

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ 10-КЛАСС

Кольцова Ольга Викторовна
учитель физической культуры
г.Менделеевск

НАПАДАЮЩИМ НАЗЫВАЮТ УДАР
ПО МЯЧУ, ВЫПОЛНЕННЫЙ В
ПРЫЖКЕ.

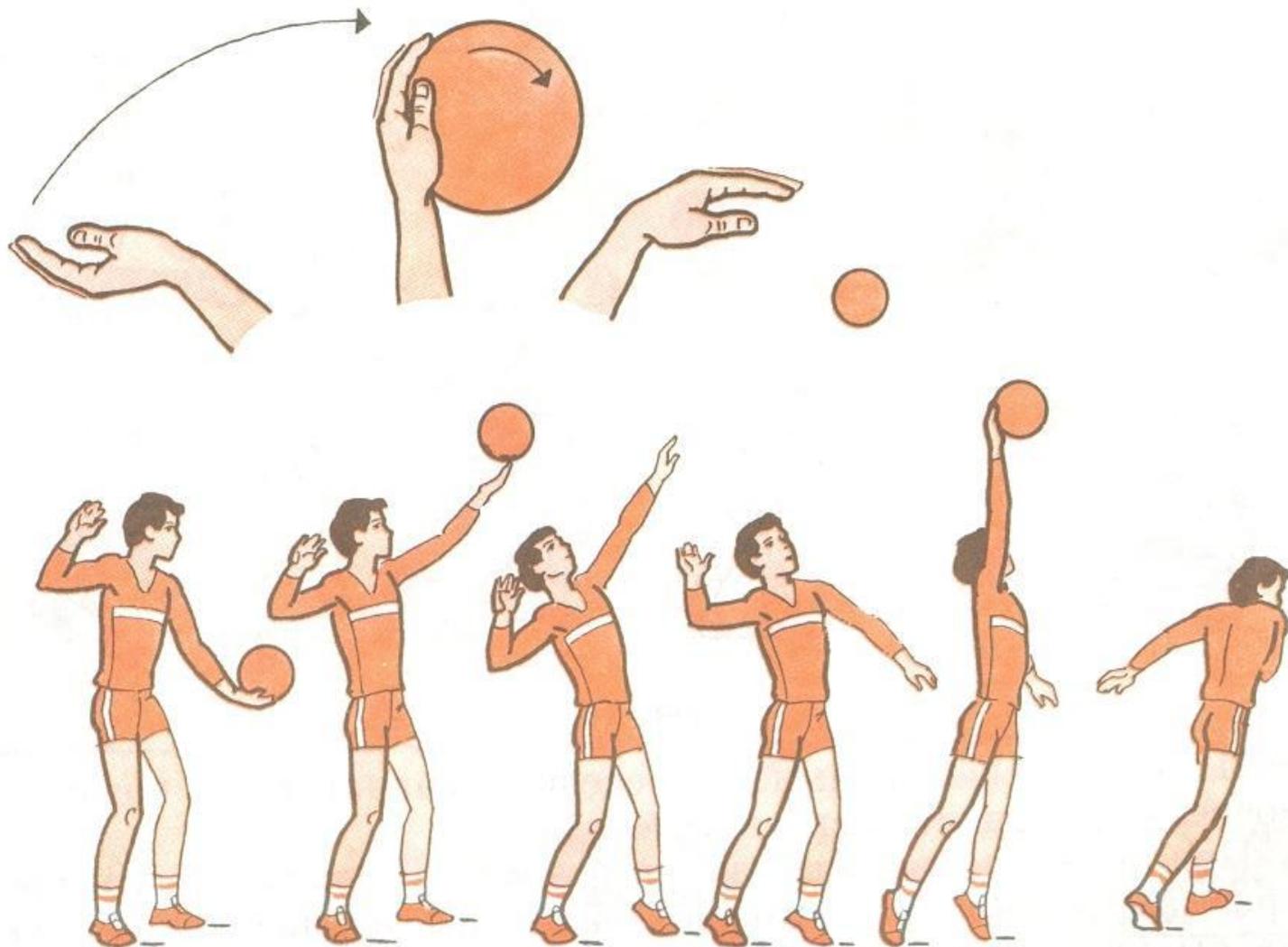


НАПАДАЮЩИЙ УДАР

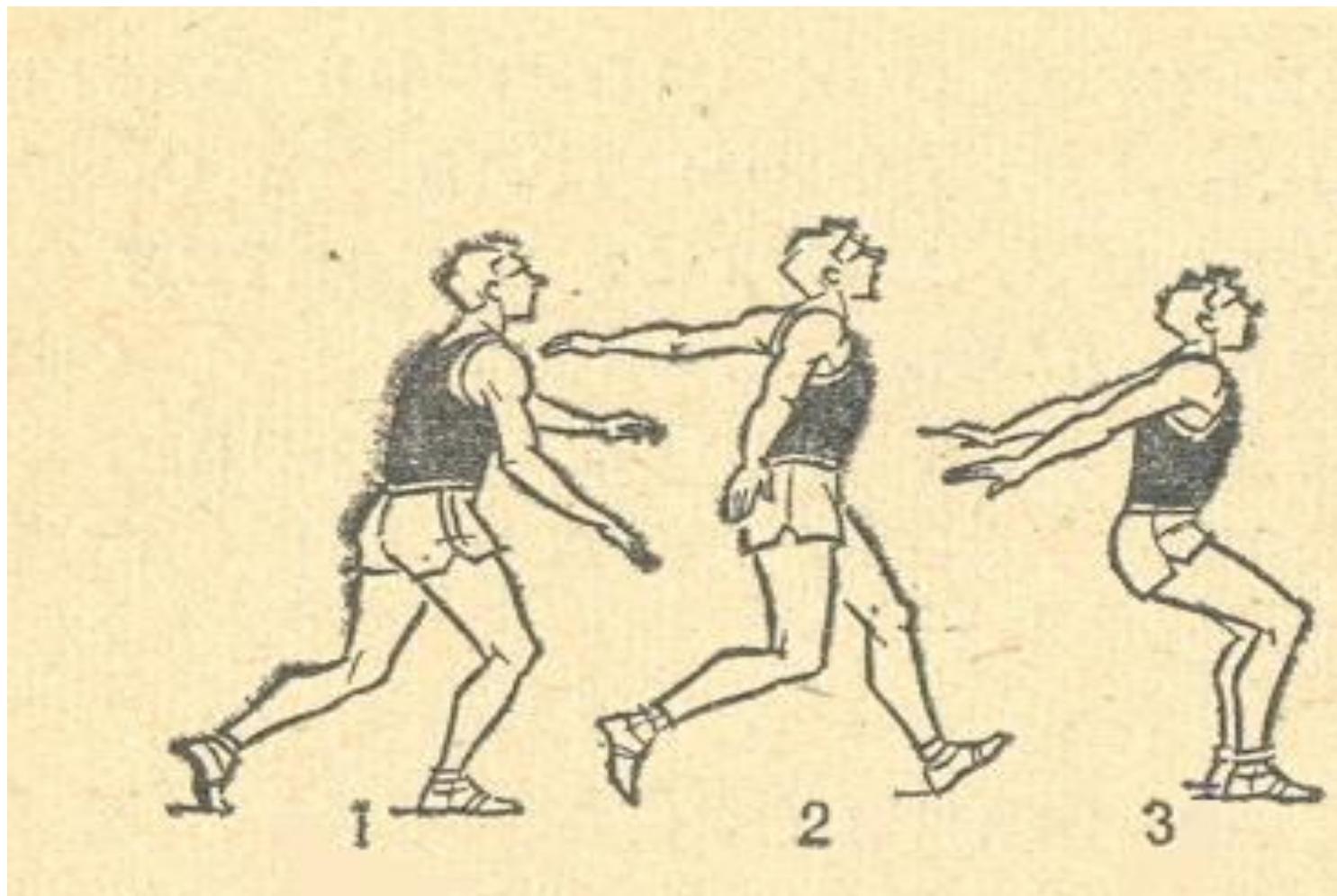


Это самый эффективный способ завершения атаки, именно он чаще всего приносит победные очки.

