

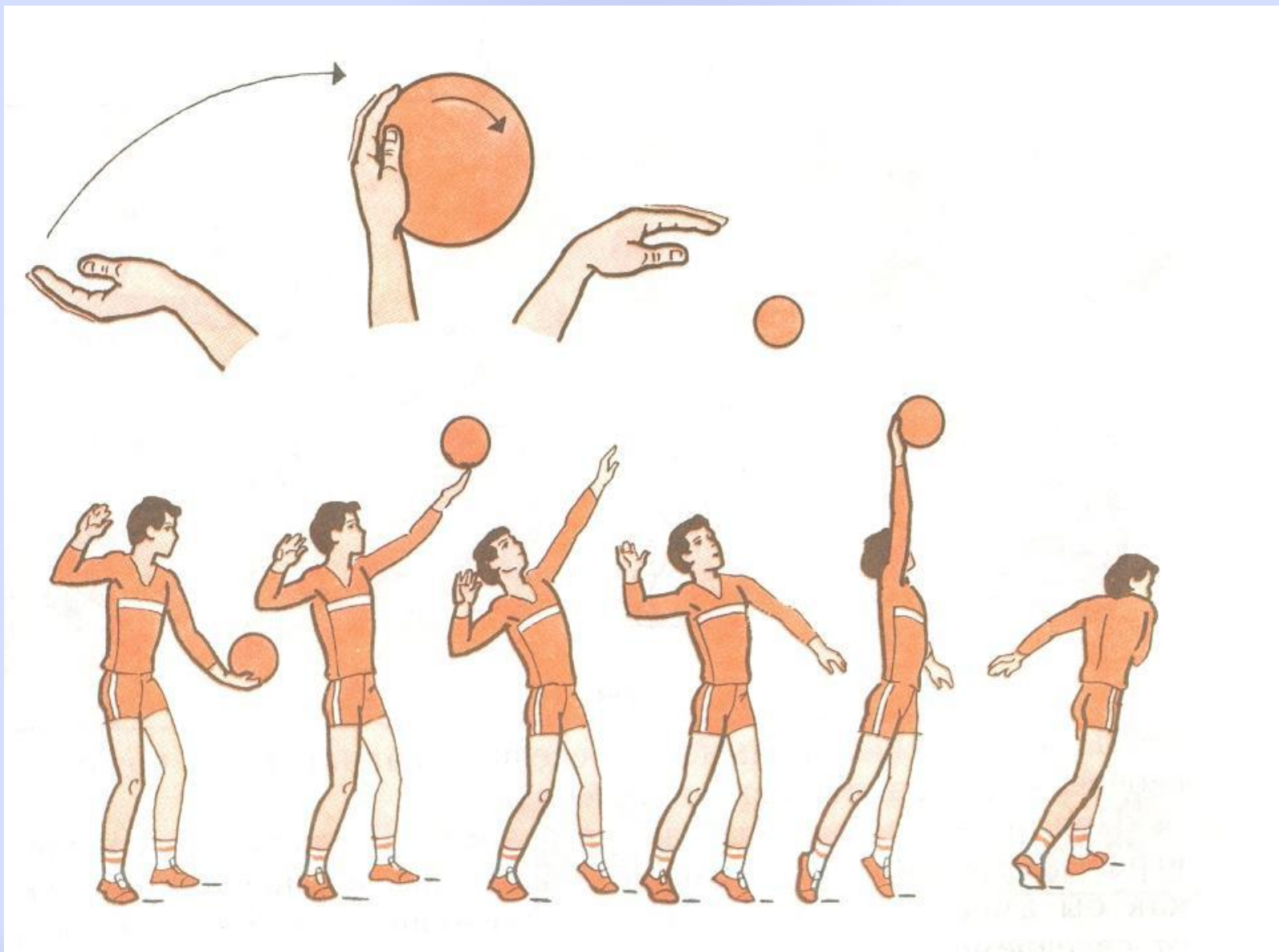
**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ
НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В
ВОЛЕЙБОЛЕ.**

