

ШАГ

3

ПОДАЧА И ЕЕ ПРИЕМ: ИГРА ПОД ВАШУ ДИКТОВКУ

Медет решающая, пятая, партия волейбольного матча. Борьба — упорная: силы соперников равны. Очередной дальний розыгрыш мяча, и вот после блестящей комбинации один из ваших партнеров наносит точный удар — наконец-то заработано очко и переход подачи. Ваши товарищи ликуют, а на подаче идете вы, весь на нервах. Подбрасываете мяч и запускаете его на предельную площадку противника. Шаг уверен — соперники заработали очко, и право на подачу.

Вот какие обидные неожиданности случаются в игре. Так что следующий шаг шаг — освоить технику подачи. Ввод мяча в игру — особое искусство и очень важный момент.

Когда вы стоите на подаче, вам никто не мешает — все зависит только от вас, но вы — единственный в ответе за всех. А поскольку нервы у вас напряжены до предела, ошибки при выполнении подачи коренятся скорее не в изъянах техники, а в вашем психологическом состоянии.

Чем мощней подача, тем трудней ее принять. Умелый прием подачи — первый шаг к тому, чтобы очко набирал не противник, а ваша команда.

Подача

В волейболе существует несколько способов выполнения подачи. Мы рассмотрим четыре из них. У каждого из них есть свои преимущества и недостатки. Начинаящий игрок должен освоить две основных разновидности подачи: верхнюю и нижнюю. Подача должна быть отлаженной до автоматизма, без срывов. У хорошего волейболиста мяч, чисто пройдя над сеткой, приземляется на площадку соперника почти в 100% случаев. Освоить нижнюю подачу сравнительно легко. Когда вы ее тщательно отработаете, переходите к другим вариантам.

Ваш следующий урок — верхняя планирующая подача. Планирующая означает, что мяч, перелетая над сеткой, вибрирует, отклоняясь в разные стороны. Дело в том, что подающий игрок бьет по мячу прямым ударом, не подрезая его, а круглое тело, летящее без вращения, неизбежно начинает вибрировать. А вот полет крутосного мяча — стабилен.

Основы эти два способа подачи, переходите к более сложным. Назовем среди них широко распространенные верхнюю крутосную (резаную) подачу, боковую планирующую и подачу в прыжке.

Выполняя верхнюю резаную подачу, игрок бьет по мячу сильно и так, чтобы ось его вращения была параллельна сетке. Иными словами, он должен проработаться в направлении своего движения. Персклетев через сетку, такой мяч камнем падает на площадку соперника, и точность попадания выше, чем при планирующей подаче: вращение, как уже говорилось, стабилизирует полет мяча.

Теперь — о боковой планирующей подаче. Многие игроки считают ее наиболее эффективной, поскольку при ее выполнении задействована большая группа мышц. Однако ее техника не совсем обычна и освоить ее не так-то просто. Мяч при такой подаче также вибрирует, как и при верхней планирующей. Боковая планирующая — излюбленная подача японских волейболистов.

Сегодня наиболее прогрессивной считается подача в прыжке. Она очень сложна по технике, и при ее выполнении часто происходят ошибки. На Олимпийских играх 1988 года мужская сборная США выиграла золотые медали, победив в финале Бразилию, хотя в предварительном матче уступила ей. В обоих матчах бразильцы делали ставку на подачу в прыжке.

Но если и первом они выигрывали на подачах с завышенным постоянством, то во втором у них начались срывы. Отсюда и разницы в результатах. Впрочем, в данной книге подача в прыжке не рассматривается.

Какую подачу избрать?

Волейбольная партия начинается с подачи, и до тех пор, пока ваша команда не потеряла право на пас, она диктует ход игры. Нижняя подача — наиболее легкая по исполнению, но, с другой стороны, и мяч в данном случае становится легкой добычей соперников. И все же не пренебрегайте нижней подачей — научитесь выполнять ее с 90-процентной гарантией точности. Только после этого осваивайте другие способы.

При верхней планирующей подаче мяч отправляется на площадку противника с более высокой точки, и траектория его полета короче. К тому же такой мяч принять труднее, поскольку скорость его полета намного больше. Эти факторы плюс непредсказуемость траектории делают планирующую подачу весьма эффективной.

При верхней резаной подаче мяч тоже летит быстро и к тому же резко сбивается. Обороняющиеся иногда даже не успевают на него среагировать — по-

дача застает их врасплох. Бывает, что никто из игроков даже не доживает до мяча, а если и доживаетесь, то ни о каком пасае речь не идет — мяч улетает далеко за площадку. Есть и такая особенность. Мяч стремительно приземляется у лицевой линии. Кажется, что будет перелет, и оборона команды бездействует. И вдруг, в какую-то долю секунды, мяч камнем падает у самой лицевой линии, но — на площадку.

Даже если у вас трудности с верхней прямой подачей, попробуйте все же испытать себя в боковой планирующей. Выполняя ее, вы включаете большую группу мышц, а это компенсирует вам недостаточную физическую подготовку. Более того, именно боковая планирующая подача принесет вам на первых порах больший успех, чем верхняя. Есть, правда, одна проблема: выполняя боковую подачу, вы в первые секунды не видите площадку противника и не можете заранее нацелить цель.

Естественно, чем больше способностей вы освоите, тем опаснее вы будете для соперников.

