

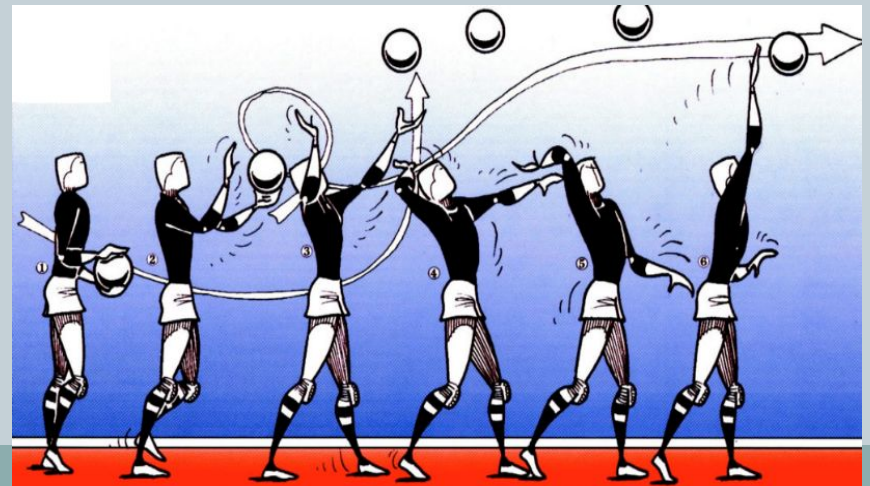
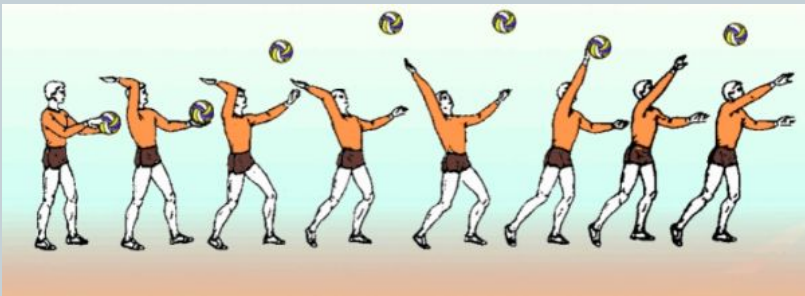
Верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием.



Верхняя прямая подача

Верхняя прямая подача в волейболе может осуществляться четырьмя способами:

- 1) согнутой рукой с высоким подбросом мяча;
- 2) с отведением плеча и руки в сторону;
- 3) с забрасыванием мяча за голову;
- 4) подача прямой рукой.



Нападающий удар



Эффективный нападающий удар в волейболе имеет огромную ценность. Основная цель атакующего игрока — перевести мяч на половину площадки соперника таким образом, чтобы они в этом розыгрыше не смогли его вернуть обратно. Из этого следует, что атакующий удар должен быть точным и сильным, а для того, чтобы научиться так бить, необходимо тренировать и улучшать навыки.

Техника нападающего удара

Одиночное блокирование



В этом случае блок мяча в волейболе проводит один игрок передней линии. Из-за низкой эффективности одиночный блок профессиональными командами используется очень редко.

Видео примеры одиночный блоков:

[Одиночное блокирование с места;](#)

[Одиночное блокирование с перемещением.](#)

