

**Анализ техники
прямой верхней и
прямой нижней
подачи.**

**Типичные ошибки и
методы их устранения**

Презентацию выполнила: Гаврилова Елена, ОБ-БЖФК-21

Техника верхней прямой подачи мяча:

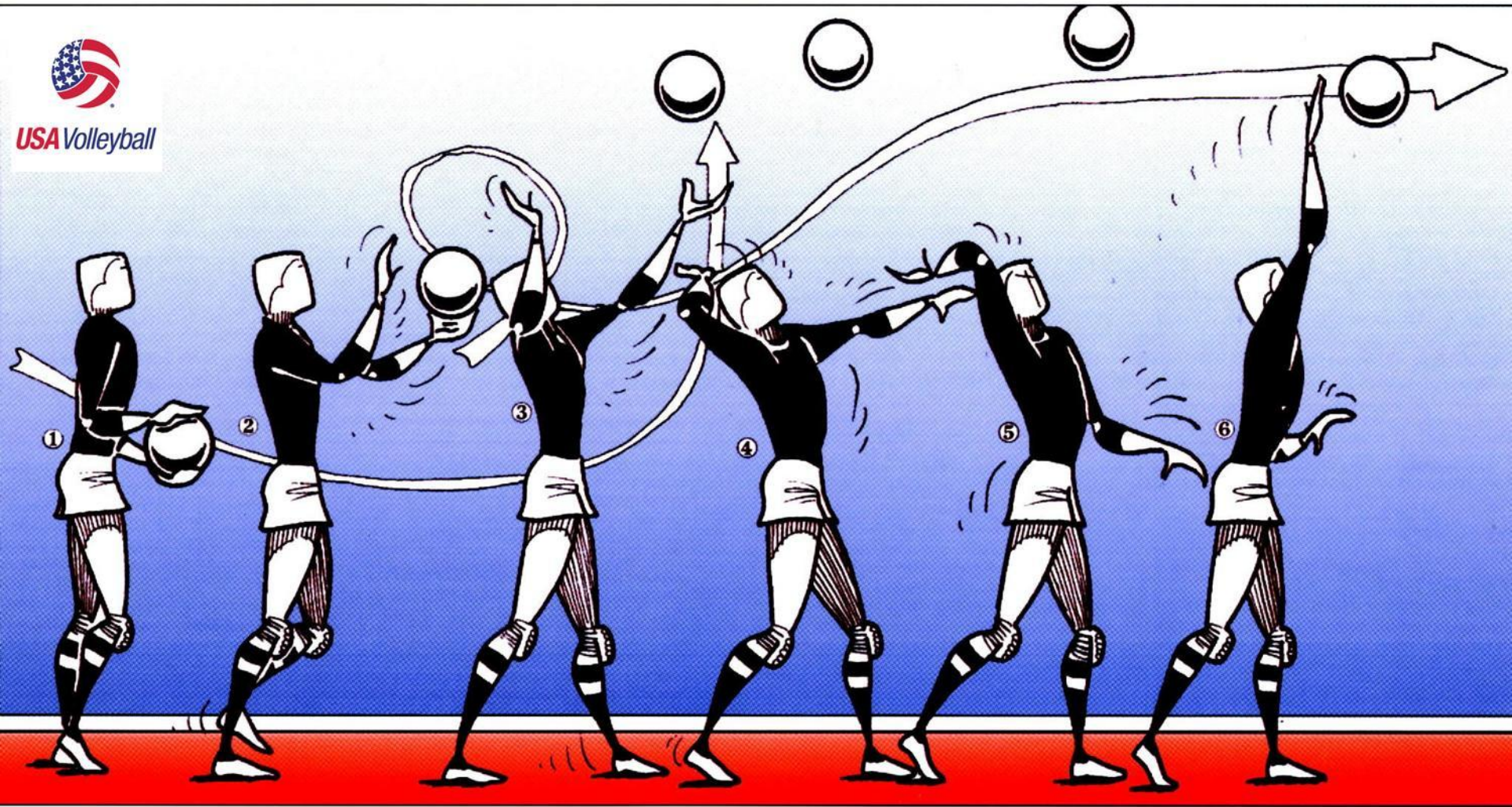
1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.
2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.
3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, .

