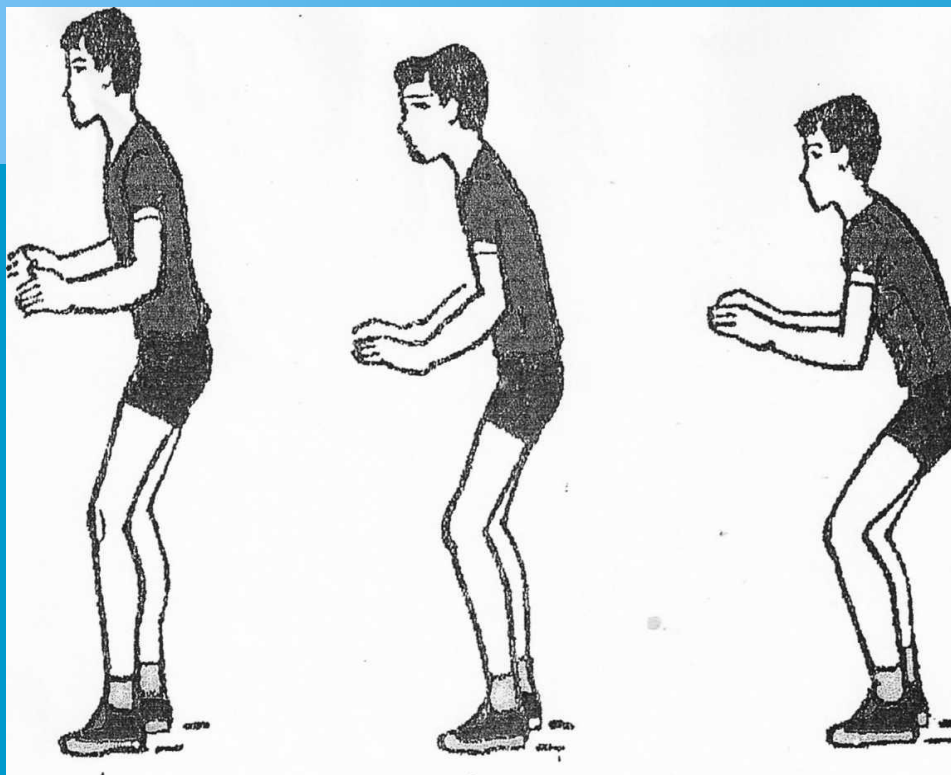


Волейбол

Сделала Чернова Вика ИХОР 18

Стойка волейболиста



Стойки различают на:

Устойчивую - одна нога впереди.

Основную - ноги параллельно.

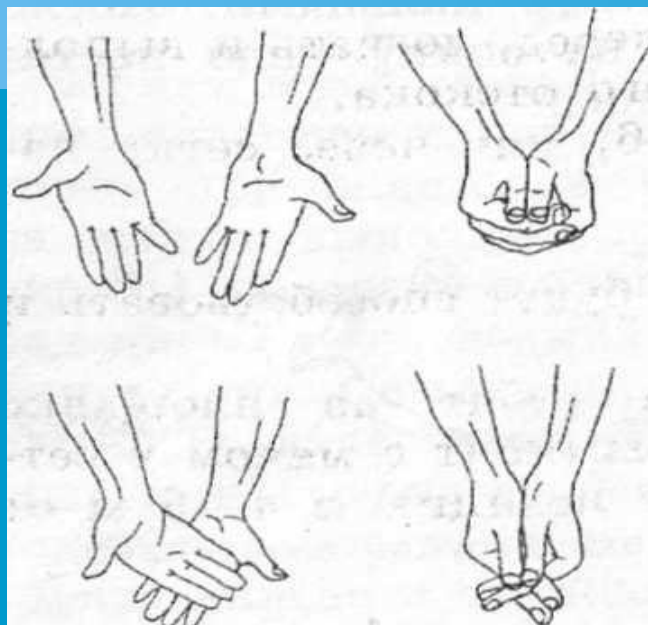
Неустойчивую - О ЦТ на передней трети стопы.

Статичную - неподвижность игрока.

Динамичную - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.