Краткие характеристики подачи

Подача	Преимущества	Недостатки	Когда следует использовать
Нижняя	<ul style="list-style-type: none"> • Легко выполняется 	<ul style="list-style-type: none"> • Легко принимается • Высокая траектория 	<ul style="list-style-type: none"> • Первый способ подачи, который нужно освоить • Применяйте ее, пока прочно не освоите другие подачи
Верхняя планирующая	<ul style="list-style-type: none"> • Мяч в полете вибрирует • Подачу трудно принимать • Траектория полета мяча короче 	<ul style="list-style-type: none"> • Удар не очень мощный • Мяч иногда подпрыгивает и летит за пределы площадки 	<ul style="list-style-type: none"> • Только когда добьетесь стабильных показателей
Верхняя резаная (крученая)	<ul style="list-style-type: none"> • Мяч летит с большой скоростью и мгновенно падает на площадку 	<ul style="list-style-type: none"> • Поскольку полет мяча стабилен, оборона соперников легко предугадывает его траекторию • Сложная техника выполнения • Случаются срывы 	<ul style="list-style-type: none"> • Чередуите ее с другими подачами, чтобы застать противника врасплох • Если соперники оттянулись к лицевой линии • Когда вы ведете в счете или игра идет под вашу диктовку
Боковая планирующая	<ul style="list-style-type: none"> • Поскольку включается большая группа мышц, не требуется особой физической силы • Можно подавать далеко из-за пределов площадки 	<ul style="list-style-type: none"> • Недостатки для боковой планирующей 	<ul style="list-style-type: none"> • Когда территория вне площадки позволяет ее выполнить

Время полета мяча при разных способах подачи различно, поэтому обороняющаяся команда всегда толпнется, не зная, чего ожидать. Хорошо, если в вашей команде все одинаково хорошо освоили разные подачи: это даст вам тактическое преимущество и выведет противника из равновесия.

Нижняя прямая подача

Сразу заметим здесь и далее объясняем для правшей — левши сделают для себя соответствующие коррективы.

Итак, левая нога выдвинута вперед, плечи параллельны сетке. Мяч лежит на левой ладони на уровне

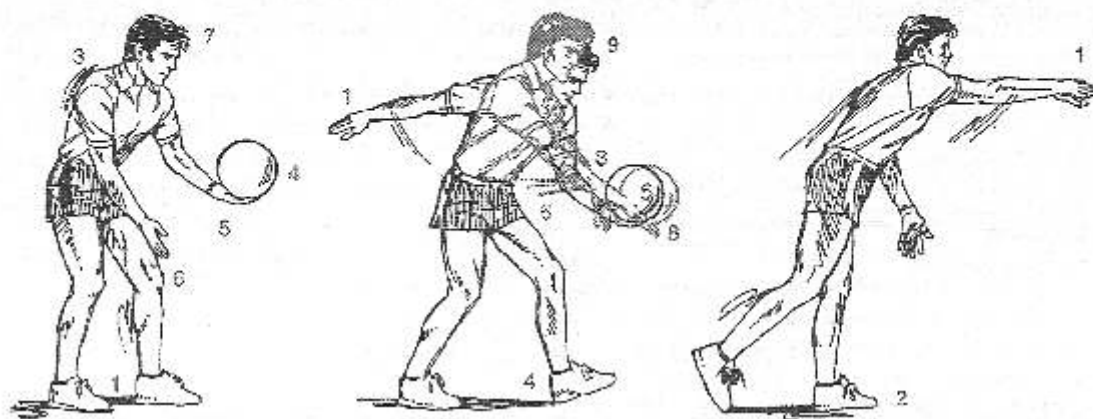
пояса. Вес равномерно распределен на обе ноги. Отведите правую руку назад и сетака вверх, а затем — обратное движение — взмах вперед и удар по мячу. Одновременно перенесите вес на переднюю ногу. За мгновение до удара уберите ладонь, на которой лежал мяч. Правая рука продолжает двигаться вперед и вверх по направлению к верхней кромке сетки. Удар наносите открытой ладонью, причем запястьем надо коснуться не по центру мяча, а чуть ниже. Следите за траекторией мяча и быстро занимайте свое место на площадке (см. рис. 3.1). Кстати, в пляжном волейболе распространена очень высокая нижняя подача — мяч свечой взмывает в небо, а противники, ослепленные ярким солнцем, его попросту не видят.

РИСУНОК

3.1

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

НИЖНЯЯ ПОДАЧА



Подготовка

1. Левая нога выдвинута вперед
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи параллельны сетке
4. Мяч — на уровне пояса или ниже
5. Держите мяч прямо перед собой
6. Открытая ладонь — всегда готова
7. Взгляд обращен на мяч

Выполнение

1. Отведите правую руку назад
2. Перенесите вес на правую ногу
3. Правой рукой — взмах вперед
4. Теперь перенесите вес снова на переднюю, левую, ногу
5. Бейте по мячу запястьем (подушечкой) ладони
6. Мяч при этом должен находиться на уровне пояса
7. Уберите левую руку, на которой лежал мяч
8. Бейте чуть ниже центра мяча
9. Сконцентрируйте все внимание на мяч

Дальнейшие действия

1. Правая рука продолжает двигаться по направлению к верхней кромке сетки.
2. Перенесите вес на переднюю ногу
3. Занимайте свою позицию на площадке

Верхняя планирующая поддача

Важный элемент этого приема — правильный подброс мяча. Мяч надо подбрасывать перед правым плечом и на такую высоту, чтобы вы успели сделать широкий замах и ударить по мячу вытянутой (прямой) рукой. Подбрасывая мяч, не поддерживайте его.

Левую ногу слегка выдвигайте вперед, плечи развернуты параллельно сетке, вес тела равномерно распределен. Подбрасывая мяч, отведите назад правую руку. Ее локоть идет вверх, ладонь — около уха. Шаго-

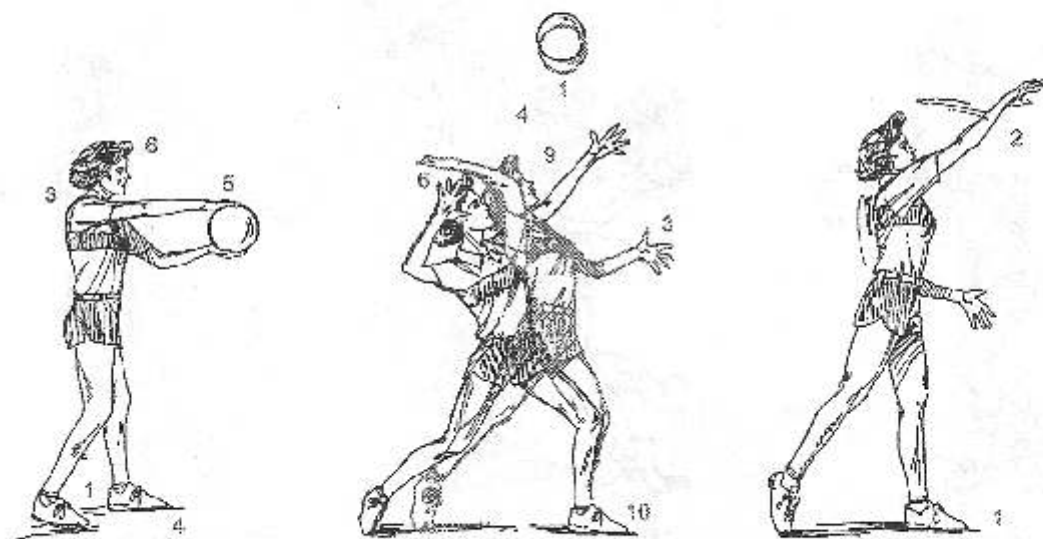
ся удар по мячу, не сводите с него глаз. Бейте по мячу подушечкой открытой ладони, целясь чуть ниже его центра. Удар производится как бы «кошкой» (об этом приеме мы уже говорили) — после контакта с мячом рука замирает на месте. Во время удара по мячу вес надо перенести на переднюю ногу. После выполнения поддачи быстро займите свою позицию в обороне. Чтобы отработать стабильную подачу, исключите из ее элементов какие-то случайные, непровольные движения. Не делайте, например, лишних шагов и старайтесь, чтобы после удара по мячу рука не шла вслед за ним, как это происходит в теннисе.

