



Дата:09.12.2022р.

Урок:№41

Клас: 7-А,Б

Модуль: волейбол

Тема уроку:

Верхня пряма подача.

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

Домашнє завдання:верхня пряма подача.



Подача м'яча - технічний прийом за допомогою якого м'яч вводиться у гру.





У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого ускладнюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у Правилах гри: подаючи гравець стає за межі майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч у бік суперника.

Щоб виконати подачу будь яким способом, необхідно: прийняти правильне положення перед подачею, точно і не високо підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.



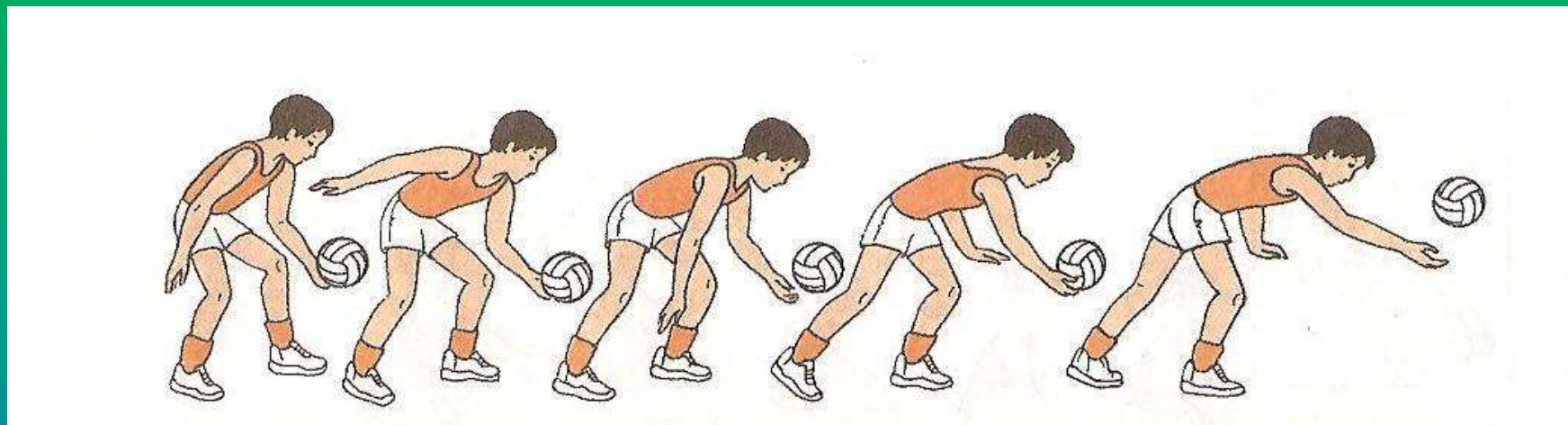
Щодо характеру рухів, подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконувати подачі, значно ускладнюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовувати варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точності чи зміні траєкторії польоту.



Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: **нижні** (прямі та бокові), **верхні** (прямі, бокові та у стрибку).

