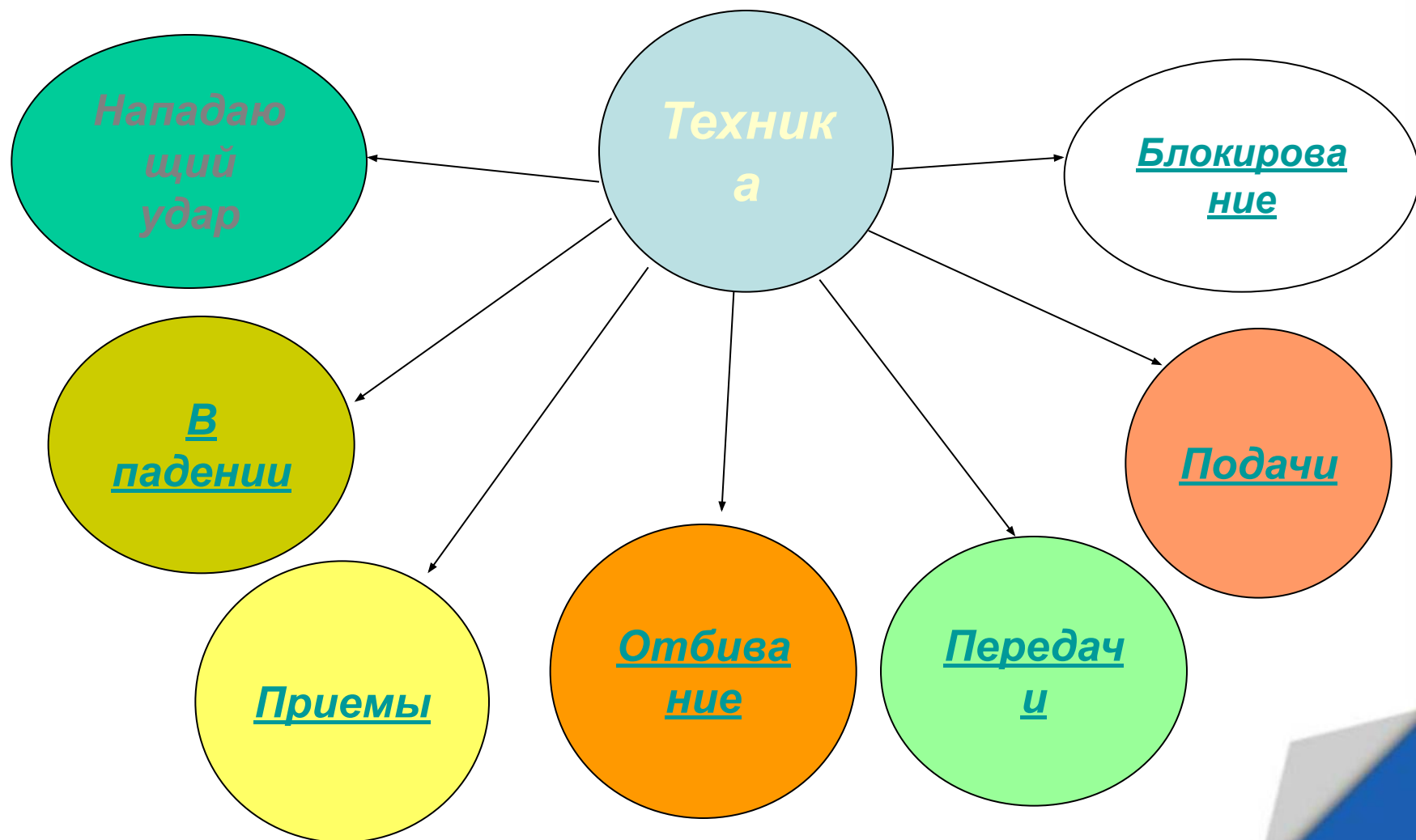


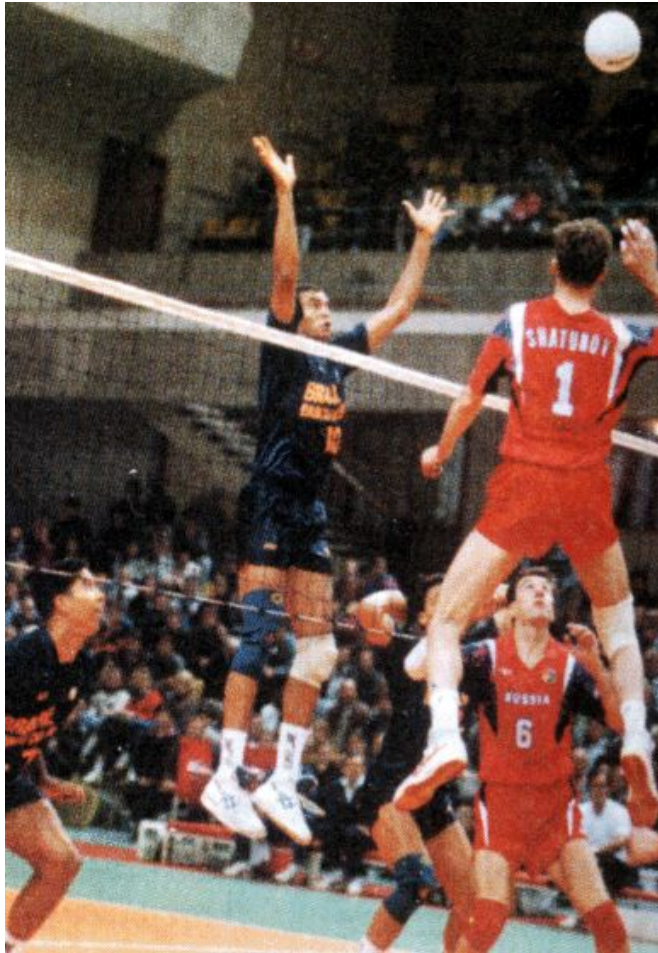
Обучение технике нападающего удара в волейболе.

Урок физической культуры
в 10 –А классе

О технике игры



Нападающий удар



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

Виды нападающего удара

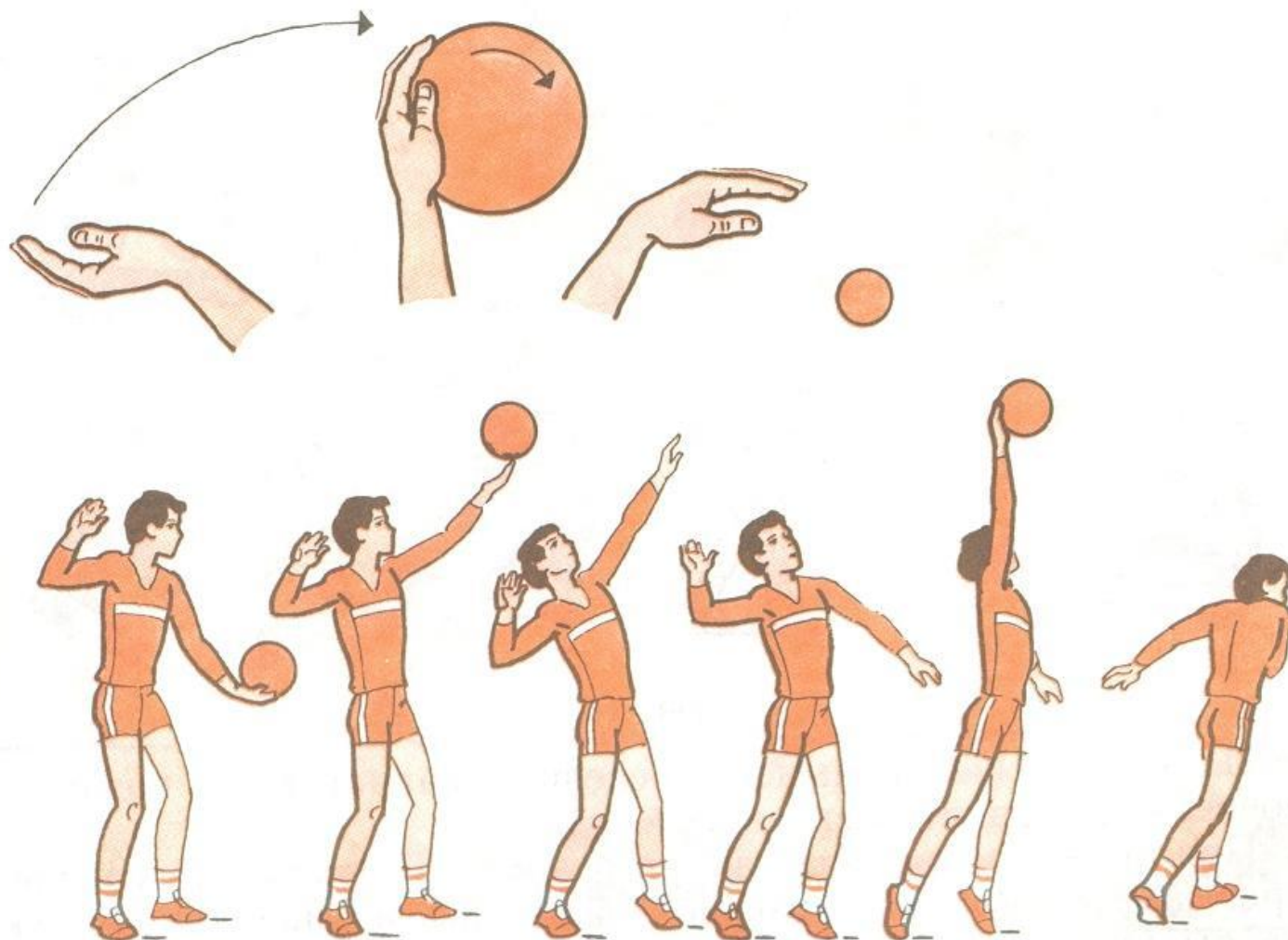
- 1. Прямой нападающий удар***
- 2. Прямой нападающий удар с переводом***
- 3. Боковой нападающий удар***

