

# Поддача

Презентацию выполнили:  
Калинина Анна и Наталья

3 курс 1 группа

# Содержание:

1. [Введение](#)
2. [Определение «подачи»](#)
3. [Стадии выполнения подачи](#)
4. [Подачи по характеру](#)
5. [Техника подачи](#)
6. [Тактика подачи](#)
7. [Методические указания](#)
8. [Используемый материал](#)



# Введение

Любая игра в волейбол всегда начинается с подачи. Если команда проигрывает подачу, она сразу же проигрывает очко. Сегодня волейболисты используют подачу как средство нападения, причем сильнейшие игроки владеют подачей в совершенстве. Технически подача выглядит следующим образом: игрок располагаясь за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его на площадку противника. подача должна быть выполнена в течении 8 секунд.





# Определение «Подача»

В волейболе «Подача» - удар в играх с мячом (волейбол), начинающий розыгрыш очка. Подача проводится по специальным правилам, часто заметно отличающимся от требований к последующим ударам.

Правила выполнения «Подачи»:

Подача производится с определенного места площадки, ограниченного усиком и мысленным продолжением правой боковой линии. Ширина места подачи — 3 м, в глубину оно не ограничено, в последних дополнениях к правилам указано «не менее двух метров».

Потеря подачи может быть следствием как ошибок подающего игрока (подача в сетку, аут), так и за счет ошибок его партнеров (нарушение первоначальной расстановки, касание игроками сетки).





# Стадии выполнения подачи

1. исходное положение
2. подбрасывание мяча и замах
3. удар по мячу и движение после удара по мячу

Для правильного выполнения подачи важно согласовывать свои движения с летящим мячом так, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке, для наилучшей эффективности подачи. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча производится одной рукой. Направление и высота подбрасывания мяча, а также замах и амплитуда движения руки различны и зависят от техники выполнения подачи.



# По характеру подачи можно разделить на:



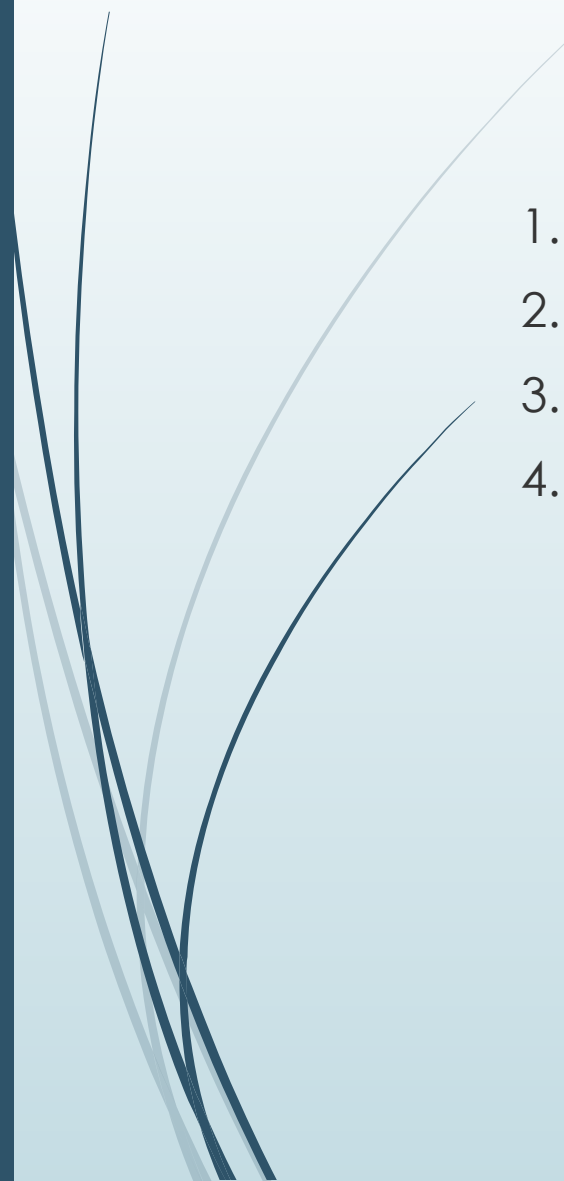
1. **Силовые** - применяются для затруднения приема мяча с целью вызвать ошибку при приеме.
2. **Нацеленные** - Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника.
3. **Планирующие** – такая подача опасна тем, что мяч может изменять траекторию своего полета в самых неожиданных направлениях.







