

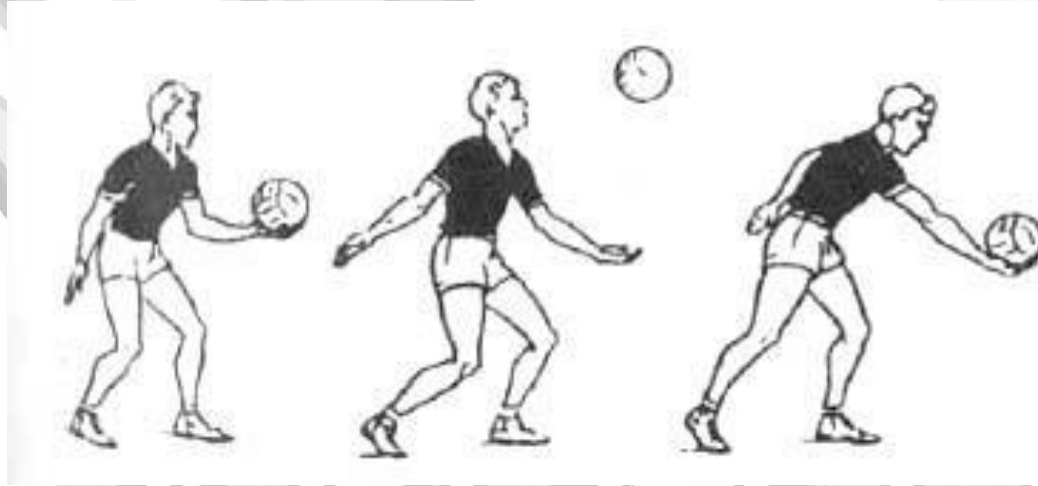
Спортивная игра волейбол



Техника подачи мяча



Нижняя прямая подача



Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении

Нижняя боковая подача



Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45. Правое плечо при этом отводят назад и опускают.

Верхняя прямая подача



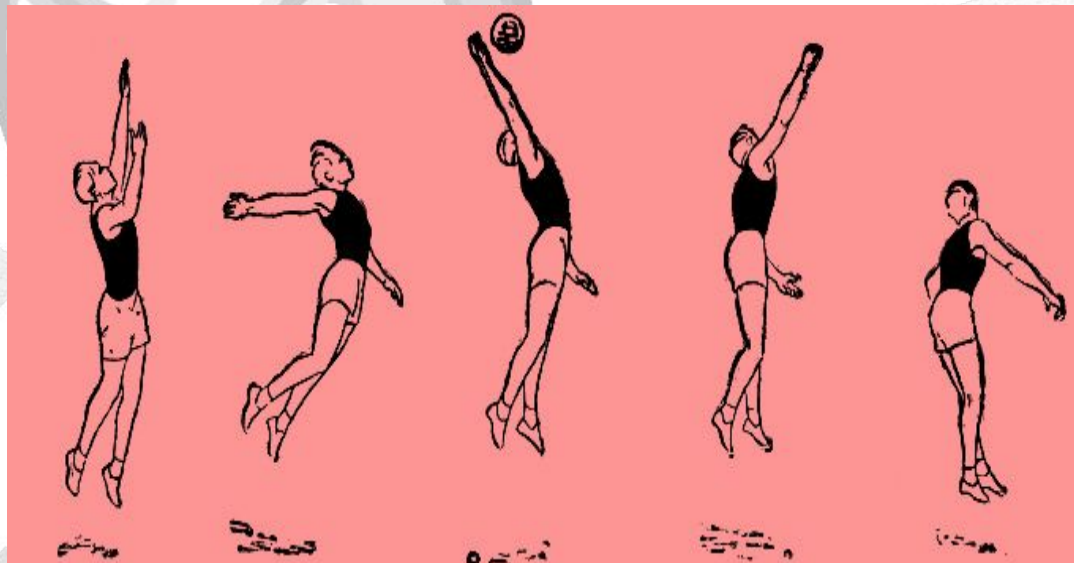
Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть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

Верхняя боковая подача



Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега



Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или "укоротится" - при ударе с тормозящим эффектом).

