

Урок №65

Волейбол.

ПОДАЧА М'ЯЧА ТА ЇХ ВИДИ

Подача - це дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, який знаходиться в зоні подачі. Гравці повинні дотримуватись черговості подач, як записано в картці розташування. Перша подача в першій партії, як і у вирішальній партії (5-ій), виконується командою, яка вибрала право на подачу згідно жеребкування. У інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

ПОРЯДОК ПОДАЧІ Гравці повинні дотримуватись черговості подач. **ДОЗВІЛ НА ПОДАЧУ** Перший суддя дозволяє подачу після перевірки того, що обидві команди готові до гри і гравець, що подає володіє м'ячем.

ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ Удар по м'ячу повинен бути завданий однією кистю або будь-якою частиною руки після того, як він буде підкинутий або випущений з руки (рук).

Дозволяється підкинути або випустити м'яч тільки один раз. Постукування м'ячем або перекидання його в руках дозволяється. В момент удару по м'ячу при подачі або стрибка для подачі в стрибку, гравець, що подає не повинен торкатися майданчика (включаючи лицеву лінію), або підлоги за межами зони подачі. Гравець, що подає, повинен здійснити удар по м'ячу протягом 8 секунд після свистка на подачу. Подача, здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

Існують такі **види подачі** м'яча: нижня, верхня і бічна подачі. Розберемо кожен з них:

Техніка **нижньої подачі** м'яча в волейболі здійснюється по нижній частині, який знаходиться на низькому рівні, по відношенню до гравця. Такий стиль подачі використовується досить часто, тому що він дуже простий, точний і дає можливість волейболісти потрапити в будь-яку точку майданчика. Особливо підходить нижня подача для новачків, які ще не можуть здійснювати подачі іншого типу.

При **бічній подачі** удар направляє трохи нижче середини м'яча, який в момент удару знаходиться на рівні грудей. Використовується такий тип подачі тільки в тому випадку, якщо подає стоїть збоку сітки. Бічна подача складніше нижньої і вимагає деяких навичок від спортсменів. Однак має вона більше переваг, так як прийом такої подачі складний.

Найскладніший тип подачі - **верхня**. Вона вимагає від учня максимальних фізичних зусиль. Удар по м'ячу відбувається в той момент, коли він знаходиться на рівні вище голови. Перевага такої подачі - короткий шлях до суперника, той може не встигнути зорієнтуватися. Техніку верхньої подачі м'яча в волейболі можна комбінувати з іншими. Кожен волейболіст повинен вивчити кожен тип подачі і крім цього ще й вміти комбінувати ці способи. Ситуації під час змагання можуть відбуватися самі непередбачувані, тільки від ефективності дій подачі залежить

перемога. Важливу роль відіграють не тільки теоретичні знання, а й техніка подачі м'яча в волейболі, а також фізичні можливості учня.