



Дата: 18.11.2022р.

Урок: №31

Клас: 5-А,Б

Модуль: волейбол

Тема уроку:

Нижня пряма подача.

**Мета: сприяти розвитку рухових
якостей, виховувати в учнів любов до занять
фізичними вправами.**

**Домашнє завдання: Надіслати відео або конспект з
теми: "Нижня пряма подача".**



**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).

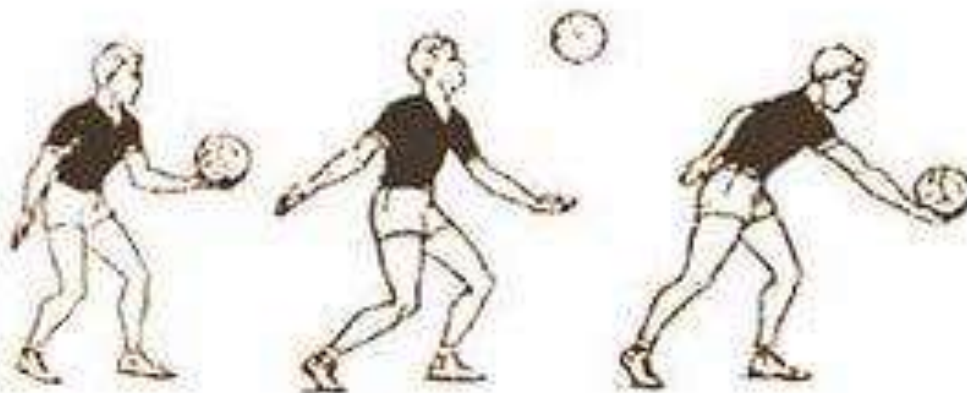
Тулуб злегка нахилено вперед, м'яч тримають лівою рукою.

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.





Відео виконання:
нижня пряма подача!!!



Домашнє завдання: Надіслати відео або
конспект з теми: "Нижня пряма подача".
на ел.пошту asgriva95gmail.com