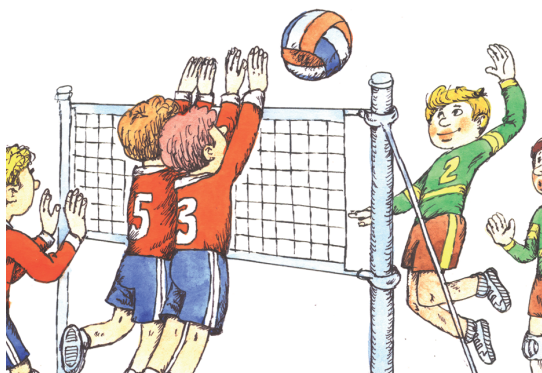


## ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунком 93 и описанием техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди, представленными в учебнике. Выдели элементы техники, которые вызывают у тебя трудности. Воспользуйся Интернетом и уточни выполнение выделенных элементов.
2. Разучи технику броска мяча двумя руками от груди и используй её в подвижных играх с элементами баскетбола.

## ВОЛЕЙБОЛ



**Волейбол** — это игра в мяч руками на площадке, разделённой сеткой на две части. Каждая играющая команда располагается на своей части площадки.

Смысл игры волейбол — не допустить касания мяча пола на своей части спортивной площадки и добиться того, чтобы он коснулся пола на стороне соперника. За каждое касание мяча пола команде начисляется одно очко.

Основные приёмы игры волейбол выполняются руками — это подачи, приёмы и передачи мяча, разнообразные нападающие удары и способы блокирования полёта мяча у сетки. В волейболе нельзя ловить и бросать мяч, поэтому все приёмы осуществляются без задержки мяча руками.

**Прямая нижняя подача.** С этого технического приёма начинается игра. Прямую нижнюю подачу выполняют за лице-

вой линией волейбольной площадки с таким расчётом, чтобы мяч пересёк сетку и оказался на половине соперника.

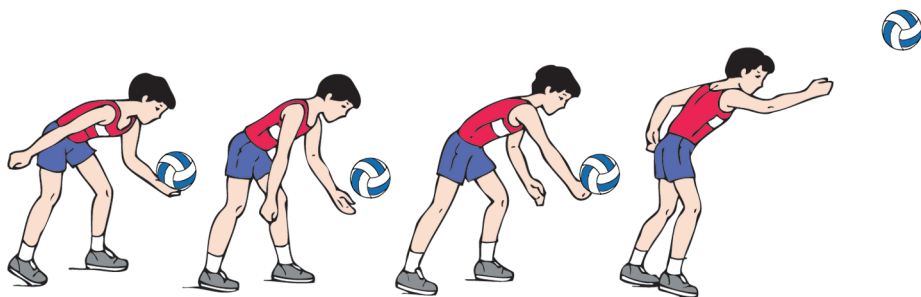
*Техника выполнения прямой нижней подачи* (рис. 94). И. п. — встать лицом к сетке, мяч в левой руке на ладони.

1 — шаг левой ногой вперёд с переносом на неё тяжести тела;

2 — наклонить туловище вперёд, правую руку со сжатыми пальцами отвести назад;

3 — подбросить мяч левой рукой вверх на высоту 30—50 см и, одновременно выпрямляя правую руку, мягко ударить по мячу основанием ладони правой руки;

4 — после удара рука продолжает движение.



**Рис. 94**

*Рекомендации.* При обучении добивайся согласованного и скоординированного выполнения движений различных частей тела. Начиная разучивать прямую нижнюю подачу в медленном спокойном темпе, обращай внимание на чёткое выполнение отдельных её частей и элементов.

При обучении обращай внимание и контролируй детали и последовательность движений. Добивайся слитности выполнения движений и пользуйся следующими рекомендациями:

1) выполняй подачу в медленном темпе без удара по мячу, а лишь приближая выпрямленную правую руку к левой, удерживающей мяч на ладони;

2) выполняй подачу мяча в медленном темпе с мягким ударом по мячу выпрямленной правой рукой. Это упражнение можно выполнять у стены;

3) выполняй подачу мяча на заранее установленные расстояния: с 6, 8 и 10 шагов;

4) выполняй подачу мяча через сетку с небольшого расстояния от неё, постепенно увеличивая расстояние до лицевой линии (начинай с 6 шагов от сетки).

### ЗАДАНИЯ

1. Ознакомься с рисунком 94 и описанием техники прямой нижней подачи волейбольного мяча, представленными в учебнике.
2. Выдели элементы техники, которые вызывают у тебя трудности. Воспользуйся Интернетом и уточни выполнение выделенных элементов.
3. Разучи подводящие упражнения для освоения техники прямой нижней подачи волейбольного мяча (упражнения выполняй стоя лицом к стене):
  - 1) и. п. — стоя, левая рука, слегка согнутая перед собой ладонью кверху, удерживает мяч. Отвести правую руку в сторону и мягким ударом основания ладони сбить мяч с левой руки;
  - 2) и. п. — то же. Подбросить мяч вверх на 30—50 см и, одновременно отводя правую руку в сторону, мягко ударить основанием ладони по мячу на уровне плеча;
  - 3) и. п. — то же. Подбросить мяч вверх на 60—70 см, отвести правую руку назад и, после отскока мяча от пола, нанести по нему мягкий удар основанием ладони на уровне плеча.
4. Разучи технику прямой нижней подачи волейбольного мяча и выполняй её через сетку.
5. Разучивай подачу мяча в разные зоны половины площадки соперника.

**Приём и передача мяча снизу.** Приём мяча и его передача нужны в волейболе для взаимодействия игроков команды между собой во время игры. Особенностью техники выполнения этих действий является то, что передача мяча — это продолже-