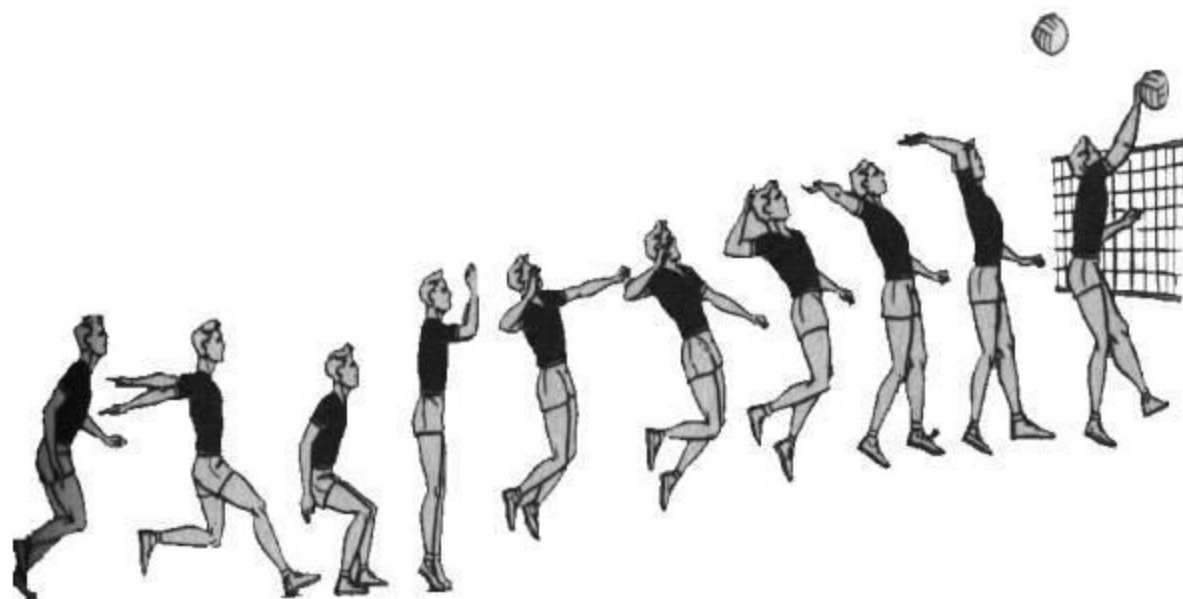

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Щтельцер И.Е.



Нападающим называют удар по мячу,
выполненный в прыжке.