РИСУНОК

3.2

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ВЕРХНЯЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА



Подготовка

1. Ноги расслаблены в удобной стойке.
2. Вес равномерно распределен
3. Плечи развернуты параллельно сетке
4. Левая нога выдвинута вперед
5. Распрямите правую ладонь
6. Глаза смотрят на мяч

Выполнение

1. Подбросьте мяч перед правым плечом
2. Подбрасывая, не поддерживайте его
3. Мяч подбрасывайте одной рукой
4. Мяч должен взлететь поближе к корпусу
5. Сделайте правой рукой замах, высоко держа локоть
6. Рука идет рядом с ухом
7. Бейте по мячу подушечкой ладони
8. При контакте с мячом рука должна быть абсолютно прямой
9. Все внимание — на мяч
10. Перенесите вес вперед

Дальнейшие действия

1. Продолжайте переносить вес вперед
2. Правая рука после удара по мячу останавливается в воздухе
3. Занимайте свою позицию на площадке

Верхняя резаная (крученая) подача

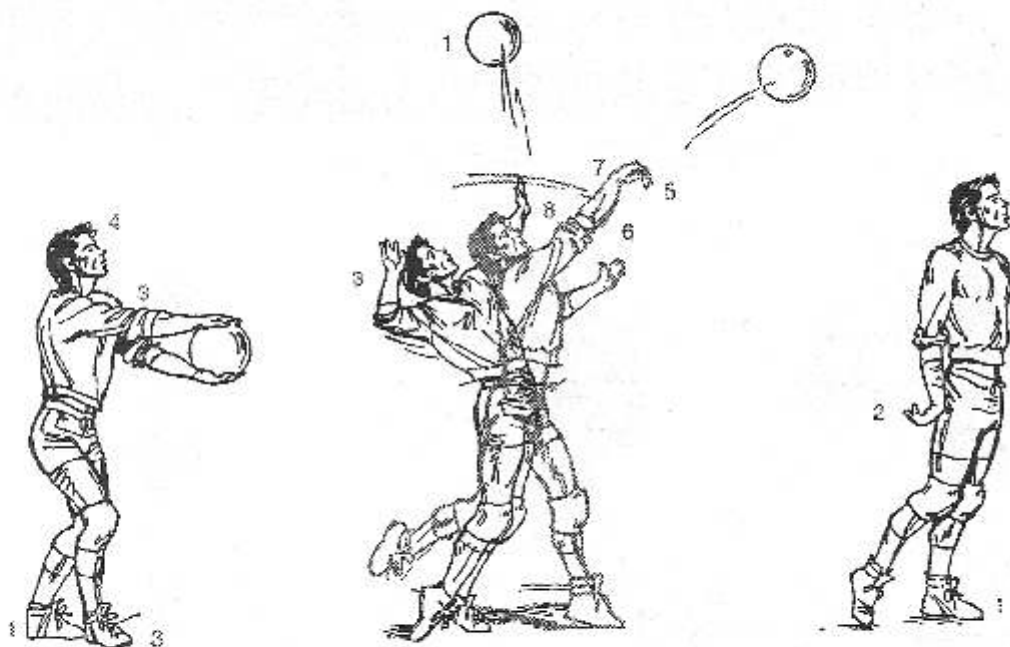
Верхняя крученая подача выполняется примерно так же, как и другие варианты этого элемента волейбола. Готовясь к подаче, слегка разверните плечи в сторону боковой линии. Палец передней ноги обращен к

боковой стойке сетки. Слегка подбросьте мяч — так, что он оказался бы за вашим правым плечом. Прямой рукой бейте чуть ниже центра мяча. В момент, когда рука коснется мяча, его надо так бы обхватить и, скользнув пальцами по его верхушке, подкрутить его. После этого правая рука резко идет вниз, остановившись на уровне пояса (см. рис. 3.3).

РИСУНОК
3.3

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

ВЕРХНЯЯ КРУЧЕНАЯ ПОДАЧА



Подготовка

1. Встаньте поудобней. Одна нога впереди другой
2. Вес распределен равномерно
3. Плечи и ступни — под углом к боковой линии
4. Глаза следят за точкой, куда будет подброшен мяч

Выполнение

1. Подбросьте мяч, чтобы он взлетел за вашим правым плечом
2. При подбросе мяч не подкручивайте
3. Отведите назад правую руку
4. Локоть держите повыше, рядом с ухом
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. При контакте с мячом рука должна быть прямой
7. В момент удара по мячу резко подкрутите его
8. До контакта с мячом неотрывно следите за ним

Дальнейшие действия

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Резко опустите правую руку
3. Займите свое место на площадке

Боковая планирующая поддача

Встаньте лицом к боковой линии. Передняя нога обращена к стойке сетки. Слегка подбросьте мяч перед собой, ближе к левому плечу. Правая рука все время остается прямой. Стелите ее назад, а затем — резкий измах и удар по мячу, который в этот момент

