

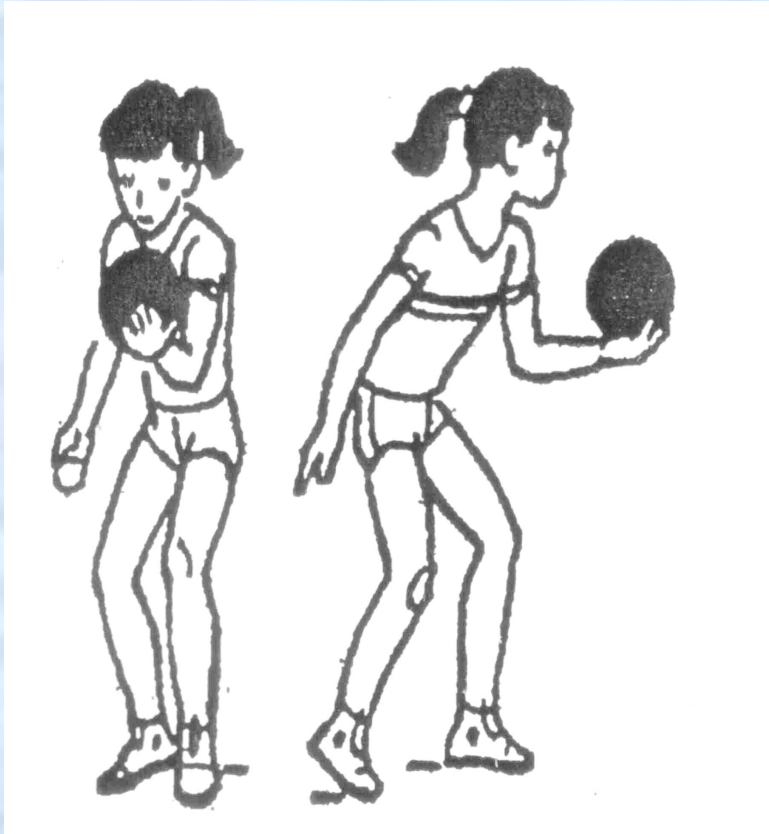
Совершенствование

ЭЛЕМЕНТОВ

волейбола

Работу выполнил учитель гимназии №9
Матросова Светлана Львовна

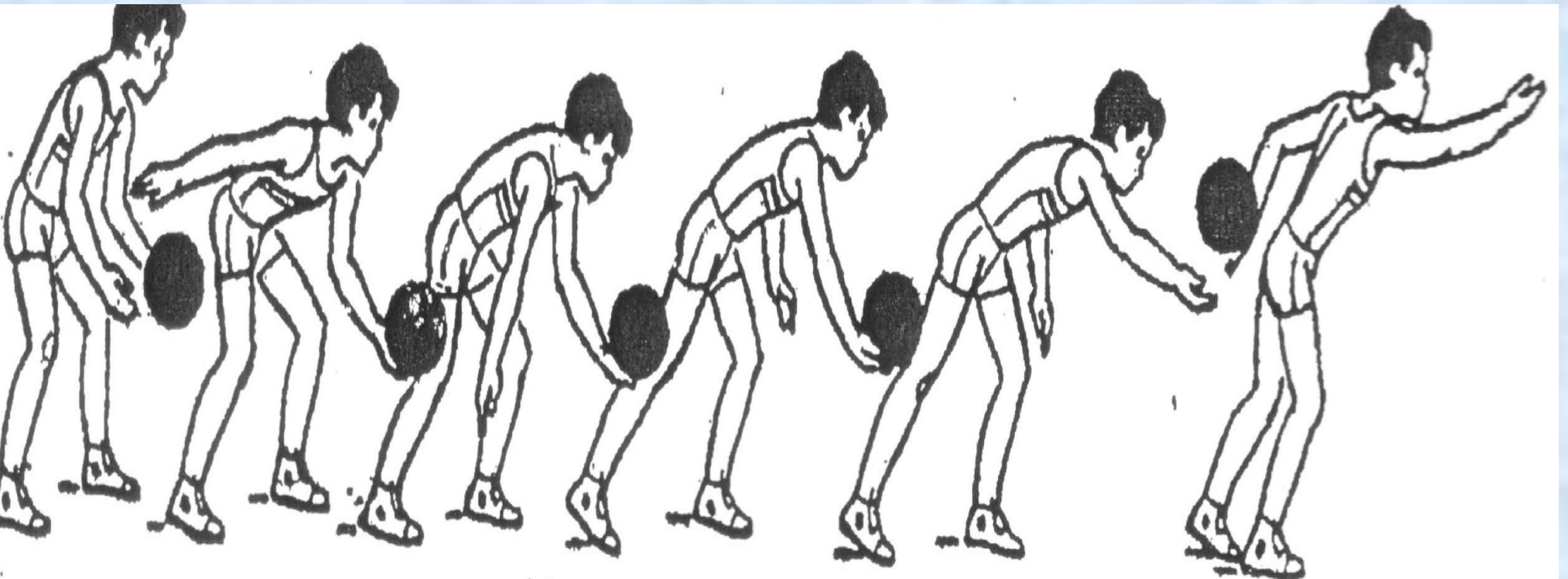
Нижняя прямая подача



Исходное положение
перед подачей

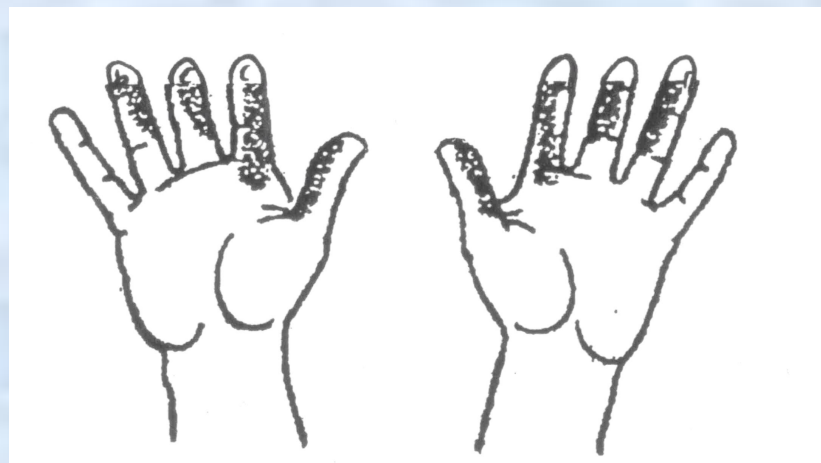
Техника выполнения подачи

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 вперёд-вверх.

