

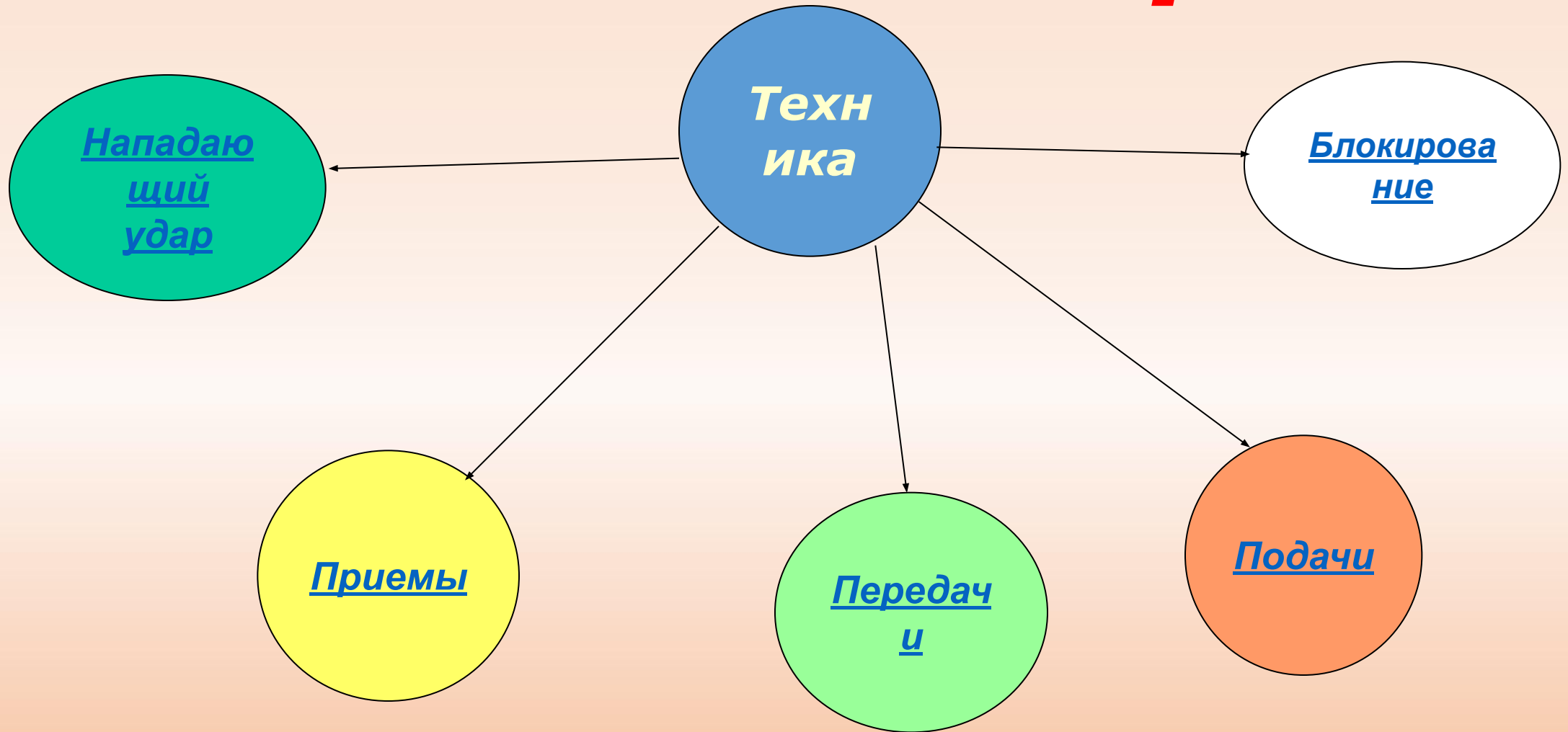








О технике игры





Стойка волейболиста

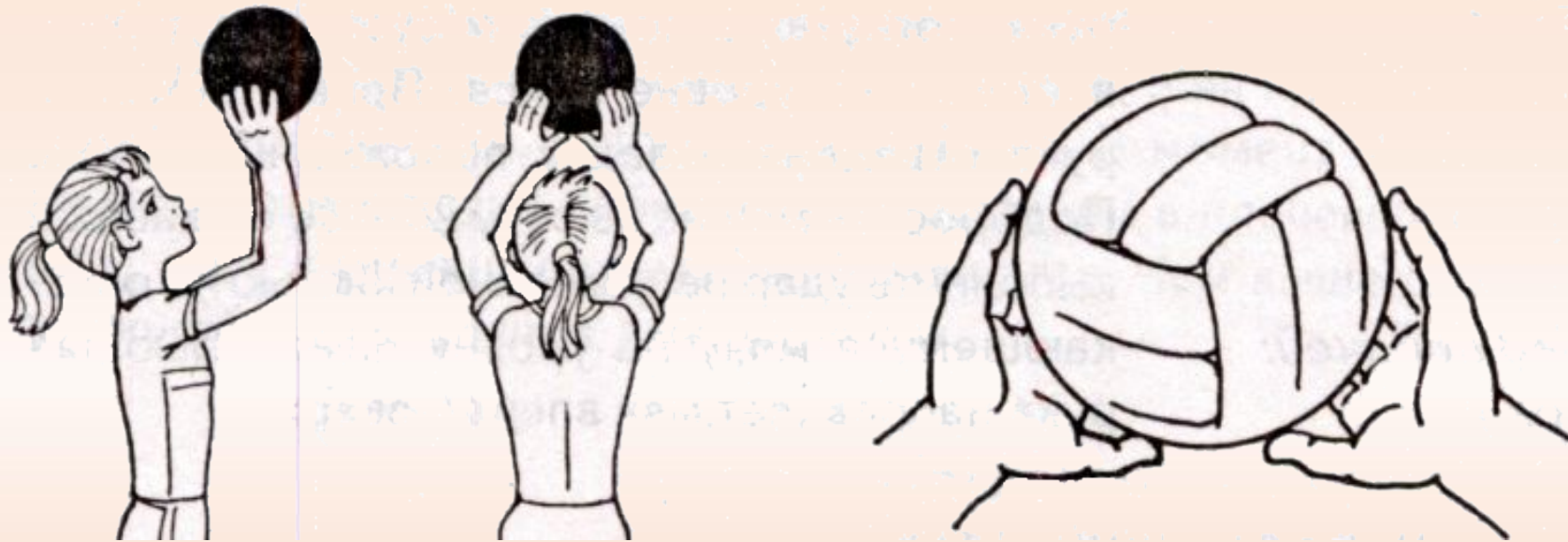


Высокая
стойка

Средняя
стойка

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

Правильное положение кистей и пальцев



Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче, во время передачи мяча.

