

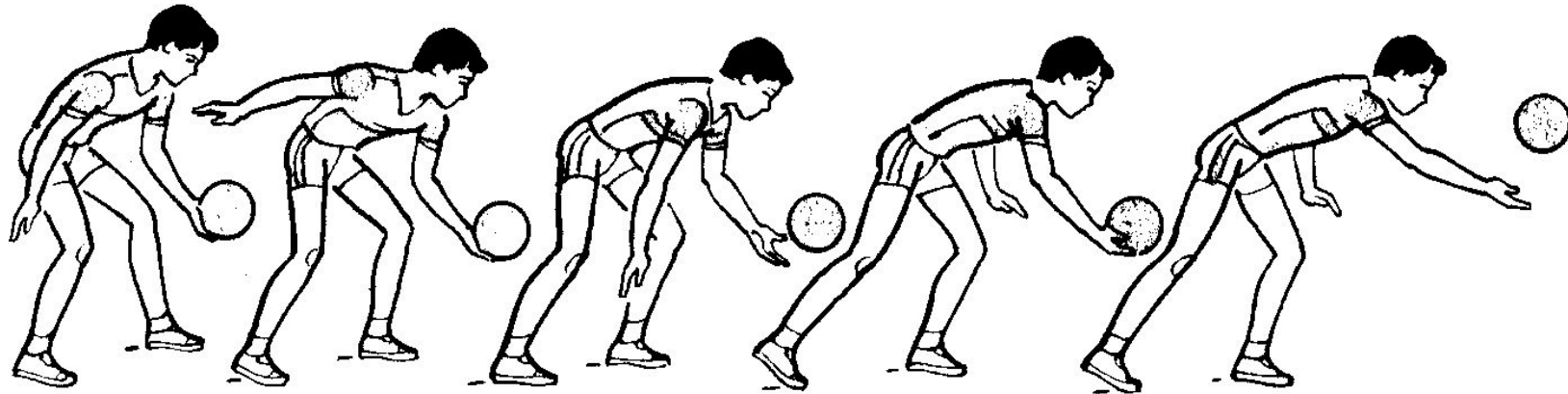
# Анализ техники прямой верхней и прямой нижней подачи

---

# Нижняя прямая подача в волейболе

---

Прямая нижняя подача – подача, которая выполняется из положения стоя, левая нога впереди правой. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука отводится вниз для замаха. Левая рука, согнутая в локте, держит мяч. Подбросив мяч вверх, правая рука маховым движением ударяет по нему.