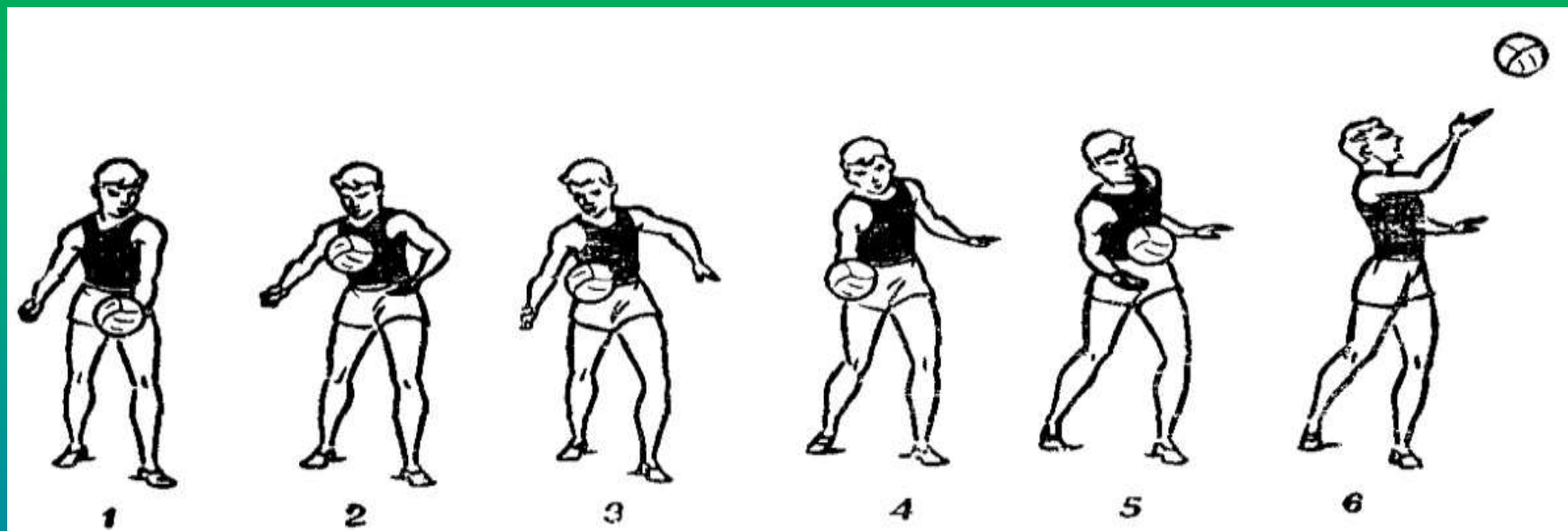


Техніка нижньої прямої подачі



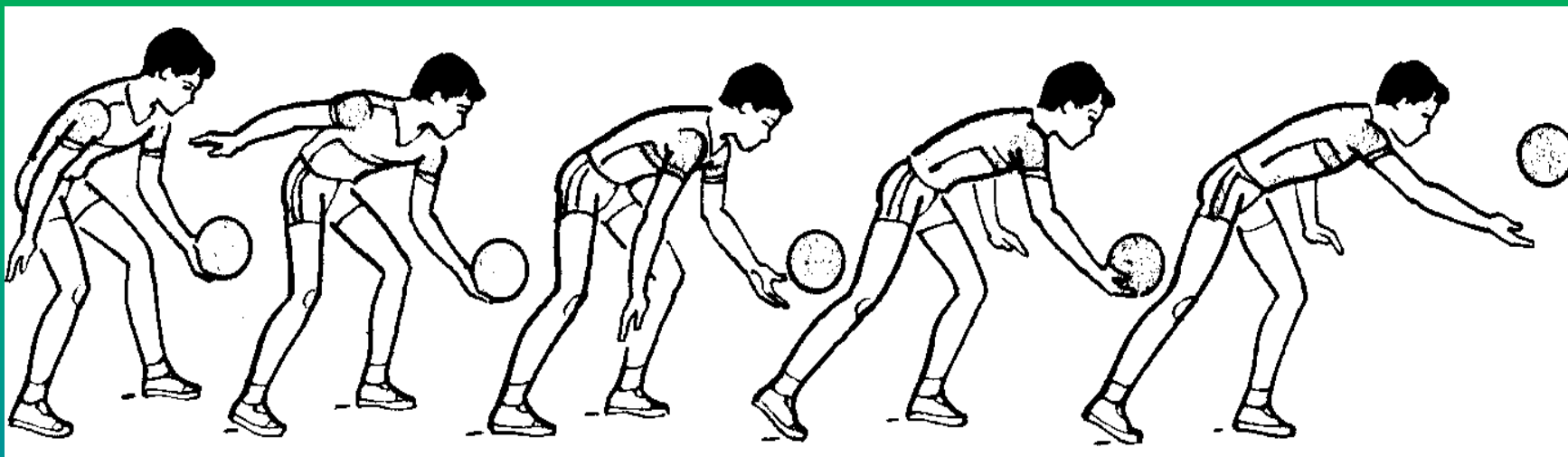
Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у вихідне положення: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч - на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги.

