

Нижняя прямая подача

Подача снизу является первым типом подачи, которую человек изучает, когда начинает играть в волейбол. Выполнить такую подачу не сложно: в ней не нужно прикладывать много силы и подбрасывать высоко мяч, что значительно облегчает задачу.

Как выполнить нижнюю прямую подачу? Тренеры и учителя по физической культуре обычно объясняют выполнение данного технического элемента так — подойдите к лицевой линии, правша ставит левую ногу вперёд, правая чуть сзади — мяч в левой руке (для левши наоборот). Затем нужно подбросить мяч перед собой, чтобы он подлетел вверх примерно на 20-30 см, а в это время бьющая рука (в нашем случае права) выполняет движение вниз назад и обратным движением бьёт ладонью или кулаком по центру мяча.

При выполнении нижней подачи новичкам рекомендуется слегка подсесть, чтобы не послать мяч в потолок. Каждому ученику необходимо научиться рассчитывать силу удара, дабы избежать не перебивания через сетку или направление игрового снаряда далеко за пределы поля. Зачастую, такой вид подачи позволяет начинающему волейболисту выполнить точную подачу, в то место, куда целился. Для меткого выстрела, сразу перед ударом, направляйте носок нерабочей ноги в место последующего адреса мяча.

Нижнюю подачу не стоит недооценивать, ведь даже с её помощью можно забивать голы, направляя мяч в зоны, не защищённые противником.

Верхняя прямая подача

Немного больше силы и техники требуется для совершения верхней подачи. Здесь описана базовая техника её выполнения в кратком виде, которую можно использовать для обучения начинающих волейболистов.

Станьте перед линией лицом к сетке. Опять-таки, правша ставит вперёд левую ногу, правую сзади. Мяч держите в левой руке прямо перед собой. Следующий шаг — подбросить мяч перед собой примерно на 1-1,5 метра в высоту, а бьющей рукой сделать замах (согнуть в локте и отвести назад), а затем обратным движением ударить ладонью по центру мяча.

Бросок мяча, пожалуй, самая сложная часть в этом техническом элементе. Забросив игровой снаряд слишком далеко назад, вам придётся изогнуть спину, в результате чего потенциальная сила и точность будет утрачена и мяч полетит на площадку соперника слабо, а в худшем случае вовсе будет послан либо в потолок, либо в противоположную стену (то есть на игровую площадку не упадёт). Забросив мяч далеко вперёд, мощность подачи также снизится. Вам придётся тянуться за мячом,

возможен даже заступ за линию. При таком раскладе подача с большой долей вероятности будет провалена и мяч не перелетит сетку.

Некоторые волейболисты подбрасывают мяч одной рукой, но новичкам лучше всего это делать двумя. В большинстве случаев, бросок одной рукой используют уверенные в себе волейболисты, которые контролируют полёт мяча и каждый раз подбрасывают его по одному отточенному сценарию, исключая забросы вперёд или назад. Вы можете попробовать делать бросок и одной и двумя руками, посмотрите как будет получаться лучше и выберете для себя подходящий вариант.

Силовая подача в прыжке

Преимущество силовой подачи — сила и скорость. Игрок прикладывает больше усилий для удара и соответственно мяч полетит к противнику гораздо быстрее и его будет не так просто принять. Силовая подача в прыжке очень похожа на [нападающий удар в волейболе](#). Для её правильного выполнения нужно достаточно места, чтобы не вылететь за линию, прежде чем мяч пересечёт сетку. Игроку придётся выполнить 3-4 шага и для этого может понадобиться примерно 2,5-3 метра, а профессиональные волейболисты вовсе используют длинный разбег (примерно 5 метров).

Подбрасывать мяч нужно гораздо выше, чем при обычной подаче сверху. Нужно бросать мяч прямо перед собой и рассчитать так, чтобы в самый пик прыжка (в верхней его точке) был выполнен удар.

Держа мяч в нерабочей руке, сделайте шаг вперёд рабочей ногой и подбросьте мяч в воздух. Затем быстро сделайте 3-4 шага, ускоряя каждый шаг, и на последнем выполните прыжок. В тоже время, когда делаете шаги, обеими руками совершаете замах, чтобы придать импульс прыжку. На следующем этапе поднимите руки перед собой, совершите полу разворот корпуса в сторону бьющей руки. Ну и в конце совершите удар по мячу на пике прыжка. В идеале должен получиться сильный удар, после которого мяч полетит с большой скоростью. Приземлитесь нужно на согнутые в коленях ноги, дабы избежать травмы и большой нагрузки на коленные суставы.

Обратите внимание, что по правилам волейбола игрок должен выполнить удар по мячу, прежде чем пересечь линию и войти на площадку. При выполнении силовых подач некоторые волейболисты склонны заступать за линию, тем самым отдают очко противоположной команде.

Крученая подача

Выполняя верхнюю подачу или силовую в прыжке, игрок может ударить по мячу таким образом, чтобы придать ему вращение (кручение в полёте). Преимущество кручёной подачи состоит в том, что мяч летит по непредсказуемой траектории и быстро падает, что усложняет приём команде соперника.

Чтобы совершить крученную подачу нужно ударить по мячу не по центральной его части, а в боковую и чуть ниже. Такой удар выполнит не каждый, только

обладающий хорошей техникой игрок, хотя у некоторых новичков данный вид подачи может получаться довольно неплохо.

Бить по мячу сильно не нужно. Чтобы сделать правильную крученую подачу подбрасывайте мяч так, чтобы он практически не вращался или делал это мало раз. Бьёте не сильно твёрдой частью кисти, при этом выбирая нужную позицию в зоне подачи, чтобы мяч не перекрутился и вылетел за пределы поля.