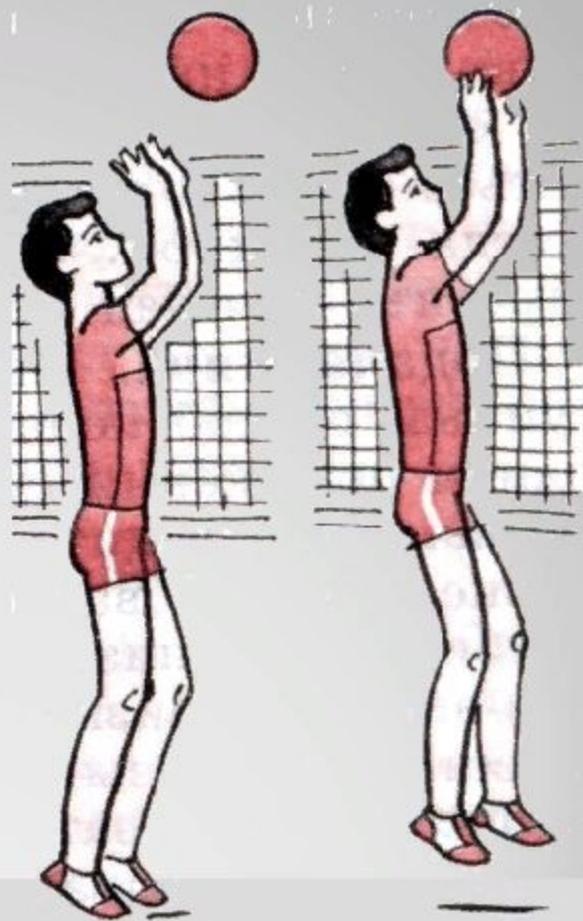


**Передача мяча через  
сетку в прыжке.  
Нападающий удар .**

# Техника выполнения передачи мяча через сетку в прыжке

- Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1-2 шага) толчком двух ног.
- Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук.



