

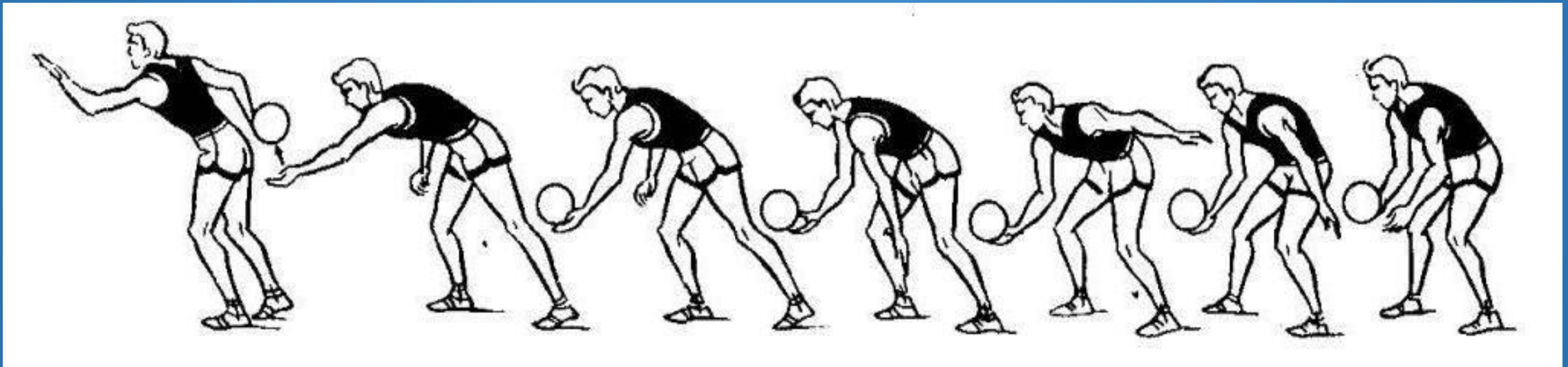
*Нижняя прямая подача в  
волейболе.*

*Методика обучения*



# Нижняя прямая подача – это основной способ подачи для начинающих, особенно для детей.

В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.



# Упражнения для обучения нижней прямой подачи:

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 амплитуды замаха).
3. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.
4. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров.
5. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров.
6. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.





# Ошибки при обучении:

- неустойчивое исходное положение и нечеткое подбрасывание мяча;
- недостаточная амплитуда замаха и выполнение ударного движения согнутой рукой;
- неправильное соприкосновение кисти с мячом и отсутствие сопровождающего движения.



*Спасибо за  
внимание!*



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