

---

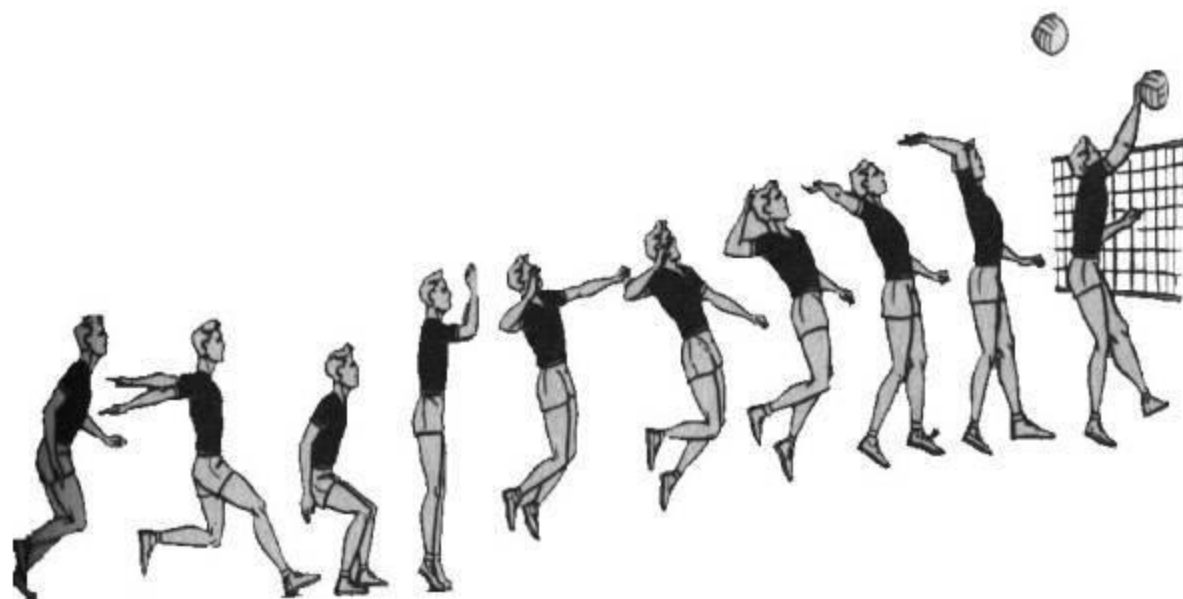
# ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Щтельцер И.Е.



