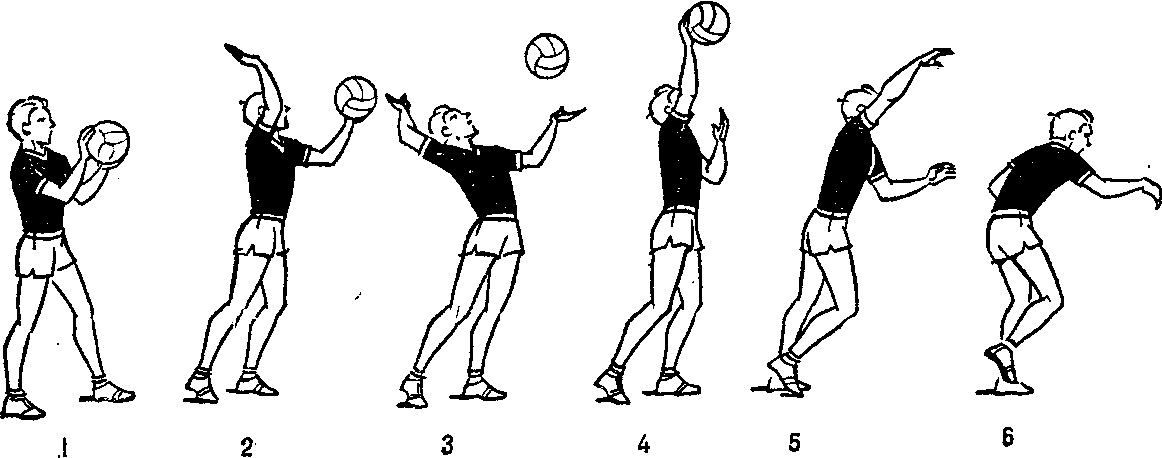
**Спортивные игры**

**07. 05. 2020** Тема : Верхняя прямая подача

**Верхняя прямая подача в волейболе**



В профессиональном волейболе подач всего две: силовая в прыжке и планирующая. Но любители используют и другие виды подач: нижняя, крученая, верхняя силовая, подача сбоку. Самая легкая — нижняя, сложная — силовая в прыжке. Такую подачу способны правильно выполнить только очень хорошие игроки.

Перед каждой подачей игроку нужно успокоиться, почеканить мяч, чтобы прочувствовать его, и без спешки выйти на место для подачи — за 1-2 шага от лицевой линии. После свистка судьи у подающего есть 8 секунд для выполнения подачи.

Самая распространенная любительская подача — верхняя. Верхнюю подачу при определенных навыках можно подать и силовую, и крученую, и даже планирующую.

Элементы подачи:

* **Займите позицию**. Если вы правша, левая нога впереди. Если левша — правая. Вес тела должен быть перенесен на опорную ногу. На правую — если вы правша, на левую — если левша. Ноги на ширине плеч. Выпрямите корпус на одну линию с ногами. Вы должны смотреть ровно на площадку — таким образом мы задаем направление мячу.
* **Подготовьте мяч для удара**. Вытягиваем прямую руку с мячом вперед примерно на уровень подбородка. Держим зрительный контакт с мячом. Бьющая рука заведена за спину и согнута под углом 45 градусов. Осанка ровная, плечи распрямлены. Мяч лежит ровно на ладони.

*Важно! Не делать лишних движений при замахе! Чем больше таких движений, тем больше вероятность ошибки. Кисть не оттопырена, а продолжает руку перпендикулярно полу!*

* **Прицельтесь**. Оцените ситуацию на площадке: какие места наиболее уязвимые, куда стоит бить, а куда нет. Старайтесь не бить бездумно.

Девушка держит мяч и целится для верхней подачи. Обратите внимание на руки и высоту для подброса мяча.

* **Подбросьте мяч**. Оптимальной высотой считается 30-40 см., но у каждого игрока своя удобная высота подброса. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Всегда подбрасывайте мяч в одну и ту же точку.
* **Размахнитесь**. Легкое движение бъющей рукой назад. Выгибаем корпус, как при [нападающем ударе](https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/" \t "_blank). Не оттопыриваем кисть! Не приседаем! Движение делается на выпрямленных ногах. Перенесите вес тела на выставленную вперед ногу. Вдохните.
* **Ударьте**. Удар должен прийтись в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Не провожайте мяч рукой. Проводите корпусом. Выдохните.

Элементы верхней подачи

Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. При ударе рука не должны быть отведена в сторону — из-за этого теряется контроль над мячом.

Удар приходится в момент, когда мяч находится в самой высокой точке, до которой игрок может достать выпрямленной рукой.

Также распространенной ошибкой является приседание при ударе. Со стороны кажется, что у приседающих игроков получаются эффективная подача, но **такая подача крайне нестабильна**! Дело в том, что, приседая, подающий добавляет ненужную амплитуду при замахе. Из-за этого сложнее поймать нужный момент, и удар по мячу наносится либо слишком рано — тогда полет мяча непредсказуем, либо поздно — такая подача идет в сетку. Не приседайте при подаче, иначе потом будет тяжело переучиться!