Техніка нижньої прямої подачі



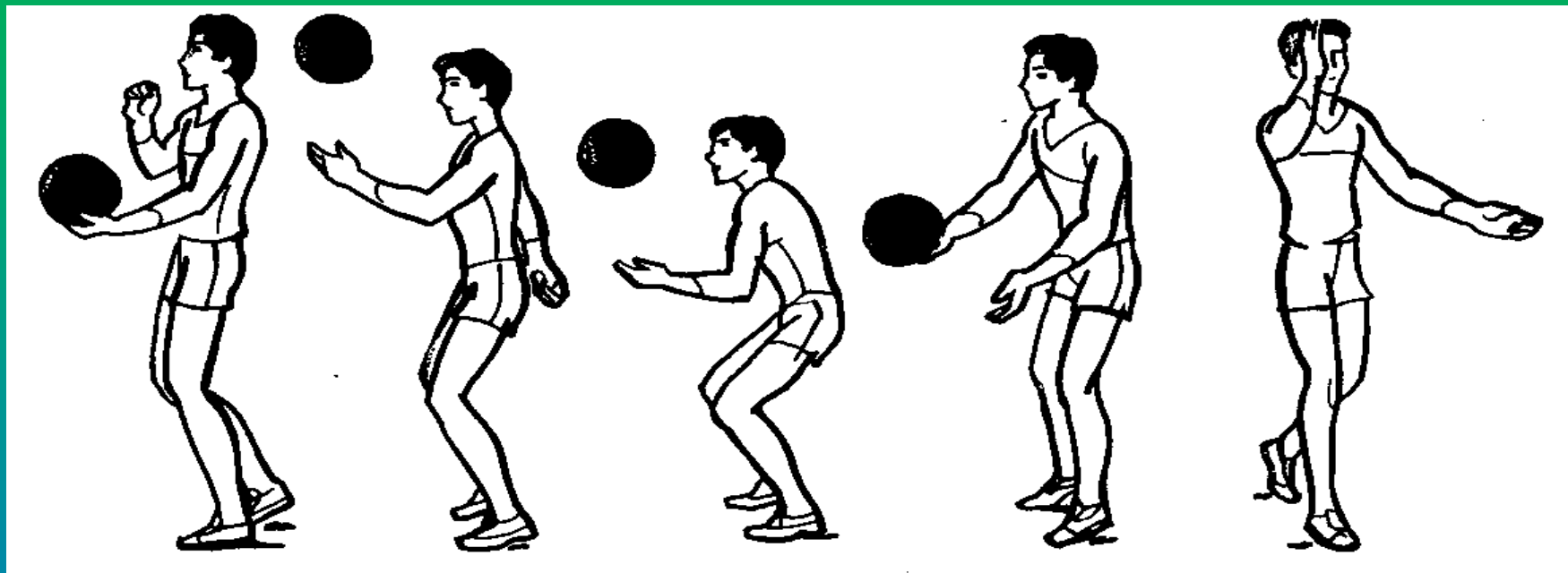
М'яч підкидають вертикально вгору на 0,4 - 0,6 м випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз - вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед - угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.

