ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

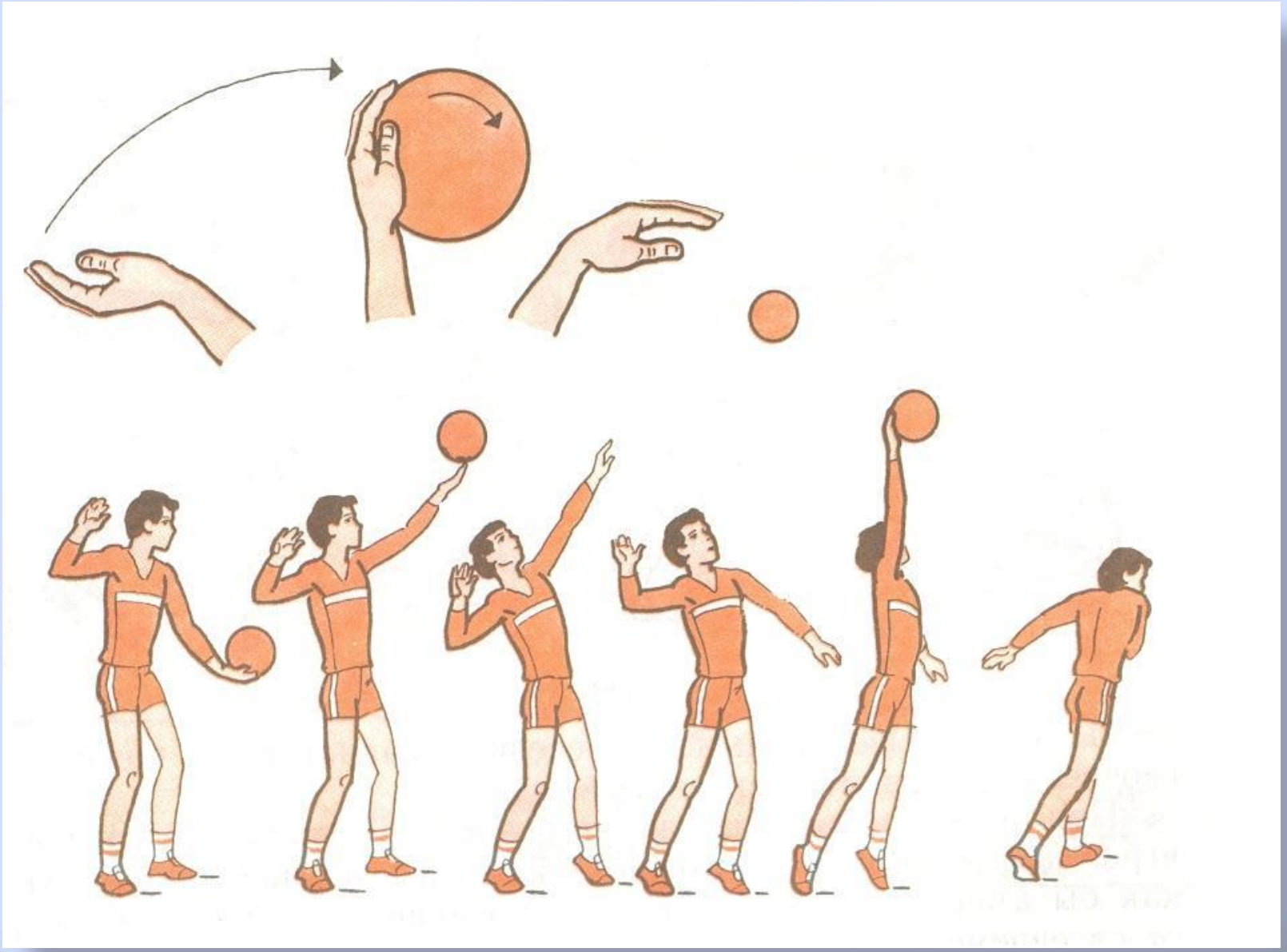
Тренер – преподаватель по волейболу станицы Павловской

Шостик Виктория Валерьевна

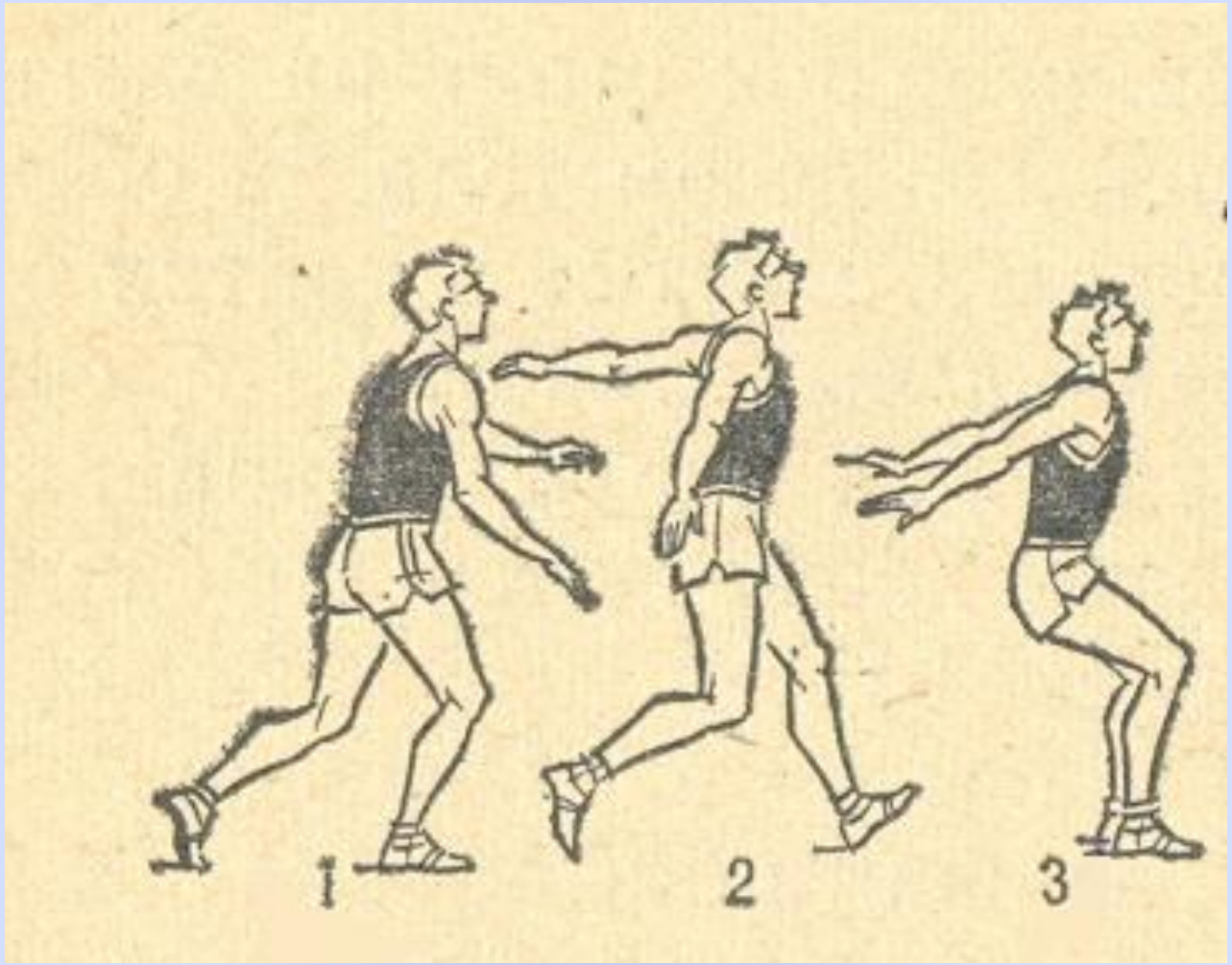
НАПАДАЮЩИЙ УДАР

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

