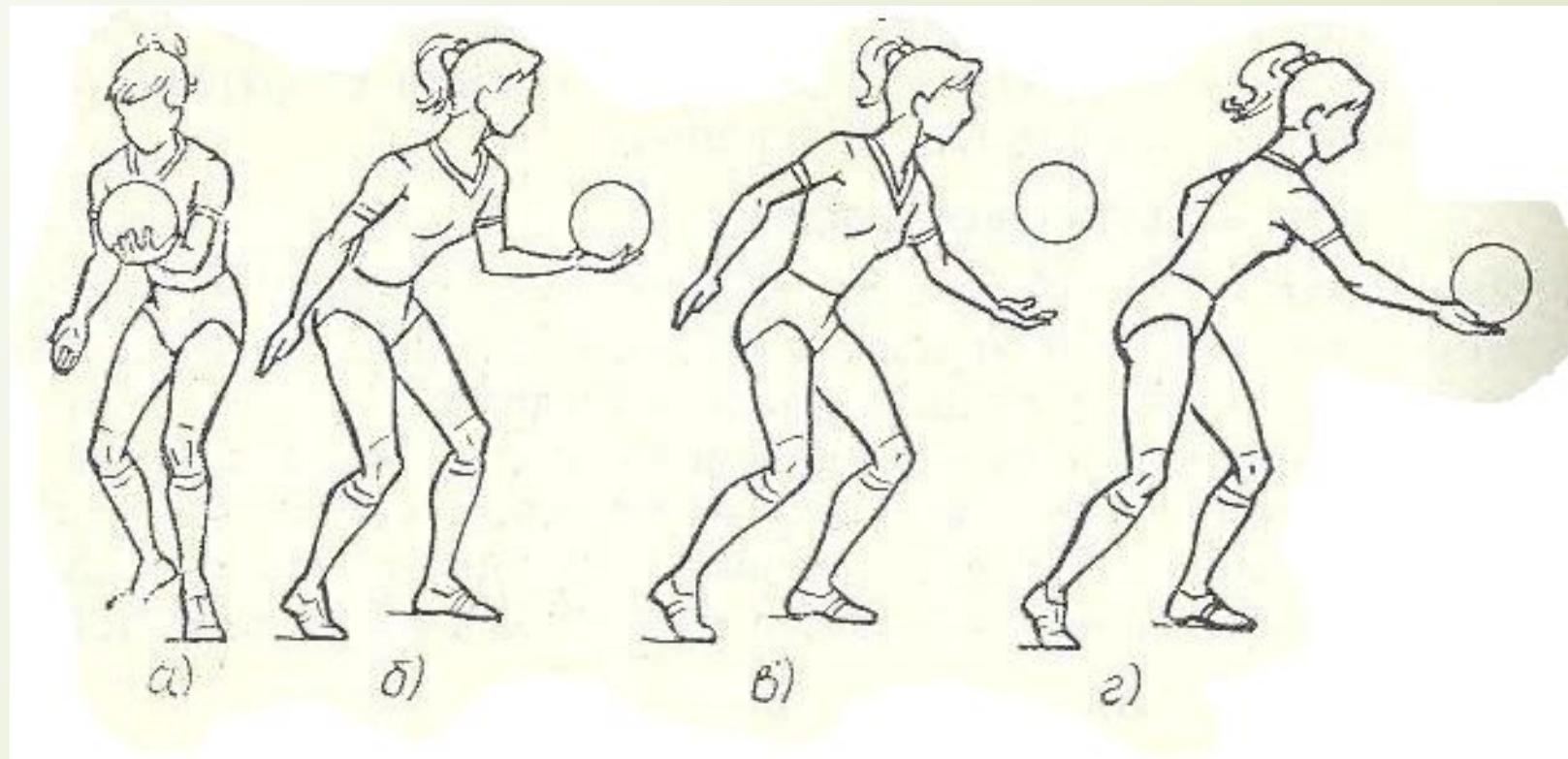


Подача мяча снізу

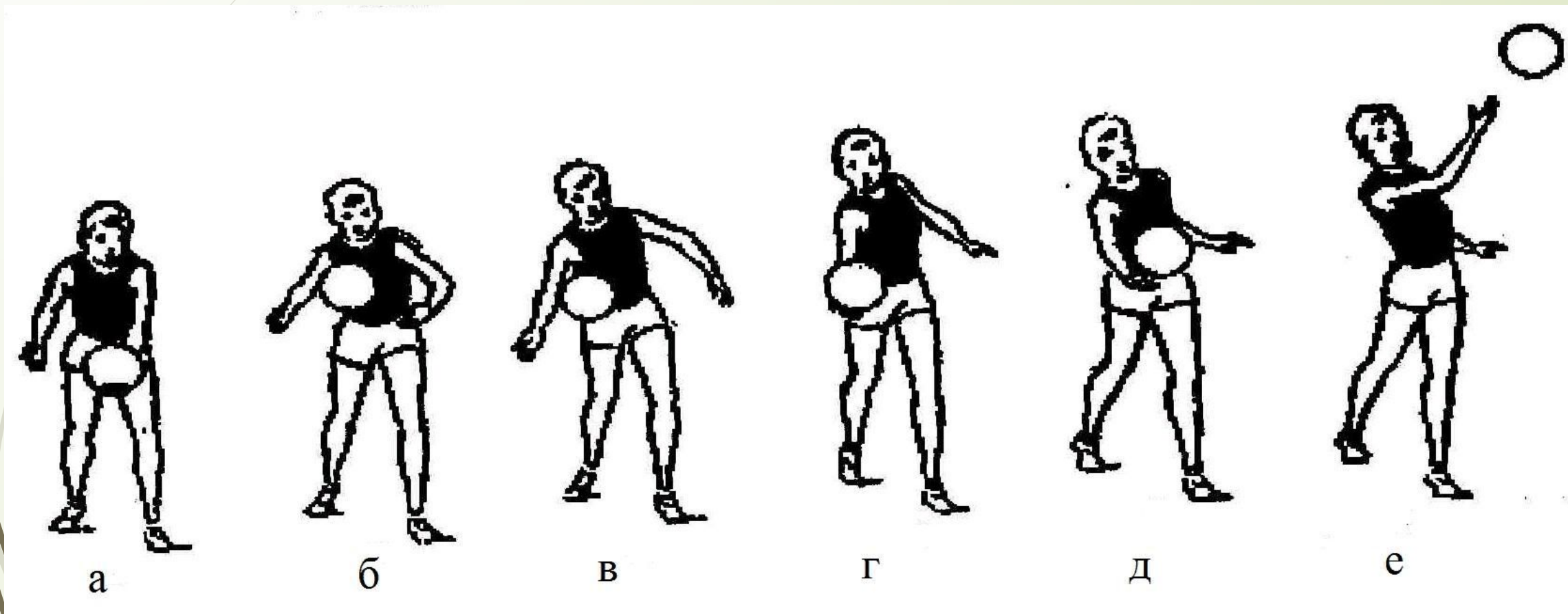


Сиднев Д.А.