# Возможные ошибки

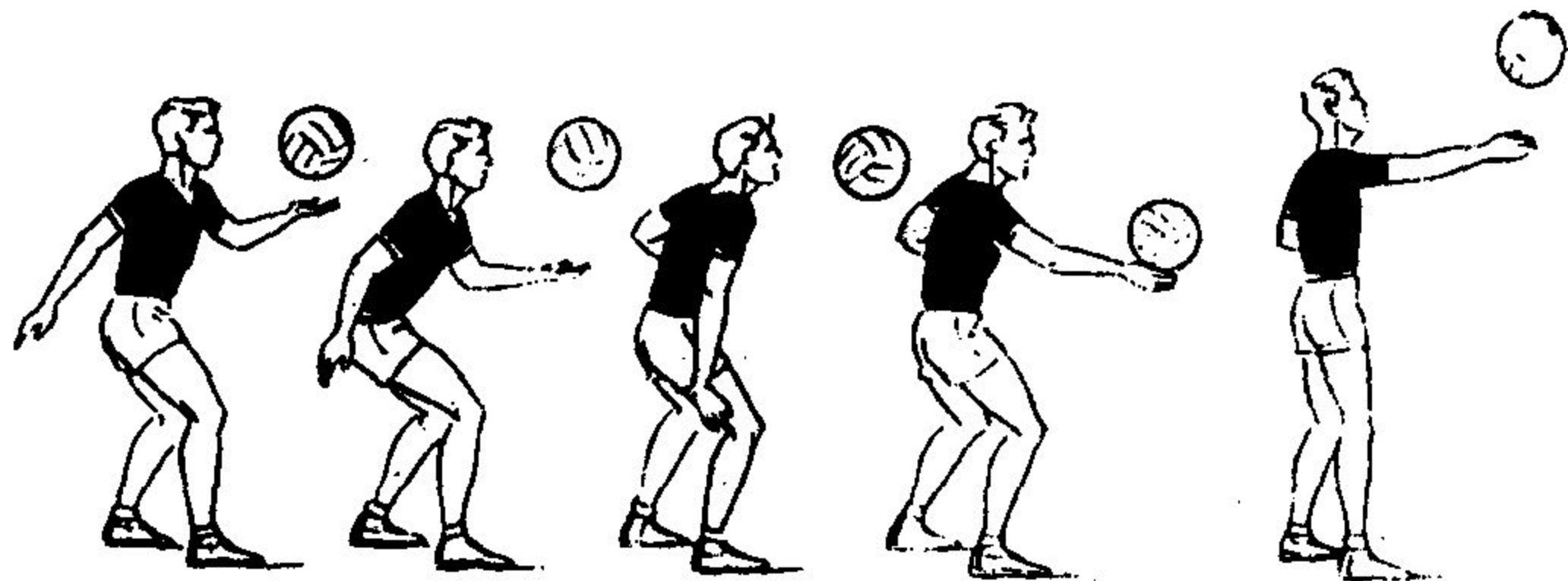
---

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

# Подводящие упражнения

---

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.



# Верхняя прямая подача в волейболе

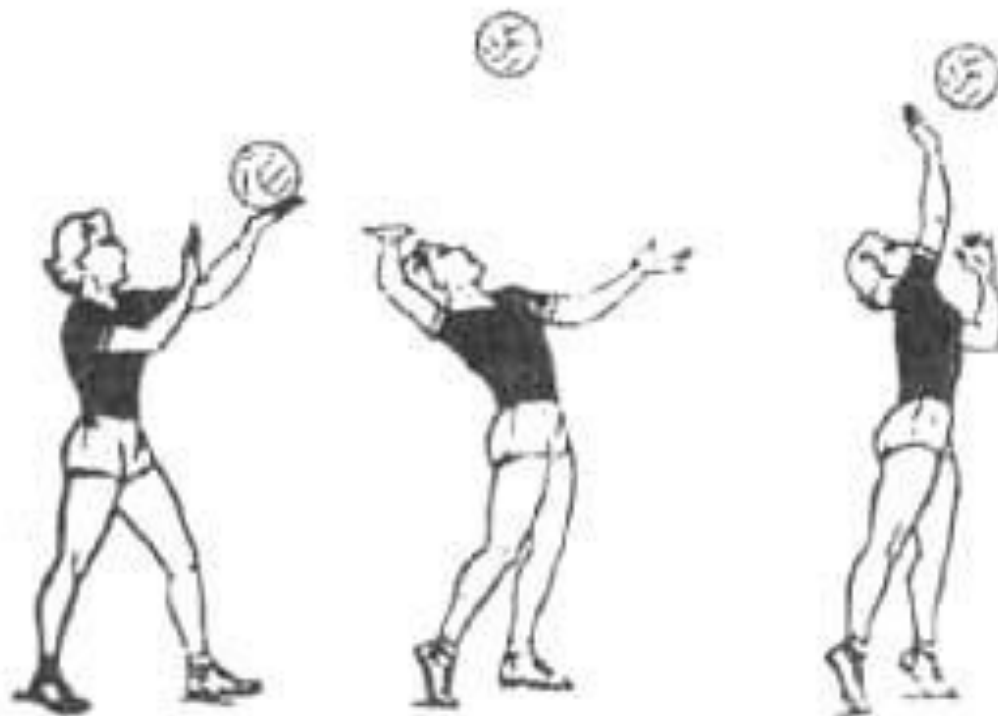
---

Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад.