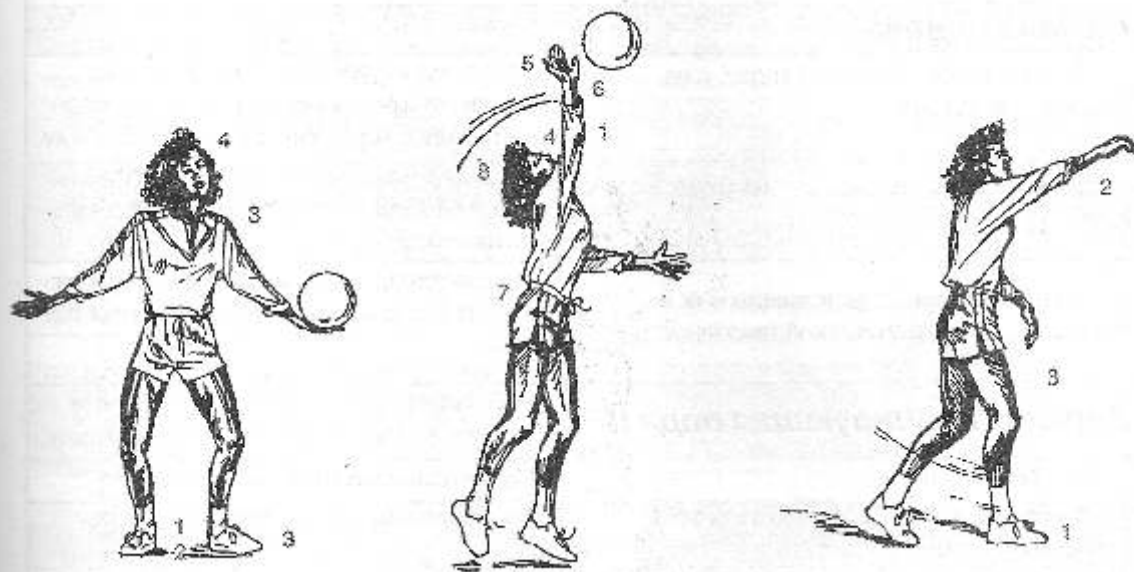
должен находиться точно над головой. Во время замаха рукой перенесите вес на переднюю ногу, бедра разогните параллельно сетке, а правое плечо должно идти вперед — за рукой. Бейте под центр мяча открытой ладонью. Помните: рукой надо действовать по принципу «кочерги» (о нем уже говорилось выше) — мяч ни в коем случае не обхватываете, а рука после удара по нему резко останавливается. Быстро займите свое место на площадке (см. рис. 3.4).

РИСУНОК

3.4

КЛЮЧИ К УСПЕХУ

БОКОВАЯ ПЛАНИРУЮЩАЯ ПОДАЧА



Подготовка

1. Встаньте поудобней, одна нога впереди другой
2. Вес распределен равномерно
3. Плечи а ступни — под углом к боковой линии
4. Взгляд устремлен на точку, куда будет подброшен мяч

Выполнение

1. Подбросьте мяч перед собой
2. Мяч нужно подбрасывать чуть ближе к левому плечу
3. Не подкручивайте мяч
4. Правая рука — все время прямая
5. Бейте по мячу запястьем открытой ладони
6. Ладонь не сгибайте в суставах
7. При контакте с мячом разверните корпус
8. До удара по мячу глаза устремлены на него

Дальнейшие действия

1. Перенесите вес на переднюю ногу
2. Правая рука после удара по мячу останавливается
3. Занимайте свое место на площадке

КОГДА НЕ ВСЕ ПОИМАЕТСЯ

Ошибки при выполнении нижней подачи связаны обычно с неправильным положением руки, на которой лежит мяч, а срывы с верхней планирующей и боковой означают, как правило, что вы неудачно подбросили мяч. Здесь самое важное — подбросить его в нужную точку.

Техника верхней крусеющей подачи довольно сложна. Как ударить по мячу, как обхватить его, где

он в этот момент должен находиться — все эти факторы — решающие. Малейший технический брак — и вас постигнет неудача. Чтобы добиться стабильных результатов, вы должны повторять на тренировках одни и те же движения, меняя лишь угол расположения корпуса по отношению к сетке, изменяя тем самым направление полета мяча. Все случайные, лишние телодвижения надо исключить.

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
Нижняя подача	
1. Мяч летит скорее вверх, чем вперед, и не перелетает через сетку	1. Держите мяч на уровне пояса или даже ниже. Бейте под центр мяча и выносите руку вперед, по направлению к сетке. Переносите вес на переднюю ногу
2. Удар получится несильным, и мяч угодит в сетку	2. Не двигайте рукой, на которой лежит мяч. Во время удара он должен быть неподвижен. Бейте задним открытым ладонем
3. Вы не перенесли вес на переднюю ногу, и мяч полетел по слишком высокой траектории	3. Во время контакта с мячом перенесите вес на переднюю ногу. Локоть и плечо должны находиться впереди колена
Верхняя планирующая подача	
1. Мяч летит в сетку	1. Подбрасывайте мяч близко к правому плечу
2. Мяч уходит вправо, за верхнюю часть сетки (это касается и правой и левой)	2. Мяч подбрасывайте прямо перед собой, а не вправо
3. Подача недостаточно сильная, и мяч не перелетает через сетку	3. Закладывайте в удар вес и силу всего тела. Бейте по мячу задним ладонем, а не пальцами
4. Мяч приземлился за лицевой линией площадки соперников	4. Бейте под центр мяча. При ударе мяч должен находиться прямо над головой
5. Вы подбросили мяч слишком далеко от себя, и, чтобы выполнить подачу, вам пришлось сделать шаг другой вперед	5. Подбрасывайте мяч аккуратно, близко к корпусу и перед правым плечом
Верхняя резаная подача	
1. Мяч летит в сетку	1. Подбрасывайте мяч чуть назад, за правое плечо
2. Мяч уходит вправо	2. Мяч нужно подбрасывать перед корпусом, а не правее его
3. Мяч не перелетел через сетку	3. Во время касания мяча перенесите вес тела. Бейте по мячу задним открытым ладонем

