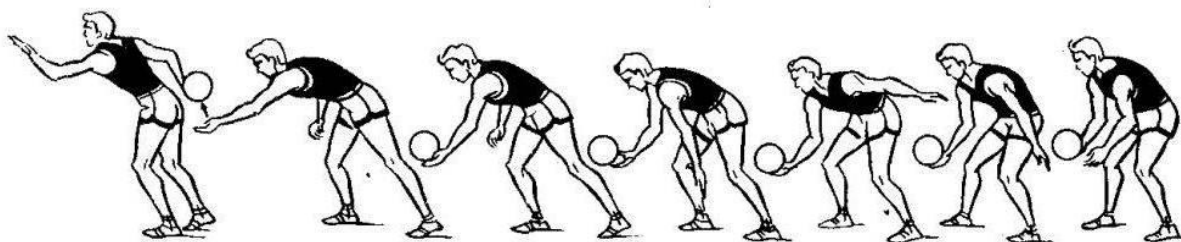


## Тема Нижняя подача в волейболе

Каждая спортивная дисциплина имеет технические элементы. Они помогают выявить мастерство игрока. Нижняя подача в волейболе – это первая ступень на пути к совершенствованию. Подача является базовыми игровым действием, которому обучают начинающих спортсменов в первую очередь. Существует несколько видов подач: силовой ввод мяча, планирующая подача и нижняя. Именно нижняя прямая подача в волейболе используется новичками или любителями из-за нетребовательности к физическому и техническому состоянию спортсмена.



### Когда используется нижняя подача мяча в волейболе

- Недостаточно силы и координации, чтобы подать другие типы подач.
- Во время начальных тренировок при ознакомлении с азами волейбола;
- Когда молодой игрок волнуется и не может подать основную подачу;
- При растяжении плечевых суставов или выбитом пальце (распространенные травмы у волейболистов).

### Техника нижней подачи в волейболе

Волейбол – технический вид спорта. Выполнение упражнений требует от игрока слаженной работы всех частей тела. При выполнении нижней прямой подачи в волейболе необходимо обращать внимание на следующие факторы:

#### 1. Положение ног и туловища

Поставьте ноги на ширине плеч. Выдвиньте левую ногу вперед (у левшей выдвигается правая нога), а после согните ноги, находясь в полу приседе. Теперь вы устойчиво стоите на ногах и обладаете достаточно подвижностью, чтобы сориентироваться, если неудачно подбросите мяч. Верхнюю часть туловища направьте немного вперед, чтобы повысить вероятность попадания мяча в площадку.

## **2. Кисть**

При выполнении нижней подачи в волейболе требуется сжать кисть в кулак. Большой палец отведите в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит в аут.

Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть.

## **3. Положение рук**

При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу. Вторым условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Подача под заднюю линию выполняется при отведении руки до уровня плеч.

Амплитуда движений руки позволит регулировать дальность полета мяча. Если вы желаете направить мяч на трехметровую линию, то отведите руку на 90 градусов (перпендикулярно площадке).

## **4. Подбрасывание мяча**

Перед тем как начать подавать закрепостите руку. Для успешного ввода мяча в игру требуется, чтобы рука была прямой. Бросок мяча осуществляется на высоту не более 20 сантиметров. Ориентиром послужит грудная клетка. Игрок должен подбрасывать мяча на уровне этой части тела.

## **5. Подача**

Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня пояса (при условии согнутых ног и наклона туловища вперед) требуется остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок.

Изучив технику нижней прямой подачи, спортсмен может начинать изучение других игровых элементов или попробовать поэкспериментировать с разными вариациями подачи на тренировках.