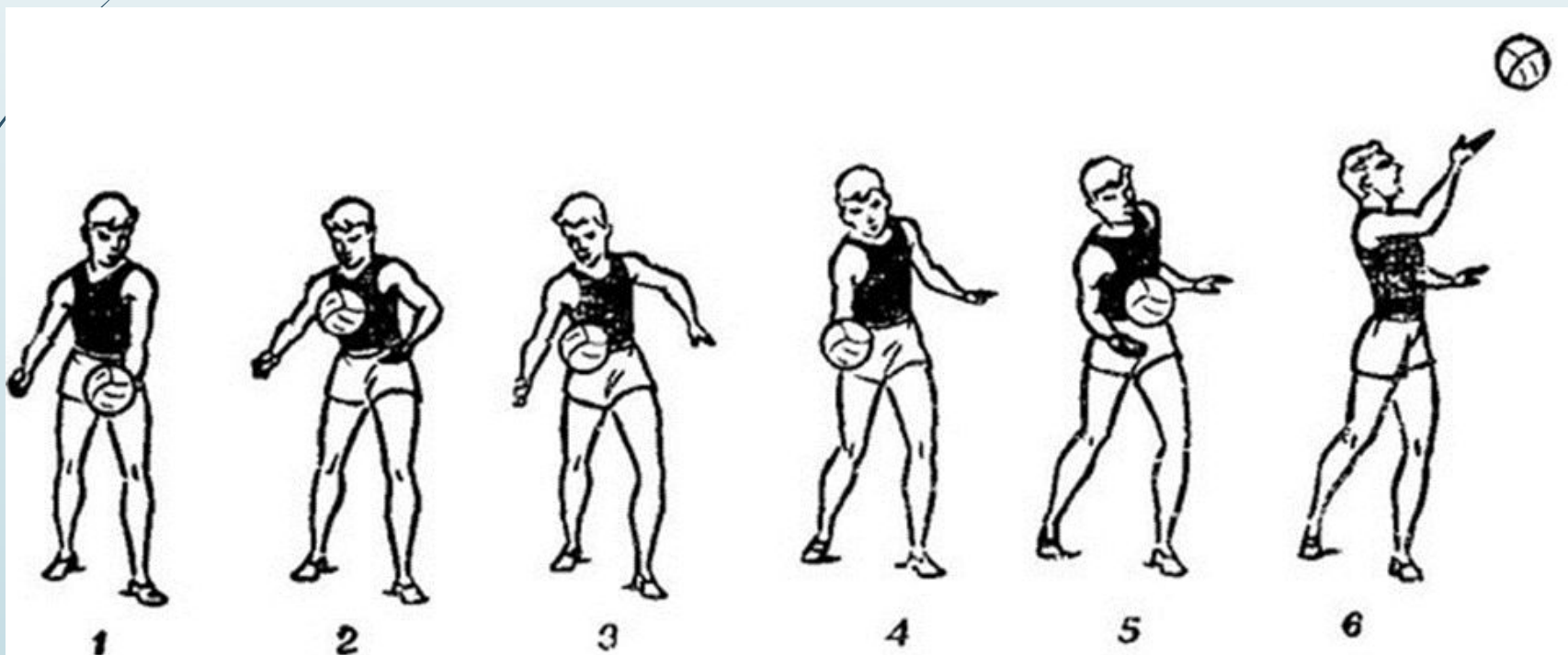
# Техника подачи

1. [Нижние подачи](#)
  2. [Прямая верхняя подача](#)
  3. [Боковая верхняя подача](#)
  4. [Подача в прыжке](#)
- 



