

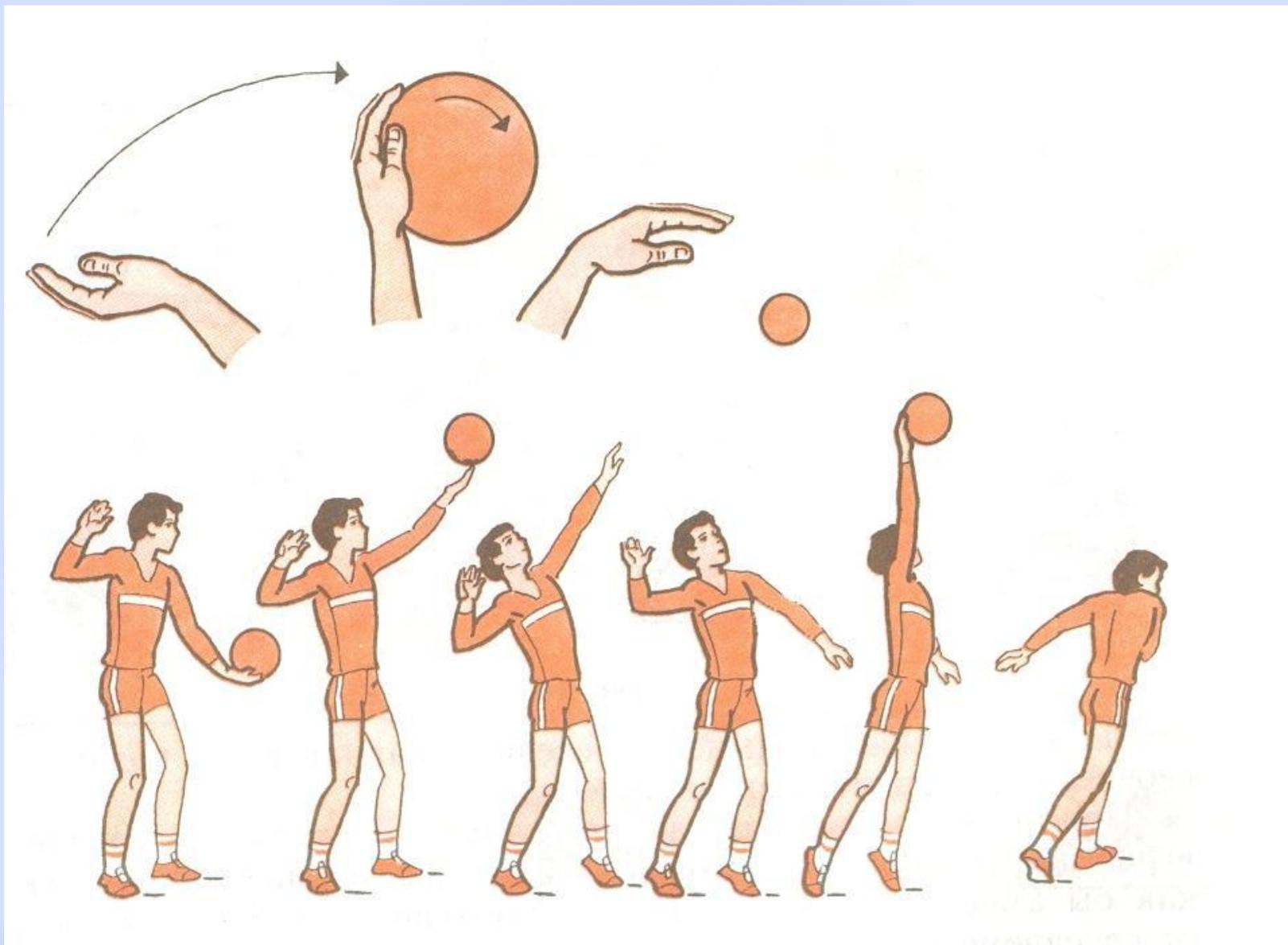
**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В
ВОЛЕЙБОЛЕ.**

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

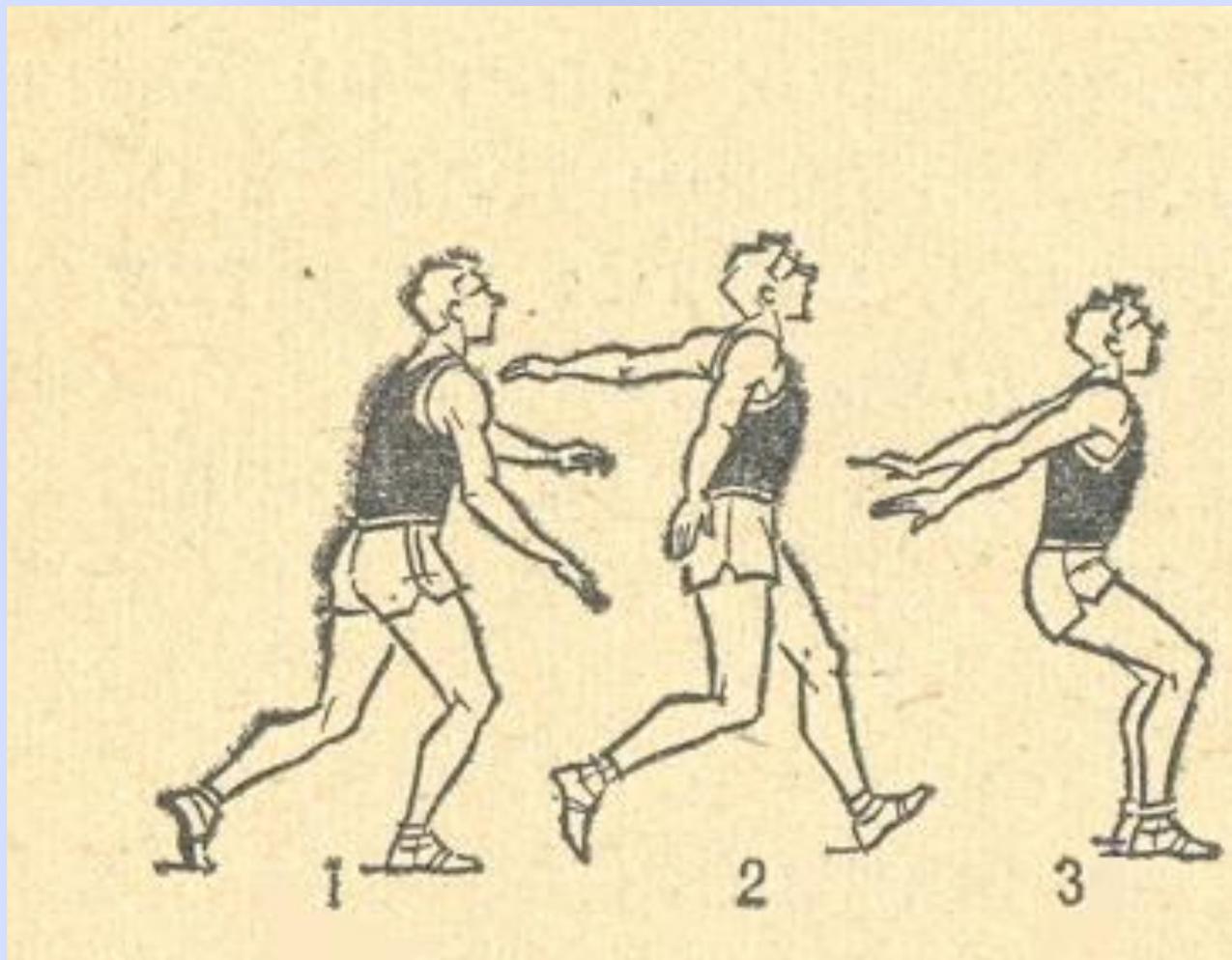


Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.

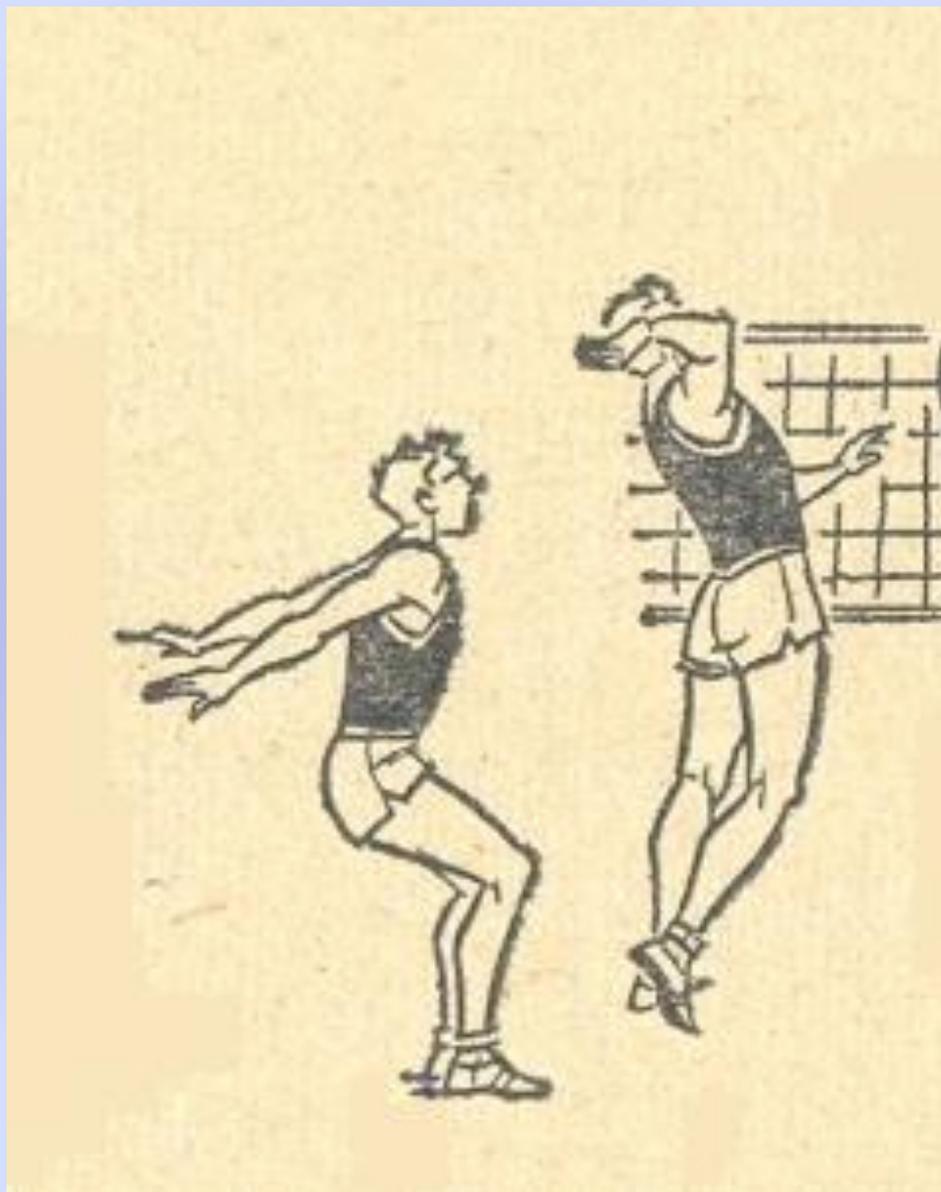
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



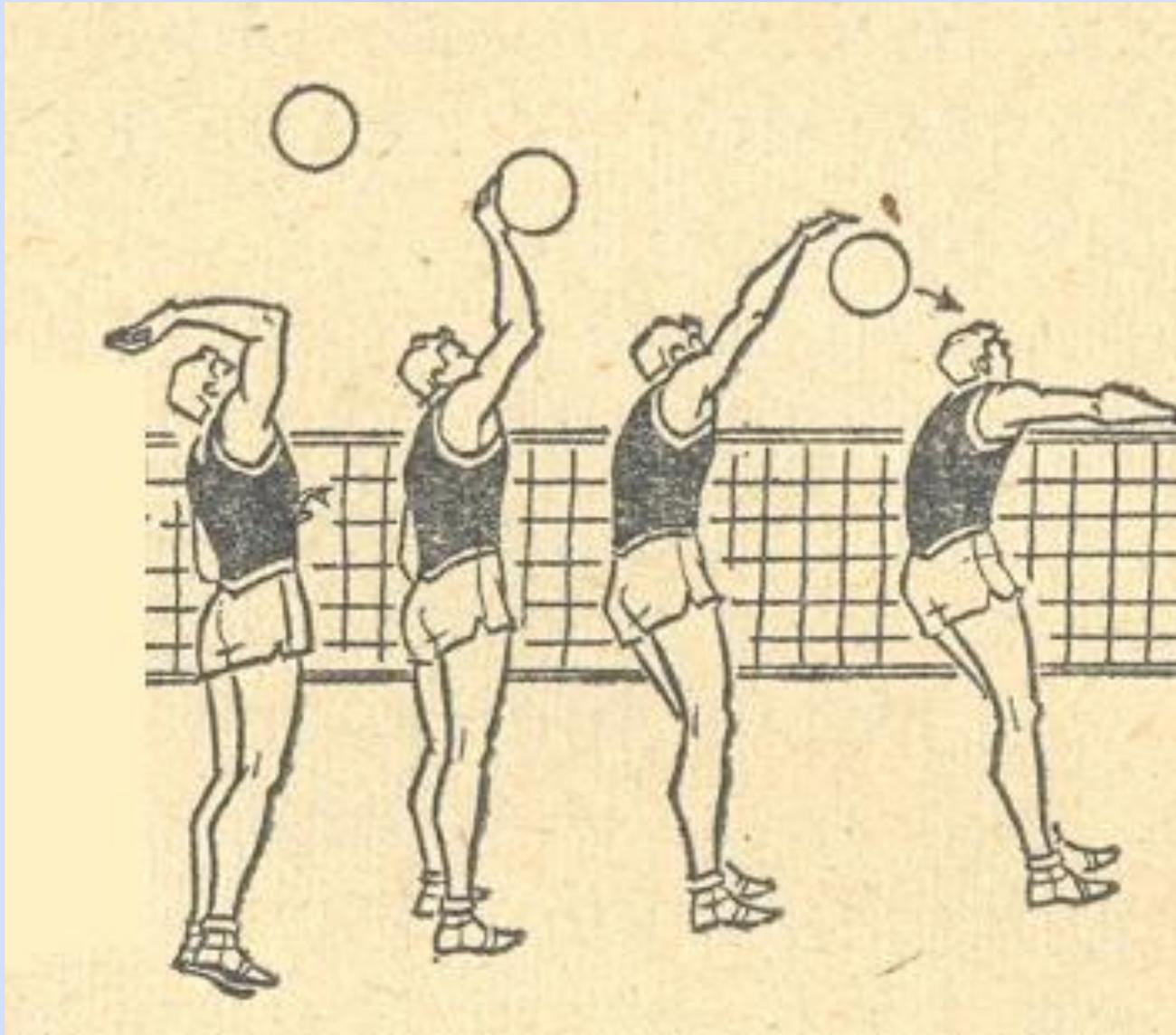
РАЗБЕГ 2-3 ШАГА



ПРЫЖОК



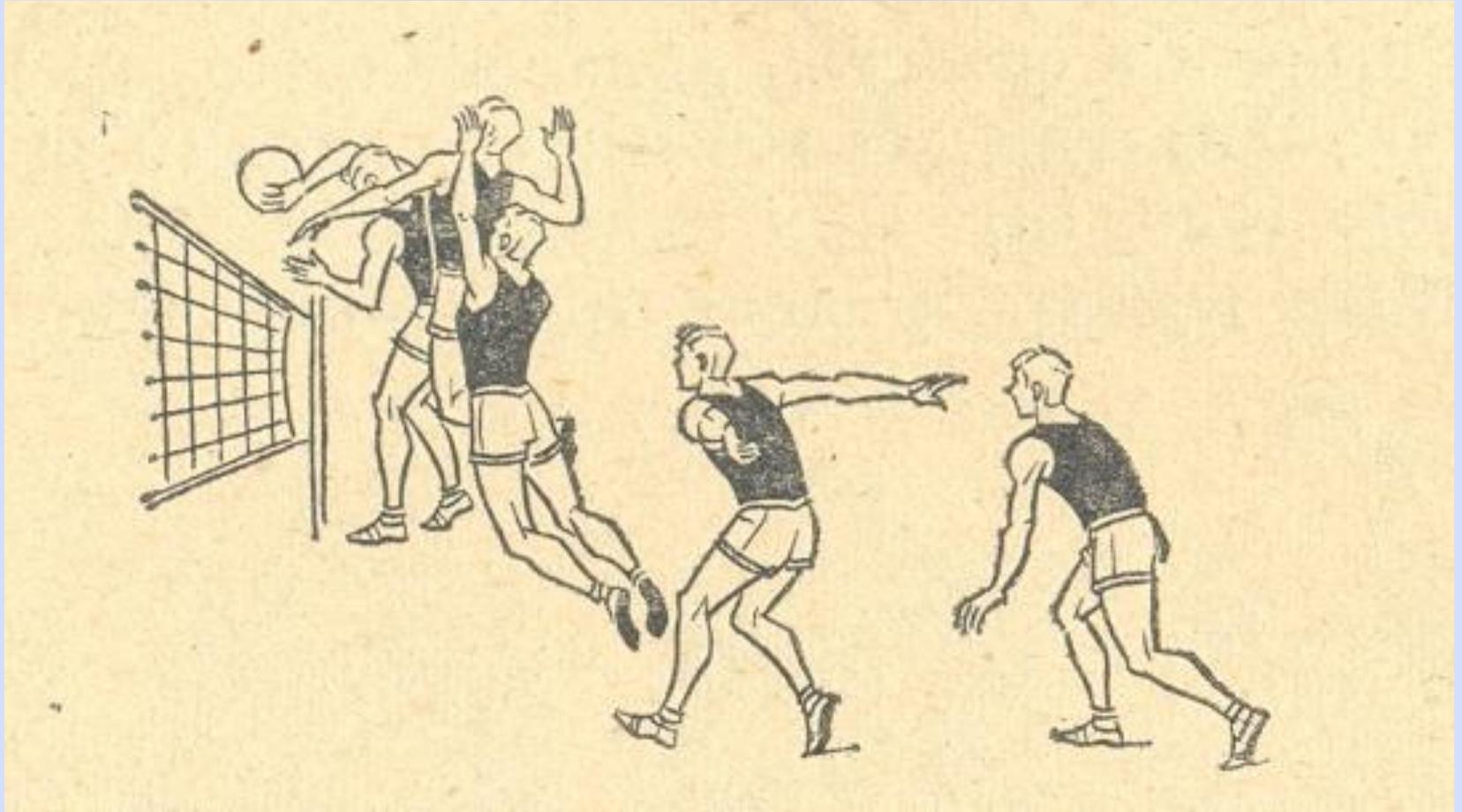
УДАР ПО МЯЧУ



ПРИЗЕМЛЕНИЕ



ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР С ПЕРЕВОДОМ



БОКОВОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР