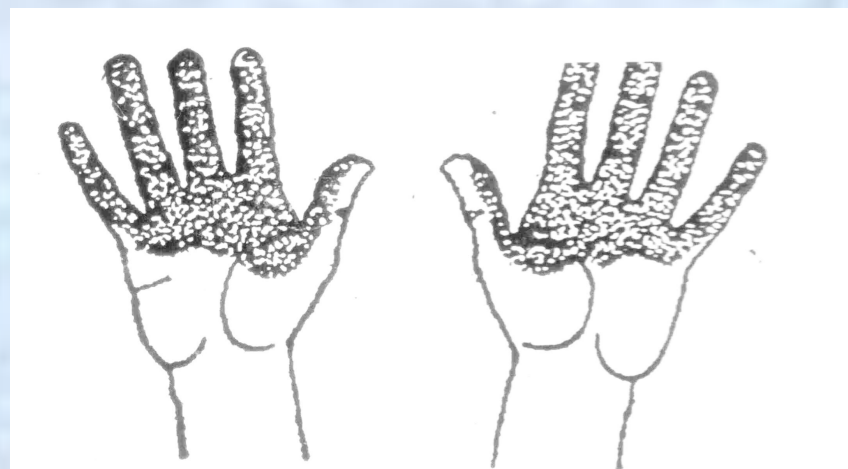


Прием мяча двумя руками сверху

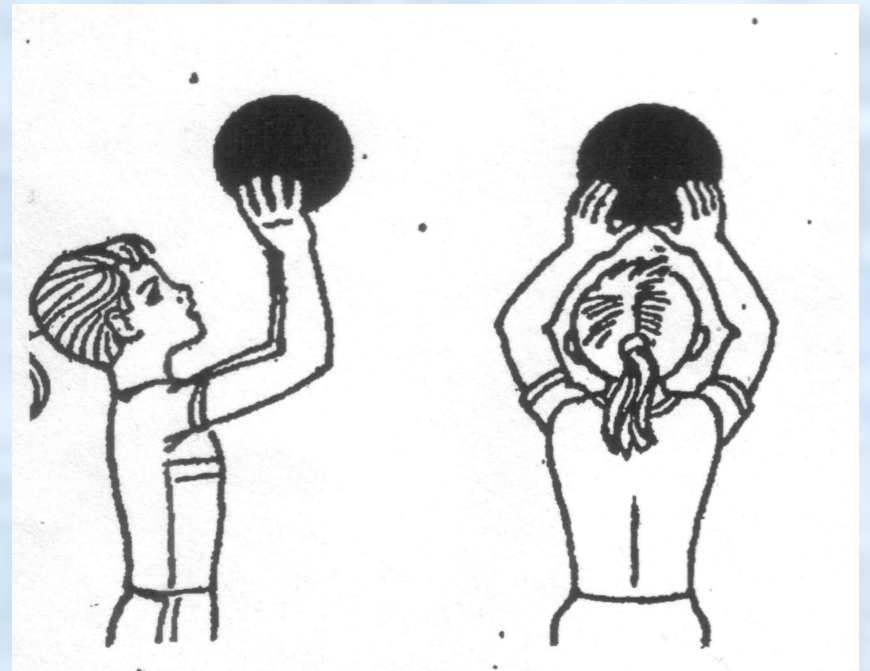
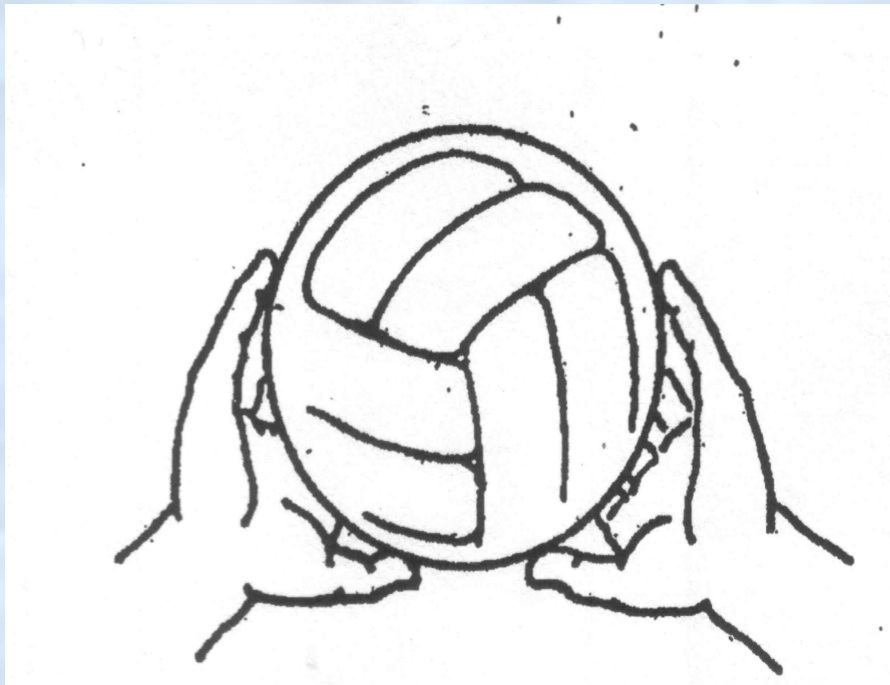
- Следы на ладонях после правильного приёма мяча