# Нижние подачи

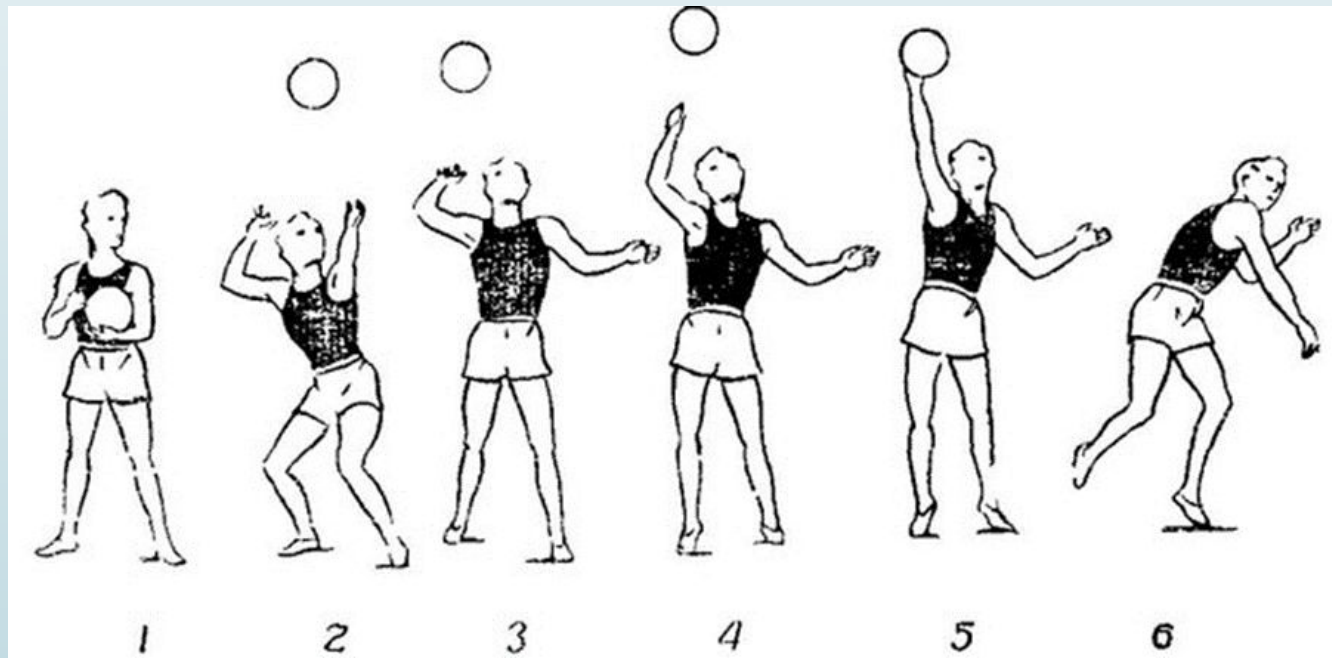
**Нижние подачи** — простейшие по выполнению и легко осваиваются начинающими. Новички, да часто и разрядники, выполняя подачу, не преследуют цели затруднить игру противника. Чаще новички пользуются боковой нижней подачей; она выполняется проще прямой, одноименная нога не мешает ударяющей руке, движения подающего более свободны. В командах мастеров нижние подачи применяются, когда надо удержать высокий темп игры или выполнить «нацеленную» подачу.



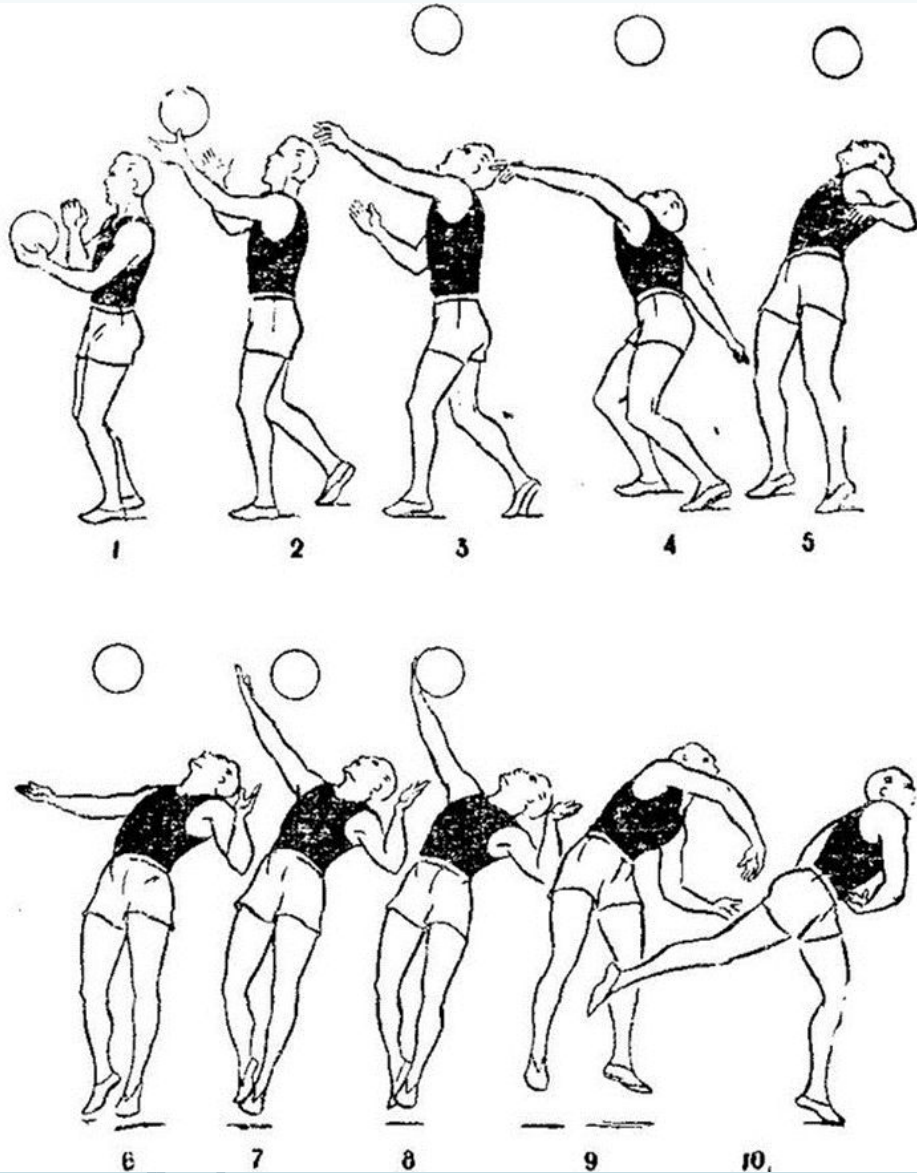


# Прямая верхняя подача

Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность. На рисунке показано, как правильно выполнять верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести на дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову. Заключительное движение кистью направляет мяча в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди.