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

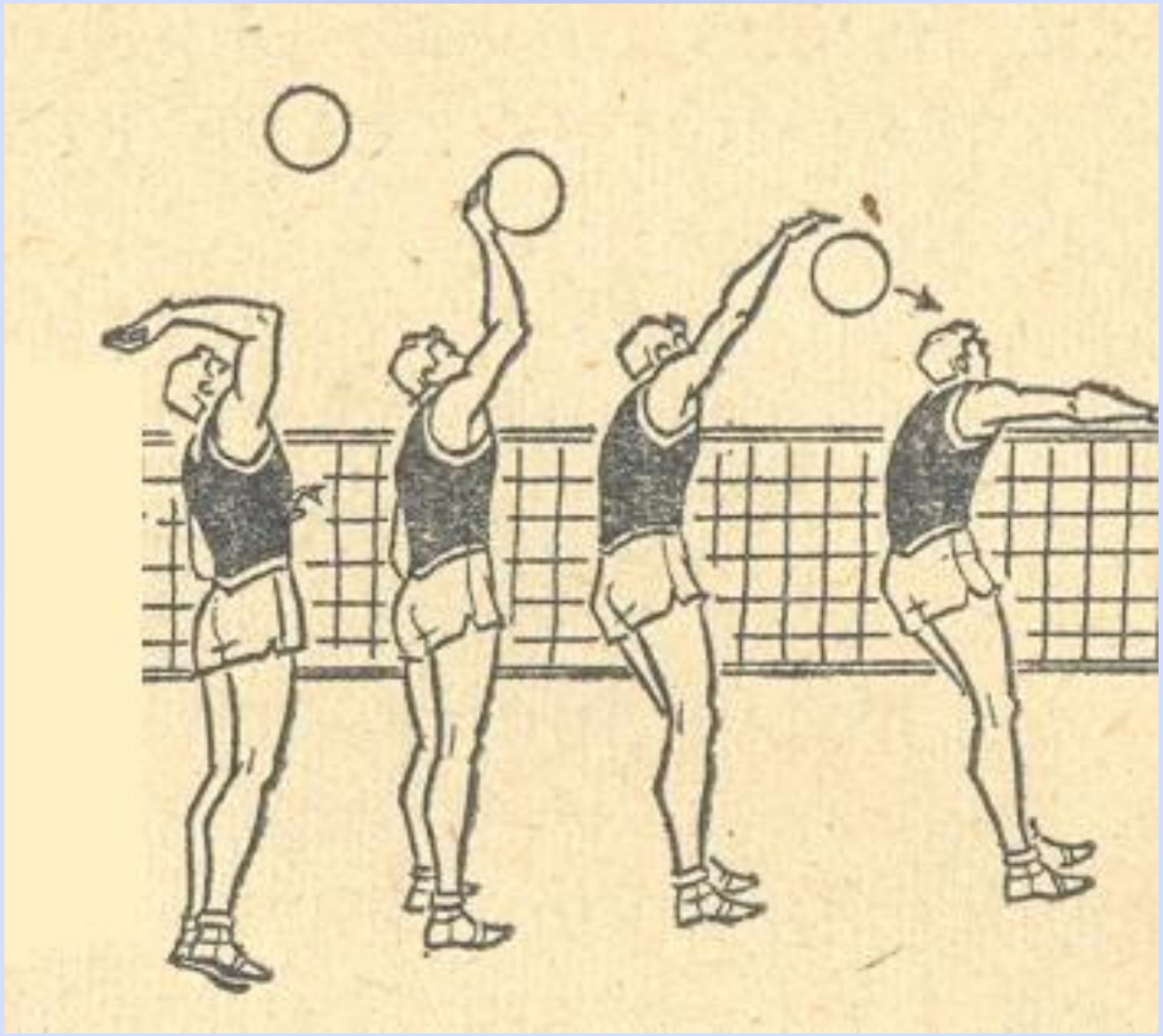


РАЗБЕГ 2-3 ШАГА



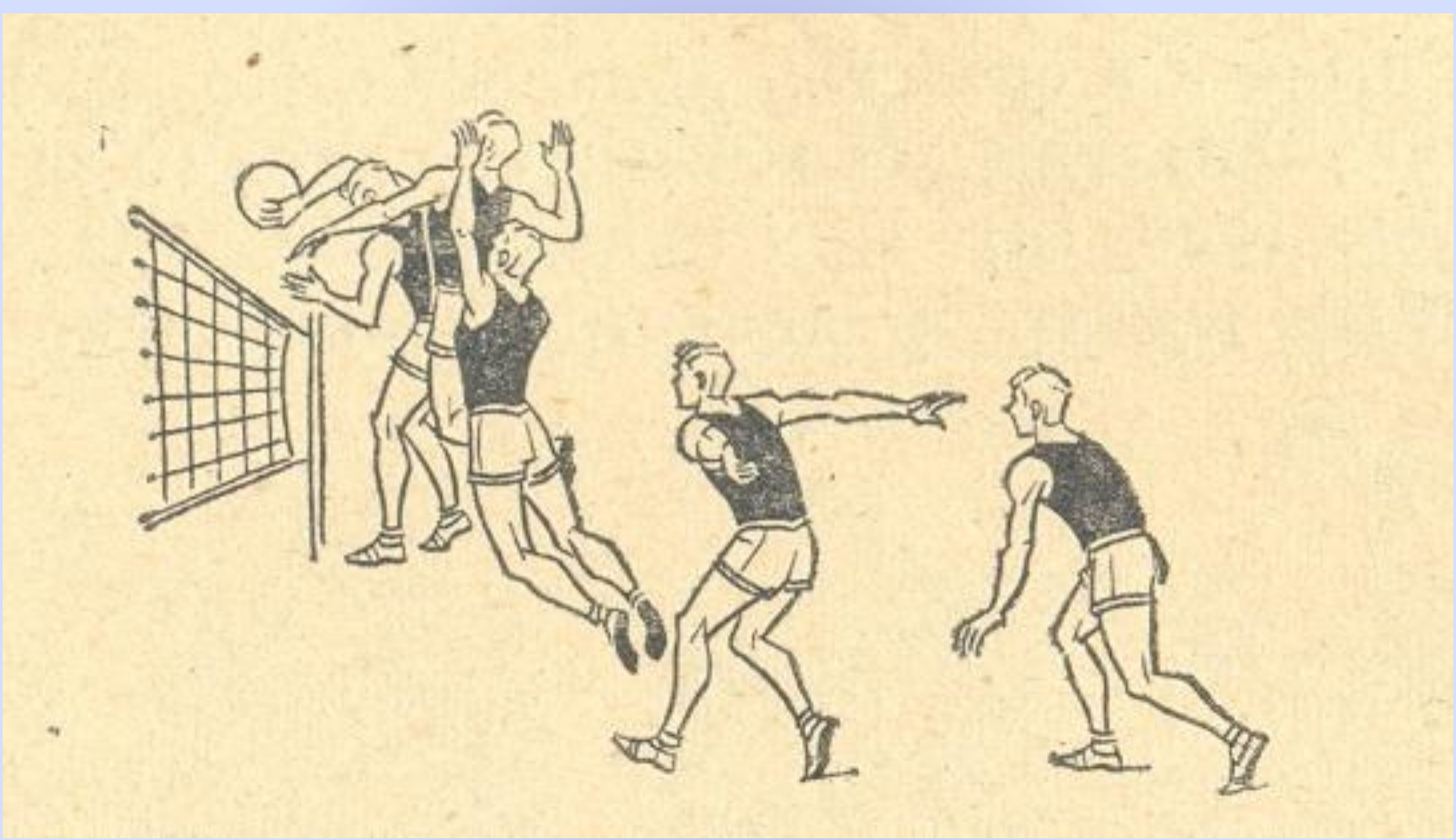
ПРЫЖОК

УДАР ПО МЯЧУ



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР С ПЕРЕВОДОМ



БОКОВОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР