

# Верхняя и нижняя подачи

Бровикова Елена Алексеевна

БЖФК-21

# Техника нижней подачи

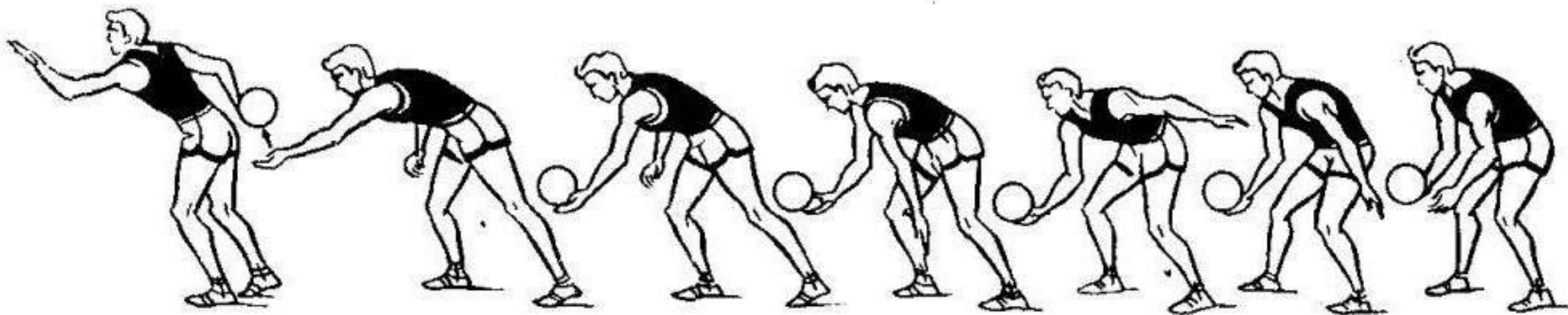
**1. Положение ног и туловища .** Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. 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.

**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.

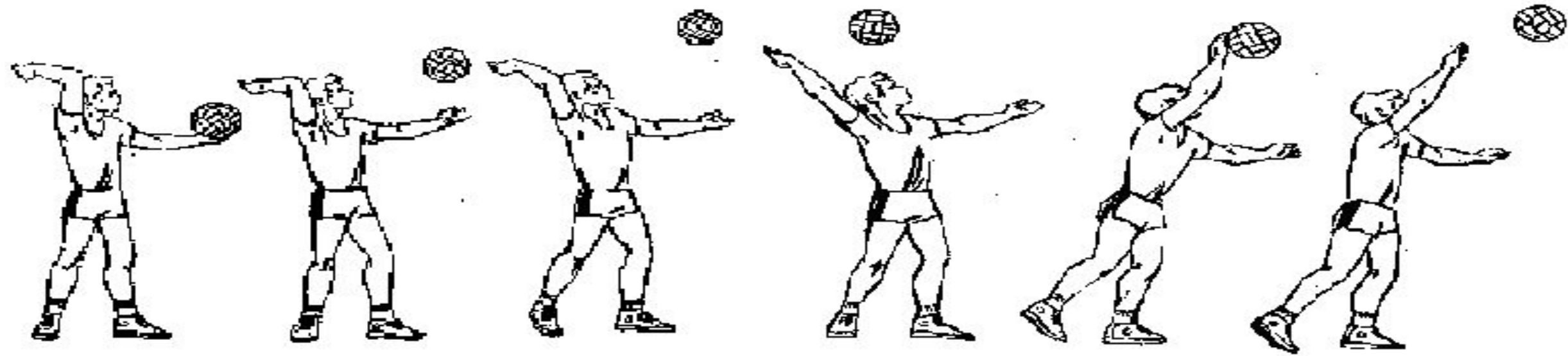


# Ошибки при выполнении нижней подачи

- ❑ плохой зрительный контроль;
- ❑ нечеткое подбрасывание;
- ❑ выполнение удара согнутой рукой;
- ❑ малая амплитуда замаха;
- ❑ удар ребром руки, пальцами, но не ладонью;
- ❑ расслабление после подачи;
- ❑ неправильная стойка игрока.

# Техника верхней подачи

стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди , мяч в согнутых руках на уровне груди , ладонь левой руки снизу , взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую , туловище слегка прогибается . Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.



# Ошибки при выполнении верхней подачи

- ❑ 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.