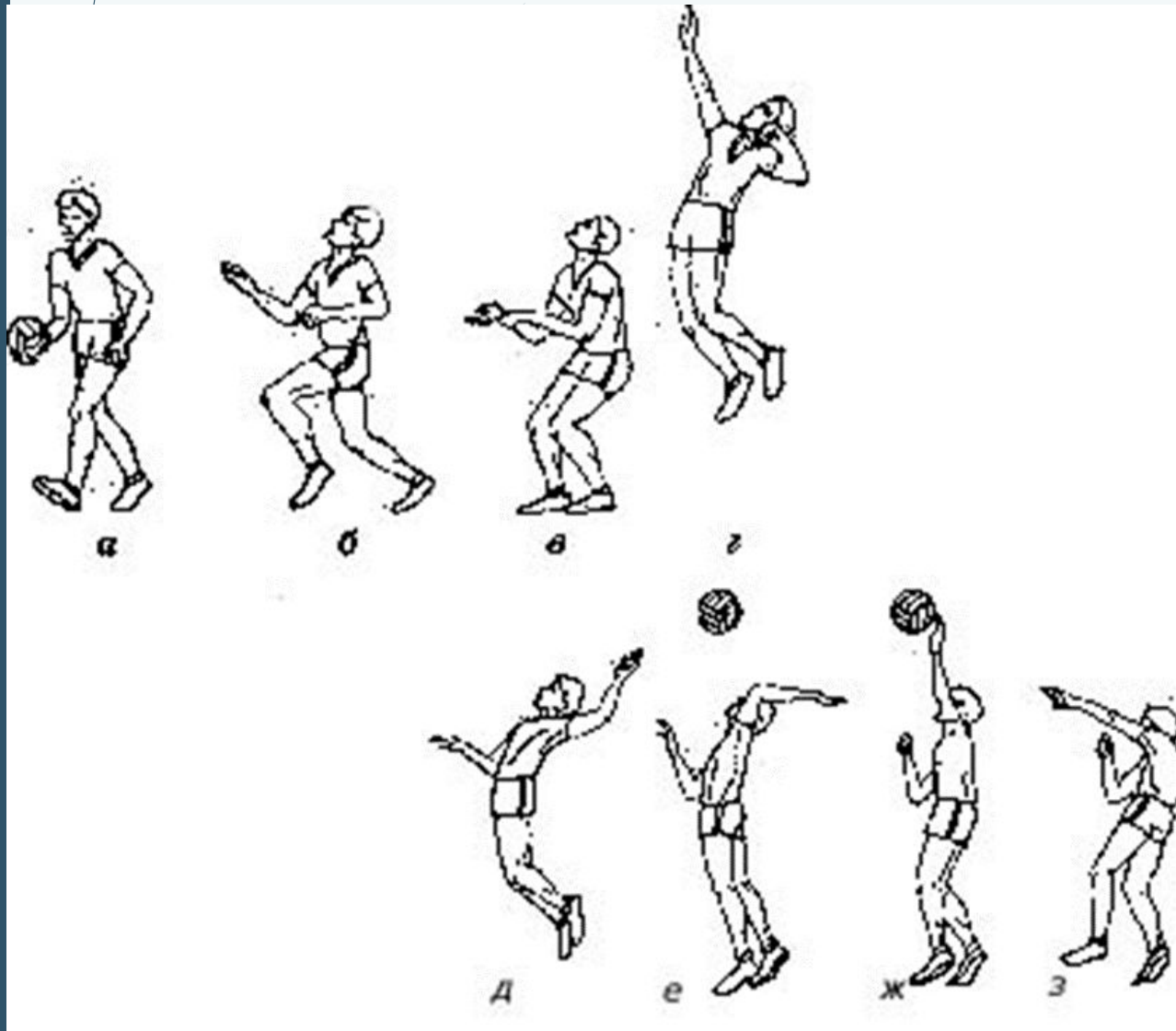
# Боковая верхняя подача



- Верхняя боковая подача одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок. Изучать верхнюю боковую подачу можно лишь наиболее подготовленным и способным игрокам и лишь после того, как будут освоены нижняя и верхняя прямая подача.