ОШИБКИ	КАК ИХ ИСПРАВИТЬ
4. Мяч ушел за лицевую линию площадки соперников	4. Бейте под центр мяча и со силой обхватив его; прокатите пальцы по его верхушке. Затем опустите правую руку на уровень пояса
5. Выполняя подачу, вы сделали два-три шага	5. Слегка подбросьте мяч за плечо и перенесите вес вперед
Боковая планирующая подача	
1. Мяч улетел в сетку	1. Вы подбросили мяч слишком далеко от левого плеча или слишком низко
2. Мяч не долетел до сетки	2. В момент касания мяча разверните корпус. Бейте по мячу затылком открытой ладони
3. Мяч ушел за лицевую линию площадки соперников	3. Бейте под центр мяча и в направлении вашего левого плеча
4. Выполняя подачу, вы сделали два-три шага	4. Мяч надо подбрасывать в направлении левого плеча поближе к корпусу. Любые шаги в сторону — совершенно лишние

Прием подачи

Итак, на сегодняшний день вы изучили в общих чертах технику пас предплечьями и подачи. Теперь применяйте приобретенные навыки в ситуациях, близких к игровым.

Почему так важен правильный прием подачи?

С приема подачи ваша команда начинает борьбу за ее отыгрыш. Уличный прием подачи — залог успешной атаки и победы в очередном розыгрыше мяча. Когда подача перелетит к вам, соперник уже не сможет набирать очки (запомним, что в первых четырех партиях матча очки набирает только подводящая команда). Чтобы успешно принять подачу, нужно заранее предугадать направление полета мяча и его траекторию и мгновенно оценить обстановку: вам ли принимать мяч или кому-нибудь из ваших парт-

неров. Чем быстрее вы решитесь взять игру на себя, тем больше времени у вас будет, чтобы занять нужную позицию и принять стойку.

Как принимать подачу?

Подача в современном волейболе, как правило, мощная, пушечная. Разумеется, в рамках игры способный прием подачу не ратифицируются, но мнение почти всех специалистов едино: сильно пушечный мяч надо принимать на предплечья.

Чтобы предугадать, куда и как полетит мяч, внимательно следите за телодвижениями соперника, стоящего на подаче. Присмотритесь, под каким углом развернуты его плечи, куда смотрит носок выдвинутой вперед ступни, и, конечно, следите за движением его правой (или левой, если он левша) руки. Чем быстрее вы вычислите траекторию полета мяча, тем больше у вас шансов отразить подачу и сделать одновременно хорошие первые пас.

ПОДАЧА И ЕЕ ПРИЕМ

УПРАЖНЕНИЯ

1. Подброс мяча

Это упражнение поможет вам научиться стабильно подбрасывать мяч при выполнении верхней планирующей подачи. Обозначьте на площадке рядом с линией, чуть правее выдвинутой вперед ноги, небольшой квадрат (30×30 см). Займите стойку, как при подаче. Правая рука — вытянута, не сгибайте ее. Подбросьте мяч выше головы и так, чтобы он приземлился в квадрате.

**Оптимальный результат:**

9 точных подбросов из 10

**Самоконтроль**

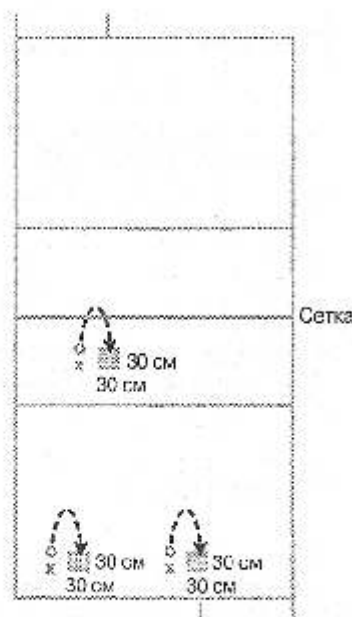
- Сконцентрируйте внимание на мяче
- Высоко выбрасывайте руку, которая держит мяч
- Добивайтесь стабильности результатов

**Увеличиваем нагрузку**

- Сделайте меньший квадрат

Снижаем нагрузку

- Увеличьте квадрат



2. Тренируясь у стены

Продолжая это упражнение, вы стараетесь подать, не рассчитывая пока что траекторию мяча и не думая о том, перелетит ли он через сетку или нет. Встаньте метрах в шести от стены, на которой проведите черту на уровне высоты волейбольной сетки. Выполняйте подачу. Мяч должен удариться об стену над этой чертой.

**Оптимальный результат:** 9 точных попаданий из 10



Самоконтроль

- **Нижняя подача:**
Мяч во время удара по нему находится на уровне пояса
Рука, держащая мяч, неподвижна
Выполнив подачу, двигайтесь вперед, за мячом
- **Верхняя планирующая:**
Плечи развернуты параллельно сетке
Мяч — на ладони
Рука, подбрасывающая мяч, продолжает движение вверх
Правая рука обращена к цели
- **Резаная и боковая подача:**
Подбрасывайте мяч аккуратно
Бейте по мячу запястьем открытой ладони
Выполнив боковую подачу, на мгновение замите на месте

Увеличиваем нагрузку

- Выберите специальную цель над чертой
- Станьте как можно дальше от стены

Снижаем нагрузку

- Станьте как можно ближе к сетке

3. Поддача на партнера через сетку

Пока что отрабатывайте подачу на укороченной дистанции, не вкладывая в удары столько силы, сколько придется в игре. Стойте с партнером на противоположные площадки, отбейте от сетки метров на шесть. Подавайте мяч на партнера и получите ответ. Во-первых, мяч не должен задеть сетку, и, во-вторых, партнер, ловящий ваши мячи, может сделать не больше одного шага в сторону.



