

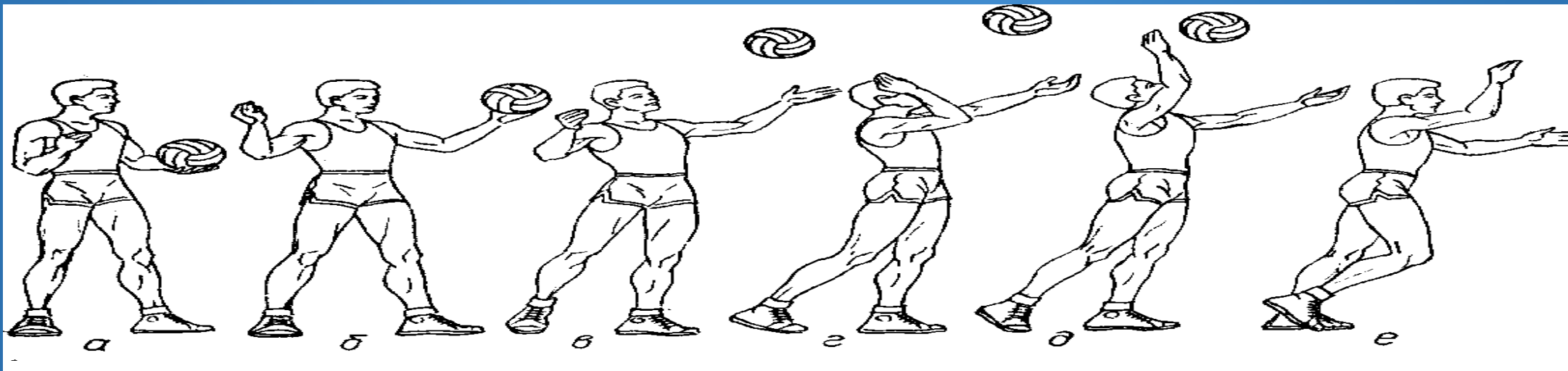
*Верхняя прямая подача в
волейболе.*

Методика обучения



Подача – технический прием, для ввода мяча в игру.

1. И.п.: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок.
2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка. При этом правая рука поднята.
3. Старт начинается с правой ноги. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору.
5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.
6. Удар осуществляется ладонью руки, кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе. Во время удара рука выпрямлена.
7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.



Упражнения для обучения верхней прямой подачи:

Важным элементом техники подачи является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Освоение структуры при подбрасывании мяча.
4. Из положения руки с мячом чуть ниже пояса – вскинуть мяч вперед-вверх (но не заносить за голову); в конце вскидывания небьющую руку отвести от мяча и выполнить бросок мяча вперед.
5. Подброс мяча перед собой на высоту выше вытянутой руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с удержанием мяча небьющей рукой.
6. Подача в стенку, партнера, через сетку с 3, 6, 9 м.



Ошибки при обучении:

- подброс мяча неоптимальный по высоте;
- подброс мяча не в сагиттальной плоскости;
- удар по мячу неточный;
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;
- неправильное исходное положение.



*Спасибо за
внимание!*



**Преподаватель кафедры
спортивно-педагогических дисциплин
Касьяник Константин Викторович**