ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ТЕМА 3.4. ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА. ОФП

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.
2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.
3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, .
4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение
5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.
6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. “жесткая кисть”), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.

После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.

7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Верхняя прямая подача в волейболе имеет такую разновидность как подача в прыжке, которая является более сложной в техническом отношении, но придает подаче дополнительные преимущества, являясь более сильной и быстрой.

Техника ее такова (подача в прыжке):

- силовая подача осуществляется после прыжка с разбегом, сам разбег исполняется по прямой линии, перпендикулярно сетке и состоит, как правило, примерно из двух шагов.
- первый шаг подводит игрока к мячу, Быстрый и длинный второй шаг является шагом для удара. Он как бы направляет игрока к прыжку.
- выполняя первый шаг, игрок отводит две руки максимально дальше назад и вверх; во время второго шага он выносит руки вперёд.
- во время прыжка работающая на удар рука продолжает двигаться вперёд и вверх; при этом локоть поднимают как можно выше плечевого пояса. Другая рука в это время вытягивается

вперёд практически горизонтально, что обеспечивает равновесие игрока в момент прыжка – сам удар производится в максимальной точке траектории движения мяча.

Следует отметить, что данный вид подачи применяется обычно только в командах опытных игроков или мастеров и представляет собой сочетание подачи и нападающего удара.

Ошибки

Для того чтобы быстрее освоить этот способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.

2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.

3.Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

Основные ошибки и методы их устранения. Такая ошибка, как неправильный подброс мяча, ведет к слишком большому увеличению или уменьшению угла его вылета, при этом мяч может вылететь за пределы площадки или коснуться сетки.

Предупредить эту ошибку можно упражнениями: подбрасыванием мяча без удара, а также ударами по мячу, подвешенному на определенной высоте и расстоянии от занимающегося. Многие учащиеся при выполнении замаха не отводят плечо назад. Хорошим упражнением для предупреждения этой ошибки являются сильные броски теннисных мячей в стену или далеко вперед.

Упражнения для обучения верхней прямой подаче

1. Подбрасывание волейбольного мяча слабейшей рукой снизу на удар из исходного положения для подачи.
2. Удары по мячу вперед — вверх в стену.
3. Удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12—15 м.
4. Подачи через сетку.