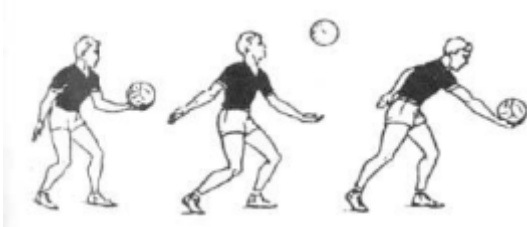


Поддача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Нижняя прямая поддача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди. Замах выполняют назад и несколько вверх. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.



Нижняя боковая поддача. 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. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку.

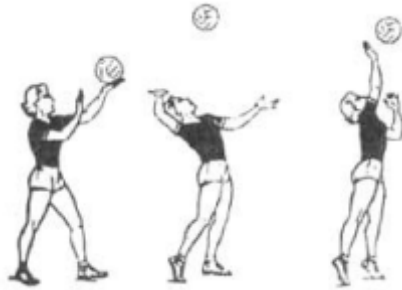


Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает ближе к правой руке и туловищу. Замах правой рукой выполняет вниз-назад. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу ребром ладони со стороны большого пальца. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях.

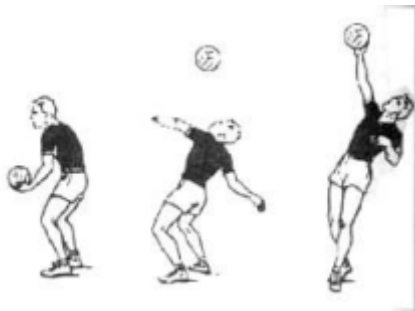


Верхняя прямая поддача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и

несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.



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 руку выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.



Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах. 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 (мяч планирует или "укоротится").

Домашнее задание: изучить лекцию, ответить на вопросы теста.

Тест

1. Игра в волейбол начинается после ввода мяча в игру с помощью:

- А) передачи
- Б) удара
- В) вброса
- Г) подачи

2. Завершите список: В технике подачи выделяют следующие фазы: принятие исходного положения, далее...

- А) подбрасывание мяча
- Б) замах
- В) скидка мяча
- Г) ударное движение
- Д) уход с площадки

3. Если подающий стоит лицом к сетке перед подачей мяча, то такая подача называется ...

- А) верхней
- Б) нижней
- В) прямой
- Г) боковой

4. Если подающий стоит боком к сетке перед подачей мяча, то такая подача называется ...

- А) верхней прямой
- Б) нижней прямой
- В) атакующей
- Г) боковой

5. По характеру выполнения подачи делятся на силовые и...

- А) высокие
- Б) технические
- В) планирующие
- Г) низкие

6. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется...

А) игрока соперника

Б) площадки

В) потолка

Г) сетки

7. Самой простой подачей для начинающих волейболистов является:

А) верхняя прямая подача

Б) нижняя прямая подача

В) нижняя боковая подача