Оптимальный результат: 7 точных подач из 10



Самоконтроль

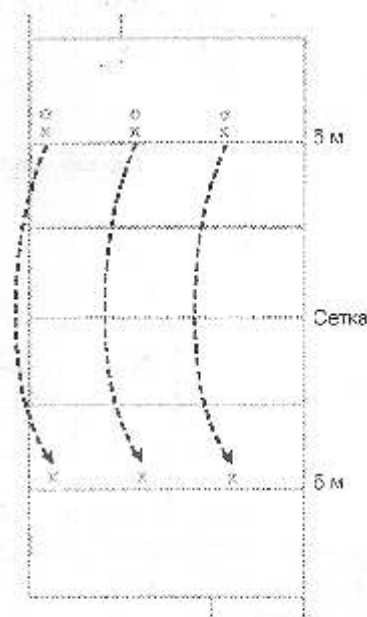
- **Нижняя подача:**
Первым делом — точность дозвасий, аккуратность
- **Верхняя планирующая:**
Стабильный подбор мяча з слну и ту же тонку
Автоматизм движений
Исключить лишние телодвижения
- **Верхняя кручсшая и боковая:**
Аккуратно подбрасывайте мяч
Рука при ударе по мячу прямая
В момент касания мяча плечи должны быть развернуты параллельно сетке

Увеличиваем нагрузку

- Увеличить расстояние между партнерами
- Партнер, ловящий мячи, не двигается с места

Снижаем нагрузку

- Сократить расстояние между партнерами
- Понизже натянуть сетку



4. Подача и пас предплечьями

Попрактикуемся в игровой ситуации. Вам нужно научиться рассчитывать скорость мяча, летящего на вашу площадку. Разбейтесь на группы по трое и возьмите по два мяча на группу. Тот, кто будет бросать вам мячи, становится по одну сторону сетки, на линии нападения (см. схему вверху). Вы и второй напарник — по другую сторону сетки. Вы как бы принимаете подачу, стоя между линией нападения и линией нападения, а второй напарник располагается правее пас, у сетки. Ему вы и будете отдавать пас.

Первый напарник бросает вам мяч через сетку. Вы принимаете его предплечьями и отдаете высокий (выше сетки, но чтобы мяч не перелетел через нее) пас партнеру. Цельтесь получше: партнер должен поймать мяч, сделав не более одного шага в сторону. Пока вы отбиваете брошенный вам мяч, второй напарник бросает другой мяч первому, и тот адресует его снова вам, так что вы трудитесь без перерыва, в поле лица.

 **Оптимальный результат:** 20 точных пases из 25

Самоконтроль

- Предугадывайте полет мяча
- Пока мяч не перелетел через сетку, крикните: «Беру!»
- Успевайте переместиться к мячу и принять стойку

Увеличиваем нагрузку

- Сильней бросайте мяч
- Чаще бросайте
- Бросайте мячи с площадки подачи (см. схему б, внизу).

Снижаем нагрузку

- Бросайте мяч с меньшей силой
- Цельтесь при этом прямо в партнера
- Бросайте пореже
- Партнер, которому вы пасуете, может перемещаться к мячу на любое расстояние.



5. Подача с лицевой линии

А сейчас давайте научимся рассчитывать силу удара по мячу и угол его траектории, подавая его с лицевой линии. Вы с партнером становитесь по разные стороны сетки, на лицевых линиях, и подаете мяч по очереди, стараясь, чтобы он проходил чисто, не задевая сетку.



Оптимальный результат:

- | | |
|---|---|
| а) 9 хороших нижних подач из 10
9 хороших верхних планирующих подач из 10
9 хороших крученых подач из 10
9 хороших боковых подач из 10 | б) 25 непрерывных нижних подач
25 непрерывных верхних планирующих подач
25 непрерывных крученых подач
25 непрерывных боковых подач |
|---|---|



Самоконтроль

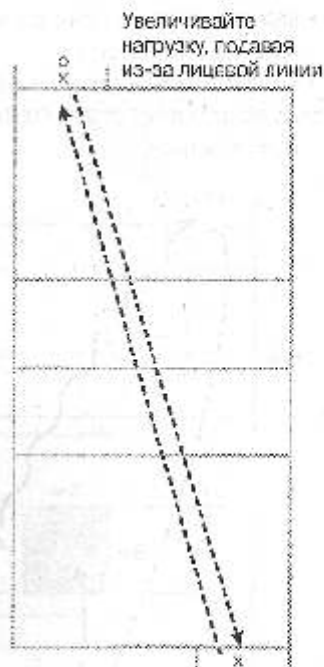
- **Нижняя подача:**
- Первым делом — точность движений, аккуратность во всем
- **Верхняя планирующая:**
- Стабильный подбор мяча в одну и ту же точку
- Автоматизм движений
- Никаких лишних телодвижений
- **Верхняя крученая и боковая планирующая:**
- Три удара по мячу корпус развернут в сторону цели
- Очень важен точный подбор мяча
- Бейте по мячу запястьем ладони
- После касания мяча продолжайте движение в его сторону

Увеличиваем нагрузку

- Станьте по диагонали к партнеру и подавайте из-за лицевой линии (см. схему)
- Подающий перемещается вдоль лицевой линии, меняя угол траектории мяча
- Подавайте в определенную часть площадки, мысленно разделив ее на две половины

Снижаем нагрузку

- Подающий может переместиться поближе к сетке
- Бейте по мячу с меньшей силой



6. Прием подачи в правой и левой задних зонах

По ходу этого упражнения вы принимаете подачи, находясь ближе к лицевой линии то в левом, то в правом углах площадки, то есть на широких позициях правого и левого задних шлоков. Занимая соответствующую позицию, вы просите мяч и, приняв его, делаете высокий (выше сетки) пас — с тем расчетом, чтобы мяч приземлился в квадрате 3×3 м. Этот квадрат ограничен с двух противоположных сторон средней линией и линией нападения и сдвинут метра на полтора влево от правой боковой линии. Один из ваших партнеров выполняет подачу, а вы, приняв ее, пасуете мяч второму партнеру, стоящему в квадрате. Тот ловит мяч после отскока и возвращает его подающему. И снова — подача, причем именно в тот угол (левый или правый) площадки, в который вы пере-



Оптимальный результат:

- а) На позиции правого защитника
 - 6 хороших пасов предельными из 10
 - 10 удачных подач из 12
- б) На позиции левого защитника
 - 6 хороших пасов предельными из 10
 - 10 удачных подач из 12



Самоконтроль

- Старайтесь проецировать направление полета мяча и его траекторию
- Кричите «Взру!», до того как мяч перелетит через сетку
- Быстро переключайтесь по площадке, принимайте пугающую стойку и делайте пас

