

# Подача мяча

Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч попал в площадку.

Все подачи в волейболе разделяются на **нижние и верхние**. При верхних подачах удар по мячу наносят выше уровня головы, а при нижних – на уровне пояса. **Если подающий стоит лицом к сетке – подача прямая, если боком – боковая.**

**Нижняя прямая подача:** игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Удар по мячу производится напряжённой ладонью на уровне пояса.

**Верхняя прямая** подача позволяет игроку послать мяч в определённую зону площадки с большей скоростью. Игрок стоит лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч находится в левой руке на уровне груди и подбрасывается над собой, немного вперёд, примерно на 50 см. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вверх назад на замах. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. С разворотом туловища производится удар по мячу, кисть напряжена, пальцы соединены, бьющая рука выпрямляется. Также это техническое действие можно выполнить в прыжке .