Прием мяча снизу



Соединение
кистей рук
при приеме
снизу



Прием мяча снизу

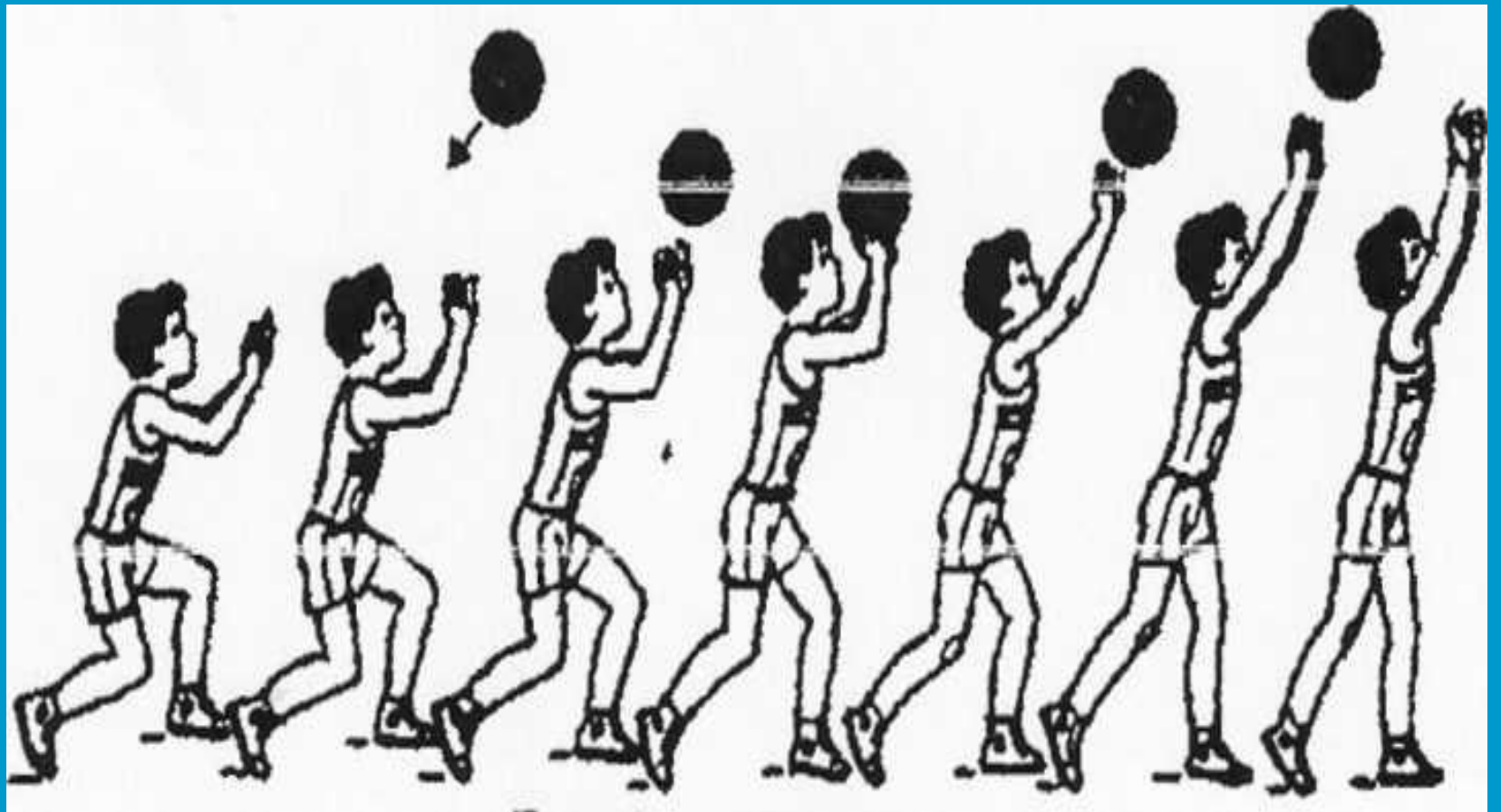


Прием мяча снизу

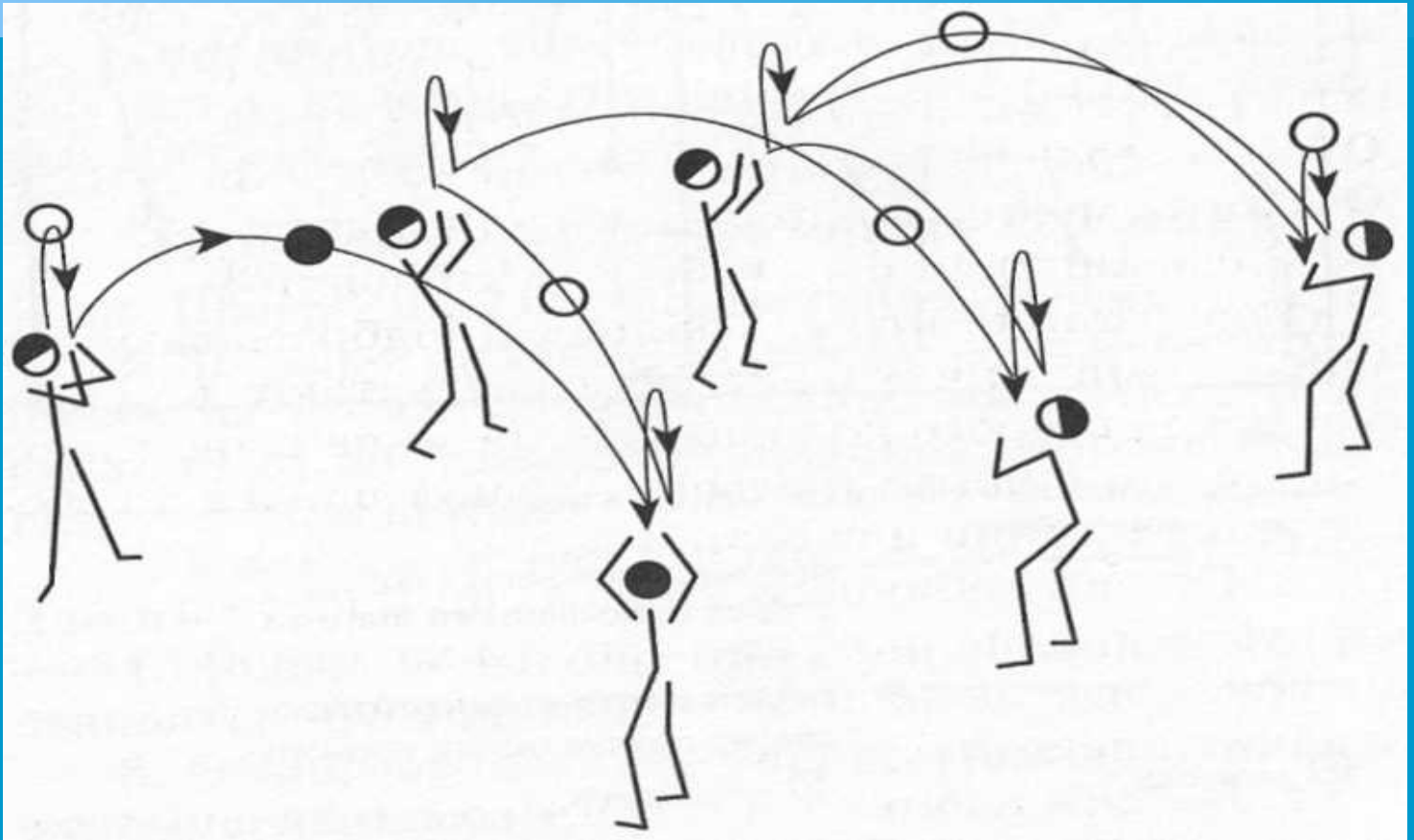


ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ





Прием и передача мяча двумя руками сверху



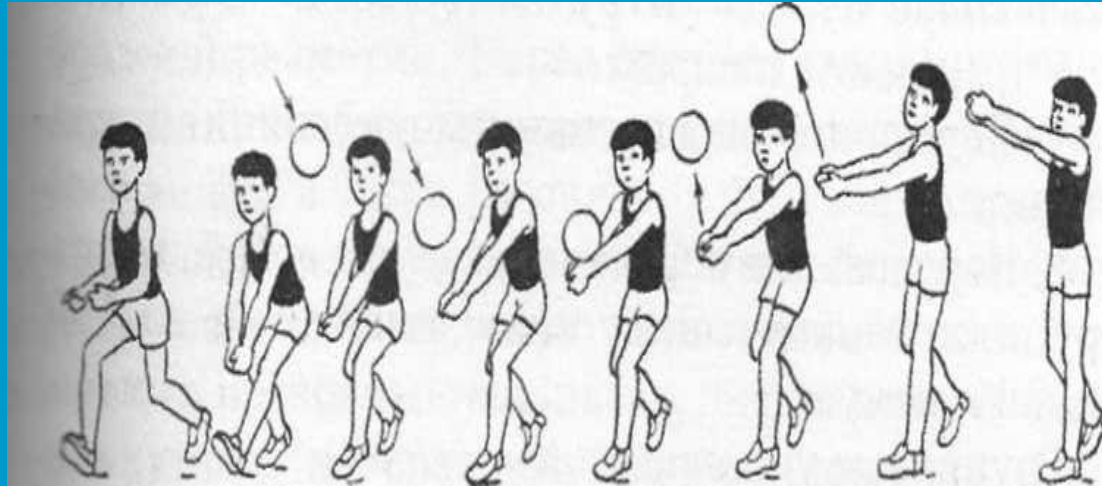
Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