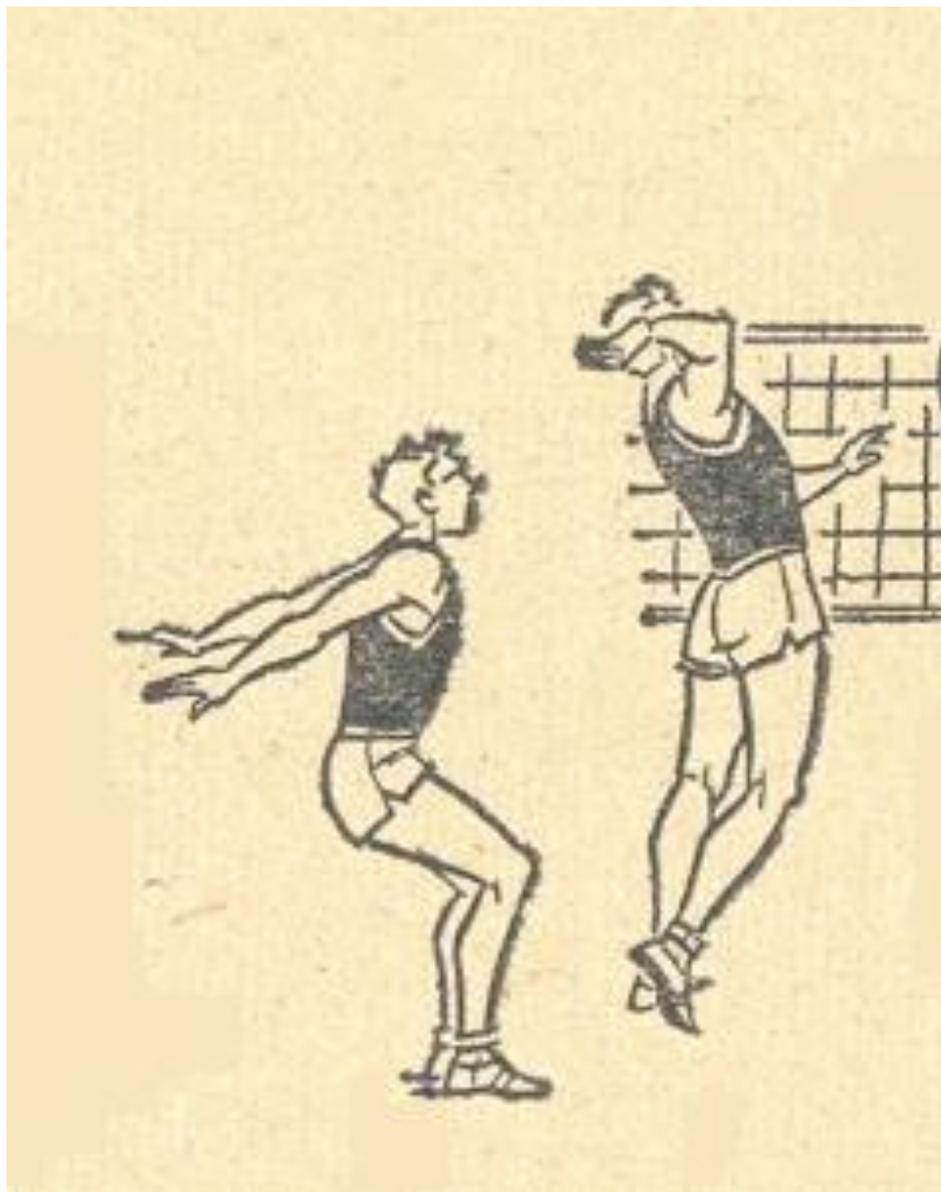
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА



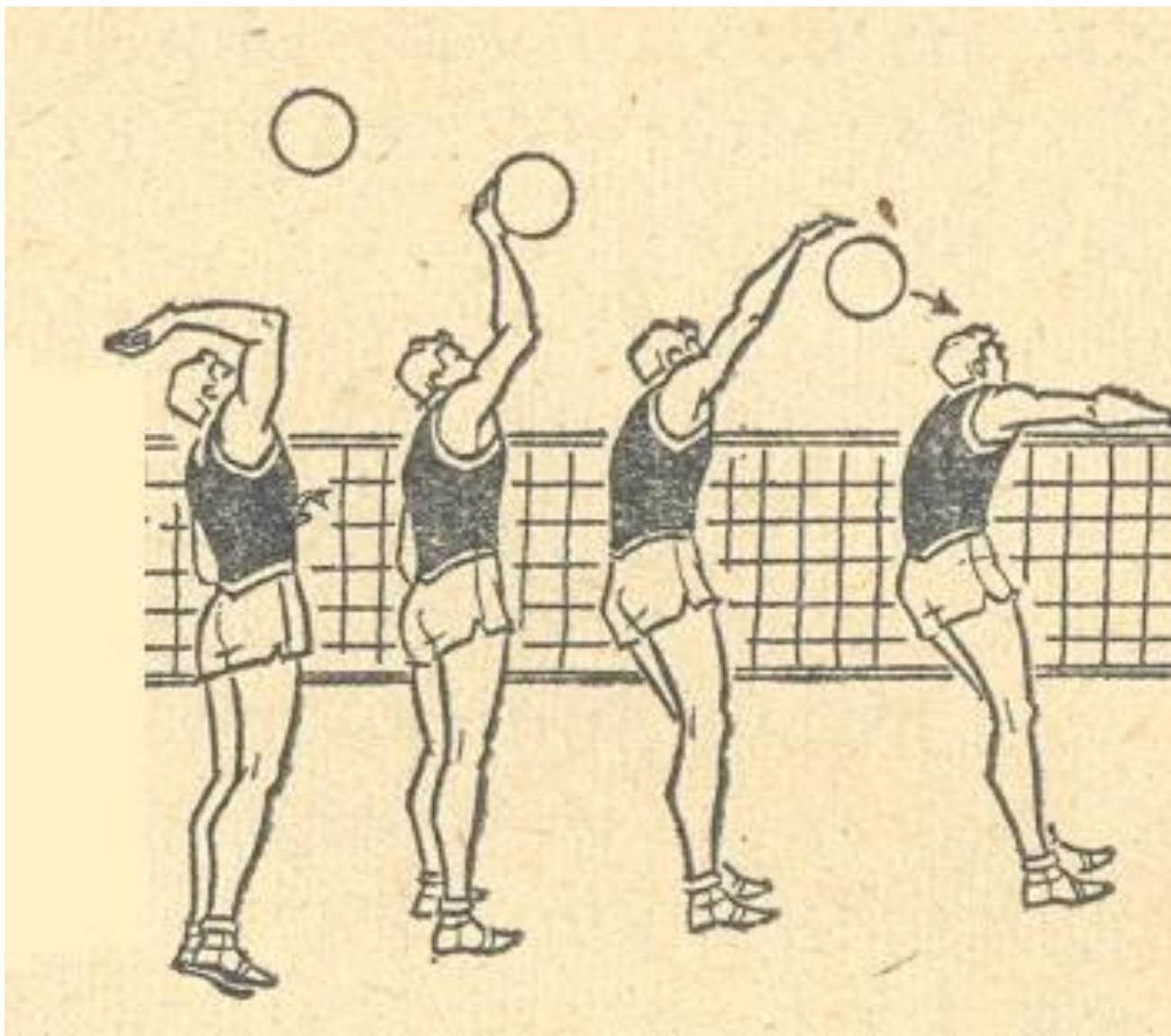
РАЗБЕГ 2-3 ШАГА



ПРЫЖОК



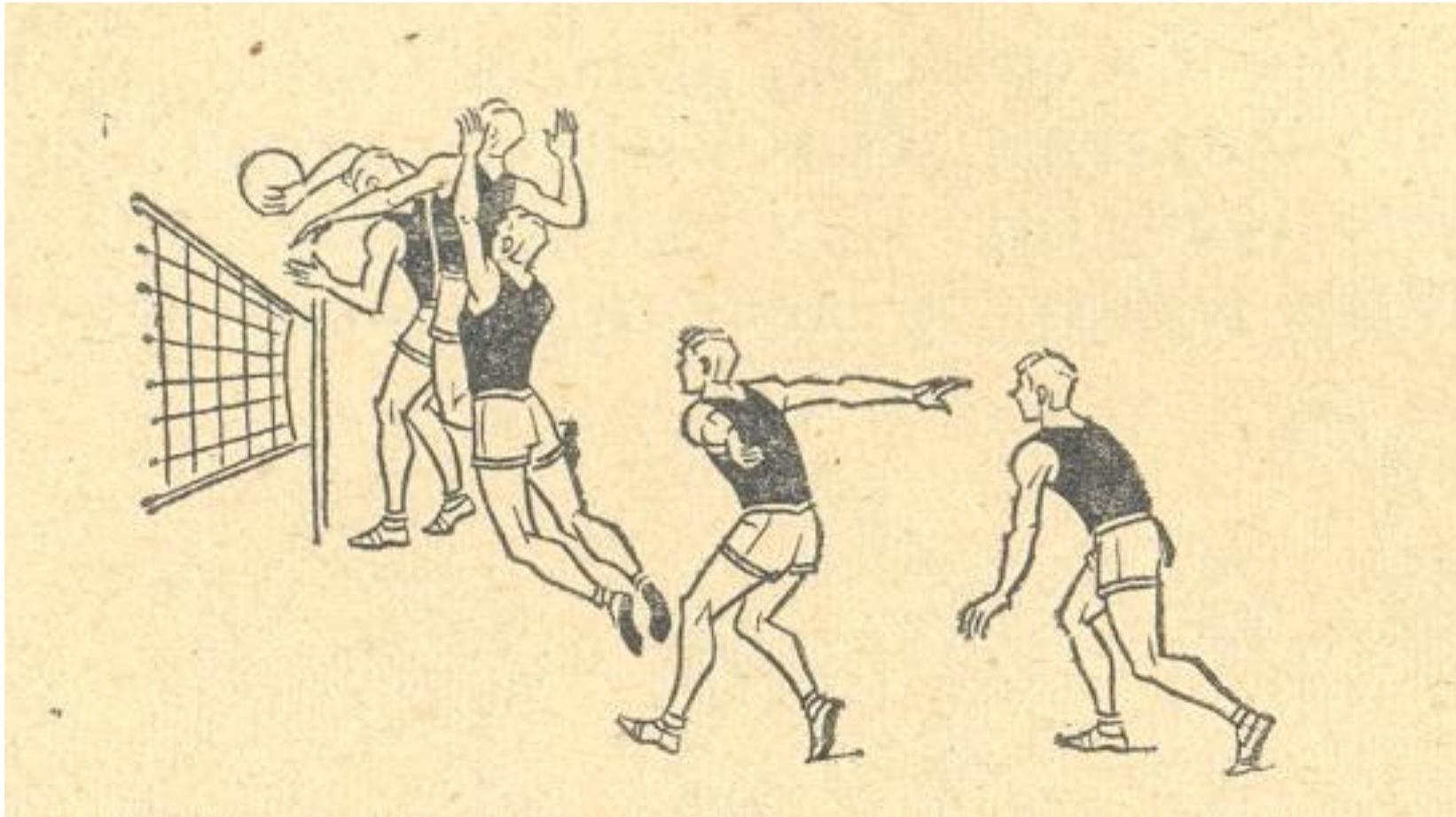
УДАР ПО МЯЧУ



ПРИЗЕМЛЕНИЕ



ПРЯМОЙ НАПАДАЮЩИЙ УДАР С ПЕРЕВОДОМ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