Техника нападающего удара





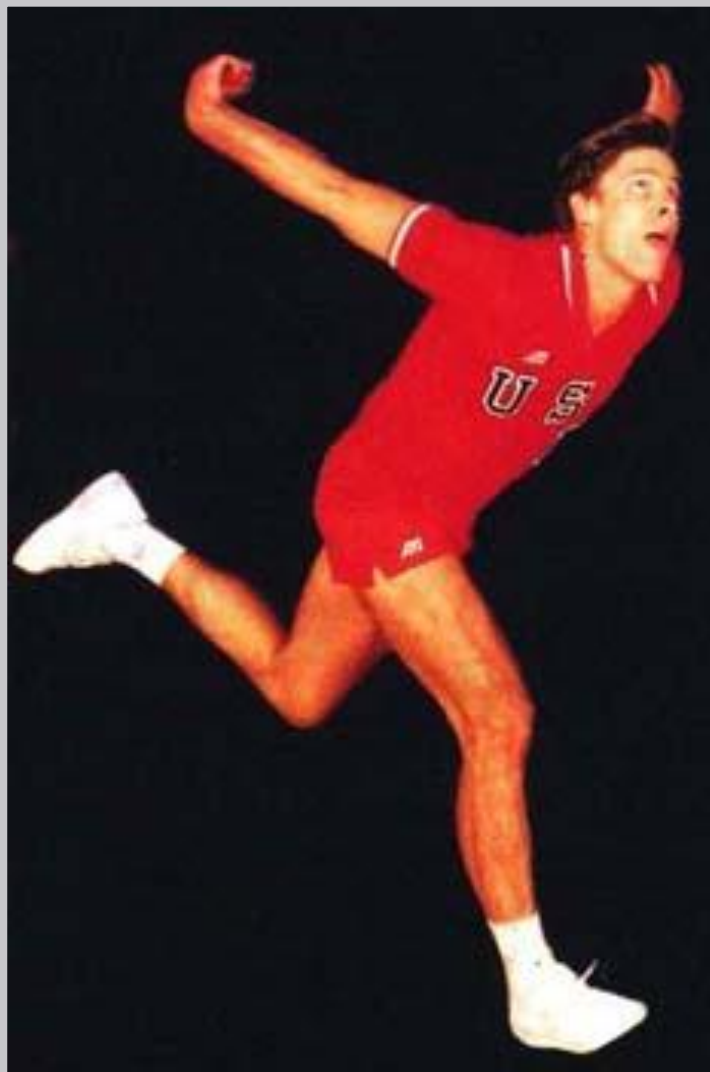
1 фаза:

Классический разбег для исполнения нападающего удара состоит из трех шагов. Первый шаг в разбеге самый маленький.



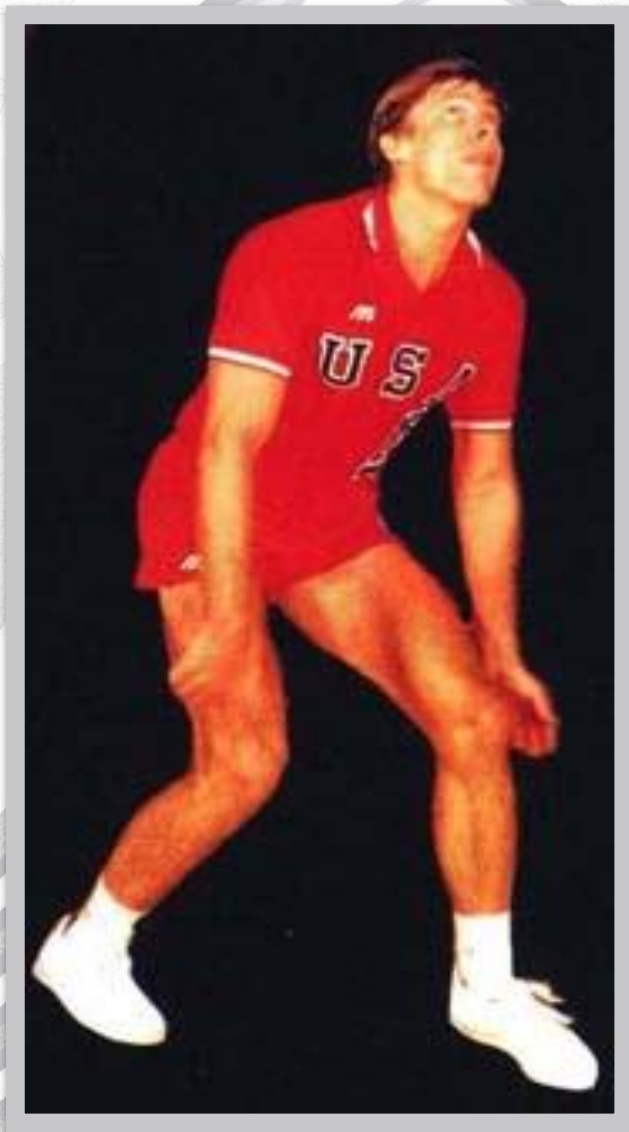
2 фаза:

Второй шаг
немного больше.
Руки готовы
сделать замах
назад.



