

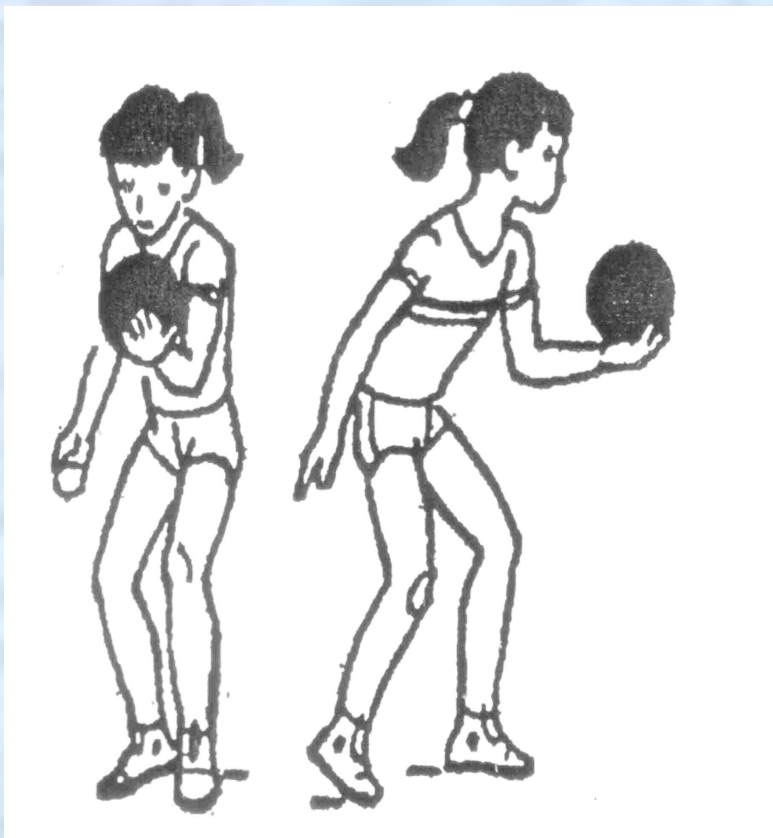
# Совершенствование

## ЭЛЕМЕНТОВ

# волейбола

Работу выполнил учитель гимназии №9  
Матросова Светлана Львовна

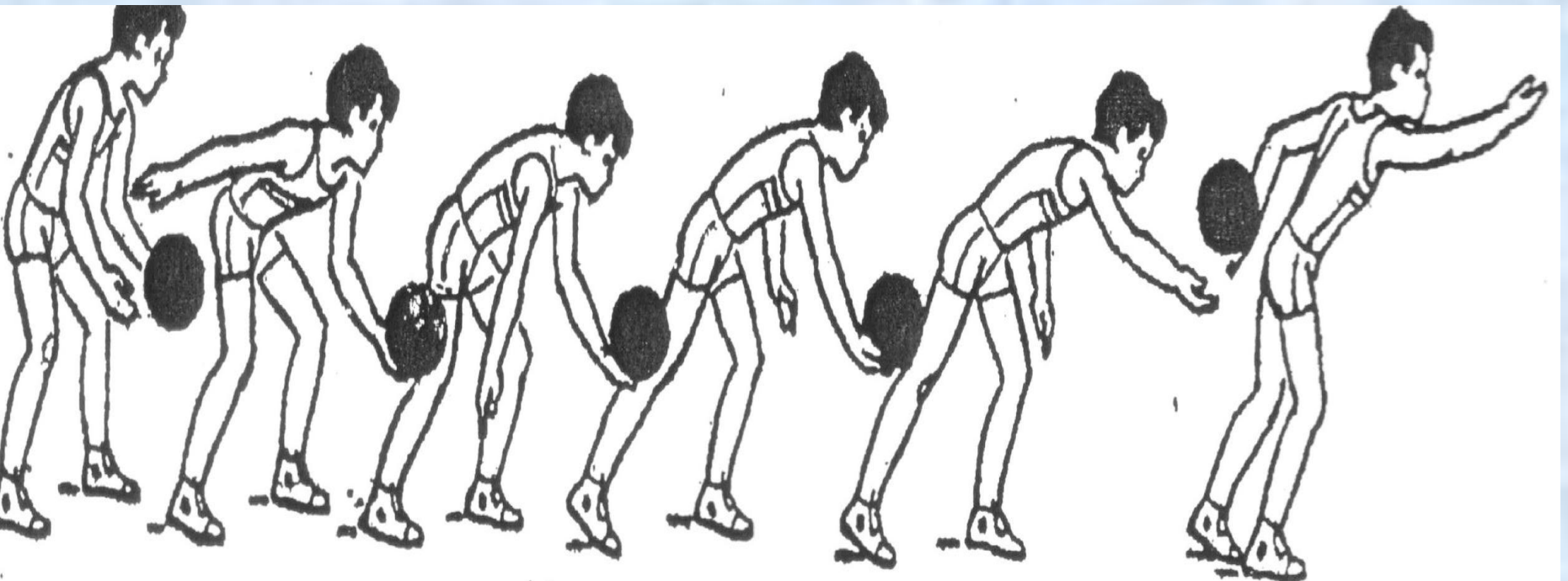
# Нижняя прямая подача



Исходное положение  
перед подачей

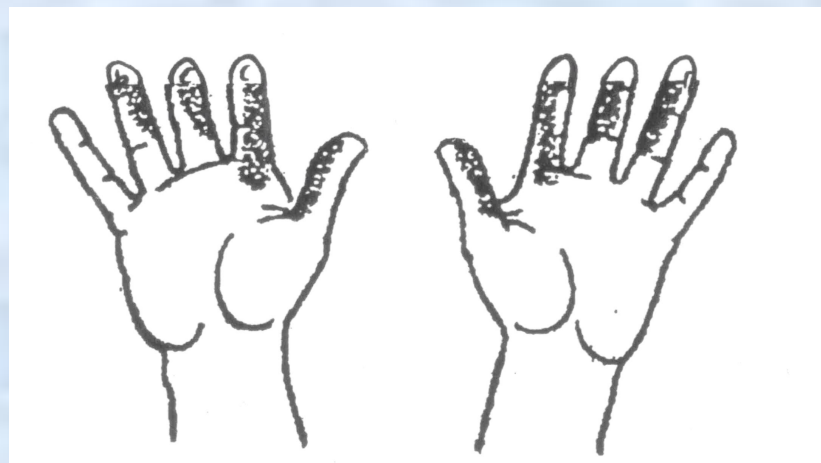
## *Техника выполнения подачи*

1. И. п.стоя лицом к сетки, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище наклонено вперед.
2. левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса.
3. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха.
4. Подбросит мяч на высоту 20-30 см вверх и выполнить удар напряжённой кистью по опускающемуся мячу на уровне плеча.
5. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх.