Группа:к01-19

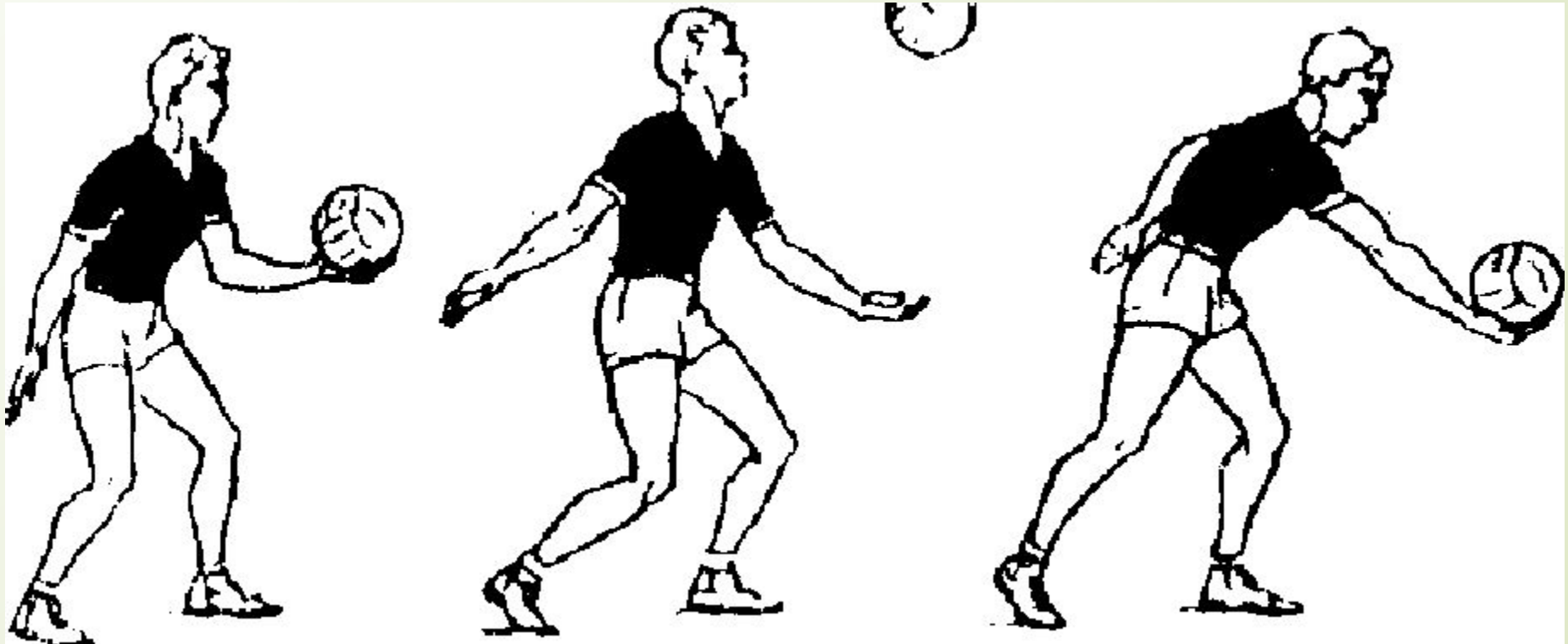


□ Самая простая подача – нижняя. Подходит новичкам, которые только начинают играть в волейбол. Мяч летит «свечкой», не планирует, не крутится, и принять его очень легко простым верхним приемом.



Для правильной подачи требуется :

- Занять позицию . Если вы правша, левая нога впереди. Если левша – правая. Крепко стойте на обеих ступнях.
- Подготовить мяч для удара . Вытягиваем руку с мячом вперед параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.



При нижней подаче можно чуть присесть. На протяжении всех элементов подачи вы должны держать зрительный контакт с мячом!

- **Размахнитесь.** Сожмите бьющую руку в кулак и отведите назад. Большой палец не должен быть зажат. Перенесите вес тела на опорную ногу.
- **Ударьте** . Удар должен прийти прямо в центр мяча основанием ладони. Проводите мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику. Перед ударом уберите руку, фиксирующую мяч.





