ТЕМА 3.3. НИЖНЯЯ ПРЯМАЯ И БОКОВАЯ ПОДАЧА. ОФП

Нижняя прямая подача – это основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Трудностей в обучении она не представляет, а польза от нее большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, двухсторонняя игра в волейбол происходит более интересно и эффективно. В этих целях при проведении соревнований новичков следует разрешать подачу только этим способом.

При нижней прямой подаче игрок видит свою площадку, и мяч можно более точно послать через сетку. При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рисунке 1(см. ниже) показано, как выполняется нижняя прямая подача.

1.1.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.

Сильнейшие волейболисты как правило используют нижнюю прямую подачу.

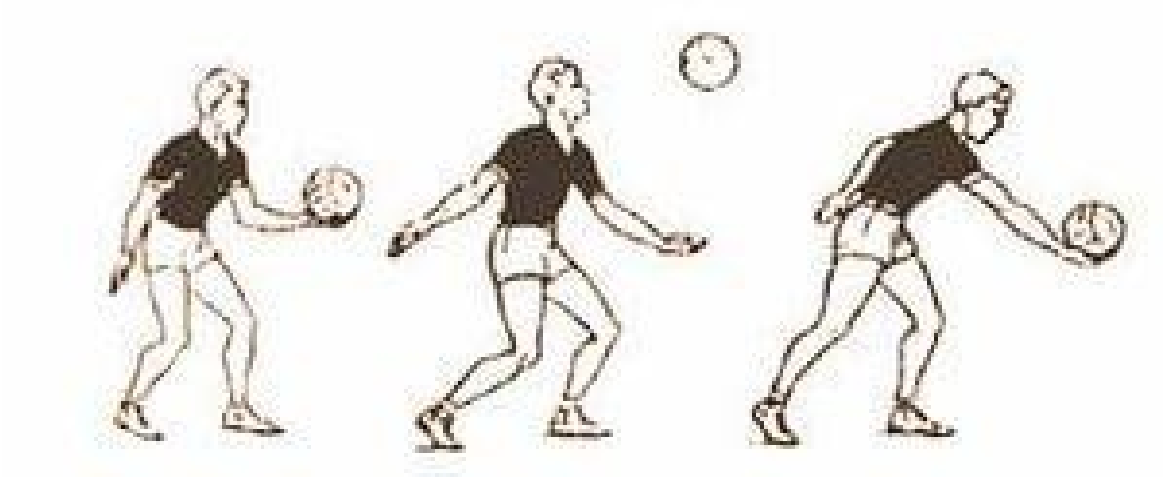


Рисунок 1 нижняя прямая подача.

1.2 .Техника подачи.

Методика обучения подачам мяча должна основываться на общих дидактических принципах. При обучении различным способам подачи следует раньше всего изучать

нижнюю прямую и боковую подачи, затем верхнюю прямую с вращением (на силу), и без вращения (планирующую), сверху боковую с вращением (на силу), и без вращения (планирующую), подачу в прыжке. Для изучения подачи используются подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Подготовительные упражнения нацелены на развитие качеств, необходимых для выполнения подачи. С этой целью подбирают упражнения, имитирующие подачу, с отягощением (резиновый амортизатор, набивной мяч и др.). В подводящих упражнениях занимающиеся чаще всего закрепляют ударное движение и совершенствуют специальные качества. К этим упражнениям относятся удары по неподвижному мячу с использованием вспомогательной аппаратуры («Удочка», «Мяч в держателе», «Наклонная рама» и др.), удары в стенку. Эти упражнения позволяют сосредоточить внимание на технике приема в целом, на согласованности движений ног, туловища и рук. Специальные упражнения используют в определенной последовательности для более основательного подхода в обучении техники подач.

Обще развивающие упражнения.

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху.
2. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».
3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.
4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Подводящие упражнения.

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). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

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.

Специальные упражнения.

1. Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
3. Подачи с изменением траектории полета мяча.
4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты.
5. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при подаче снизу – строго назад.
6. Соревнование на большое число подач в пределы площадки. То же, но на точность.
7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара – оптимальная, но исключающая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.
8. Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.
9. Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на две группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 минут учащиеся меняются местами.
10. Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.
11. Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке – одно очко подающему и два принимающему, не принят в площадь атаки – два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) – ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.