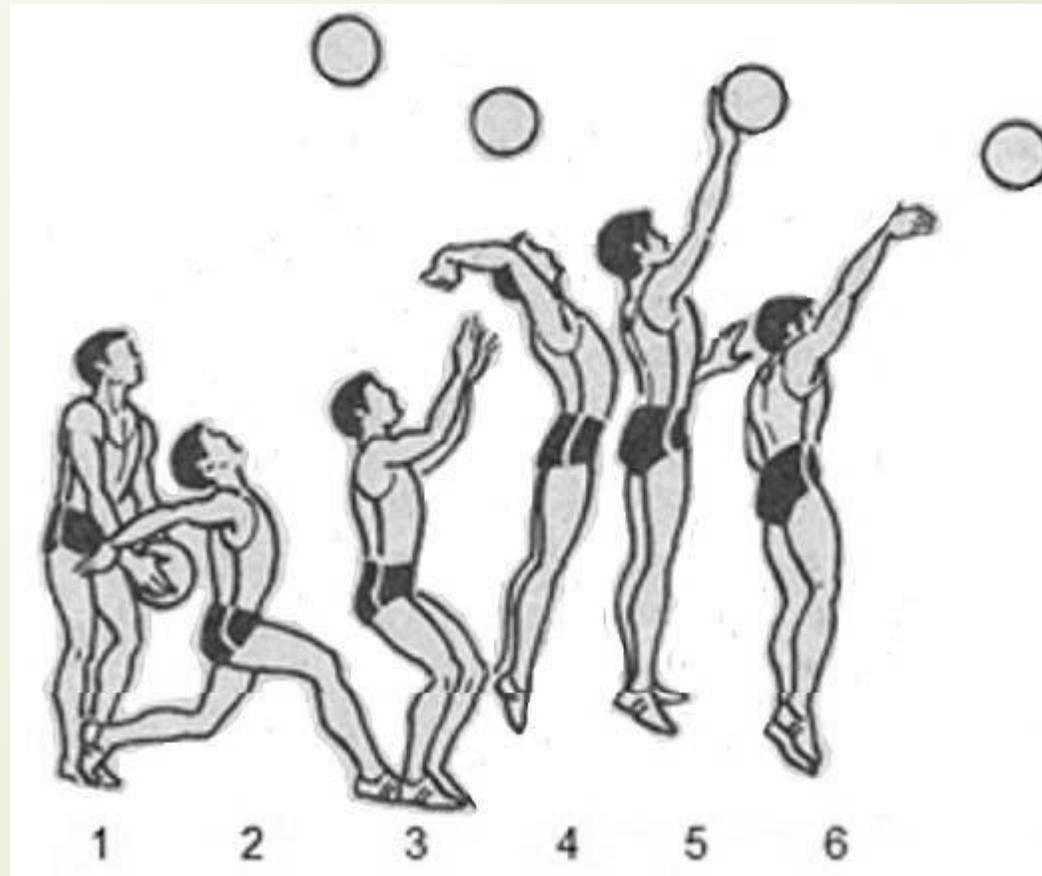
Расположение ног, рук и тела играют основную роль при освоении техники приема. Подробнее о ней:

- Левая нога подающего стоит прямо, а другая упирается на носок стопы.
- Левая рука игрока согнута, поддерживает мяч на уровне губ. Правая слегка приподнята.
- Приступаем к действию с правой ноги: пройдите на пятьдесят сантиметров вперед, потом выполняете следующий шаг левой, обеими ногами опираясь на пятку. Мяч кидаете на 35-45 сантиметров над собой.
- Во многих случаях мяч бросаем на половину метра выше себя, затем бьем в самой высокой траектории его полета.

Если соблюдать советы, в результате получится неплохая подача. Для того чтобы сделать сильный удар, нужно бить только ладонью. Стоит упражнять кисти, чтобы они стали твердыми и напряженными. Когда будете непосредственно наносить удар, выпрямите руку



Также верхнюю прямую подачу в волейболе можно совершать в прыжке: играющий разбегается с двух шагов, затем делает высокий прыжок и наносит удар. Следует понимать, что такая подача является очень сильной и быстрой. Этот тип подачи практикуют игроки высокого класса, передовые команды. Перед выполнением приема надо полностью сосредоточиться, когда будете идти к месту подачи.



Волейбол как вид спорта очень популярен и востребован во всем мире. Он дает нагрузку всем мышцам тела и равномерно развивает его. Для успешной игры Вам придется освоить ряд ударов. Верхняя прямая подача в волейболе является приемом, которым должен владеть каждый игрок. От качества исполнения подачи будет зависеть результат игры и успех всей команды. Подавать мяч сможет каждый, самое главное: желание, усердие и четкое выполнение поставленных тренером задач.