4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение
5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.
6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. “жесткая кисть”), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.
+После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.
7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Верхняя прямая подача в волейболе имеет такую разновидность как подача в прыжке, которая является более сложной в техническом отношении, но придает подаче дополнительные преимущества, являясь более сильной и быстрой.



USA Volleyball



Основные ошибки и методы их устранения.

Такая ошибка, как неправильный подброс мяча, ведет к слишком большому увеличению или уменьшению угла его вылета, при этом мяч может вылететь за пределы площадки или коснуться сетки.

- Предупредить эту ошибку можно упражнениями: подбрасыванием мяча без удара, а также ударами по мячу, подвешенному на определенной высоте и расстоянии от занимающегося.

Многие учащиеся при выполнении замаха не отводят плечо назад.

Хорошим упражнением для предупреждения этой ошибки являются сильные броски теннисных мячей в стену или далеко вперед.

Упражнения для обучения верхней прямой подаче

- 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.
- Поддачи через сетку.

Техника нижней прямой подачи мяча:

1. Положение ног и туловища

Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

2. Кисть

При выполнении нижней подачи в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.



USA Volleyball



3. Положение рук

При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч.

Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

4. Подбрасывание мяча

Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

5. Подача

Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

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

Ошибки и методы их устранения:

Игрок, принимающий подачу, располагается чрезмерно близко к сетке или к лицевой линии.

Если волейболист стоит близко к сетке, то при выполнении соперником сильной подачи, он не успеет оттянуться назад. И наоборот, если он стоит ближе к лицевой линии, то может не успеть к приему нацеленной подачи в ближнюю часть площадки.

Упражнения.

Игрок располагается на площадке в средней стойке так, чтобы линия, мысленно проведенная от верхнего края сетки к лицевой линии, проходила через его грудь.

Игрок располагается на площадке так, как ему рекомендовано в упражнении 1. Партнер, стоя с мячом за лицевой линией противоположной площадки, имитирует подачи различными способами. Если имитируется нижняя прямая подача, то игрок делает шаг вперед, если верхняя боковая, то шаг назад и т.д. Игрок обучается принимать правильное положение перед приемом подачи в зависимости от способа ее выполнения.

То же, что и в упражнении 2, но партнер не имитирует подачу, а подает мяч в зону, указанную тренером.

Запоздалая реакция на поданный мяч. Несвоевременный выход к летящему мячу.

Волейболист не среагировал на действия подающего игрока, чуть задержался на опоре и в результате опоздал выйти под мяч и занять устойчивое положение.

Упражнения.

Игроки в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один имитирует подачу, а другой до касания партнером мяча в ответ на его действия принимает стойку готовности.

Игроки стоят на расстоянии 10—12 м друг от друга. Один выполняет подачу и точно посылает мяч на партнера.

Последний должен своевременно принять стойку готовности, переместиться и занять исходное положение до касания мяча. То же, что и в упражнении 2, но через сетку.

Несвоевременный выбор способа приема подачи.

Волейболист запоздало решает, каким способом (сверху или снизу) принимать мяч, что снижает качество приема и точность передачи мяча к сетке.

Упражнения.

Игроки в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один по различным траекториям и с различной скоростью направляет мяч на другого, который должен выйти навстречу мячу, занять исходное положение и принять мяч или сверху или снизу двумя руками. Способ приема избирается произвольно в зависимости от ситуации. То же, что и в упражнении 1, но один игрок принимает мячи, поочередно посылаемые ему различными способами от двух партнеров.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**



**ПОСТАВЬТЕ ХОРОШУЮ
ОЦЕНКУ, ПОЖАЛУЙСТА**