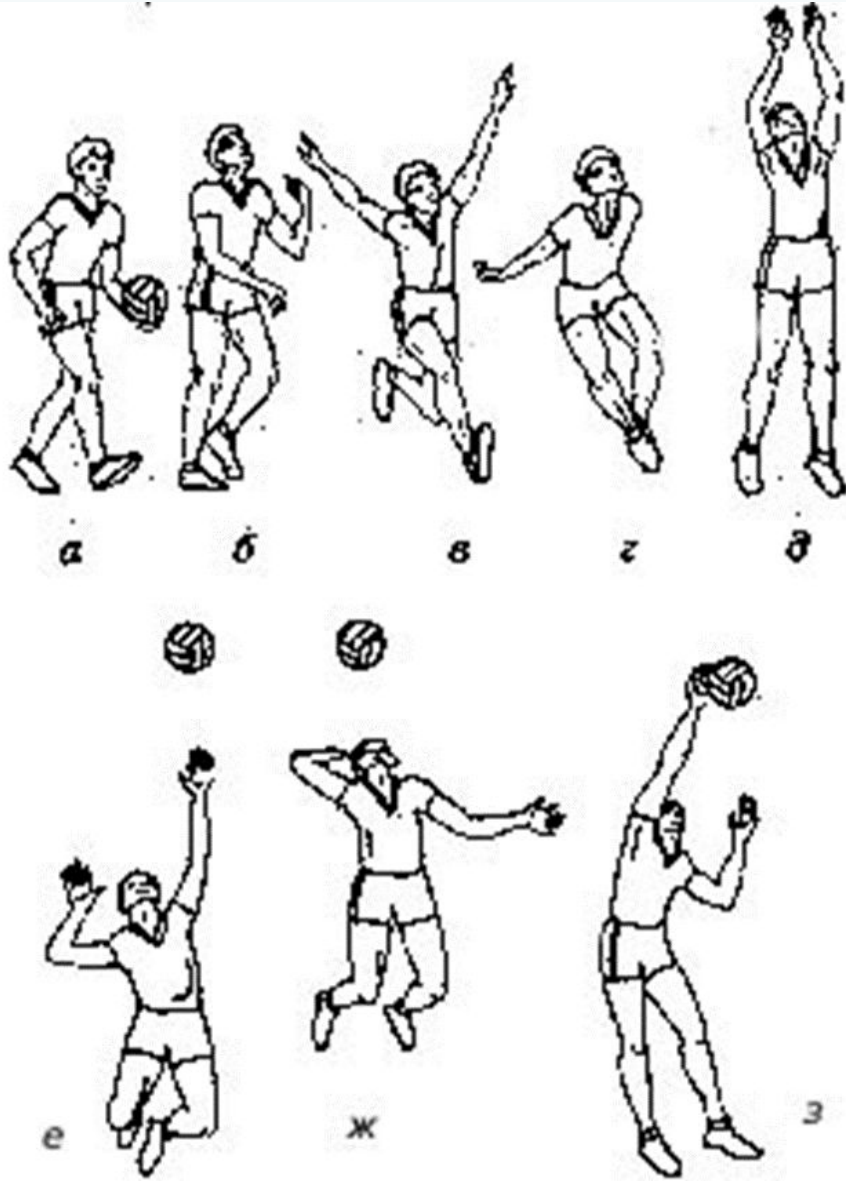
# Подача в прыжке



- 1. Начиная движение вперед с шага правой ногой, волейболист подбрасывает мяч вверх (рис. 1, а) примерно на 3 м и делает шаг левой ногой (б). Затем приставляет к левом ноге правую (в), чтобы оттолкнуться от пола двумя ногами одновременно. Мощный прыжок вверх с прогибанием тела и замахом (г, д)- это подготовка к удару в положении натянутого лука. И вот тетива спущена (е, ж). Тело спортсмена энергично распрямляется, и левая рука (Антонов левша) наносит сильный удар, завершаемый резким движением кисти вперед. Так мячу придается поступательное вращение в направлении полета, то, что мы называем накатом.



# Силовая подача в прыжке



- 2. Техника подачи в прыжке с разбегу сходна с завершающим ударом из глубины площадки. Исходная позиция: метрах в трех от задней линии волейбольной площадки (а) я делаю первый шаг с мячом. На втором шаге подбрасываю мяч метра на два вверх и вперед (б). Набираю скорость перед стопорящим шагом (в). Приставляю левую ногу к правой (г) и сильно отталкиваюсь двумя ногами с одновременным широким махом вверх двумя руками (д). Толчок делаю перед задней линией площадки. Начиная замах для удара, прогибаю корпус и в воздухе внимательно слежу за мячом (е). Отвожу правую руку еще дальше за спину (ж). И вот (з) - заключительное движение. Упруго распрямляя тело, резким ударом кисти посылаю мяч на сторону соперников. Направляю мяч невысоко над сеткой, чтобы он не улетел в аут. После удара приземляюсь в пределах площадки.





# Тактика подачи

1. «Нацеленная» подача — важнейший тактический прием
2. «Нацеленная» подача в определенную зону площадки
3. «Нацеленная» подача в определенного игрока
4. Подача в темпе
5. Чередование сильной и слабой подачи
6. Заслон при подаче



# Нацеленная подача



При этой подаче подающий игрок сознательно направляет мяч в наиболее уязвимое место площадки противника. «Нацеленную» подачу в зону задней линии (номера 1, 6, 5) можно выполнить сильной боковой верхней подачей, но таким способом трудно подать в зоны 2, 3 и 4. Поэтому основными тактическими способами для выполнения «нацеленной» подачи являются более простые по исполнению подачи, при которых можно точнее направить мяч в желаемом направлении.