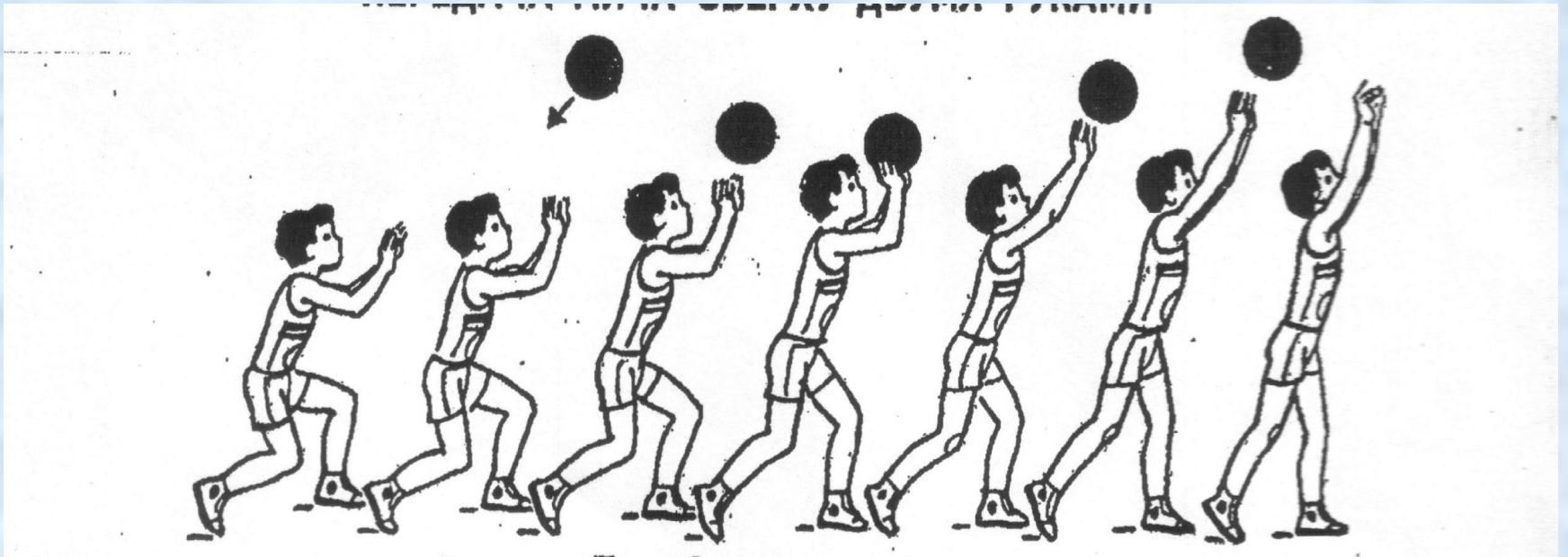
- Следы на ладонях после неправильного приёма мяча