Техніка нижньої прямої подачі



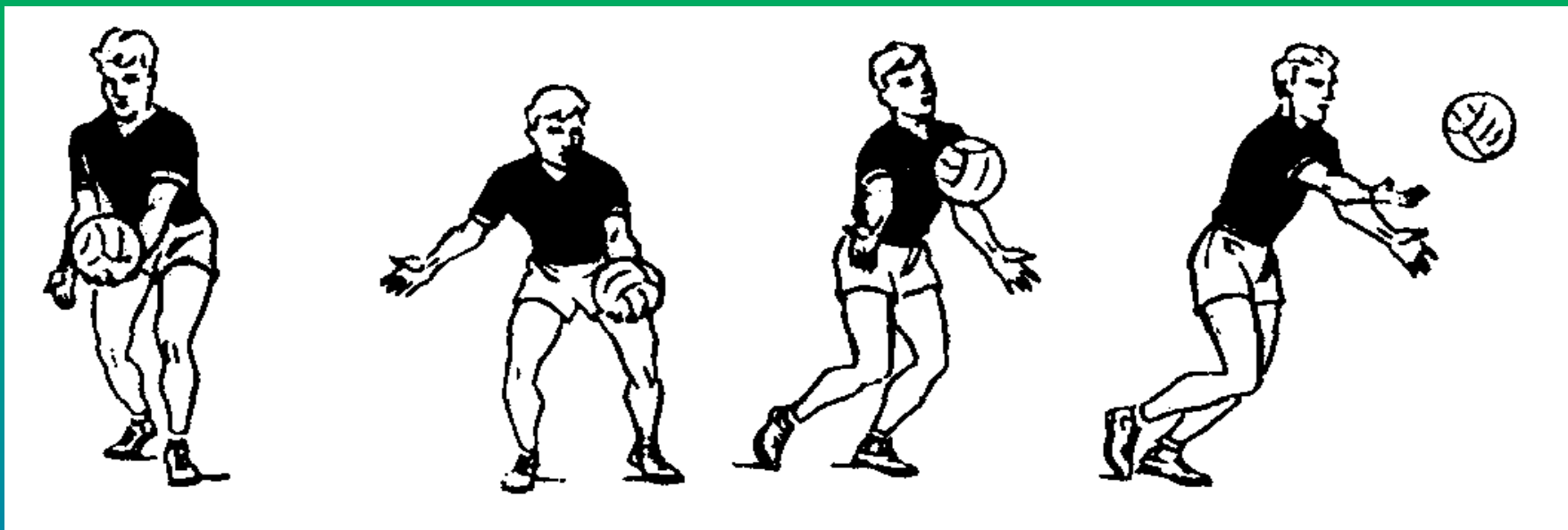
Якщо важко виконати удар долонею, можна виконати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Техніка нижньої бокової подачі



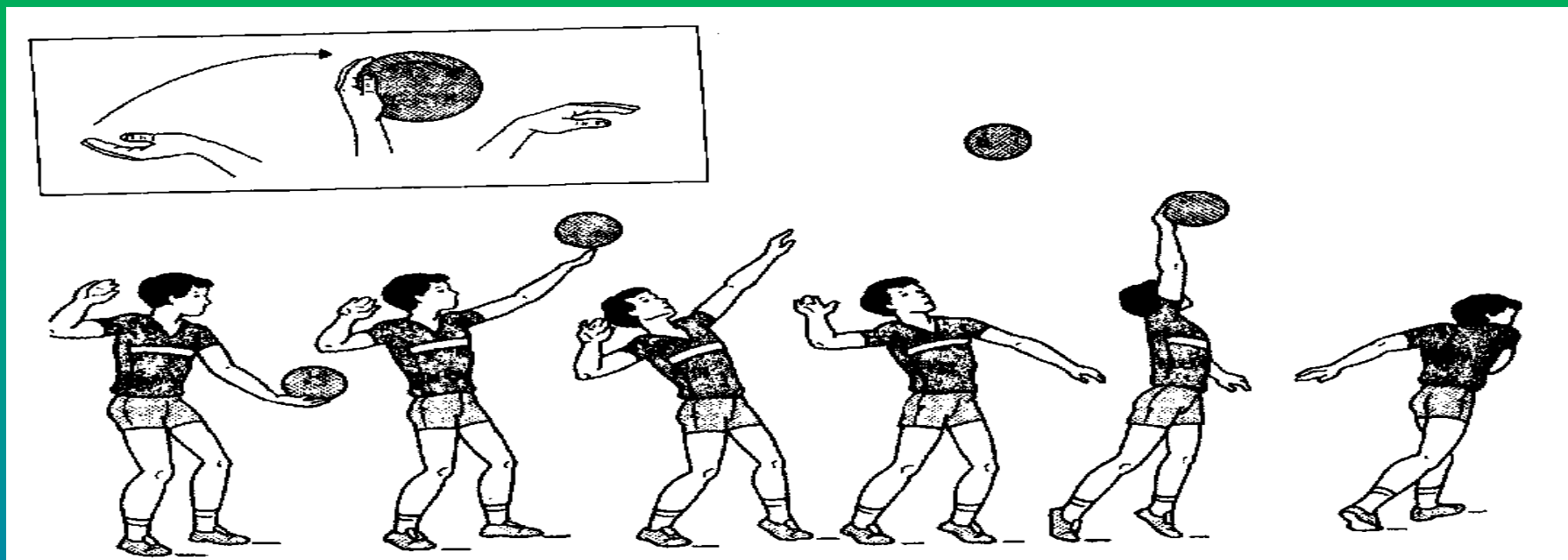
Удар по м'ячу наносять нижче осі плечового суглоба, стоячи боком до сітки. Замах виконують в напрямку вниз-назад в площині, похилій до опори приблизно під кутом 45°. Праве плече при цьому відводять назад і опускають.

