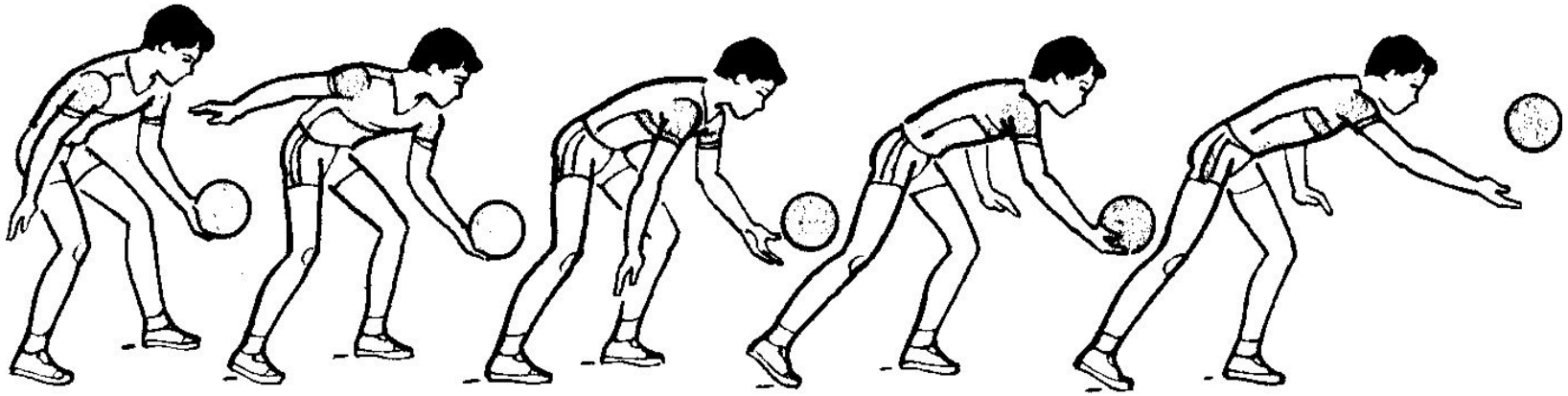
Анализ техники прямой верхней и прямой нижней подачи

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).

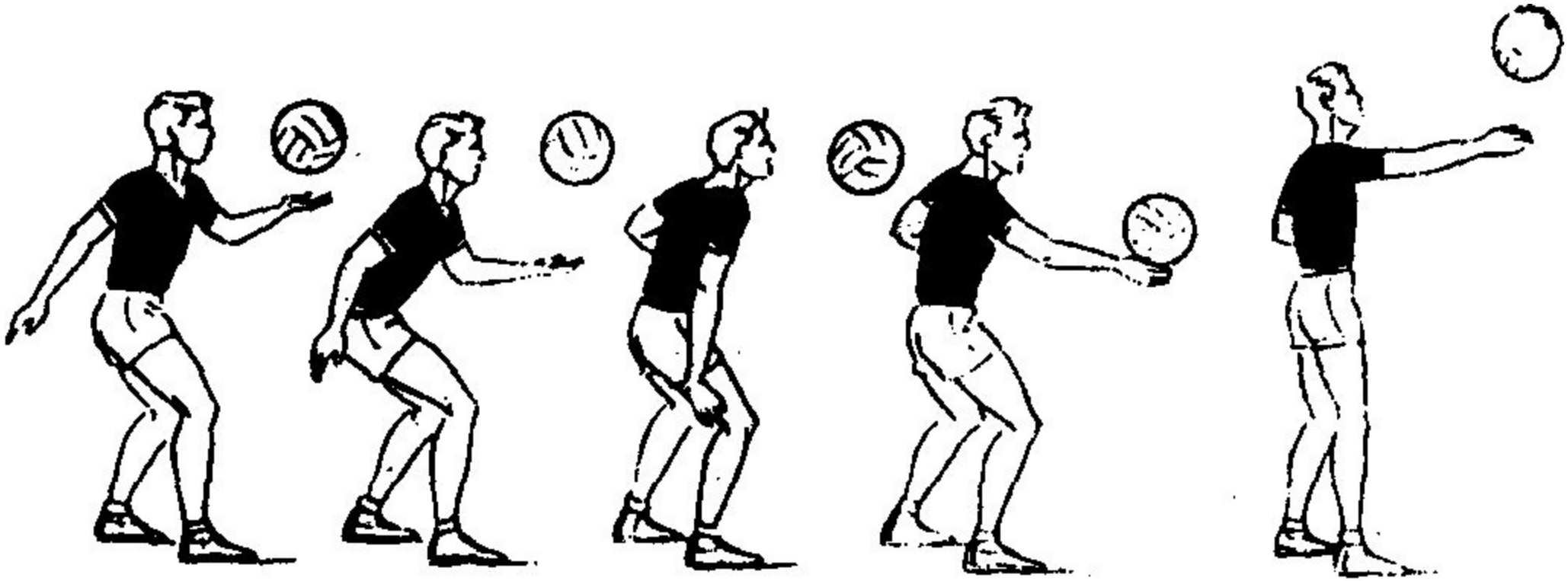
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.

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.

