

Поддачи в волейболе. Верхняя прямая подача.

Любая игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если команда проигрывает подачу, она сразу же проигрывает очко.



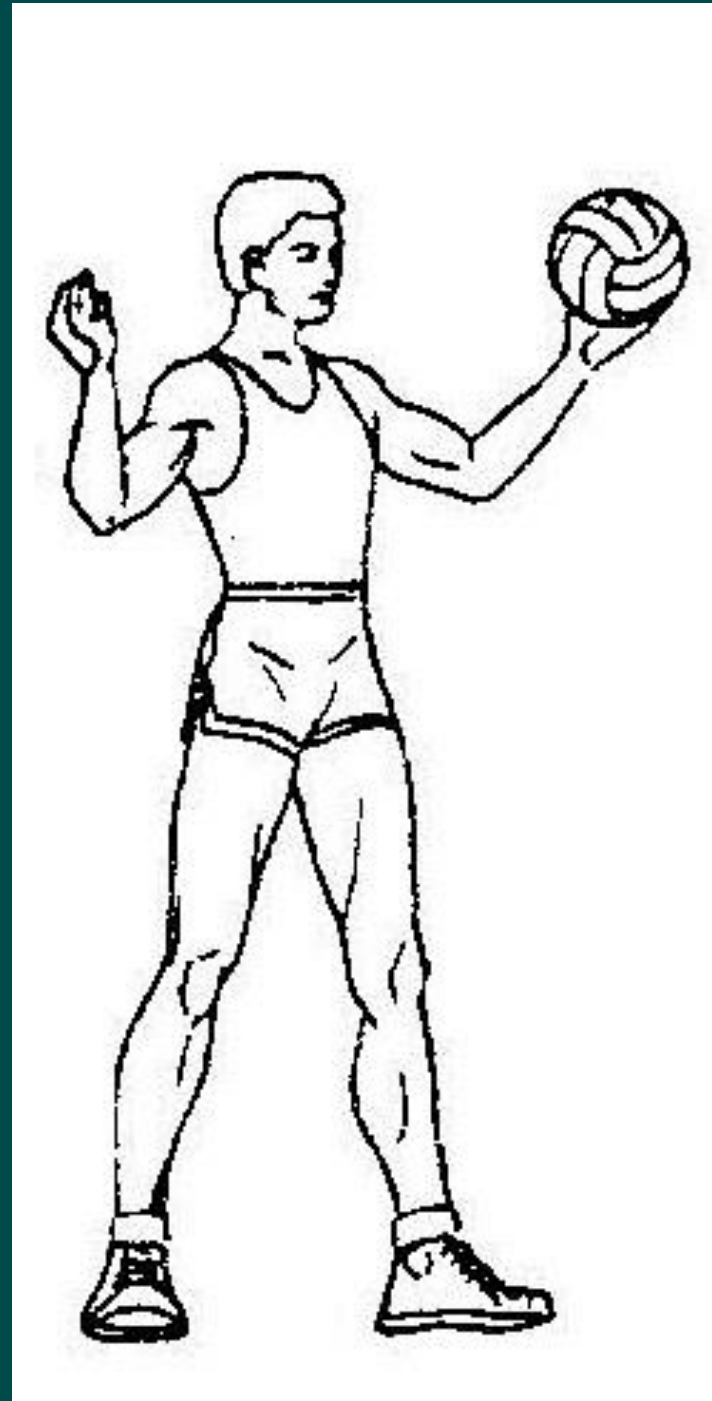
Технически подача выглядит следующим образом:

игрок располагаясь за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его на площадку противника.