Техніка нижньої бокової подачі



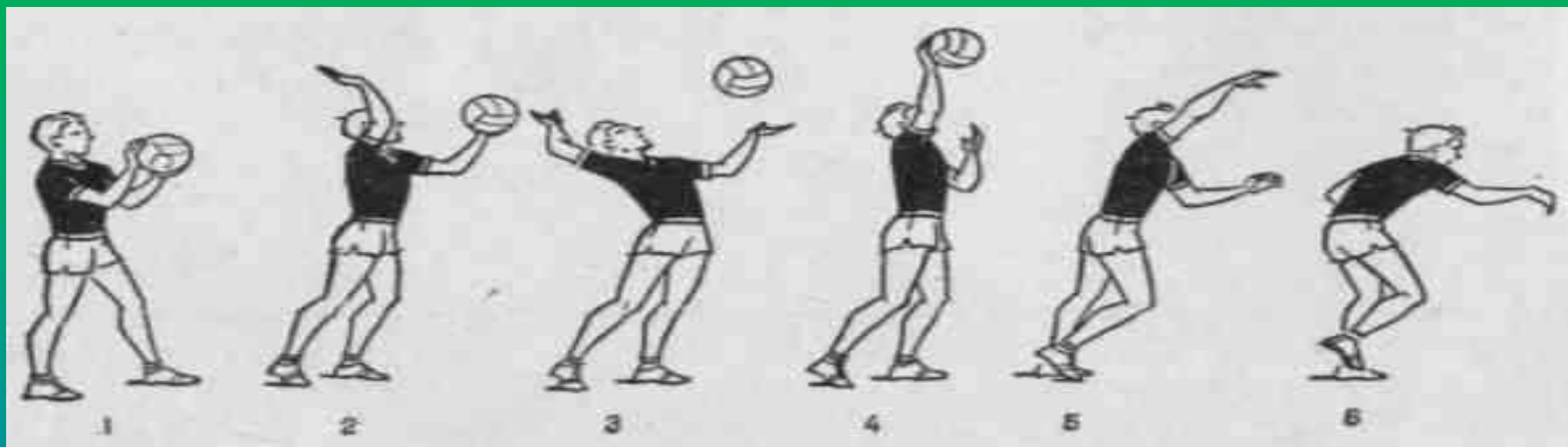
Удар по м'ячу виконують напруженою зігнутою кистю (кулаком) знизу-збоку. Після удару здійснюють супроводжуючий рух, витягаючи руку в напрямку подачі і фіксуючи її в такому положенні.