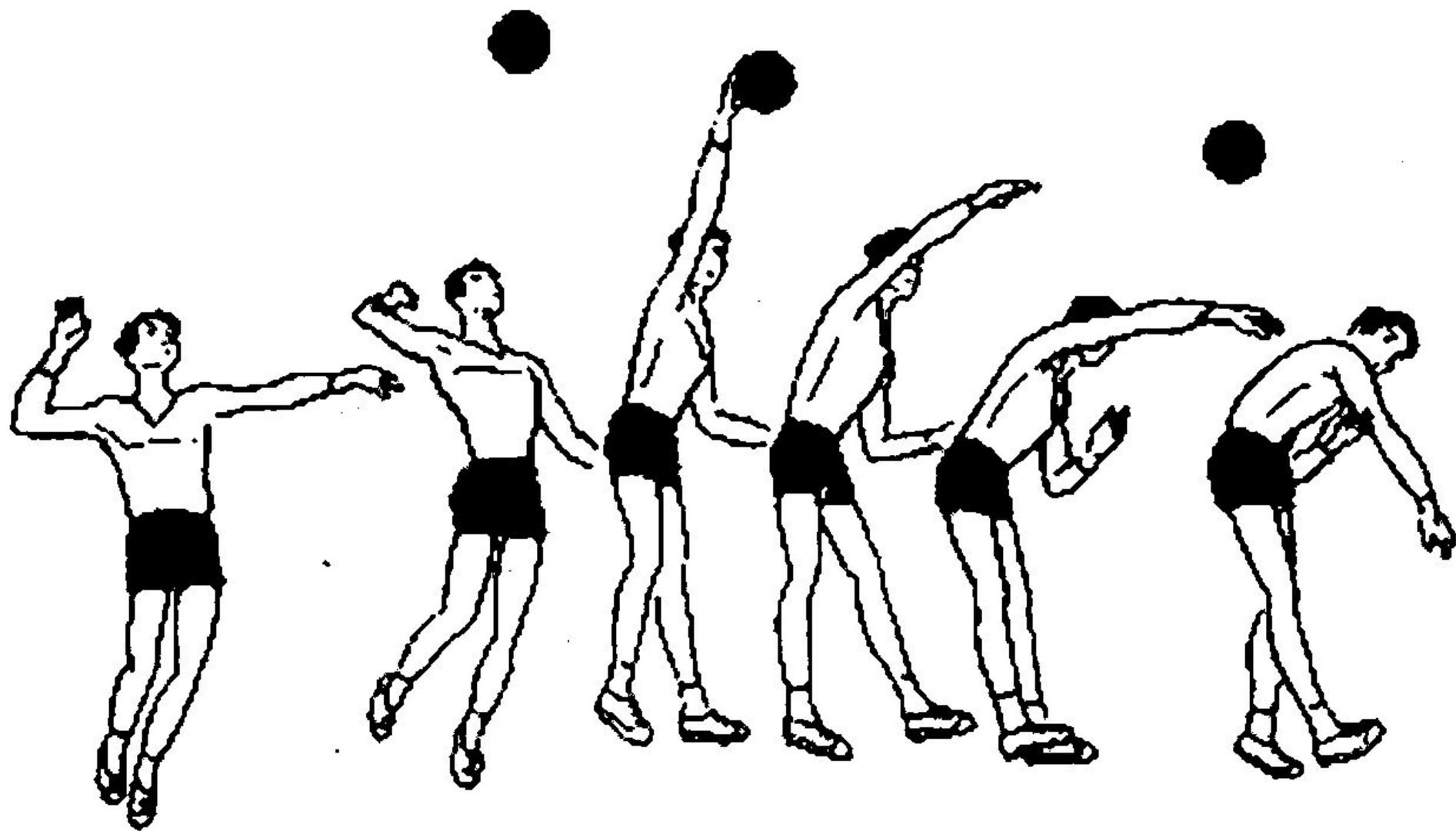
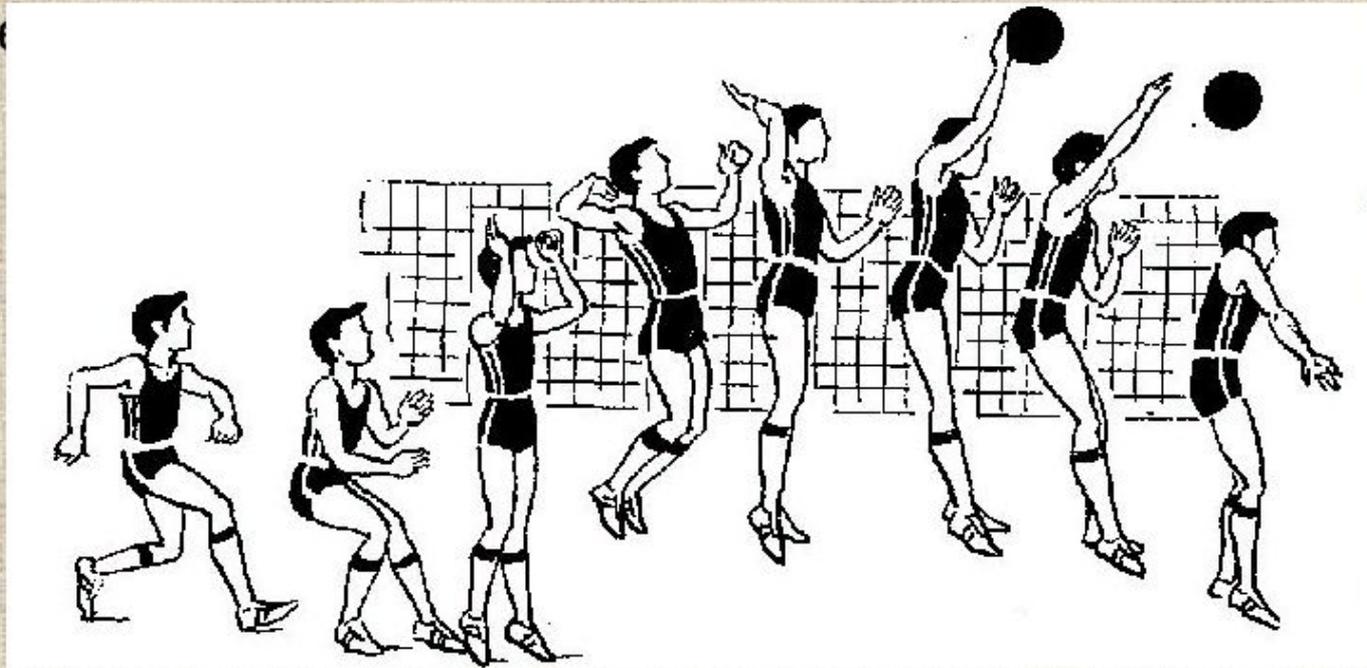


Рис. 82. Прямой нападающий удар

# Нападающий удар

- В нападающем ударе выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. Для последнего шага характерна жесткая постановка ноги (чаще правой) на пятку, левая приставляется с одно-временным движением рук вперед. При отталкивании важно согласовать движения рук с разгибанием ног. Удар производится в высшей точке



Прямой атакующий удар. В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение (приземление).



## Прямой нападающий удар.



- При выполнении прямого нападающего удара сначала нужно сделать разбег, перед приёмом мяча подпрыгнуть, замахнуться руками и маховым движением ударить по мячу. Во время удара кисть должна быть напряжена.