

***Анализ техники прямой  
нижней и прямой верхней  
падачи***

# Нижняя прямая подача

- Нижняя прямая подача – это основной способ подачи для начинающих, особенно для детей

В исходном положении ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу



- **Подводящие упражнения.**

Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

- 

Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитуды замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

- 

Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

- 

Подачи в стену на расстояние 6-7 метров.

- 

Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров.

- 

Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

- ***Ошибки при подачах:***

Неустойчивое исходное положение и нечеткое подбрасывание мяча.

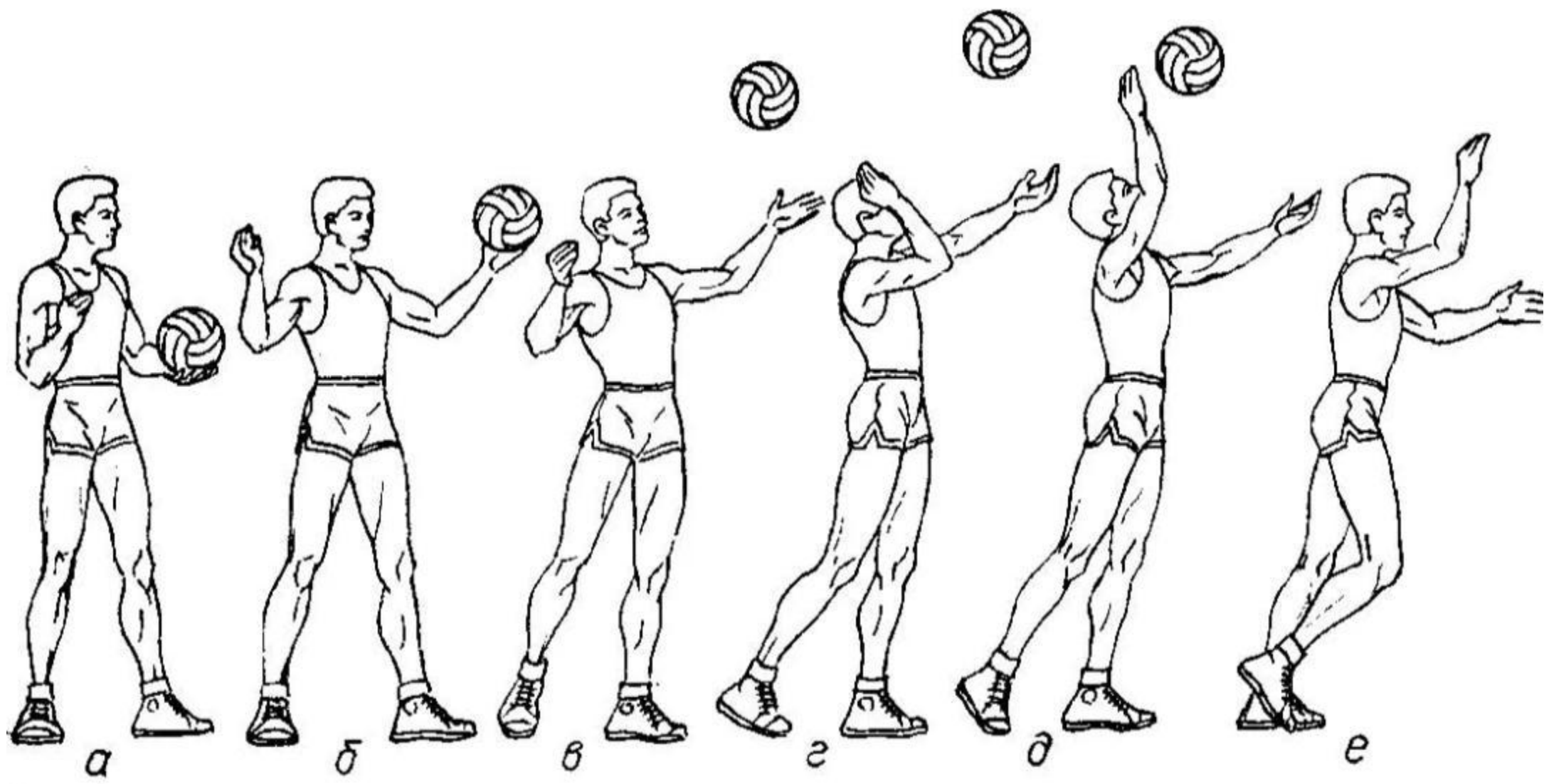
- Недостаточная амплитуда замаха и выполнение ударного движения согнутой рукой.

- Неправильное соприкосновение кисти с мячом и отсутствие сопровождающего движения.

# Верхняя прямая подача

Подача мяча – это начальный удар, которым мяч вводится в игру. Производится кистью выпрямленной руки.

При прямой верхней подаче игрок становится лицом к сетке. Туловище и ноги полностью выпрямлены, ноги стоят слегка врозь, стопы параллельны. При выполнении подачи правой рукой левая нога встает слегка вперед, мяч в левой руке на уровне груди. Во время подбрасывания слегка вперед на 60-100 см выше головы согнутая в локтевом суставе правая рука делает замах вверх-назад, одновременно туловище наклоняется назад, центр тяжести переносится на правую ногу. При ударе туловище подается вперед, правая рука резко разгибается вперед-вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. Кисть руки накладывается на мяч несколько сверху, удар выполняется выпрямленной и напряженной рукой



- *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.



- **Возможные ошибки**

- Подготовительная фаза

- 1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
- 2. Стопы развернуты в стороны.
- 3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).
- 4. Плечо не отведено.
- 5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.
- 6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

- Рабочая фаза

- 1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.
- 2. Кисть расслаблена.
- 3. Удар по мячу выполнен неточно.

- Завершающая фаза

- 1. Корпус «завален» влево.
- 2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.
- 3. Предплечье уходит влево.