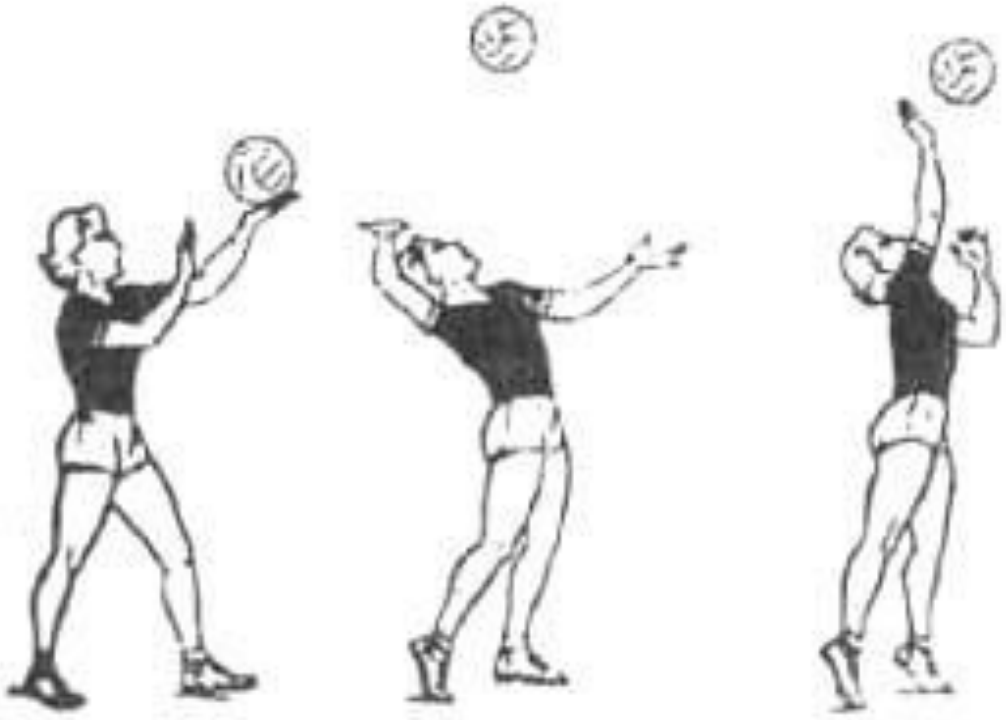


Верхняя прямая подача в волейболе

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.

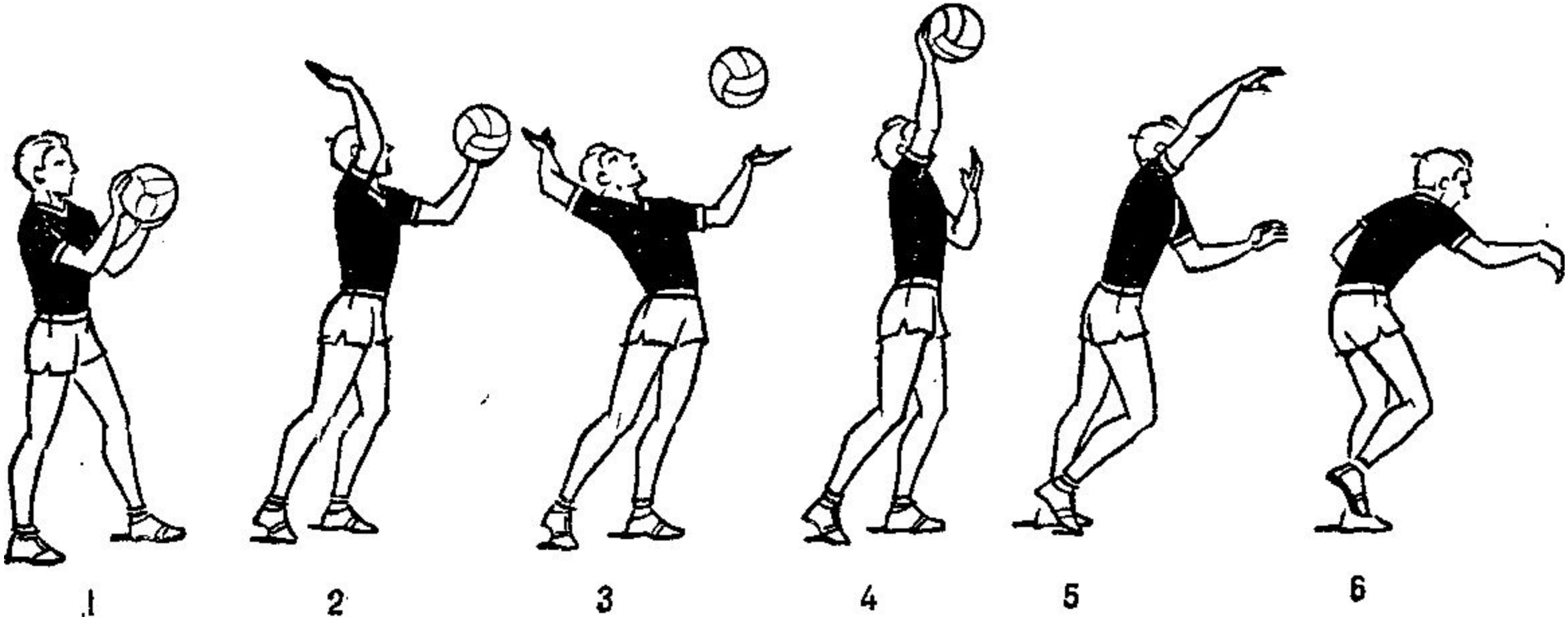
3. Удар по подвешенному мячу. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

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