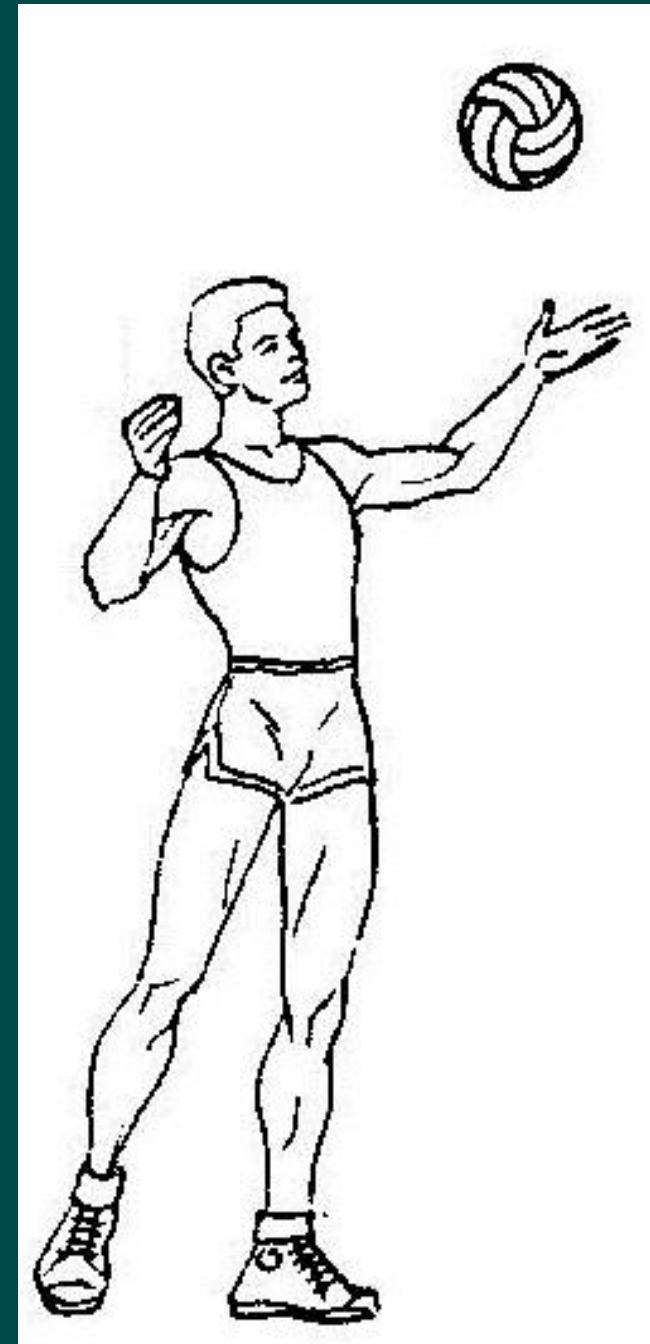
Стадии выполнения подачи:

1. исходное положение
2. подбрасывание мяча и замах
3. удар по мячу и движение после удара

Для выполнения прямой верхней подачи, игрок становится лицом к сетке, ногу, разноименную с ударяющей рукой, выставляет вперед, правая рука готовится к замаху, левая рука держит мяч на уровне плеча.



Затем игрок поднимает левую руку до уровня головы и подбрасывает мяч, одновременно с этим согнутая в локте правая рука заносится за голову, а туловище наклоняется назад, центр тяжести переносится на правую ногу.



При ударе правая рука резко разгибается вперед-вверх, туловище подается вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу.

В момент удара туловище игрока вытянуто, ноги отрываются от площадки.

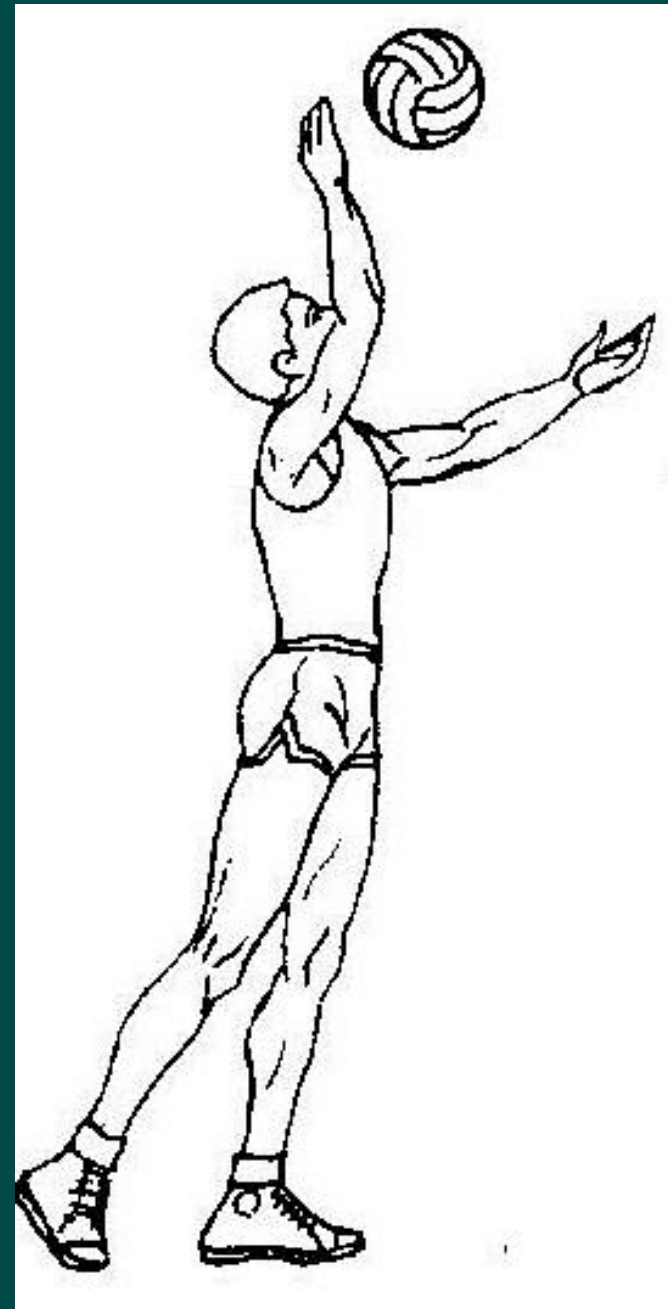


Схема верхней прямой подачи