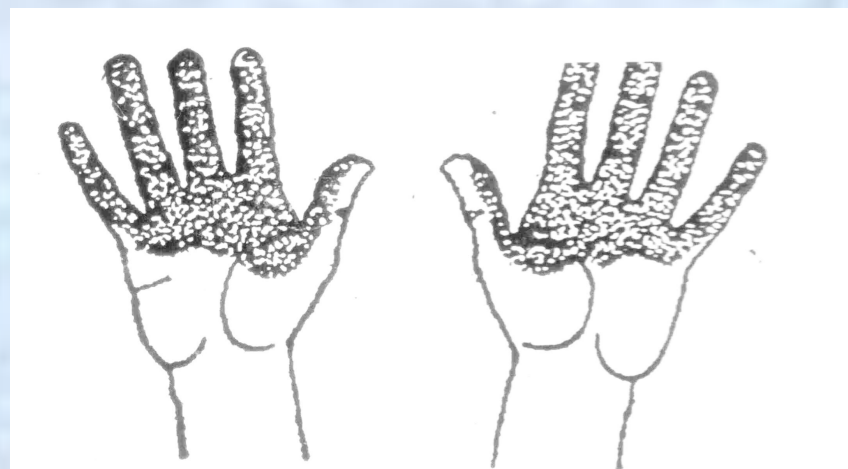


# Прием мяча двумя руками сверху

- Следы на ладонях после правильного приёма мяча

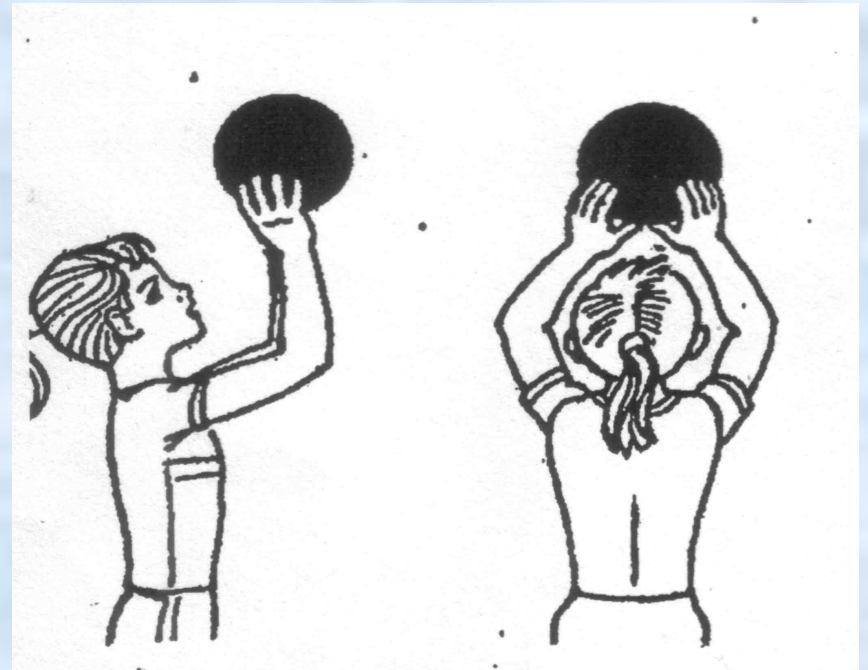
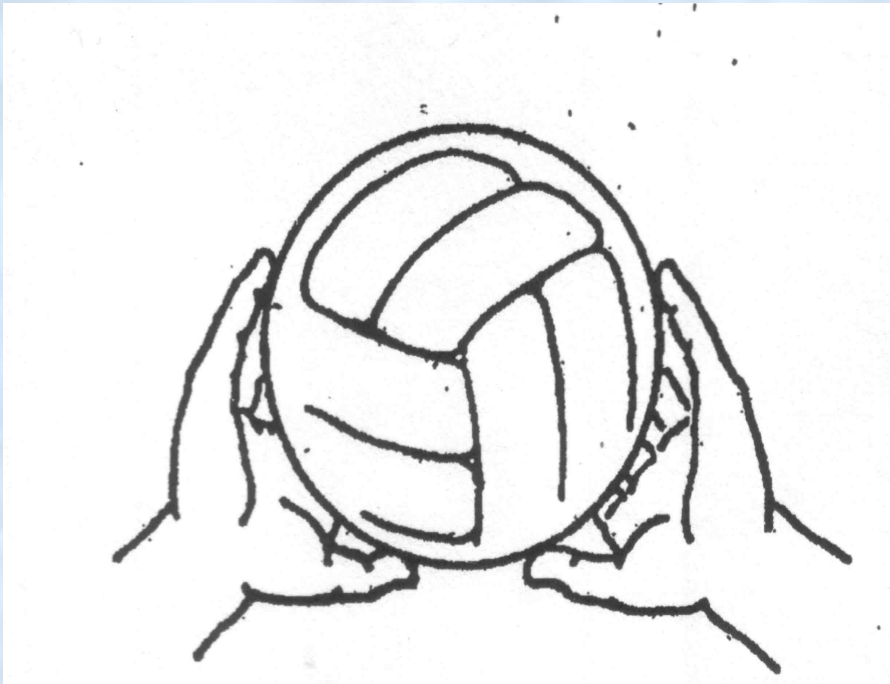


- Следы на ладонях после неправильного приёма мяча

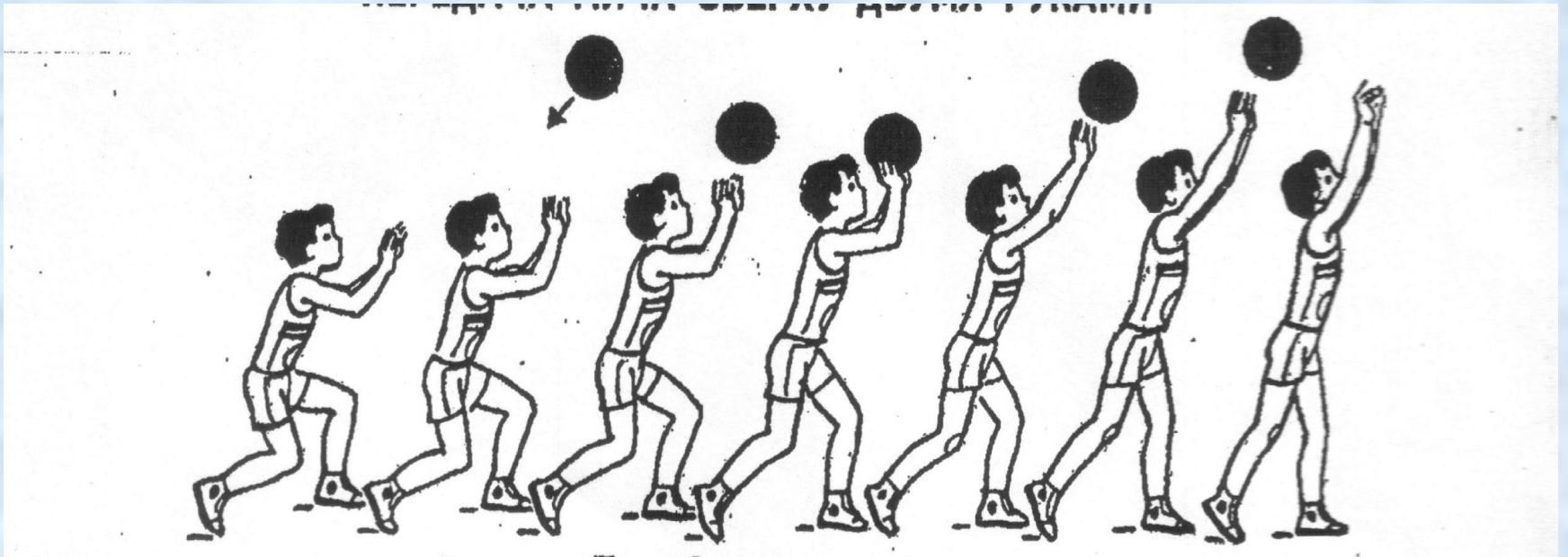




# Правильное положение кистей и пальцев



# **Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками**