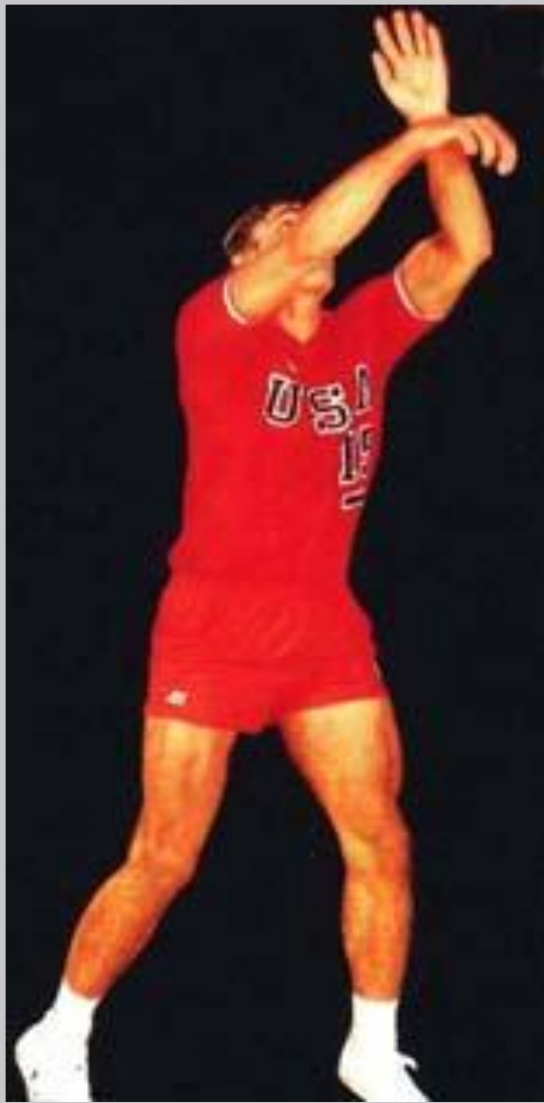
3 фаза:

Третий шаг самый большой. Нападающий игрок выбрал место для прыжка и исполнения удара по мячу. Разбег завершается стопорящим шагом на пятку. Руки отведены назад под углом 90 градусов.



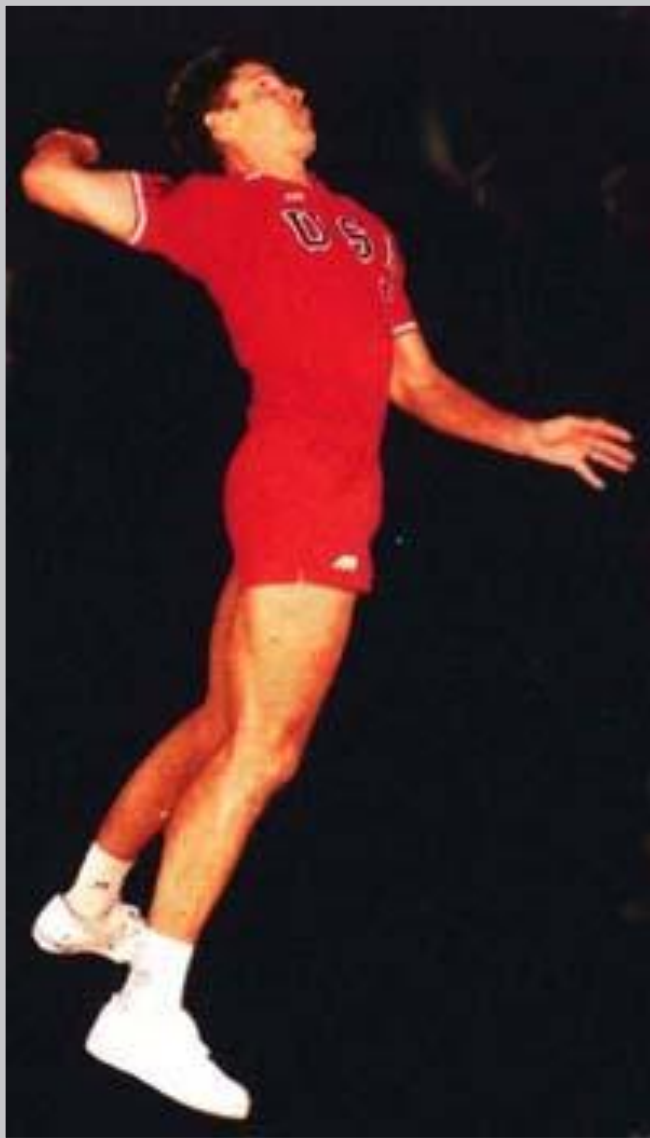
4 фаза:

Согнутые в коленях
ноги готовы к прыжку, руки
выталкивают тело
вверх. Взгляд
сфокусирован на мяче



5 фаза:

Прыжок осуществляется с двух ног (обе стопы одновременно отрываются от пола). Обе руки поднимаются вверх. Ударная рука начинает делать замах - оттягивается назад как тетива лука. Неударная рука остается вверху, указывая на мяч.



6 фаза:

Плечо ударной руки оттянуто назад, локоть вверх. Бедро, соответствующее ударной руке, начинает движение вперед. Свободная от замаха рука опускается вниз, чтобы сохранить равновесие.



7 фаза:

Ударное движение идет от бедра к спине, плечу и локтю к кисти, которая наносит удар по мячу. Кисть отведена назад, локоть поднят вверх. Ладонь "смотрит" в потолок. Рука работает как плетка.



8 фаза:

Плечо и предплечье движутся вперед. Мышцы брюшного пресса сокращаются, добавляя силу удару.



9 фаза:

Ударная рука
движется сверху
вниз, кисть
закрывается.



10 фаза:

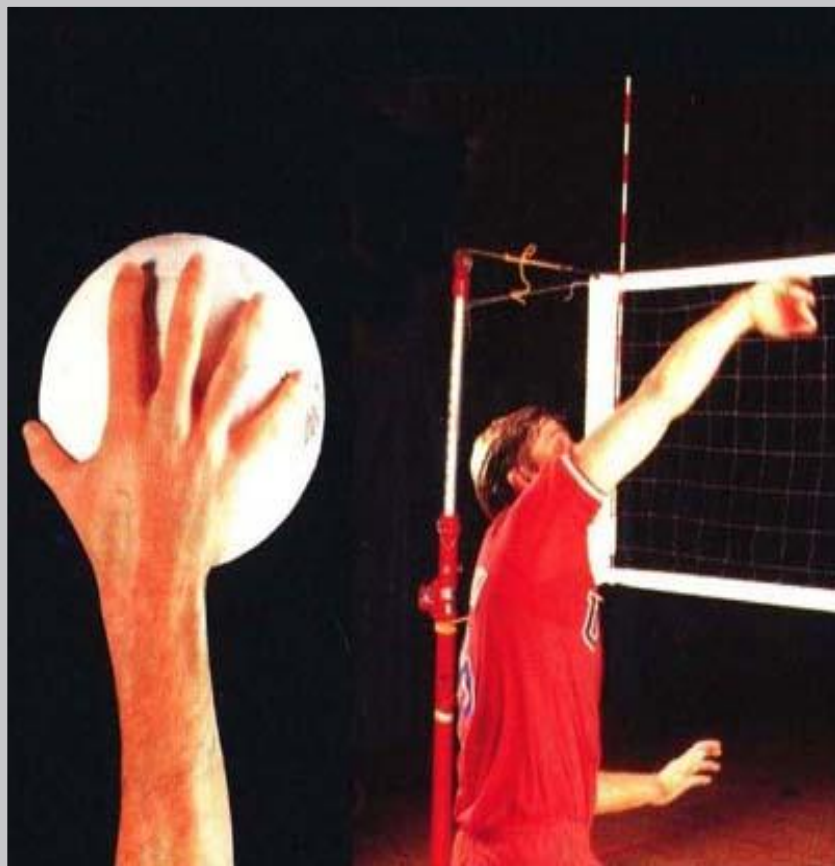
Игрок готов
приземлиться.
Взгляд следует за
мячом.