Прием и передача мяча



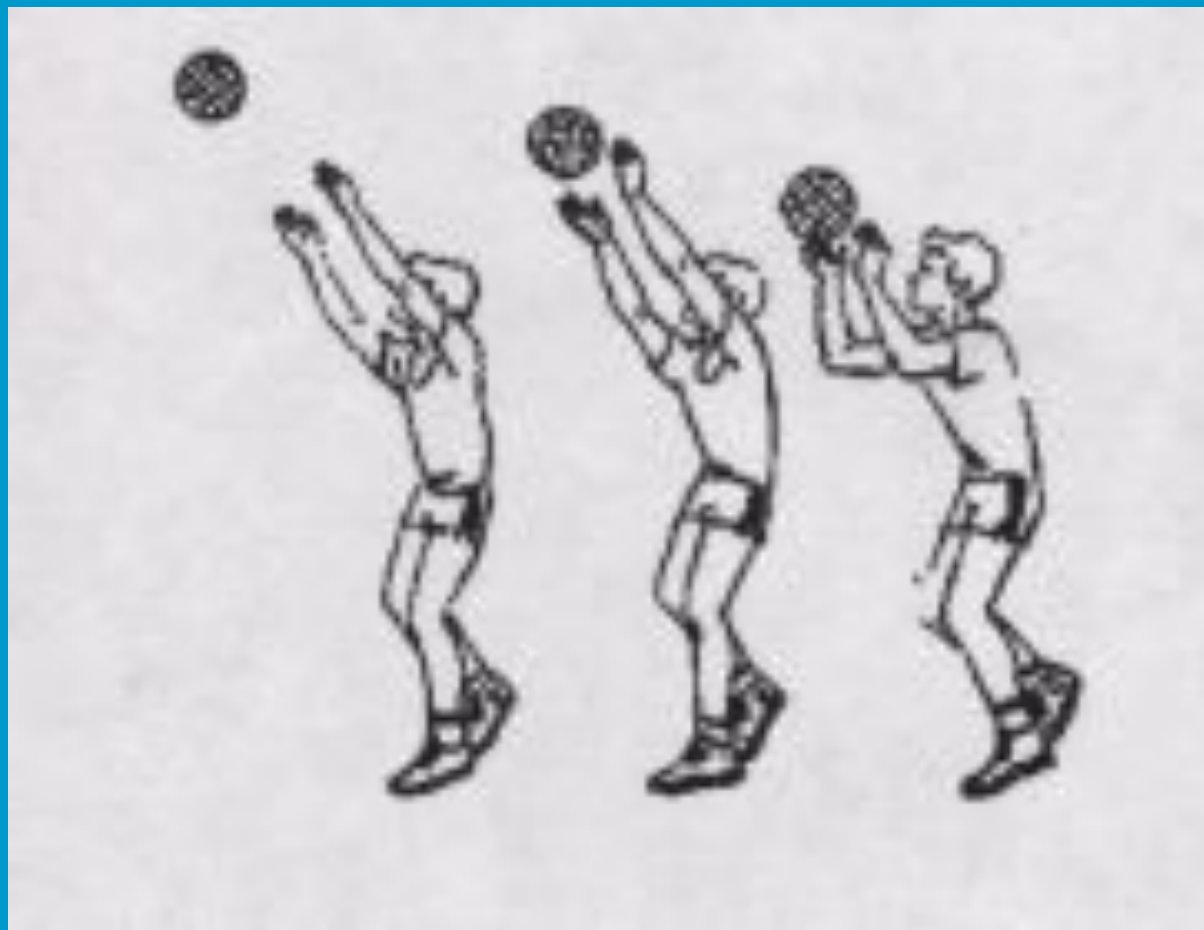
Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками

Прием и передача мяча двумя руками снизу



Передача мяча снизу двумя
руками

Передача двумя руками сверху



Прием мяча двумя руками сверху