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

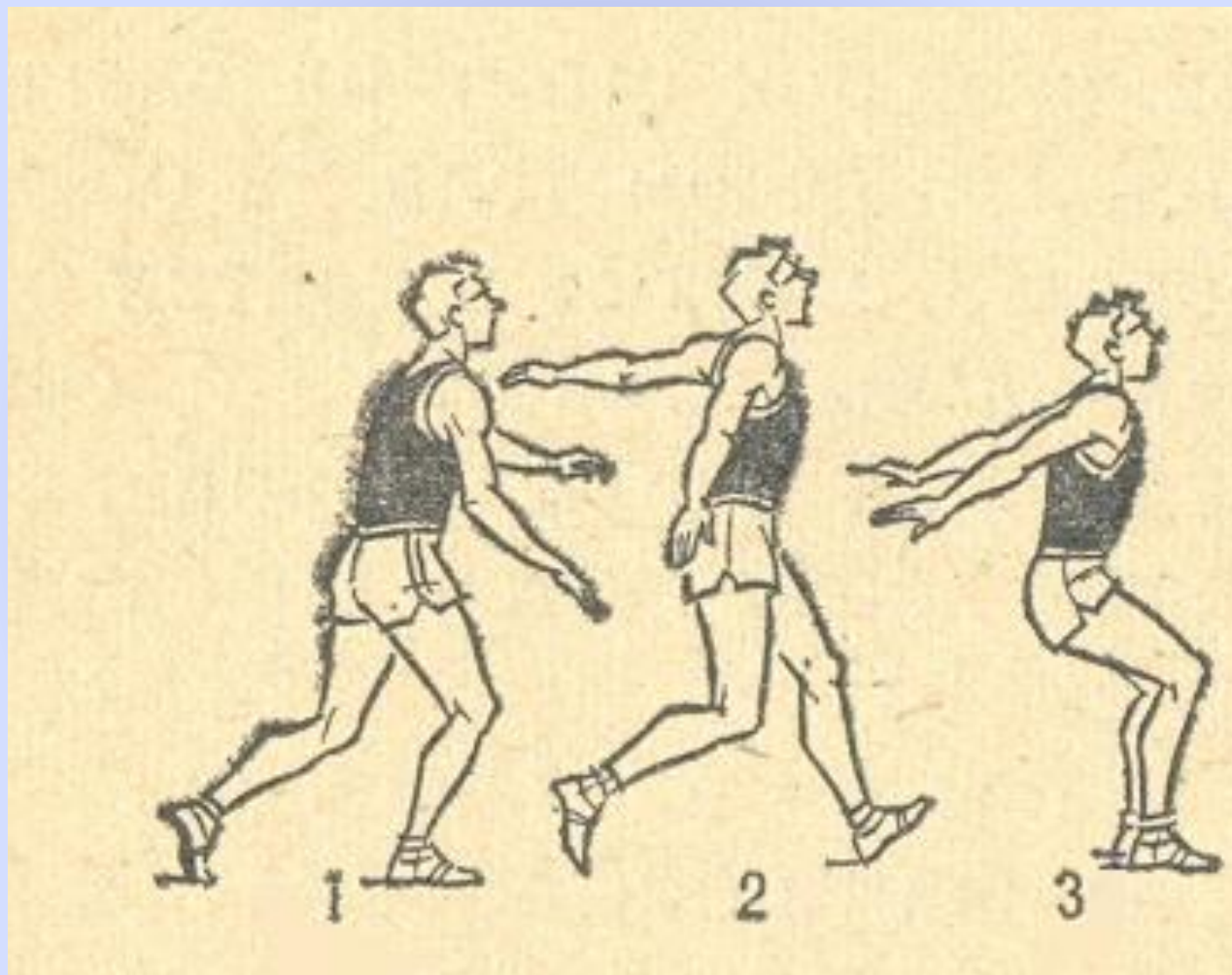


**Это самый
эффективный
способ завершения
атаки, именно он
чаще всего
приносит победные
очки.**

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



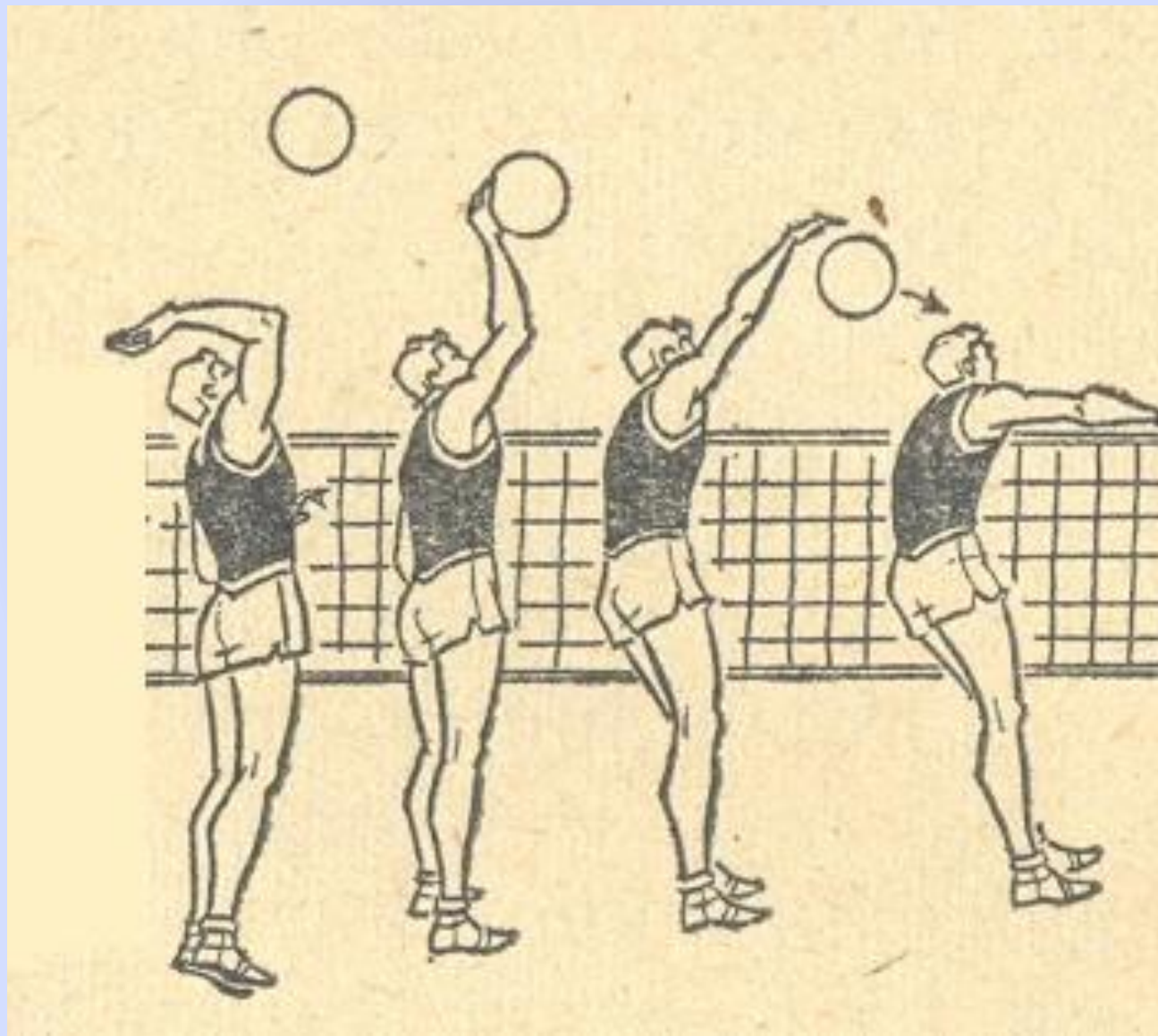
РАЗБЕГ 2-3 ШАГА



ПРЫЖОК



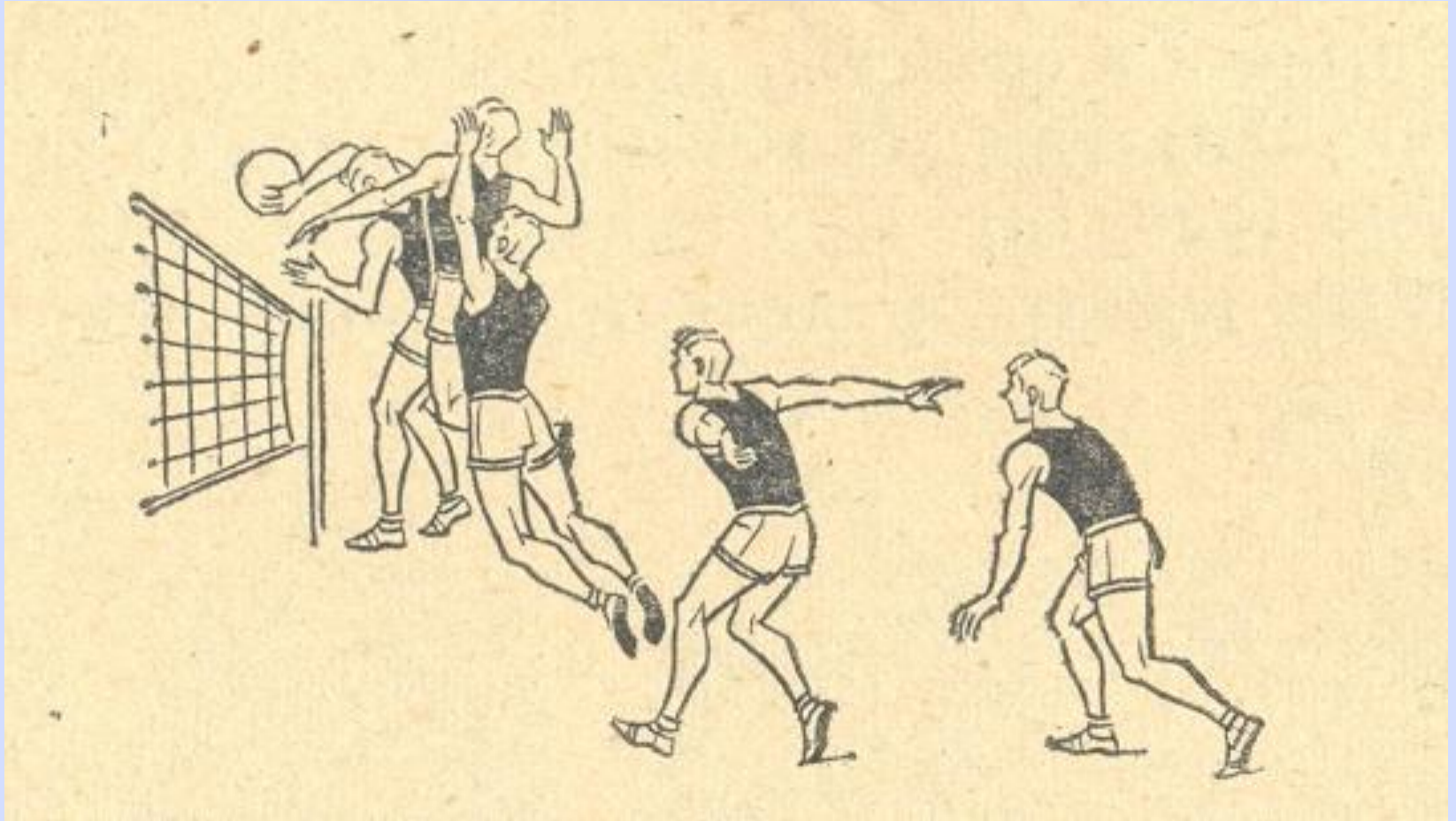
УДАР ПО МЯЧУ



ПРИЗЕМЛЕНИЕ



ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР С ПЕРЕВОДОМ



БОКОВОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР

