

## **Подача верхня, бокова на точність і силу.**

### **Група 16**

#### **Урок 21-22**

Подача- важливий елемент гри

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається вперше зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Завдання гравця, що подає, відправити м'яч на половину супротивника. До цього не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкніти сітки, але не повинен торкатися антен або іх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч до ауту, то очко віддається команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, переривати траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то вона продовжує виконувати той же гравець.

**Техніка подачі м'яча в волейболі - найперше, що потрібно освоїти спортсмену.**

**Будь-яка техніка подачі м'яча в волейболі вимагає: теоретичних знань про особливості і тривалої практичного відпрацюванняожної деталі.**

Подача знаменують собою початок гри і є важливим ігровим «ритуалом», так як вона може тільки команда, яка подавала своїми діями безпосередньо або коли суперник зробив помилку. З боку техніка подачі виглядає просто: м'яч підкидається і ударом долоні відбивається на майданчик суперника.

Існує два види подачі: верхня, коли м'яч під час удару знаходитьться над головою, і нижня, коли м'ячу наноситься знизу. По розташуванню спортсмена щодо сітки розрізняють пряму і косу подачу (спортсмен стоїть боком до сітці).

#### **Нижня пряма подача**

Будь-яку подачу волейболіст може виконати з розрахунком на точність або на силу. Нижня пряма подача - основна техніка для початківців, вона не викликає великих труднощів.

- Вихідна позиція - віч-на-сітці. Спортсмен згибає ноги в колінах і нахиляє корпус вперед.

- Неосновний (якої не буде наноситися удар по м'ячу) рукою, зігнутою в лікті, волейболіст відкидає м'яч на рівні пояса.

- б'є руку слід відвести вниз і назад для замаху.

- Волейболіст підкидає м'яч на 20 сантиметрів і коли він опускається до рівня пояса

*Важливо! Найістотнішим в цій техніці є правильно підкидати м'яч - трохи вперед*

*Після того як відпрацьована ця техніка, можна переходити до нижньої бічної подачі*

### **Нижня бічна подача**

*Багато в чому виконання НБП схоже з виконанням НПП, основна відмінність полягає в положенні волейболіста - боком до сітці. Це дещо ускладнює подачу, але в той же час відчувається м'яча, сітки, поля і координацію, які будуть необхідні при виконанні більшості подачі.*

*Увага! Удар по м'ячу може відбуватися багатьма способами (підставою або всією долонею, кулаком або ребром долоні). При виконанні сильного бокового удару слід віддавати всієї пензлем. Якщо подача пряма, яка планує - то потрібно підставою долоні вдарювати по центру м'яча.*

*Запам'ятайте, що удар виконується не в повну силу. Навіть при силовий подачі в підніжній зоні руки грає швидкість руху руки, а не сила удару.*

*Нижні подачі є скоріше навчальними, в нинішньому великому спорту вони не застосовуються.*

*Переводчик Google для бизнеса – Инструменты перевода сайта Переводчик сайтов Службы рынков"*

*Именно эта подача совмещает в себе силу и точность. Овладев ею, игрок выполнит нацеленный удар с достаточной силой, чтобы поразить наименее удобное место на площадке соперников и затруднить её прием.*

- Исходное положение – колени слегка согнуты, вес тела перенесён на впереди ногу, лицом к сетке.

- Небьющей рукой спортсмен подбрасывает мяч над собой и немного впереди себя. Будет ударен, он должен опуститься на уровне носка (+/- 15-20 см) впереди напротив плеча бьющей руки, при этом корпус отклоняется назад, вес тела переносится на ногу, находящуюся дальше от лицевой линии и производится замах.

- Вес тела переносится на стоящую вперед ногу, корпус движется сзади, немного наклоняется и выполняется удар кистью по мячу.

## **Верхняя боковая подача**

Идентична ВПП, за исключением того, что исходное положения является - и, соответственно, отсутствует перенос веса тела с одной ноги на другую. Чтобы освоить эти техники требуются годы тренировок. Начните с основы, отработайте их и тогда одна из наших следующих статей, посвящённых выполнения «силовых» и «планирующих» подач, раскроет Вам нюансы ещё и в тоже время и более «выигрышных» видов подач, которые невозможны имея «базиса».

### *Основні поради з техніки виконання передач*

- 1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і водночас обома руками або затримки або подвійного торкання м'яча.*
- 2. Постійно вдосконалювати першу і другу передачі м'яча, оскільки точна передача - це всеї гри.*
- 3. Виконуючи другу передачу, необхідно точно оцінювати ігрову ситуацію.*
- 4. Виконавши другу передачу, не слід стояти на місці, а негайно починати стрибок нападаючого.*
- 5. Не слід намагатися виконати передачу у стрибку, якщо її можна виконати землею.*
- 6. Із важких положень другу передачу адресують гравцеві, який перебуває бліжче до нападаючого гравеца, який приймає, спрямований обличчям.*

в.