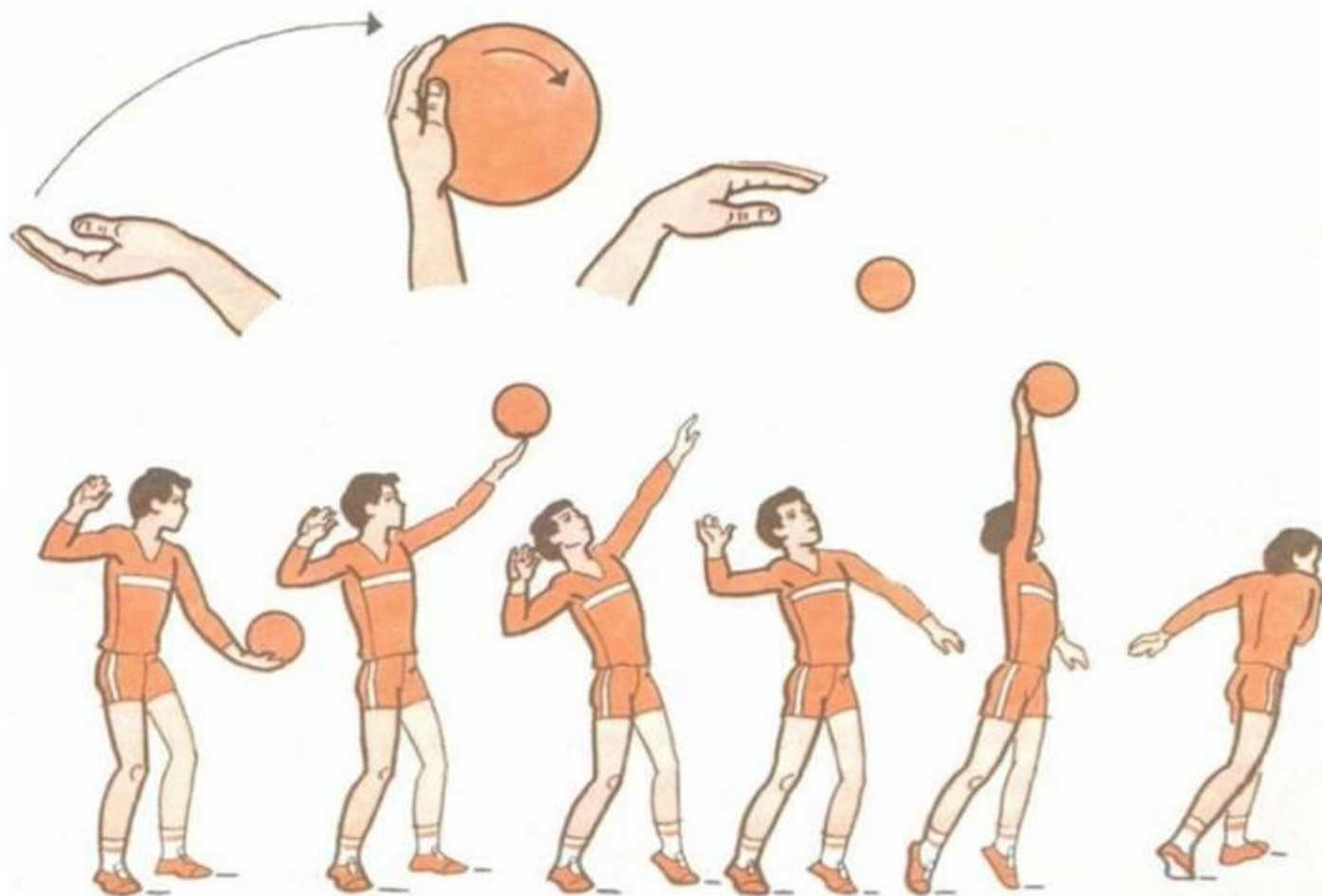
НАПАДАЮЩИЙ УДАР



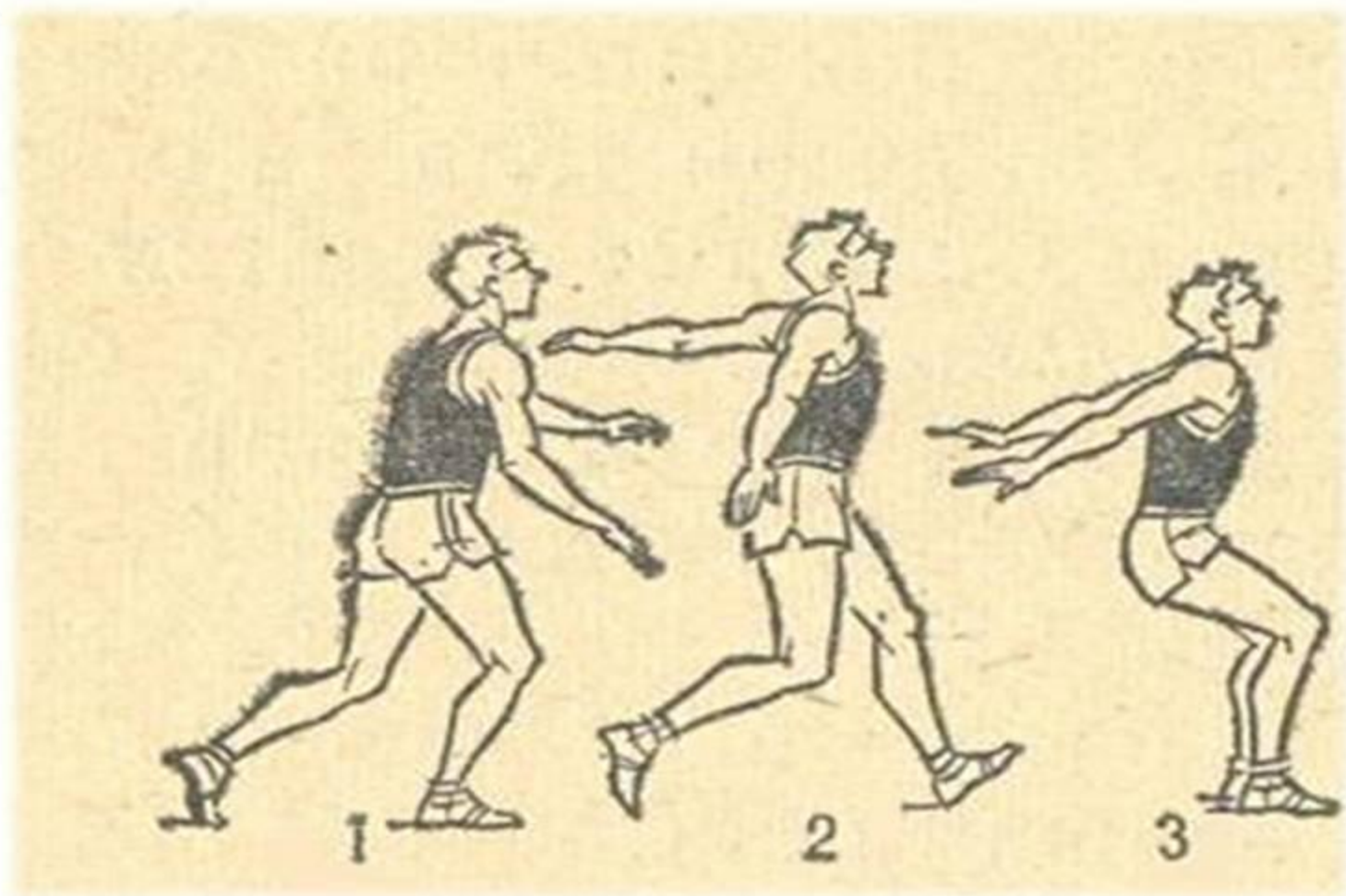
**Это самый
эффективный
способ
завершения
атаки, именно он
чаще всего
приносит
победные очки.**