При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

# Верхняя прямая подача

---



# Возможные ошибки

---

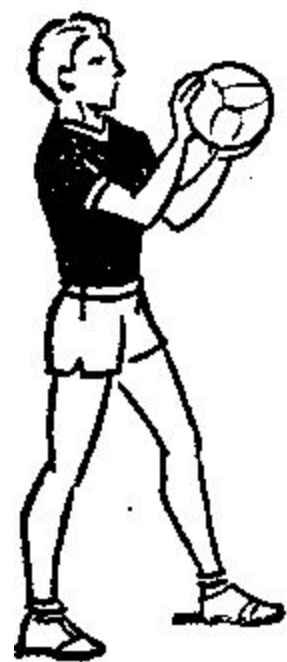
1. Нечеткое подбрасывание
2. Выполнение удара согнутой рукой
3. Малая амплитуда замаха
4. Удар ребром руки, пальцами, но не ладонью
5. Неправильная стойка игрока



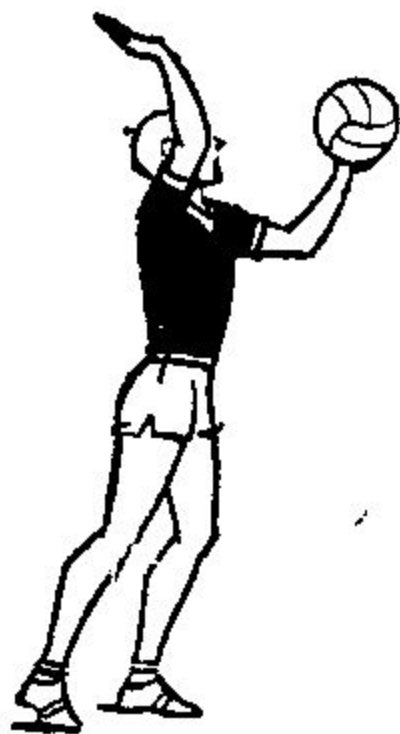
# Подводящие упражнения

---

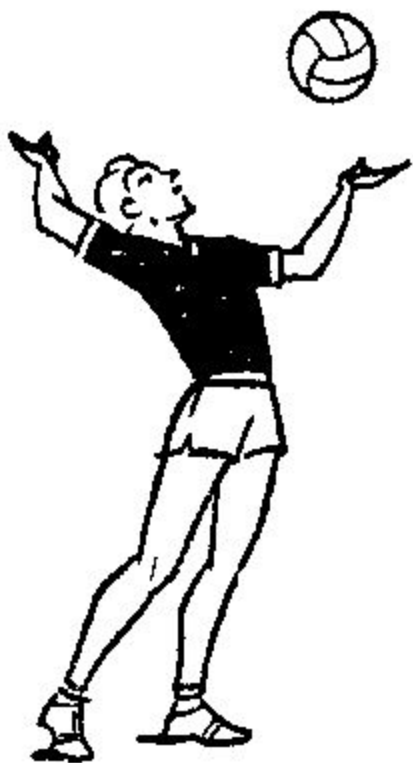
1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.
2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть поля, что, в свою очередь, отрицательно влияет на полет мяча без вращения.
3. Удар по подвешенному мячу. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.
4. Подачи в стену на расстоянии 6-9 метров. Высота отметки на стене – 2,5-3,5 метра. Мяч должен коснуться стены выше отметки.
5. Ударные движения верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.
6. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Один подбрасывает мяч 5-10 раз, другой контролирует выполнение. В дальнейшем одновременно с подбрасыванием игрок делает замах.
7. Расположение игроков то же. Игрок с мячом принимает начальное положение для подачи, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнера. Следует обращать внимание на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полета мяча.



1



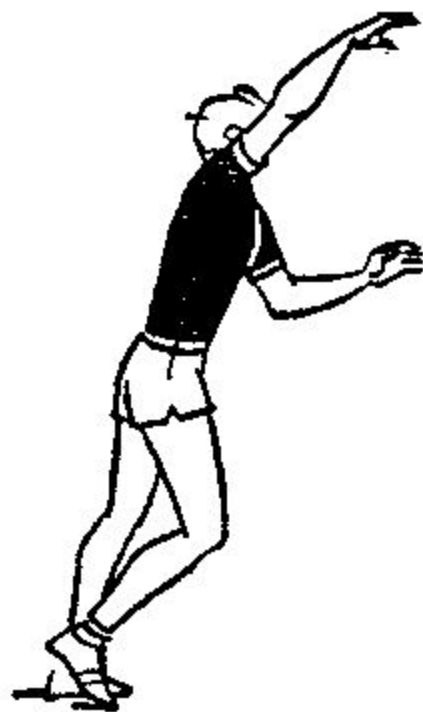
2



3



4



5



6

# Спасибо за внимание

---