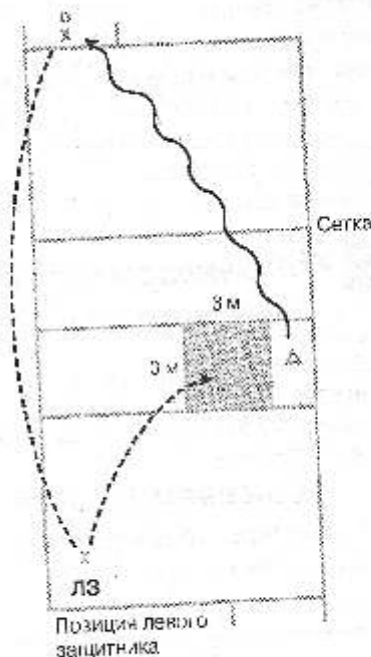


Увеличиваем нагрузку

- Партнер, стоящий на подаче, посылает мяч по высокой траектории
- Мяч летит не прямо на того, кто принимает подачу, а в сторону от него
- Поддачи следуют одна за другой в быстром темпе

Снижаем нагрузку

- Подающий партнер посылает мяч по высокой траектории
- Он летит прямо в партнера, принимающего подачу
- Увеличьте интервалы между подачами



7. Нацеленная подача

По ходу игры вы можете обнаружить уязвимые места в обороне соперника. Старайтесь попадать именно в эти точки площадки, и вы получите стратегическое преимущество. Но для этого нужно, конечно, долго тренироваться. Вот, скажем, такое упражнение. Прикройте какую-либо одну из шести переходных зон площадки квадратным (3×3 м) куском материи, листом фанеры — да чем угодно. Или просто очертите квадрат. Займите позицию на площадке подачи по другую сторону сетки и подавайте, стараясь попасть в эту цель. То же самое проделайте, целясь в остальные 5 зон.



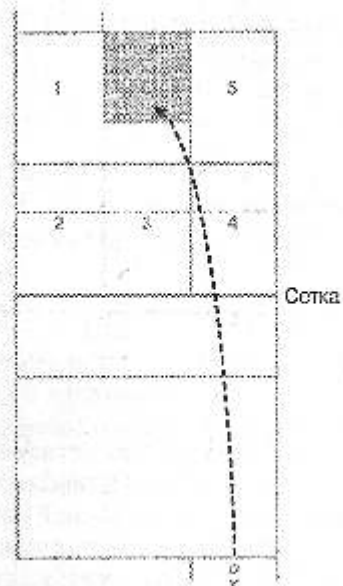
Оптимальный результат: Попасть в каждую цель по 5 раз, выполнив при этом 23 (а лучше — меньше) подач. Ведите учет точных попаданий, записывая их следующим образом:

Цель	Нижняя	Верхняя планирующая	Зеркальная крученая	Боковая планирующая
1.	_____	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____	_____



Самоконтроль

- **Нижняя и верхняя планирующая подачи:**
- Большой палец левой ноги направлен в сторону цели
- Правая рука движется в сторону цели
- Не забывайте переносить вес тела
- **Верхняя крученая и боковая планирующая подачи:**
- Аккуратно подбрасывайте мяч
- При ударе по мячу правая рука должна быть выпрямлена
- При крученой подаче быстро обхватывайте мяч ладонью



Увеличиваем нагрузку

- Уменьшить размер квадрата
- Устроить небольшое соревнование. Дес команды подают одновременно на противоположные площадки. Кто первый выполнит контрольный норматив, тот и выиграл

Снижаем нагрузку

- Увеличьте квадрат
- Установите более щадящие контрольные нормативы (не 20 попыток, а, скажем, 25)

8. Называйте цель и подавайте

Смысл упражнения, в котором тоже есть элемент соревнования, — обработать нацеленную подачу, которую во время игры используют довольно часто, учитывая при этом специфику обороны соперника — ее сильные и слабые стороны. Обе площадки разделены на шесть равных прямоугольников. Три расположены вдоль лицевых линий, и три — вдоль сетки. Они пронумерованы против часовой стрелки. № 1 — позиция правого защитника, № 2, 3 и 4 — зоны игроков передней линии, а 5 и 6 — соответственно зоны левого и центрального защитников. Перед выполнением подачи называйте номер прямоугольника, в который намерены попасть. Очки присуждаются следующим образом: 3 очка за попадание в указанную цель, 2 — если, промахнувшись, вы все же попали в соседний прямоугольник, но обязательно на той же линии, и 1 очко, если не рассчитали дистанцию (недолет или перелет).



Оптимальный результат:

20 очков, заработанных на 10 подачах



Самоконтроль

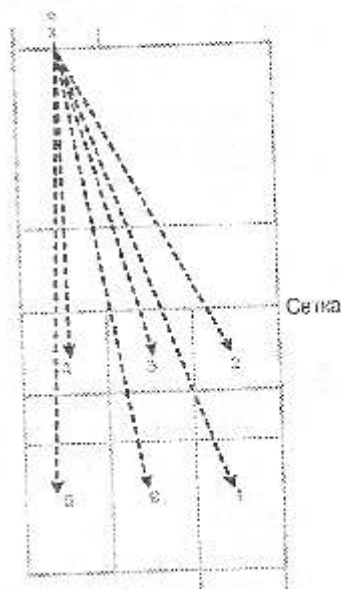
- Меняя направления ударов, поворачивайте лишь корпус — вместе с ним разворачиваются и рука, бьющая по мячу
- При подачах как на переднюю, так и на заднюю линии площадки соперников старайтесь, чтобы мяч пролетал над верхним краем сетки, не задая ее

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшайте площадь «мишеней»
- Подавайте только в зоны защиты (5, 6 и 1)
- Установите лимит времени, отведенный на каждую подачу

Снижаем нагрузку

- Увеличьте площадь мишеней
- Подавайте только в зоны нападения (2, 3 и 4)



9. Берем игру на себя

Это упражнение поможет начинающему волейболисту получить навыки командной игры, когда при приеме подачи партнеры понимают друг друга с полуслова. Вы также научитесь мгновенно принимать единственно правильное решение. В упражнении участвуют четверо. Один подаст, два защитника — левый и правый — принимают подачу, а четвертый становится у сетки, ближе к правой боковой линии. Игрок, стоящий на подаче, отправляет мяч к лицевой линии, меняя направления ударов — то по центру, то ближе к боковым линиям. Выбор, кому принять подачу — за защитниками. Ориентируясь по обстановке, один из них с криком: «Беру!» бросается на перехват мячу и пасует его партнеру, стоящему у сетки.