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



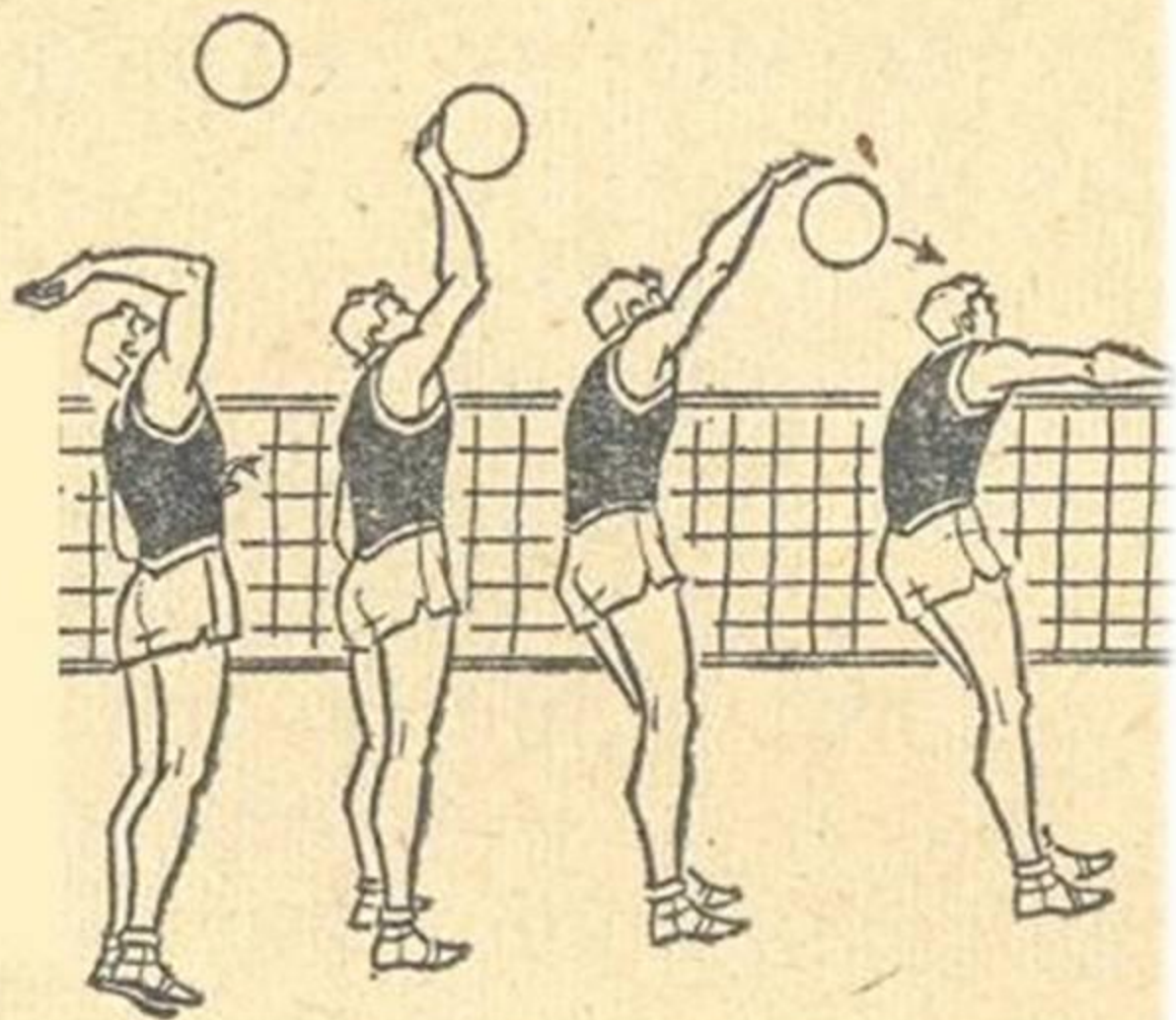
РАЗБЕГ 2-3 ШАГА



ПРЫЖОК



УДАР ПО МЯЧУ



ПРИЗЕМЛЕНИЕ



ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР С ПЕРЕВОДОМ

