1-6КФ. 26.03.2020г.

Все вопросы по **по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

 **«Волейбол»**

**Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

– от правильно принятого исходного  положения зависит результат  подачи;
– мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение  (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

6. Имитация подбрасывания и подача  в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Каждый зрелый волейболист  должен уметь подавать на точность и на силу. Мы рассмотрим 3 вида подач  нижняя прямая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Начинается изучение подачи с нижней прямой подачи, это основной способ для начинающих, т.к. не вызывает особых трудностей в обучении. Благодаря  тому, что данный вид подачи прост  и быстр в обучении появляется возможность одновременно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и игра в волейбол проходит активнее и веселее.

При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч  можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще  и в том, что по структуре она  сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая  подача может дать отрицательный  перенос навыка при последующем  разучивании верхней боковой  подачи, а именно: удар по мячу будет  производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками  удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Сильнейшие волейболисты как правило используют нижнюю прямую подачу.

Упражнения для  подготовки мышц к подаче

1. Стойка на прямых  ногах, руки вытянуты вверх  и держат набивной мяч (до 1 кг) в «широких» ладонях. Не  сгибая ног, выполнить быстрое  движение пятками от пола и  руками выбросить мяч вверх,  затем так же поймать мяч  на прямые руки.

2. Броски в парах игровым  и малым набивными мячами.

3. То же – в тройках  двумя мячами (два игрока –  на месте, третий – в движении).

Это очень полезное упражнение, которое в дальнейшем могут выполнять  все группы занимающихся, однако оно  требует соблюдения дисциплины от игроков, подающих мячи. Малейшая небрежность  – и мяч может попасть партнеру в лицо. На начальном этапе для  закрепления навыка можно использовать волейбольный мяч, затем постепенно чередовать мячи: для младшей группы – игровой и малый набивной; для средней и старшей групп  – набивные весом 1 и 2 кг. Для развития силы рук и плеч главное – увеличивать  не количество бросков (5 – для младшей  группы и 10 – для старших), а только количество серий: 2, 3, 4. Повторение серий  должно происходить в течение  всей тренировки. Через месяц-другой при регулярной отработке этого  движения вы сможете убедиться в  том, что ваши подопечные заметно  укрепили руки и плечи: дальность  бросков увеличится.

4. Два игрока лежат  на спине боком друг к другу  на расстоянии 3–4 м. Третий, стоящий  между ними, поочередно набрасывает  их то одному, то другому партнеру.

5. Два игрока стоят  с мячами: один – у сетки,  второй – у лицевой линии.  Между ними лежит третий игрок  лицом к игроку у сетки. Игрок  у сетки набрасывает мяч лежащему, ловит его, возвращает обратно,  сидя делает поворот к лицевой  линии, быстро ложится и получает  мяч от второго игрока.

6. Один игрок стоит  с мячом, второй лежит к нему  лицом, третий стоит за вторым  на расстоянии примерно 2 м. Поймав  мяч от игрока, стоящего спереди,  и закрепив его между ступнями, лежащий игрок прямыми ногами  быстро бросает мяч третьему  партнеру, который возвращает мяч  в руки лежащему, а тот –  впереди стоящему партнеру.

7. Один партнер лежит  на лицевой линии, второй стоит  у него за головой с игровыми  мячами. Выполняется набрасывание  мяча в кисти прямых рук  и сразу – бросок на дальность.  Важна неразрывность цепочки:  передача – прием – бросок. Проводится контроль силы плеч  – с какого броска уменьшается  их дальность (наступает утомление).

8. Двое игроков стоят  друг от друга на расстоянии 1–1,5 м. Третий игрок делает  перекаты, получает мяч от одного  из партнеров, возвращает его  обратно и вновь выполняет  перекат.

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

Совершенствование техники  подачи мяча.

Подача в волейболе  занимает особое место: этим приёмом  мяч вводят в игру. Хорошая подача может сразу принести команде  очко или серьёзно затруднить соперникам приём мяча и осуществление их тактических замыслов. У волейболистов  высших разрядов выигрыш очков с  подачи составляет до 10 % от общего числа, затруднение приёма сопернику –  до 50 % и ошибки при подаче (потеря подачи) – до 5 % . У юных волейболистов  эти показатели хуже. Особенно много  ошибок при подаче.

Совершенствованию техники подачи мяча в командах любого уровня в  той или иной мере уделяют внимание в каждом тренировочном занятии. В последние годы появился новый  способ подачи мяча – в прыжке. Возрождается и силовая боковая подача. Стабильная, надёжная подача на протяжении всей встречи  – показатель высокого мастерства волейболистов. Какую досаду вызывают ошибки при подаче в конце партии, особенно при счёте «24»! Из боязни сделать такую ошибку некоторые  игроки переходят на «слабую» подачу, чем существенно облегчают действия соперникам.

Вряд ли кто будет возражать против утверждения о главенствующей роли подачи в игре школьных команд. Частые потери подачи делают игру скучной, неинтересной как для играющих, так и для зрителей. И совсем другая картина, когда игроки выполняют подачи уверенно и без ошибок. При этом на каждом уровне мастерства своя подача: у сильнейших волейболистов мира это подача в прыжке и планирующая, у волейболистов-разрядников это верхняя прямая подача, а у начинающих волейболистов – нижняя прямая.

Во время соревнований не следует стремиться подражать волейболистам более высокого уровня без достаточных на то оснований – этим можно только испортить игру. В процессе тренировочных занятий стремиться к такому уровню можно и нужно. Для этого имеются интересные упражнения соревновательного характера: кто выполнит больше подач в пределы площадки, не сделав ошибки; кто выполнит больше подач в заданную зону; в парах: один подаёт, другой принимает – кто кого переиграет. Лучше всего такие упражнения проводить в парах, двое на двое и т. п.

У каждого волейболиста обычно есть основной способ подачи, который он применяет в игре. Кроме того, он должен владеть и другими способами. Это имеет, во-первых, тактический смысл: чередование способов затрудняет соперникам приём подачи и выполнение тактических замыслов. Во-вторых, в игре бывают моменты, когда важно не проиграть подачу (после перерыва, взятого соперником, в конце партии).

Необходимость хорошего владения нижней прямой подачей объясняется, во-первых, тем, что она доступна основной массе учащихся . Во-вторых, на начальном этапе обучения двусторонняя игра в волейбол, мини-волейбол с нижними подачами происходит более интересно, с меньшим числом пауз, с большей нагрузкой. При верхней же подаче ученики допускают много ошибок, игра проходит неинтересно, из-за чего у многих пропадает интерес к волейболу. В-третьих, при нижней подаче можно решать тактические задачи: точно направить мяч на уязвимое место площадки соперника, на слабого игрока и т. д. В-четвёртых, при нижней подаче легче выполнить приём мяча, что имеет решающее значение в волейболе вообще, а для начинающих в особенности. Игра идёт с хорошей нагрузкой, эмоционально, ученики получают от неё удовлетворение, интерес к волейболу у них укрепляется. Кроме того, есть возможность решать тактические задачи при приёме подачи: направить мяч в зону 3 или 2 в зависимости от расположения своих игроков и тактического плана игры в нападении.

Таким образом, изучение нижней прямой подачи и совершенствование её техники – необходимый этап в освоении навыков игры в волейбол. В дальнейшем идёт освоение верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, верхних прямой и боковой планирующих подач (когда мяч летит без вращения), подачи в прыжке.