Нападающий удар в волейболе



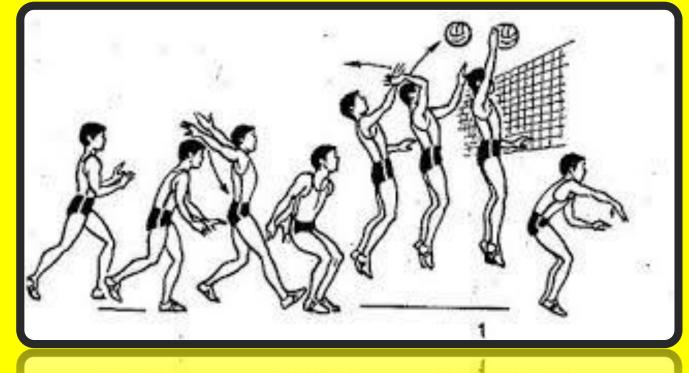
Нападающий удар

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

ОЧКИ

Техника выполнения нападающего удара

Разбег





Прыжо

Удар по

Приземлени

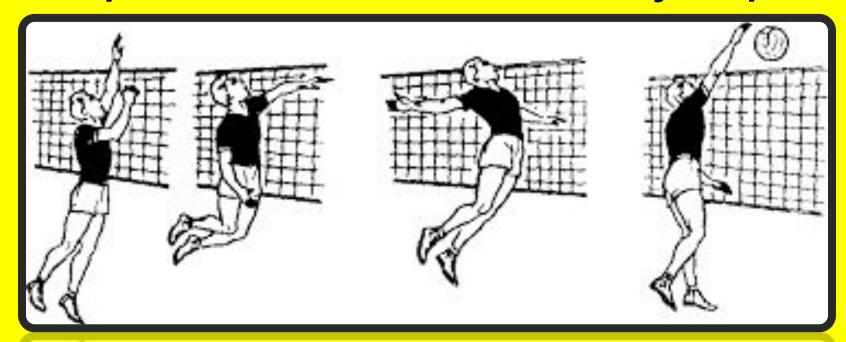
Нападающий удар в волейболе

Прямой нападающий удар

Боковой нападающий удар



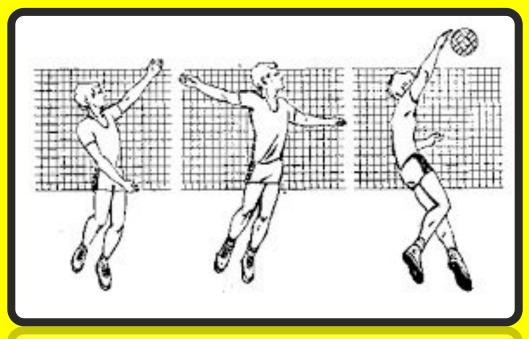
Прямой нападающий удар







Боковой нападающий удар





Нападающий удар





Вопросы???