# Нацеленная подача в определенную зону площадки

Уязвимые для подачи зоны площадки:

- I. Зона вдоль левой боковой линии, особенно в дальней ее части. Рекомендуется в эту зону направлять сильную подачу, мяч идет под левую руку принимающим, и принять его бывает очень трудно.
- II. Зона между двумя игроками (подавать в «разрез» между игроками). Например, между средним защитником и средним нападающим. Сюда выгодно подавать сильную подачу.
- III. Средняя часть лицевой линии. Высокая или сильная подача в зону б препятствует противнику вести игру с первой передачи.
- IV. Зона а игрока задней линии, который выходит на переднюю линию для передачи мяча.
- V. Уязвимые места в зависимости от расстановки нападающих противника. Например, если сильнейший нападающий левша и располагается в данный момент в зоне 2, целесообразно подавать в зону 1, чтобы противник был лишен возможности сделать передачу «сразу» на удар в зону 2.





# Нацеленная подача в определенного игрока

I. Игрок, слабо владеющий техникой приема мяча. При тактике «обстрела» надо создать такую обстановку, при которой игрок понял, что именно его избрали «жертвой» для подачи; это действует морально на игрока и значительно ухудшает его игру.

II. Игрок, не правильно занявший место в первоначальной расстановке, близко подтянувшийся в сетке или далеко от нее оттянувшийся и т. д.

III. Игрок, введенный в игру во время замены, такой игрок обычно не успевает сделать достаточной предварительной разминки. Особенно результативна подача на введенного в игру игрока, если этот игрок с небольшим игровым опытом.



## Подача в темпе



В случаях, когда среди игроков противника наблюдается замешательство (обычно после проигрыша нескольких очков подряд), важно подать быстро (в темпе) сразу же после свистка судьи на подачу. Подавать выгоднее на тех игроков противника, которые только что допустили ошибку.





# Чередование сильной и слабой подачи

I. Для приема сильной подачи игроки первой линии оттягиваются дальше от сетки и располагаются примерно в 4—5 м от нее в одну линию. Подачу, близкую к сетке, при такой расстановке принимать затруднительно, особенно высокорослым игрокам. Тогда-то неожиданно и надо подать близко к сетке, а затем опять сильно — в зависимости от ситуации на площадке противника. Кроме этого, польза в такой тактике имеется еще и другая.

II. Выиграв несколько очков сильной подачей, подающий последующую подачу старается подать с еще большей силой. Поэтому после нескольких результативных сильных подач подающему полезно перейти к подаче около сетки, это не уменьшает агрессивность подачи, но в какой-то степени сдерживает игрока от возможных ошибок.



# Заслон при подаче

В заслоне обычно участвует четыре игрока. Три игрока передней линии стоят лицом к противнику, вплотную около сетки, левее и сзади левого нападающего (номера 4) располагается средний защитник (номер 6). В момент подачи все игроки делают движения поднятыми вверх руками во фронтальной плоскости. При заслоне подающий игрок должен уметь сильно направить мяч низко над сеткой, обязательно над руками игроков, участвующих в заслоне (лучше всего над средним нападающим номером 3). Место расположение заслона может меняться в зависимости от конкретного подающего игрока. Если подающий игрок увереннее всего подает сильную подачу в зону 1, заслон размещают почти в центре площадки; если игрок хорошо подает вдоль левой лицевой линии, заслон располагается в зоне 2 и т. д.



# Методические указания по тренировке подачи

- I. Систематически, в каждом уроке отводить 5—10 мин. на тренировку подач (сильной и «нацеленной» подачи). Давая задания игрокам, указывать: «Подача в зону 5!» и т. д. Выполнение задания контролировать и сразу же указывать на недостатки.
- II. При совершенствовании подачи требовать от игроков ее выполнения с места подачи. Запрещать подавать с других зон за лицевой линией.
- III. Тренер совместно с каждым игроком выбирает способ сильной и «нацеленной» подачи. Запретить игрокам в учебное время тренировать не нужные для них способы подачи.
- IV. Основным упражнением для тренировки подачи является сама подача. Расчленять подачу на отдельные ее составные части целесообразно только в начале обучения и для устранения ошибок. При обучении особое внимание обращать на правильное подбрасывание мяча, так как наиболее частая ошибка у начинающих наблюдается именно в этом движении.
- V. Совершенствовать все тактические варианты подачи с тем, чтобы игроки, в зависимости от конкретной игровой обстановки, умели применять разную тактику подачи.



# Используемый материал

- <http://www.offsport.ru/>
- <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/podacha-silovaya-v-pryzhke-i-planiruyushhaya/>



Спасибо за внимание!!!

