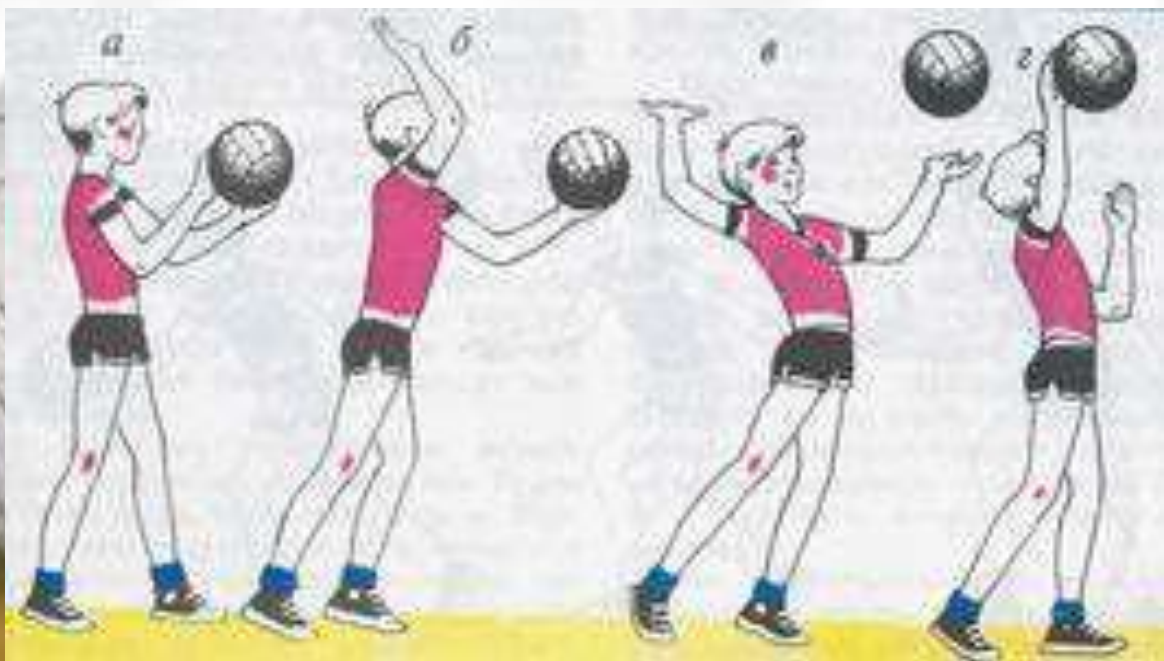


ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ

- И.П.- ЛИЦОМ К СЕТКЕ, ЛЕВАЯ НОГА ВПЕРЕДИ;
- МЯЧ ПОДБРАСЫВАЕТСЯ ЛЕВОЙ РУКОЙ ВВЕРХ У ПРАВОГО ПЛЕЧА.
- ТУЛОВИЩЕ ОТКЛОНЯЕТСЯ НАЗАД (ЗАМАХ) ПОДБРОСИВ МЯЧ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ РАЗГИБАНИЕМ СЗАДИ СТОЯЩЕЙ НОГИ,
- С ДВИЖЕНИЕМ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И КИСТЬЮ РУКИ ВПЕРЕД – ВВЕРХ, ПРОИЗВОДИТСЯ УДАР ПО МЯЧУ.



Верхняя прямая подача

Задание 1:

рассмотрите внимательно рисунок,
прочитайте текст.

Обсудите в паре: из каких элементов
(действий) состоит техника верхней
прямой подачи.

Заполните таблицу

Верхняя прямая подача

Задание 2. Сравните действие друг друга и схему “верхней прямой подачи”: Как выполнено действие? Вставьте знаки “+”, если действие выполнено правильно. Знак “-”, если действие выполнено с ошибками (цель работы - взаимный контроль).