

# ВОЛЕЙБОЛ. ПОДАЧА МЯЧА



Презентация  
по физической культуре  
Для учащихся 5-9 кл.

# ПОДАЧА МЯЧА. Определение понятия

Подача мяча – удар подающим игроком из зоны подачи с целью перебросить мяч на сторону соперника. Подача может быть выполнена различными способами, которые отличаются друг от друга по характеру движений.



# ПОДАЧА МЯЧА. Способы

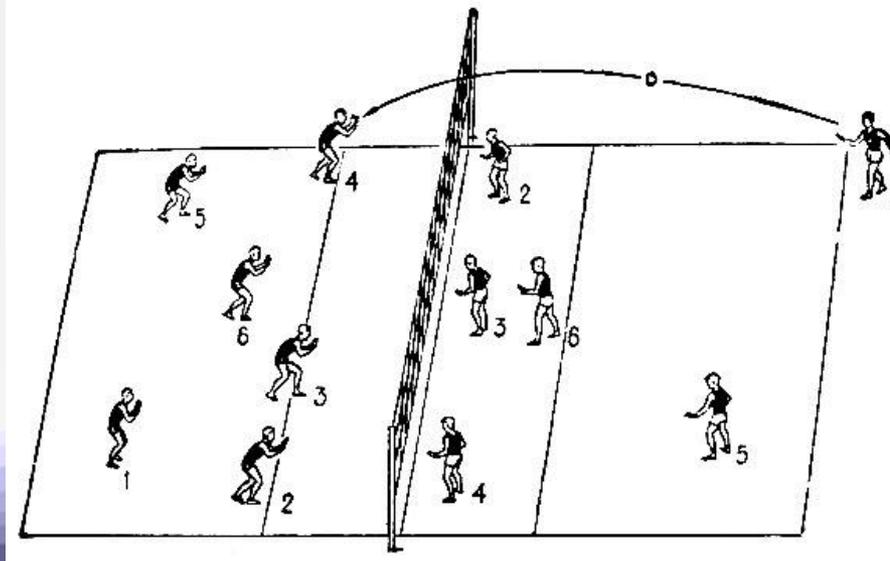
В профессиональном волейболе видов подач всего два.

Планирующая  
подача

- Планирующую подачу можно осуществить прямо с места с небольшим прыжком или же с разбега.

Силовая подача  
в прыжке

- Техника силовой подачи в прыжке фактически повторяет технику нападающего удара.



# ПОДАЧА МЯЧА. Способы

Любители используют и другие виды подач.

## Нижняя подача

- Мяч летит «свечкой», не планирует, не крутится, и принять его очень легко простым верхним приемом.

## Боковая подача

- Мяч подбрасывается так же снизу, но под углом 45 градусов к корпусу и бьется сбоку. Такой мяч летит прямо, низко над сеткой и довольно сильно.

## Верхняя подача

- Самая распространенная любительская подача. Верхнюю подачу при определенных навыках можно подать и силовую, и крученую, и даже планирующую.

## Крученая подача

- Чтобы закрутить мяч, нужно ударить не в центр, а чуть левее или правее. Крученая подача возможна и сбоку, и сверху.



# ПОДАЧА МЯЧА. Техника

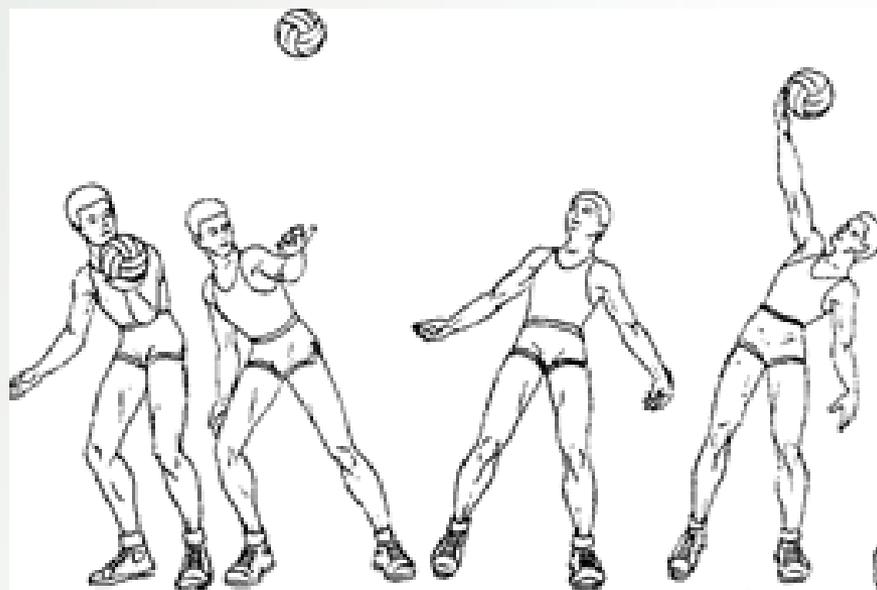
Перед каждой подачей игроку нужно успокоиться, ударить мячом несколько раз о площадку — «почеканить», чтобы прочувствовать его, и без спешки выйти на место для подачи — за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть 8 секунд для выполнения подачи.