Правильное положение кистей и пальцев

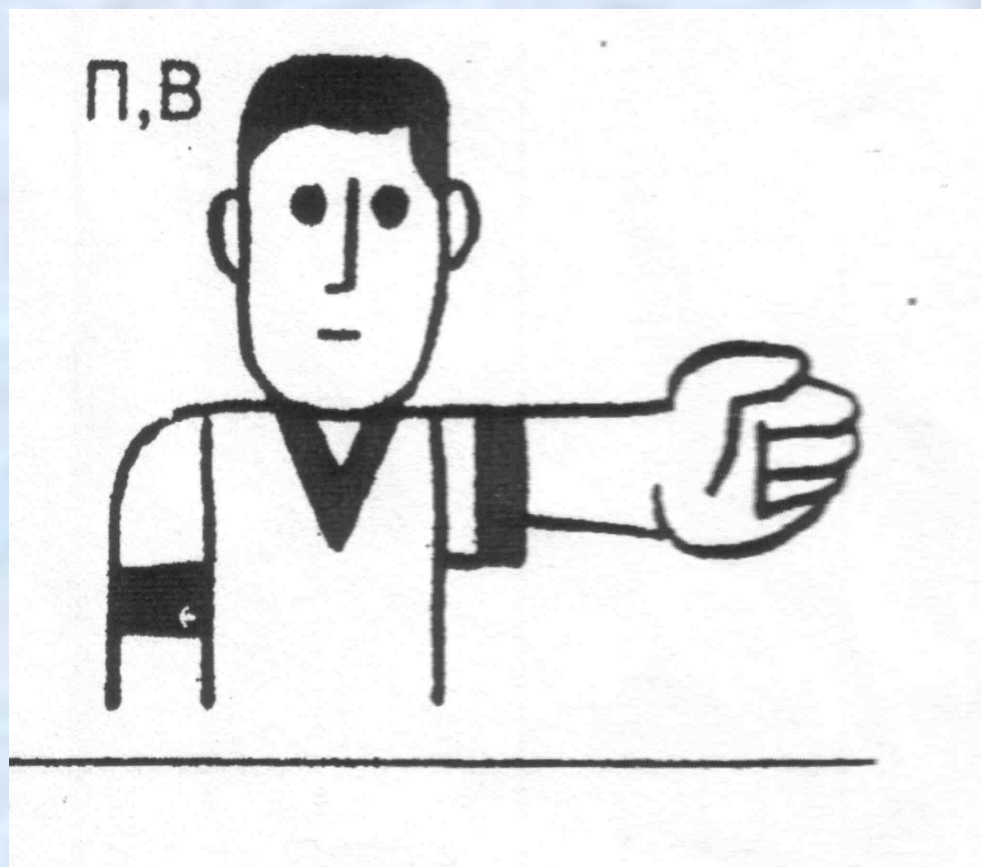


Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками