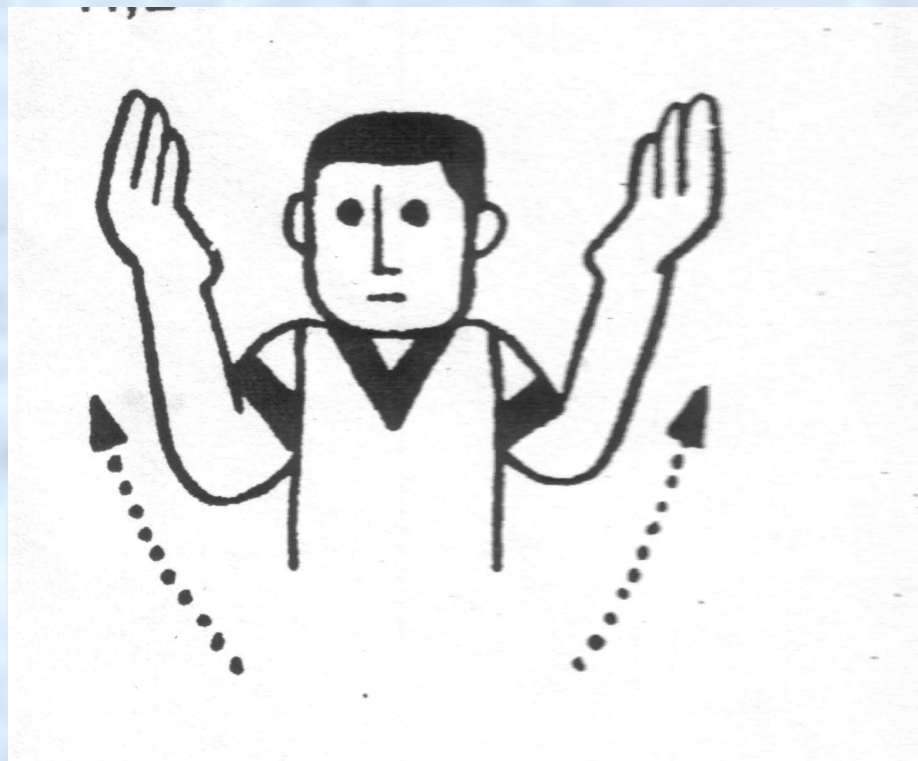


# Жесты судьи

- Подающая команда

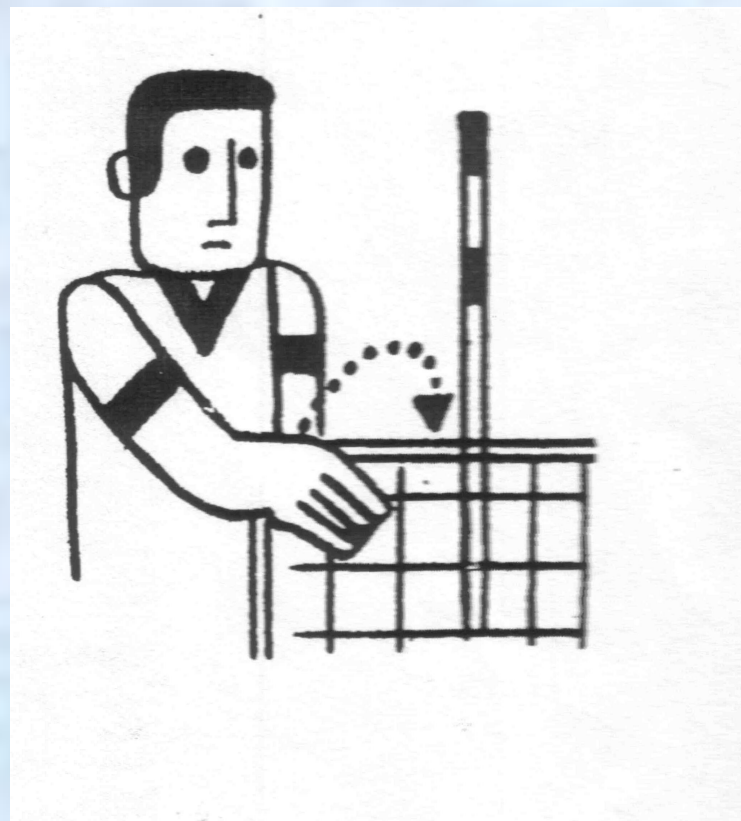


Мяч за  
площадкой





Сетка задета  
игроком



Четыре удара