**Нападающим** называют удар по мячу,  
выполненный в прыжке.

---



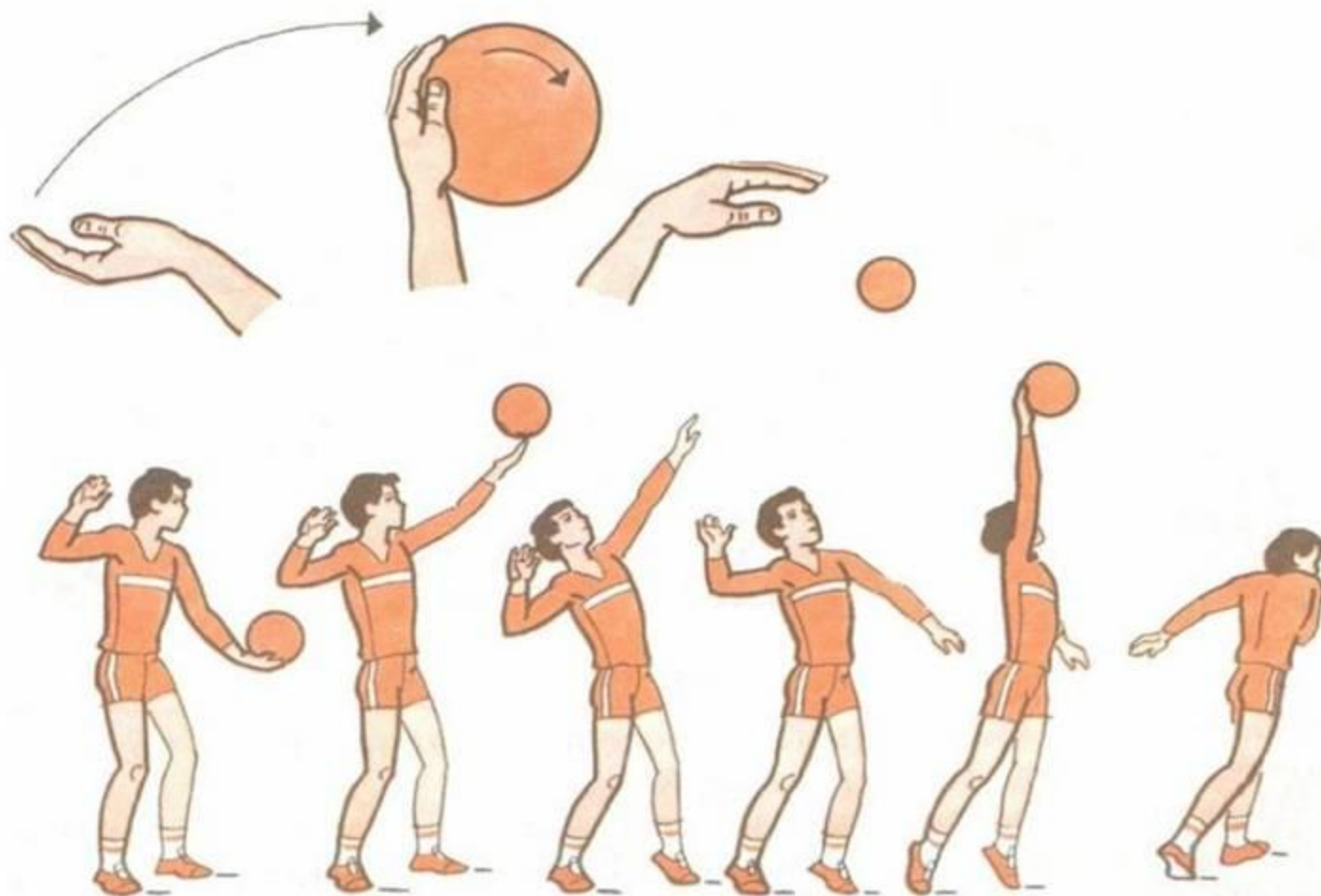
# НАПАДАЮЩИЙ УДАР



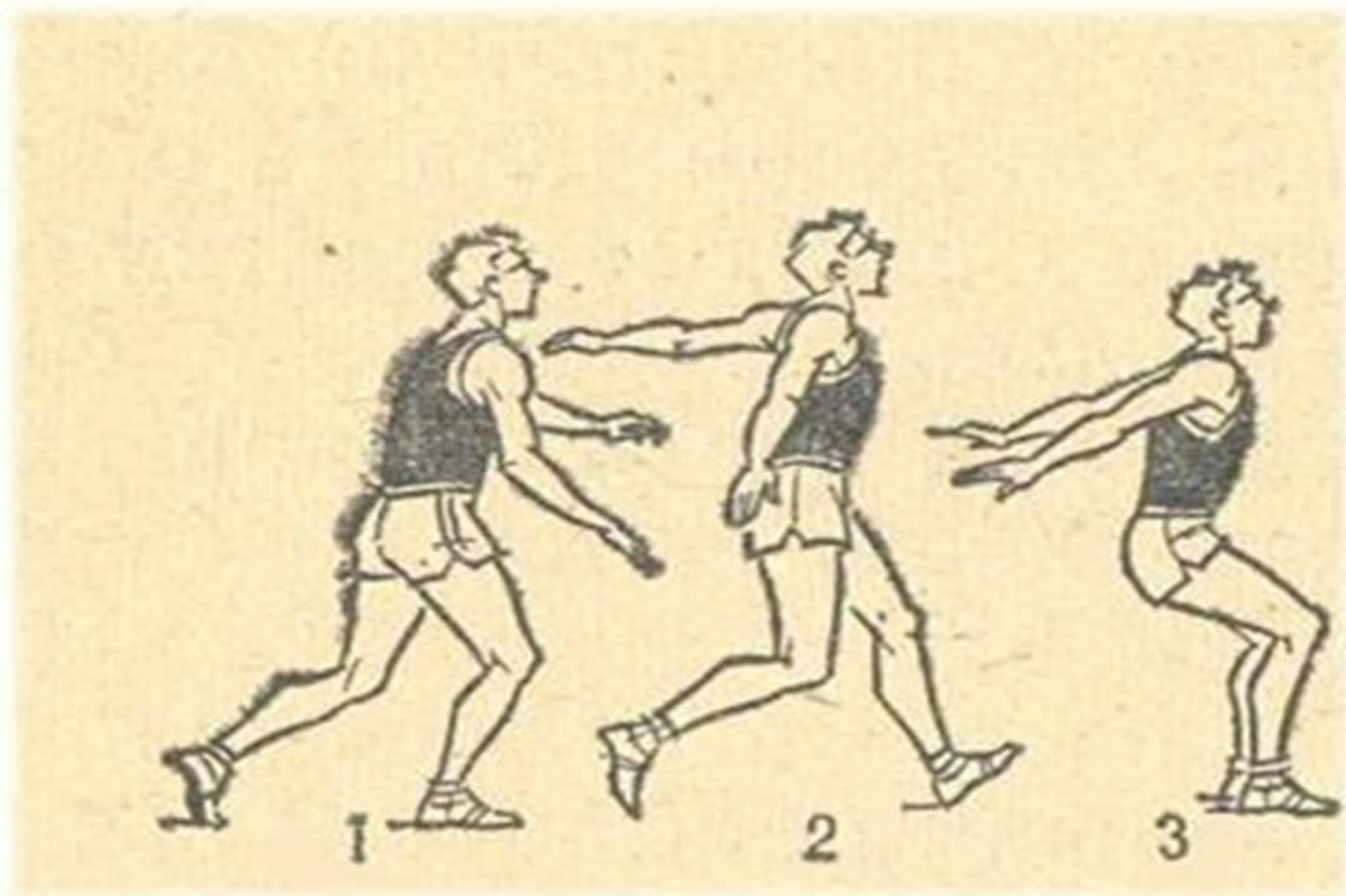
**Это самый  
эффективный  
способ  
завершения  
атаки, именно он  
чаще всего  
приносит  
победные очки.**



# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



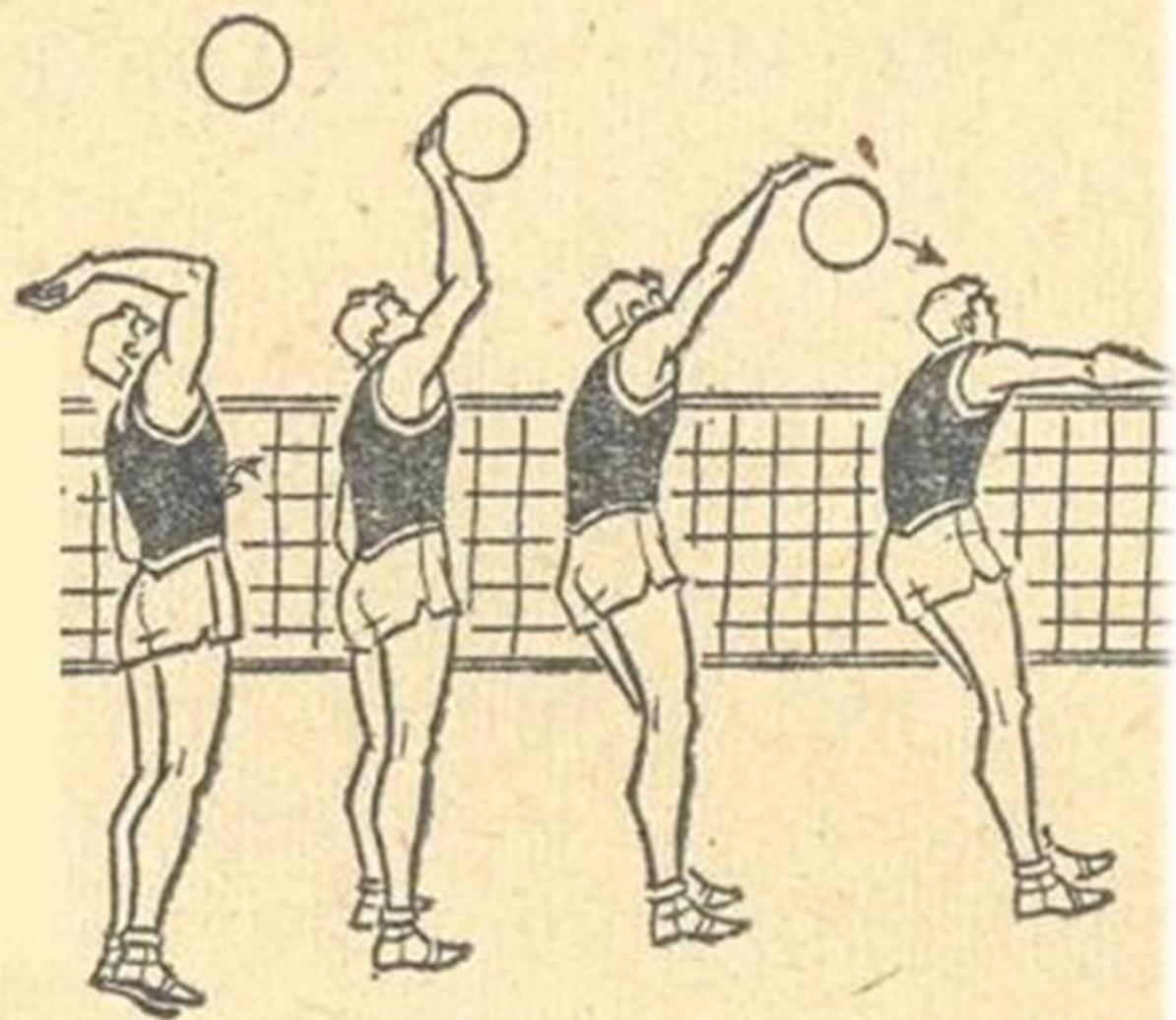
## РАЗБЕГ 2-3 ШАГА



# ПРЫЖОК



## УДАР ПО МЯЧУ



## ПРИЗЕМЛЕНИЕ





# ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР С ПЕРЕВОДОМ

---

