**Подача- важливий елемент гри**

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Завдання гравця, що подає, відправити м'яч на половину супротивника. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч до ауту, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець.

Техніка подачі м'яча в волейболі - найперше, що потрібно освоїти спортсмену.

Будь-яка техніка подачі м'яча в волейболі вимагає: теоретичних знань про особливості її виконання і тривалої практичного відпрацювання кожної деталі.

Подача знаменують собою початок гри і є важливим ігровим «ритуалом», так як отримати очко може тільки команда, яка подавала своїми діями безпосередньо або коли суперники роблять помилку. З боку техніка подачі виглядає просто: м'яч підкидається і ударом долоні відправляється на майданчик суперника.

Існує два види подачі: верхня, коли м'яч під час удару знаходиться над головою, і нижня - удар по м'ячу наноситься знизу. По розташуванню спортсмена щодо сітки розрізняють пряму і бокову подачу (спортсмен стоїть боком до сітці).

Нижня пряма подача

Будь-яку подачу волейболіст може виконати з розрахунком на точність або на силу. Нижня пряма подача - основна техніка для початківців, вона не викликає великих труднощів.

• Вихідна позиція - віч-на-сітці. Спортсмен згинає ноги в колінах і нахиляє корпус вперед.

• Неосновний (якої не буде наноситися удар по м'ячу) рукою, зігнутою в лікті, волейболіст тримає м'яч на рівні пояса.

• б'є руку слід відвести вниз і назад для замаху.

• Волейболіст підкидає м'яч на 20 сантиметрів і коли він опускається до рівня пояса, виробляє удар.

Важливо! Найістотнішим в цій техніці є правильно підкидати м'яч - трохи вперед і вгору.

Після того як відпрацьована ця техніка, можна переходити до нижньої бічної подачі.

Нижня бічна подача

Багато в чому виконання НБП схоже з виконанням НПП, основна відмінність полягає в вихідне положення волейболіста - боком до сітці. Це дещо ускладнює подачу, але в той же час викликає відчуття м'яча, сітки, поля і координацію, які будуть необхідні при виконанні більш складних видів подачі.

Увага! Удар по м'ячу може відбуватися багатьма способами (підставою або всією поверхнею долоні, кулаком або ребром долоні). При виконанні сильного бокового удару слід вдарити по м'ячу всієї пензлем. Якщо подача пряма, яка планує - то потрібно підставою долоні вдарити точно по центру м'яча.

Запам'ятайте, що удар виконується не в повну силу. Навіть при силовий подачі в першу чергу роль грає швидкість руху руки, а не сила удару.

Нижні подачі є скоріше навчальними, в нинішньому великому спорті вони не застосовуються

Переводчик Google для бизнеса –Инструменты переводчикаПереводчик сайтовСлужба "Анализ рынков"

Именно эта подача совмещает в себе силу и точность. Овладев ею, игрок может выполнить нацеленный удар с достаточной силой, чтобы поразить наименее защищенное место на площадке соперников и затруднить её прием.

•    Исходное положение – колени слегка согнуты, вес тела перенесён на впереди стоящей ноге, лицом к сетке.  
•    Небьющей рукой спортсмен подбрасывает мяч над собой и немного вперёд (если мяч не будет ударен, он должен опуститься на уровне носка (+/- 15-20 см) впереди стоящей ноги), напротив плеча бьющей руки, при этом корпус отклоняется назад, вес тела переносится на ногу, находящуюся дальше от лицевой линии и производится замах.  
•    Вес тела переносится на стоящую вперед ногу, корпус двигается сзади вперёд, немного наклоняется и выполняется удар кистью по мячу.

**Верхняя боковая подача**

Идентична ВПП, за исключением того, что исходное положения является – боком к сетке и, соответственно, отсутствует перенос веса тела с одной ноги на другую.  
Чтобы освоить эти техники требуются годы тренировок. Начните с основных видов, отработайте их и тогда одна из наших следующих статей, посвящённых аспектам выполнения «силовых» и «планирующих» подач, раскроет Вам нюансы ещё более сложных, но в тоже время и более «выигрышных» видов подач, которые невозможно выполнить, не имея «базиса».

Основні поради з техніки виконання передач

1. У волейболі будь-яке торкання м’яча виконують швидко і водночас обома руками, тобто без затримки або подвійного торкання м’яча.

2. Постійно вдосконалювати першу і другу передачі м’яча, оскільки точна передача є основою всієї гри.

3. Виконуючи другу передачу, необхідно точно оцінювати ігрову ситуацію.

4. Виконавши другу передачу, не слід стояти на місці, а негайно починати страхувати свого нападаючого.

5. Не слід намагатися виконати передачу у стрибку, якщо її можна виконати з основної стійки.

6. Із важких положень другу передачу адресують гравцеві, який перебуває ближче та до якого гравець, який приймає, спрямований обличчям.