Техніка верхньої прямої подачі



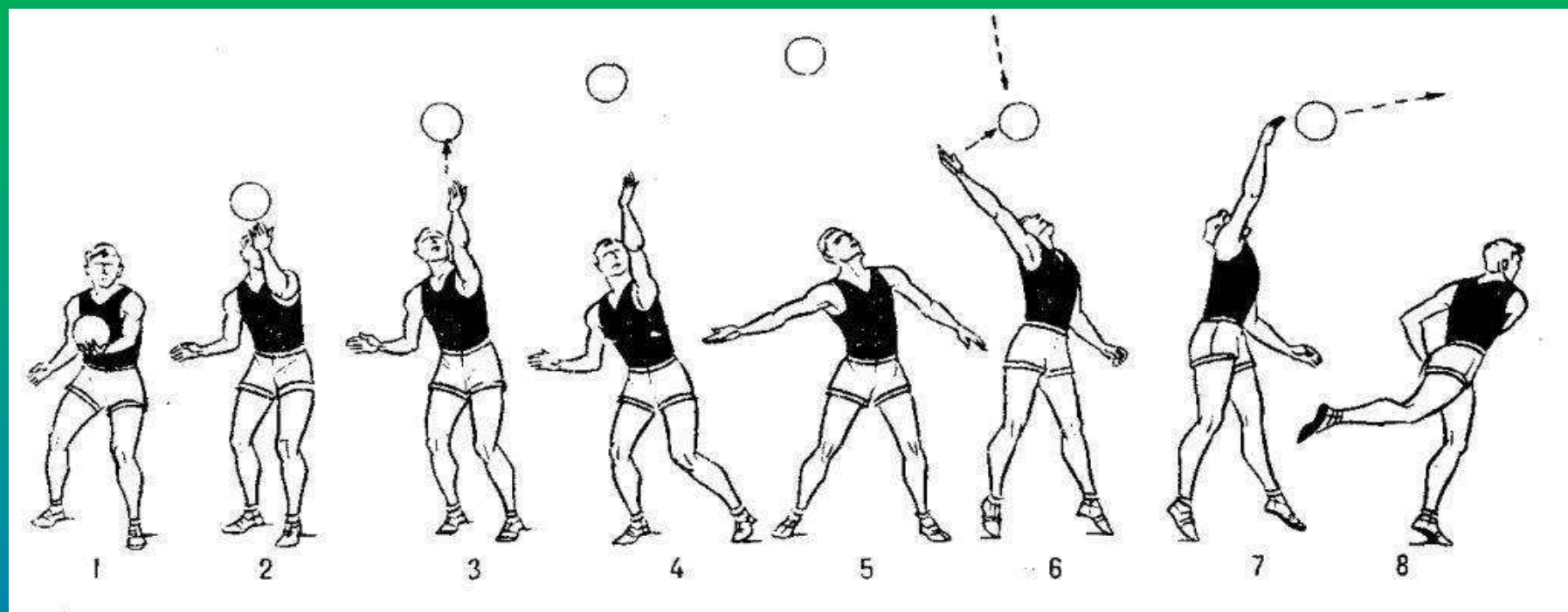
Удар по м'ячу наносять вище осі плечового суглоба, стоячи обличчям до сітки (прямо). М'яч підкидають майже над головою і трохи попереду на висоту до 1,5 м. Замах виконують вгору-назад, руку піднімають і відводять зігнутою в лікті за голову. Кут згинання в ліктьовому суглобі (плече — передпліччя) не повинен бути менше 90°.

Техніка верхньої прямої подачі



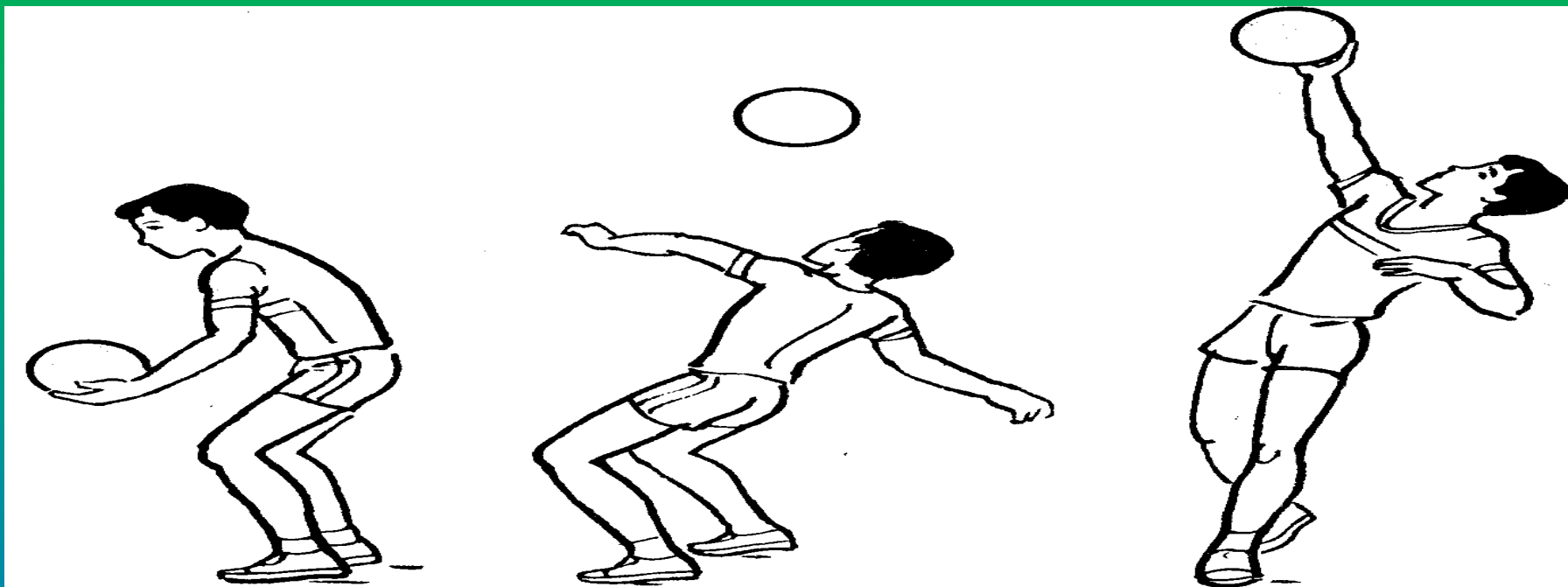
Одночасно з замахом прогинаються в грудному і поперековому відділах, праве плече відводять назад. При ударному русі праву руку розгинають в ліктьовому суглобі, піднімають і маховим рухом виносять вгору, праве плече піднімають вгору. Продовжуючи маховий рух, виводять руку до місця зустрічі з м'ячем трохи попереду себе (кут нахилу витягнутої руки — приблизно 80°). Удар виконують ззаду і трохи знизу, щоб м'яч рухався вперед і вгору.

Техніка верхньої бокової подачі



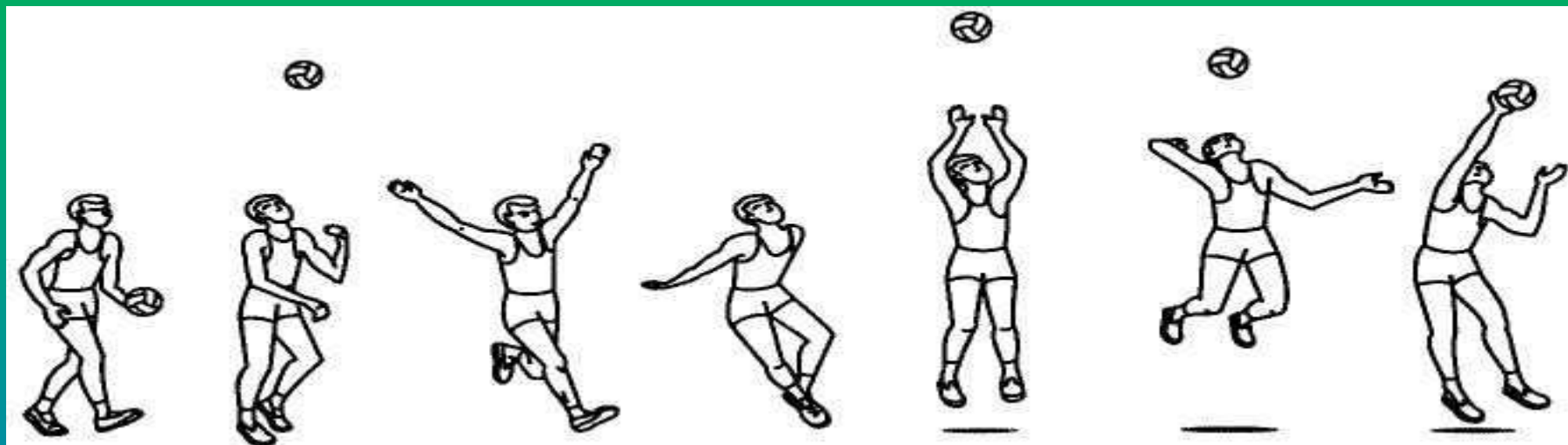
Удар по м'ячу наносять вище осі плечового суглоба, стоячи боком до сітки. Підкидають м'яч на висоту до 1,5 м так, щоб він знаходився майже над головою. Замах виконують вниз-назад, значно опускаючи праве плече і згинаючи праву ногу при перенесенні ваги тіла назад.

Техніка верхньої бокової подачі



В ударному русі праву руку махом виносять по дузі ззаду-вгору, при цьому праве плече піднімають вгору, залишаючи ліве в тому ж положенні. Продовжуючи рух рукою вперед, гравець виконує удар кистю по м'ячу трохи попереду себе (кут нахилу витягнутої руки близько 80°) ззаду і трохи знизу так, щоб після удару м'яч рухався вперед і вгору.

Техніка верхньої подачі у стрибку



Вихідне положення гравця перед подачею 3-5 м від лицьової лінії в основній стійці. М'яч підтримують двома руками трохи нижче пояса і підкидають однією або двома руками вперед на висоту 3-5 м. Підготовча фаза включає розбіг, стрибок, замах аналогічний підготовчій фазі при прямому нападаючому ударі.

Техніка верхньої подачі у стрибку



При відносно невисокому підкиданні м'яча вгору-вперед розбіг перед стрибком може бути одно кроковим або дво кроковим. Удар по м'ячу в фазі зльоту гравця наноситься ззаду і трохи зверху хлестоподібним рухом кисті (м'яч летить з обертанням) або злегка закріпленої кисті в променево-зап'ястковому суглобі (м'яч планерує при прискоренному ударі або «вкоротиться» — при ударі з гальмуючим ефектом).



Практичні поради до виконання подач

Якщо під час подачі робиш крок уперед, то ставай на метр далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки. Подача з лінії заборонена правилами гри.

Перед виконанням подачі подивись на майданчик суперника. М'яч треба не просто вводити, а спрямовувати в найбільш уразливі місця.

Не поспішай подавати м'яч. Поквапливість при виконанні подачі призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає.





Практичні поради до виконання подач

Для поліпшення подачі потрібно правильно визначити її напрям, максимально використовуючи належних 8 сек. (час відведений на подачу після свистка судді).

Виконуючи подачу, не допускай помилок, особливо якщо твій попередник раніше її не зробив.

Виконавши подачу, не затримуйся на місці, а відразу активно включайся в гру.





Яскраві моменти гри

<https://youtu.be/bskaBg4bmwE>





Домашнє завдання:

Надіслати відео або конспект з теми:

верхня пряма подача та надіслати на ел.пошту:

asgriva95gmail.com





Дякую за увагу!!!