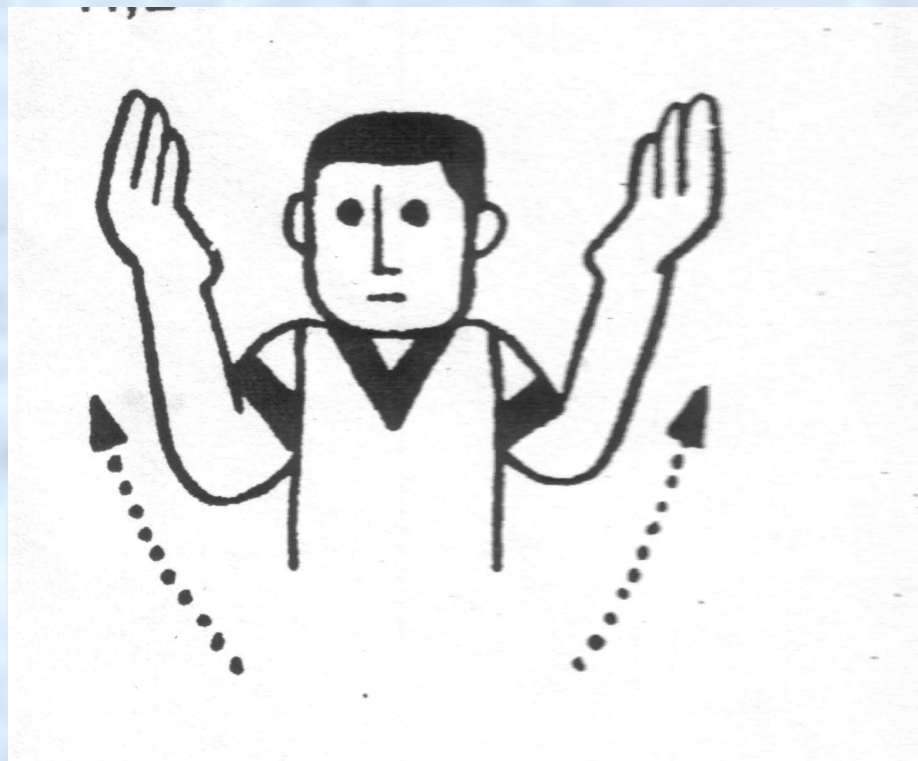


Жесты судьи

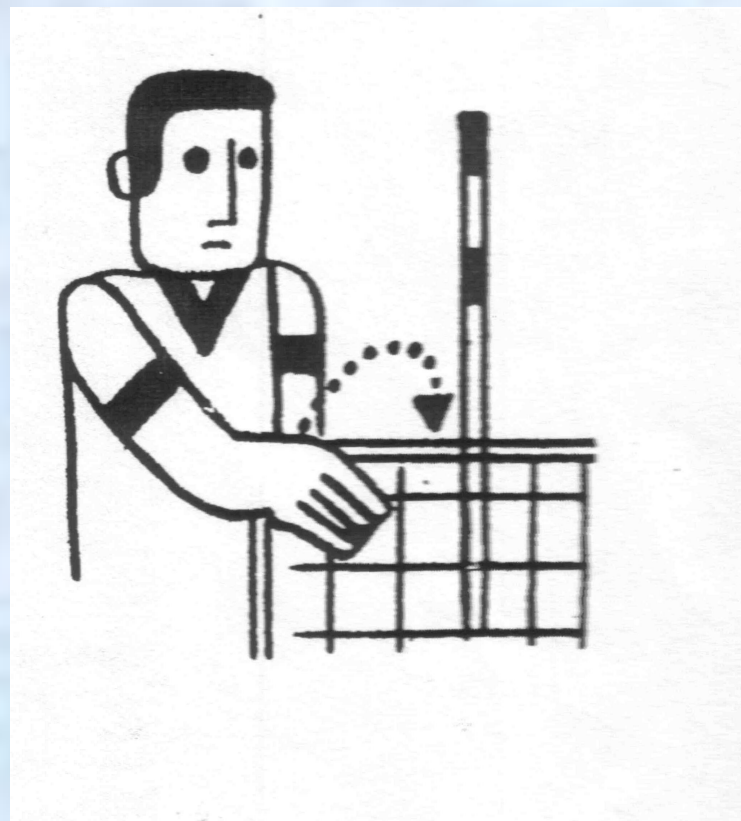
- Подающая команда



Мяч за
площадкой



Сетка задета
игроком



Четыре удара

