***Техника верхней прямой подачи волейболе.***

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной ( подбрасывание мяча, замах), основной ( ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

В современном волейболе используются прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Все чаще применяются силовые подачи в прыжке. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре на первом курсе.

Нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди.

Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20-30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу - вперед - вверх примерно на уровне пояс. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую.

После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад, высотой подбрасывания – она должна

быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно – силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу она должна быть примерно на уровне пояса.

**Верхняя прямая подача.** В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди.

После подбрасывания мяча до 1 метра над головой ( несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх - назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 метра, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения – нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти ( плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полу-напряженной кисти.

Переход в обучении от подачи вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств обучающихся. Способы подачи при этом – верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания ( чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

Верхняя боковая подача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения на силу, без вращения (планирующая).

При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 метра над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз - назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади - вверх, наносят удар полу-напряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

При подаче после передвижения необходимо, чтобы ноги приняли исходное положение для замаха. Подбрасывание мяча и замах выполняются на последнем шаге. Передвижение позволяет существенно увеличить ударный импульс, но в то же время предъявляет повышенные требования к координации движений, а, значит, и к технике исполнения подачи.

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и для прямой .

При обучении подачам мяча обучающиеся должны усвоить следующее:

**Техника выполнения**

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.

2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.

3. Положение бьющей руки в замахе должно быть сле-дующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.

4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.

5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

6. Удар начинается с движения мяча вперед.

7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

8. Удар по мячу наносится основанием напряженной

ладони или кулаком.

9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

**Подготовительная фаза**

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).

2. Стопы развернуты в стороны.

3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком вы-

соко, слишком низко или с вращением).

4. Плечо не отведено.

5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слиш-ком далеко или «завалена» за голову.

6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.

2. Кисть расслаблена.

3. Удар по мячу выполнен неточно.

**Завершающая фаза**

1. Корпус «завален» влево.

2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко

вперед.

3. Предплечье уходит влево.

**Подводящие упражнения**

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.

2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).

3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони

подбрасывающей руки.

4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.

5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.

6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.

7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.

8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Возможные ошибки

1. Нечеткое подбрасывание мяча ( мяч подброшен вперед, в сторону, за голову или далеко от игрока). Для исправления рекомендуются многократные подбрасывания мяча, нужно следить, чтобы мяч опускался перед собой.

2. Недостаточный или чрезмерный замах для удара. Эта ошибка возникает вследствие стремления подавать подачу с максимальной силой, нарушая последовательность включения различных звеньев тела.

3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.

5. Неточное попадание кистью по мячу ( отсутствует зрительный

контроль).

6. Отсутствует сопровождающее движение или захлестывающее движение кисти при подаче на силу.

7. При замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.

8. В момент удара не разворачивают плечи.

9. После удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

Тренеру-преподавателю следует знать, является ли ошибка следствием недостаточной физической подготовленности или же она связана с неправильной техникой. Ошибки исправляют подбором специальных упражнений.

Вначале следует добиться точного подбрасывания, затем устранить недостатки в замахе, добиваясь широкой амплитуды движений в момент подбрасывания мяча. Для исправления ошибки в ударном движении рекомендуются подводящие упражнения с использованием специальных приспособлений ( подвесной мяч, мяч на амортизаторах и т.п.).

Те, кто овладел структурой движения при выполнении основных способов подач, переходят к их совершенствованию в следующих направлениях: отработка деталей техники, выполнение подач на силу, точность планирующих подач. Для этого подбираются упражнения, задания и условия, выполнение которых усложняется постепенно.