Оптимальный результат:

9 хороших пасов из 10

10 точных подач в каждую из трех задних зон из 12



Самоконтроль

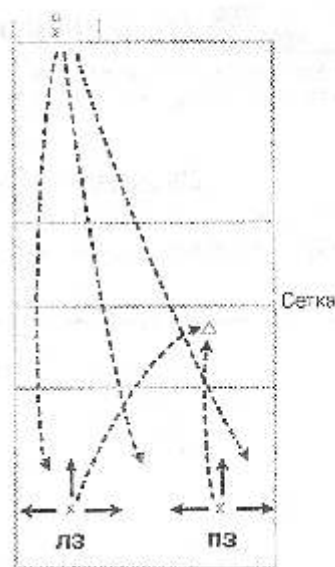
- Не забывайте предупреждать партнера о своем решении
- Быстро перемещайтесь по площадке, моментально принимайте стойку и выслушайте крик
- Сохраняйте стойку

Увеличиваем нагрузку

- Подающий направляет мяч по низкой траектории и вкладывает в удар всю силу
- Подающий старается направить мяч так, чтобы он приземлился подальше от обоих защитников
- Подачи следуют одна за другой в более быстром темпе

Снижаем нагрузку

- Подающий направляет мяч по высокой траектории
- Он целился прямо в защитников
- Подачи следуют реже



10. На подачах — вся команда

А сейчас вы попрактикуетесь в подачах, ощущая себя внутри единой командой, выступающей на ответственных соревнованиях. Это, скорее, даже не упражнение, а игра. Разойдитесь на две команды по 6 человек. Каждая находится на своей площадке подачи. Возьмите побольше мячей, разделив их поровну между соперниками. В качестве целей наметьте на обеих площадках, причем в одних и тех же зонах, квадраты 3×3 м.

Двое или трое игроков каждой команды одновременно начинают подачить, целясь в квадраты. Выполнив подачу, игрок бежит за мячом и возвращается на свое место, чтобы повторить упражнение. Пока он отсутствует, подачу выполняет его партнер. Так все игроки команды меняют друг друга. Повторите упражнение, целясь поочередно в остальные 5 зон.



Оптимальный результат:

В каждую зону все игроки команды должны сделать по 20 подач, стараясь опередить соперников, а потом сравните результаты:

- Цель № 1 _____
- Цель № 2 _____
- Цель № 3 _____
- Цель № 4 _____
- Цель № 5 _____
- Цель № 6 _____



Самоконтроль

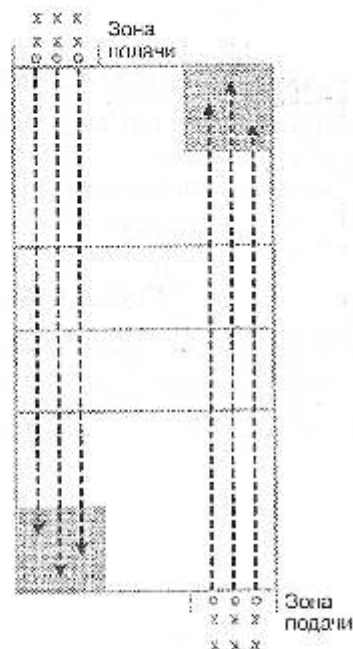
- Аккуратно подбрасывайте мяч
- Замах руки — точно в сторону цели
- Бейте по мячу подушечкой открытой ладони

Увеличиваем нагрузку

- Уменьшить площадь мишени
- Подачи выполняются в более быстром темпе

Снижаем нагрузку

- Увеличить площадь мишени
- Подавать можно с любой точки за линией подачи



11. Минус два

Это упражнение — тоже своего рода соревнование. Игроки подают мяч на площадку соперников и в случае неудачи терпят очки. Упражнение напоминает преддвулет, но квадратов здесь нет — важно попасть в игровую зону. Игроки обеих команд подают по одному разу, один за другим. Сбегав за мячом, волейболист возвращается и становится в конец очереди. За каждую точную подачу команда зарабатывает 1 очко. За промах лишается двух. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков.



Оптимальный результат:

Набрать 20 очков



Самоконтроль

- Не порочись
- Получишь цельтесь
- Аккуратно подбрасывайте мяч

Увеличиваем нагрузку

- Постарайтесь набрать 20 очков как можно быстрее
- Подавайте только на одну половину площадки соперников



ПОДВОДЯ ИТОГИ

Итак, главные элементы волейбола — подача и ее прием. Мастерски выполненные подачи могут внести разлад в ряды соперника и заставить его ошибаться, а безгоризонтный грем мяча — залог успешной контратаки.

Освойте первым делом нижнюю подачу, а затем — верхнюю планирующую. Лишь после того как добьетесь оптимальных результатов, переходите к подачам более сложным. Участвуя в соревнованиях, пользуйтесь тем способом, в котором вы наиболее уверены, но на тренировках не забывайте осваивать новое. Чем больше разных подач в вашем техническом арсенале, тем ценнее вы как игрок.

Попросите опытных партнеров наблюдать за тем, как вы выполняете все четыре вида подач. Пусть он (или она) проследит, чтобы при нижней подаче вы вовремя перенесли вес тела (см. рис. 3.1). При верхней планирующей подаче ваш «консультант» должен встать у вас за спиной, чтобы лучше видеть, как вы подбрасываете мяч (см. рис. 3.2). При верхней крученной подаче главное внимание — взаимному расположению ударной руки и корпуса в момент контакта с мячом (см. рис. 3.3). При боковой планирующей — контакту ладони с мячом (рис. 3.4). Главное здесь — прямой удар, чтобы мяч не закручивался.

Прием подачи должен одновременно быть хорошим пасом. Как этого добиться? Ответ прост, но все же — «авторские — мать учения». Тренируйтесь принимать любые виды подач во всех концах площадки. Пусть опытные игроки оценят, как вы готовитесь к приему подачи. Если вы научитесь заранее разгадывать маневр соперника, стоящего на подаче, и вычислять направление полета мяча, успех вам обеспечен.