

Верхняя прямая подача

Описание

Верхняя прямая подача в волейболе используется преимущественно чаще.

Она может осуществляться четырьмя способами:

1 согнутой рукой с высоким подбросом мяча;

2 с отведением плеча и руки в сторону;

3 с забрасыванием мяча за голову;

4 подача прямой рукой.

Отходя к лицевой линии, правша ставит левую ногу вперёд, правая чуть сзади — мяч в левой руке (для левши наоборот). Затем мяч подбрасывается перед собой, чтобы он подлетел вверх примерно на 20-30 см, а в это время бьющая рука (в нашем случае права) выполняет движение вниз назад и обратным движением бьёт ладонью или кулаком по центру мяча.

Видео с игры



Обучение



Техника

Исходное положение **Выполнения** выполняется спиной к сетке или в вполоборота к ней за лицевой линией, вес тела равномерно распределён на обе ноги (правая нога сзади на 10-15 см), мяч на ладони левой руки, правая рука, согнутая в локтевом суставе, подготавливается к замаху, взгляд игрока направлен на площадку соперника.

1 подготовительная фаза: правая рука выполняет замах движением назад-вверх: правая нога, стоящая сзади, сгибается, центр тяжести тела переносится на правую ногу, туловище прогибается назад, при этом растягиваются мышцы груди и брюшного пресса; мяч подбрасывается вверх на 30-50 см. Тело в этот момент можно сравнить с натянутым луком. Если по мячу не ударить, то он должен приземлиться на пол правее носка левой ноги.

2 рабочая фаза: Правая нога выпрямляется, центр тяжести переносится на левую впереди стоящую ногу, туловище сгибается вперёд сокращением мышц брюшного пресса, правая рука, разгибаясь, движется вперёд и наносит удар по мячу сомкнутыми пальцами кисти.

3 заключительная фаза: Правая рука незначительно сопровождает мяч (исключение: планирующая подача, где рука вообще не сопровождает мяч), правая нога делает шаг вперёд, игрок входит в площадку, занимая исходное положение для приёма мяча.

Ошибки

- недостаточное подбрасывание, высокое подбрасывание.
- нет переноса тяжести тела при подбрасывании и при ударе.
- мало отводится назад бьющая рука.
- при ударе по мячу сильно сгибается рука в локтевом суставе.
- удар расслабленной кистью.
- несогласованная работа ног, туловища и рук.