Положение мяча в руке

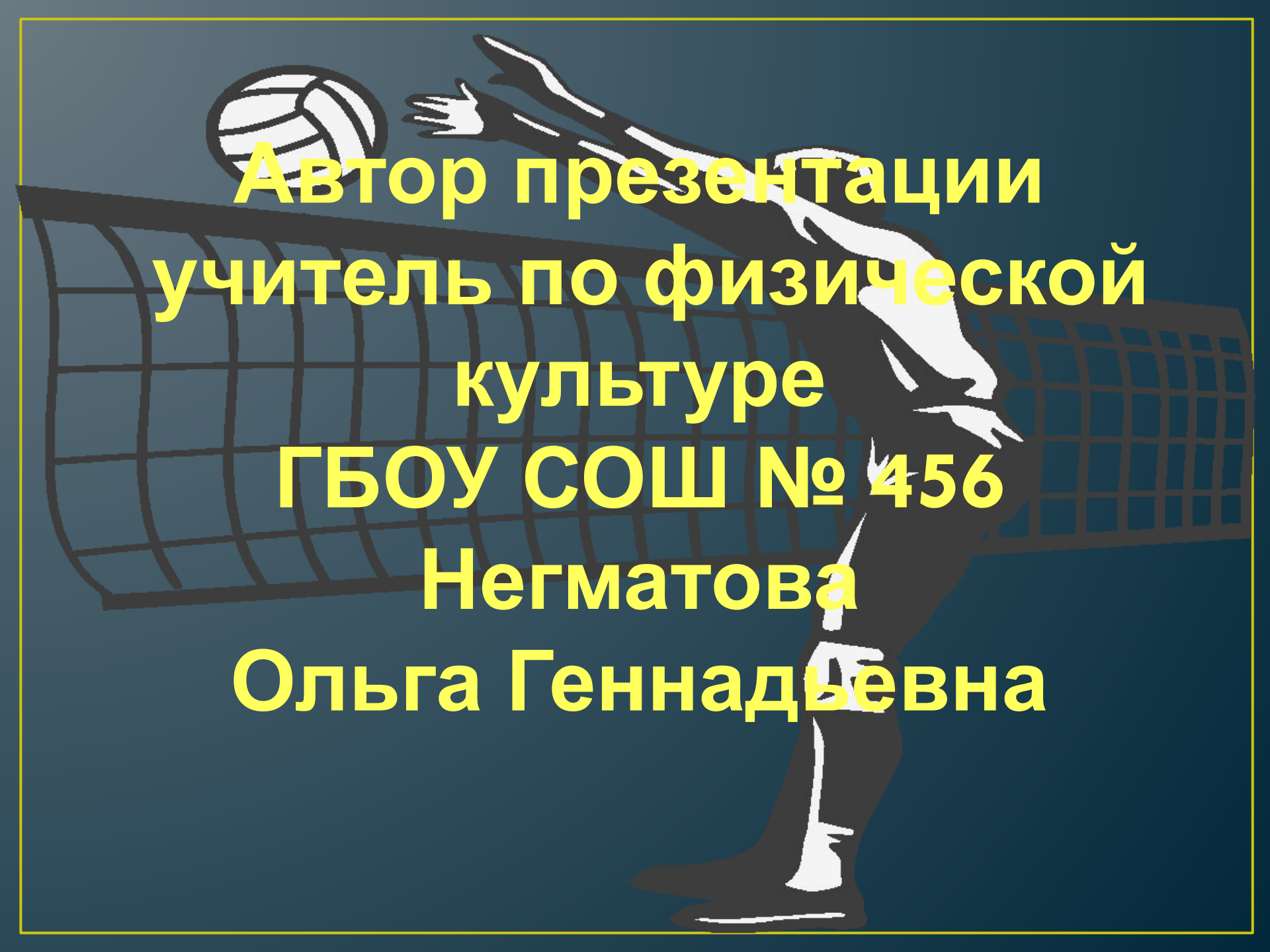


Контакт с мячом осуществляется перед собой (не над головой и не за головой). Плечо движется вперед и вверх, локоть поднимается вверх вслед за плечом. Глаза смотрят на центр мяча.