Когда используется нижняя подача

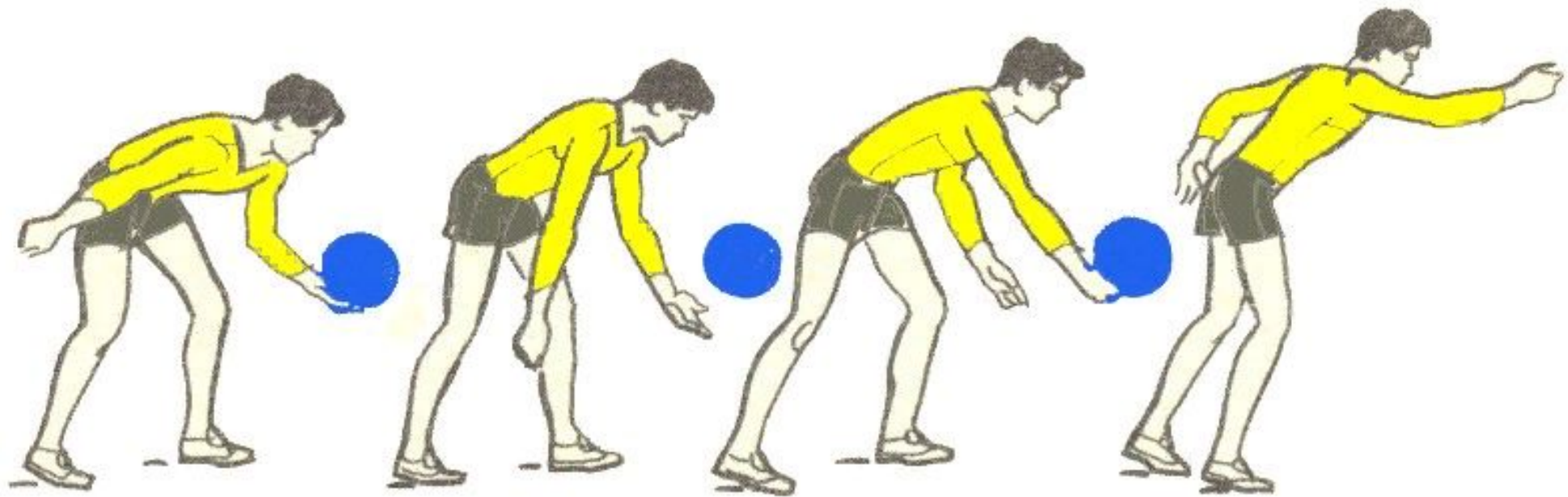
- Недостаточно силы и координации, чтобы подать другие типы подач.
- Во время начальных тренировок при ознакомлении с азами волейбола;
- Когда молодой игрок волнуется и не может подать основную подачу;
- При растяжении плечевых суставов или выбитом пальце (распространенные травмы у волейболистов).

Ошибки при подаче

- ❑ Ошибки при подачах и методика исправления:
- ❑ 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.
- ❑ В первом случае добиваются большей сосредоточенности и внимания при подготовке к подаче. В качестве методического приема можно рекомендовать выполнять подачи только после словесных сигналов («можно», «подача») или после свистка, которые подает тренер по мере готовности игрока.
- ❑ Вторая ошибка возникает у игроков из-за стремления подавать сильную подачу только рукой, нарушая последовательность движения остальных звеньев тела, и особенно ног и туловища.
- ❑ Учителю важно знать, является ли ошибка следствием недостаточной физической подготовленности или неправильной техники. Ошибку исправляют, подбирая специальные упражнения. Вначале следует устранить недостатки в замахе, добиваясь широкой амплитуды движений в момент подбрасывания мяча. Для исправления ошибки в ударном движении можно рекомендовать подводящие упражнения с использованием специальной аппаратуры (подвесной мяч, мяч на амортизаторах, мяч в держателе и т.д.)

Подготовительные упражнения.


- 1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.
- 2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.





□ Подводящие упражнения.

- 1. Имитации приема мяча двумя руками или одной рукой снизу.
- 2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 - 4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление Полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия
- 3. В парах. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.
- 4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача - не уронить мяч и выполнить, как можно больше таких передач.
- 5. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног.
- 6. Удар в стену одной рукой, прием отскочившего мяча снизу двумя руками.
- 7. Прием мяча в зоне 6 с доводкой в зоны 2, 3, 4, мяч через сетку набрасывает партнер.

- 
- 1. В парах на расстоянии 5 - 6 м друг от друга: один игрок подает нижнюю прямую подачу, другой выполняет прием на расстояние 3 - 4 м.
 - 2. То же через сетку. Прием в зону 3 (2).
 - 3. В парах: один игрок выполняет удар, другой - принимает мяч снизу. Сила ударов постепенно увеличивается.
 - 4. Чередование приема мяча снизу от нападающего удара и после набрасывания.
 - 5. Прием игроком поочередно двух мячей.
 - 6. То же с поворотом корпуса то к одному, то к другому игроку, выполняющим удары.
 - 7. В кругу: игрок в центре выполняет прием мяча снизу, поворачиваясь лицом к нападающему. Игроки, расположенные вокруг него выполняют нападающие удары с места в центрального игрока.
 - 8. В парах через сетку: один игрок подает верхнюю прямую подачу, другой выполняет прием мяча снизу в определенную зону или цель.
 - 9. То же, но прием в различных зонах площадки. Подачи с места и в прыжке, силовые и планирующие, длинные и короткие.