**Группа 1271**

#  Занятие. Техника нападения

Перед выполнением каждой подачи, неважно силовой или планирующей, игрок должен:

1. полностью сконцентрироваться на исполнении этого элемента, для чего спокойно без спешки выйти на место подачи, принять решение как и куда подавать.
2. Занять высокую, ненапряженную стойку. Положение корпуса и передней ноги определяет направление полёта мяча.
3. После свистка судьи, у подающего есть 8 секунд на выполнение подачи. Рекомендуется удар по мячу выполнять на 4-5 секунде. Для этого два-три раза надо ударить мяч об пол, глубоко вздохнуть и принять окончательное решение куда направить мяч.

*«Грамотно исполненная подача****может решить исход любого поединка****самого захватывающего, самого сложного»

(Сергей Тетюхин — российский волейболист, обладатель четырёх олимпийских медалей, заслуженный мастер спорта России, лучший подающий «Финала четырёх» Лиги чемпионов 2010/11)*

## Как правильно выполнять планер?



Рассмотрим порядок выполнения планирующей подачи

* В начале нужно подбросить мяч и сделать замах
	1. мяч надо подбрасывать каждый раз в одну и ту же точку
	2. на небольшую высоту
	3. вперёд по направлению удара
	4. мяч не должен вращаться
* Потом сделать удар по мячу
	1. движение руки должно быть естественное бьющее (небольшой шаг передней ногой помогает скорректировать позицию по отношению к мячу и «вложиться» в удар с большей силой)
	2. удар осуществляется основанием ладони без сопровождения мяча (удар должен быть коротким отрывистым)
	3. кисть в момент удара жёстко закреплена в запястье
	4. удар наносится строго по центру мяча
	5. необходим полный зрительный контроль за мячом!

Если подача выполнена правильно, то мяч полетит практически без вращения и самое главное непредсказуемо.

### Типичные ошибки при подаче планера

* плохой зрительный контроль за мячом
* удар не по центру мяча
* кистевой акцент при ударе, что придает мячу вращательное движение

## Как правильно выполнять подачу в прыжке?

*«Подача — единственный технический элемент исполнение которого полностью зависит от игрока.****Умело исполенная силовая подача****является грозным оружием современного волейбола»

(Семён Полтавский — российский волейболист, заслуженный мастер спорта России, лучший подающий чемпионата Европы 2007, лучший подающий «Финала шести» Мировой лиги 2007, лучший подающий Кубка мира 2007)*

Техника исполнения подачи в прыжке практически повторяет [технику нападающего удара](http://www.dinamo-vgu.ru/sport/napadajushhij-udar-v-volejbole/).

Рассмотрим порядок выполнения силовой подачи с прыжка

1. В начале нужно занять позицию примерно в 3 метрах от задней линии волейбольной площадки и подготовить мяч к подбросу



1. Перенести вес тела и несколько опустить мяч перед подбросом
2. Следующий шаг левой ногой с одновременным подбросом мяча метра на 2-3 вверх и вперед
3. Третий шаг правой ногой – длинный, быстрый, похожий на стопорящий шаг при нападающем ударе. Руки расслаблены и отводятся вниз-назад для последующего замаха



1. Последний шаг (левой ногой) – короткий; стопа ставится ряд стопой, несколько «внутрь», чтобы начать разворот корпуса с одновременным широким махом вверх двумя руками
2. Замахнуться для удара, прогибая корпус



1. Отвести правую руку еще дальше за спину
2. Произвести удар в высшей точке кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения

### Типичные ошибки при подаче c прыжка

* «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча
* плохой зрительный контроль за мячом в момент удара
* длительное сопровождение мяча кистью
* несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча

## Вопрос: Как правильно выполнять планер?