



Дата: 22.11.2022р.

Урок: №33

Клас: 7-А,Б

Модуль: волейбол

Тема уроку:

Нижня пряма подача.

Мета: Формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Домашнє завдання: удосконалення нижньої прямої подачі.



**Техніка подачі м'яча в волейболі - найперше,
що потрібно освоїти спортсмену.**

**Будь-яка техніка подачі м'яча в волейболі вимагає:
теоретичних знань про особливості її виконання і
тривалої практичного відпрацювання кожної деталі.**



Подача знаменує собою початок гри і є важливим ігровим «ритуалом», так як отримати очко може тільки команда, яка подавала своїми діями безпосередньо або коли суперники роблять помилку.

З боку техніка подачі виглядає просто: м'яч підкидається і ударом долоні відправляється на майданчик суперника.

Існує два види подачі: верхня, коли м'яч під час удару знаходиться над головою, і нижня - удар по м'ячу наноситься знизу.

По розташуванню спортсмена щодо сітки розрізняють пряму і бокову подачу (спортсмен стоїть боком до сітки).



Нижня пряма подача.

Будь-яку подачу волейболіст може виконати з розрахунком на точність або на силу.

Нижня пряма подача - основна техніка для початківців, вона не викликає великих труднощів.





Вихідне положення: гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги зігнуті у колінах, ліва нога попереду (протилежна руці, що ударяє).

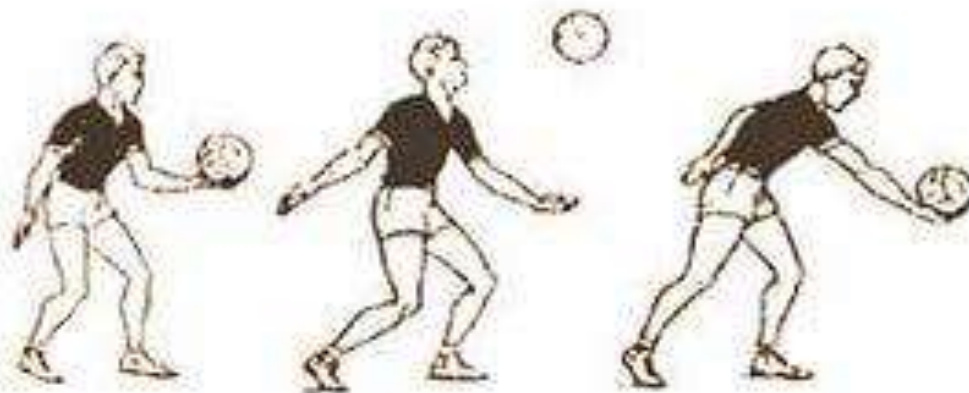
Тулуб злегка нахилено вперед, м'яч тримають лівою рукою.

Одночасно з підкиданням м'яча права рука відводиться вниз-назад на замах. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею випрямленої руки на рівні пояса, при цьому вага тіла переноситься на ліву ногу, а гравець після удару робить правою ногою крок у напрямку ігрового поля



Важливо!

Найістотнішим в цій техніці є правильно підкидати м'яч - трохи вперед і вгору.





Відеоматеріал за посиланням:

Нижня пряма подача.



Домашнє завдання: надіслати відео
удосконалення нижньої прямої подачі
на ел.пошту asgriva95gmail.com