# ПОДАЧА МЯЧА. Техника



Верхняя подача



Боковая подача



Нижняя подача



# ПОДАЧА МЯЧА. Элементы

## Позиция

- Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами, смотрите ровно на площадку.

## Подготовка

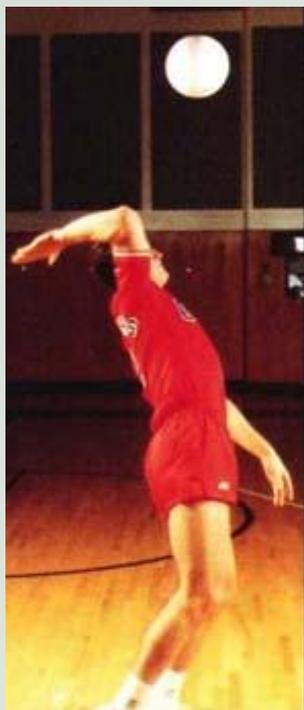
- Вытягиваем прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держим зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Мяч лежит ровно на ладони.

## Подброс

- Оптимальной высотой считается 30-40 см, но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед.



# ПОДАЧА МЯЧА. Элементы



## Размах

- Легкое движение бьющей рукой назад. Выгибаем корпус. Движение делается на выпрямленных ногах. Перенесите вес тела на выставленную вперед ногу.

## Удар

- Удар должен прийти в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Проводите мяч корпусом вперед.

# ПОДАЧА МЯЧА. Правила

- На протяжении всех элементов подачи вы должны держать зрительный контакт с мячом.
- Всегда подбрасывайте мяч в одну и ту же точку.
- Размах при подаче делается на вдохе, удар – на выдохе.
- Не приседайте при подаче.
- Удар по мячу при подаче может быть осуществлен уже на площадке, если подающий подбросил мяч, находясь за лицевой линией.

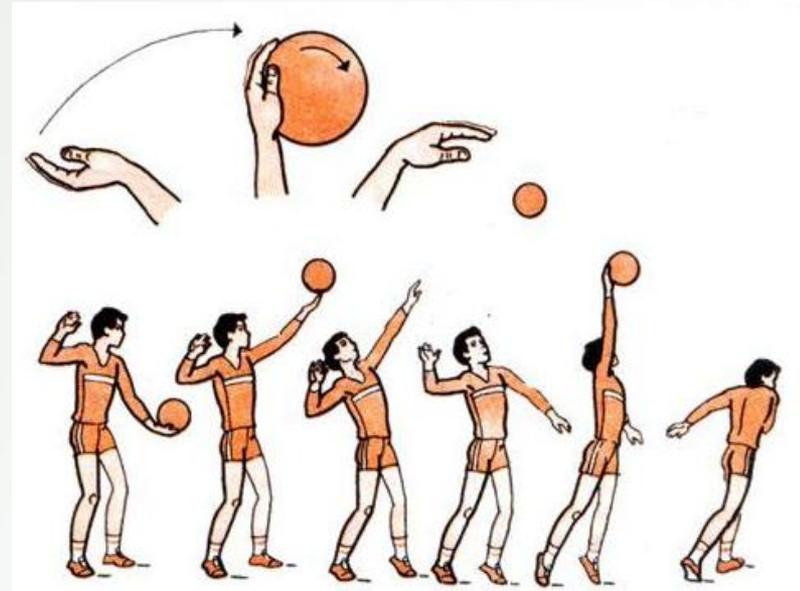


# ПОДАЧА МЯЧА. Упражнения

Отработка подачи соло: чеканим мяч об стену, тренировка подачи мяча на резинке или при помощи специального тренажера.

Отрабатываем верхнюю подачу в парах: сначала пасуем сверху, потом играем «на три»: навес-пас-удар.

Отработка связки. Главная задача подающих: разработка подачи. Главная задача принимающих: принять мяч и разыграть его на удачное нападение.



# ПОДАЧА МЯЧА. Укрепление здоровья



Умение концентрировать свое внимание, точно выполнять сложную комбинацию простых действий, полностью владеть и эффективно использовать возможности своего организма в напряженной (стрессовой) ситуации – все это достигается при отработке подачи в волейболе.



# ПОДАЧА МЯЧА. Укрепление здоровья

Эффективность подачи во многом зависит от физического состояния игрока: от его силы, высоты прыжка, роста и гибкости. Развивать эти показатели в совокупности, значительно повышать игровые навыки – задача, решаемая при тренировке подачи в волейболе.