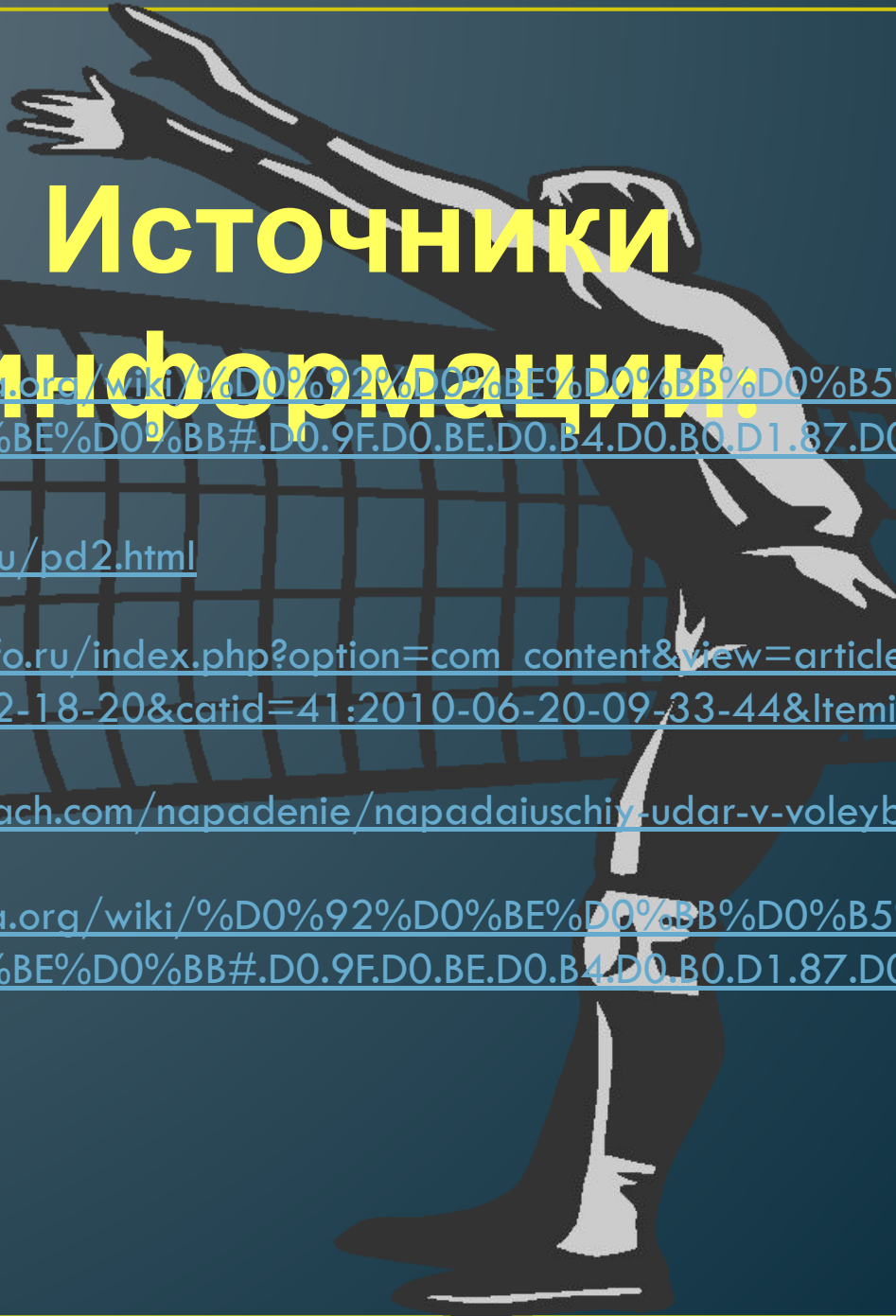
Положение кисти руки



Кисть при ударе накрывает мяч сверху. В зависимости от направления атаки кисть может закрываться в разных направлениях.



**Автор презентации
учитель по физической
культуре
ГБОУ СОШ № 456
Негматова
Ольга Геннадьевна**



Источники информации

- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB#.D0.9F.D0.BE.D0.B4.D0.B0.D1.87.D0.B0>
- <http://fivb.narod.ru/pd2.html>
- http://dvorsportinfo.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=505:2011-12-22-12-18-20&catid=41:2010-06-20-09-33-44&Itemid=164
- <http://volleyballteach.com/napadenie/napadaiuschiy-udar-v-voleybole>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB#.D0.9F.D0.BE.D0.B4.D0.B0.D1.87.D0.B0>