Техника выполнения нападающего удара

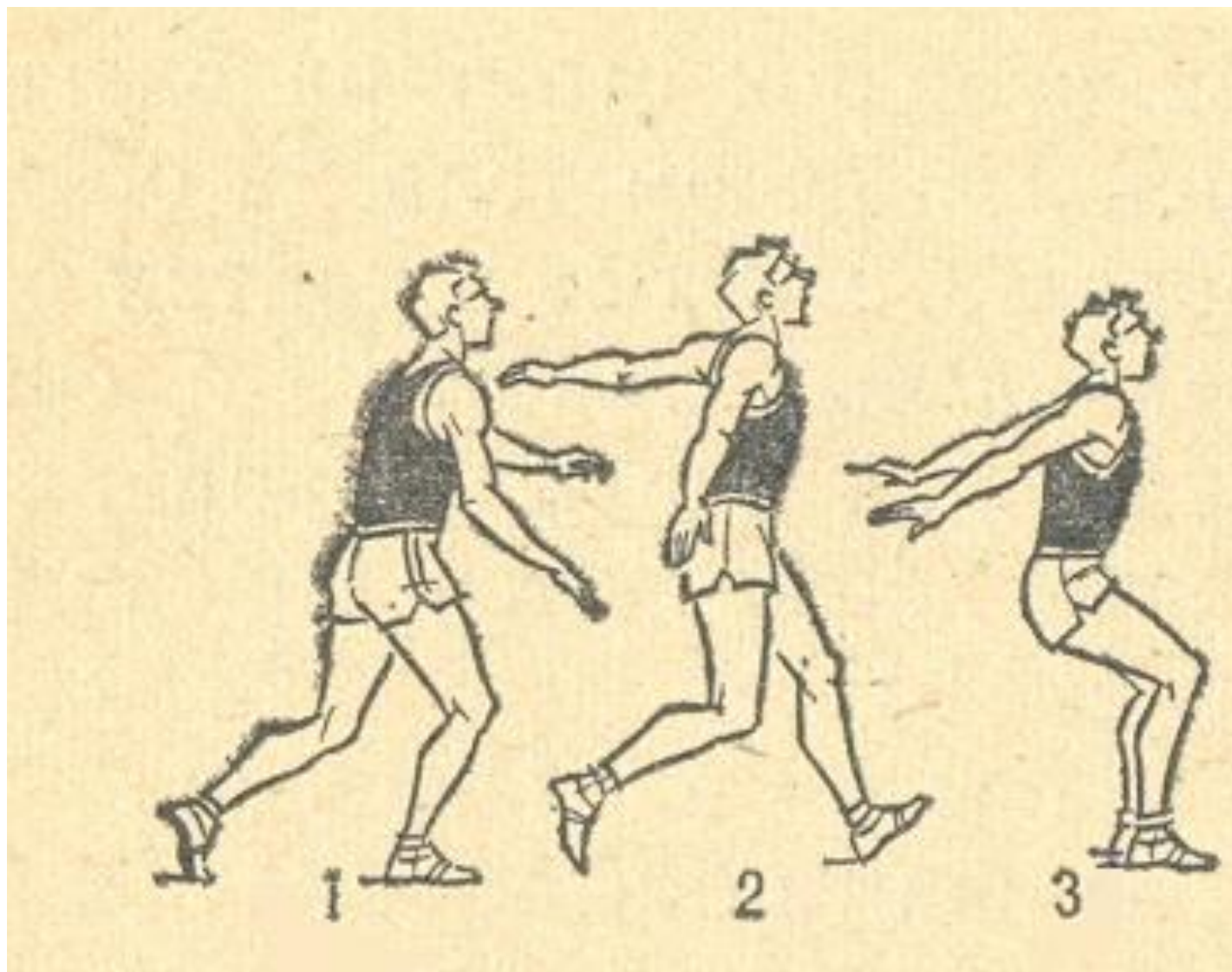
Во время выполнения прыжка быстро разогнуть ноги и резко поднять руки вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Ударное движение начинается с выведения вперед локтя бьющей руки. бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кистью ударяет по мячу вниз – вперед. Чем сильнее нужно пробить по мячу, тем расслабленней должна быть кисть.



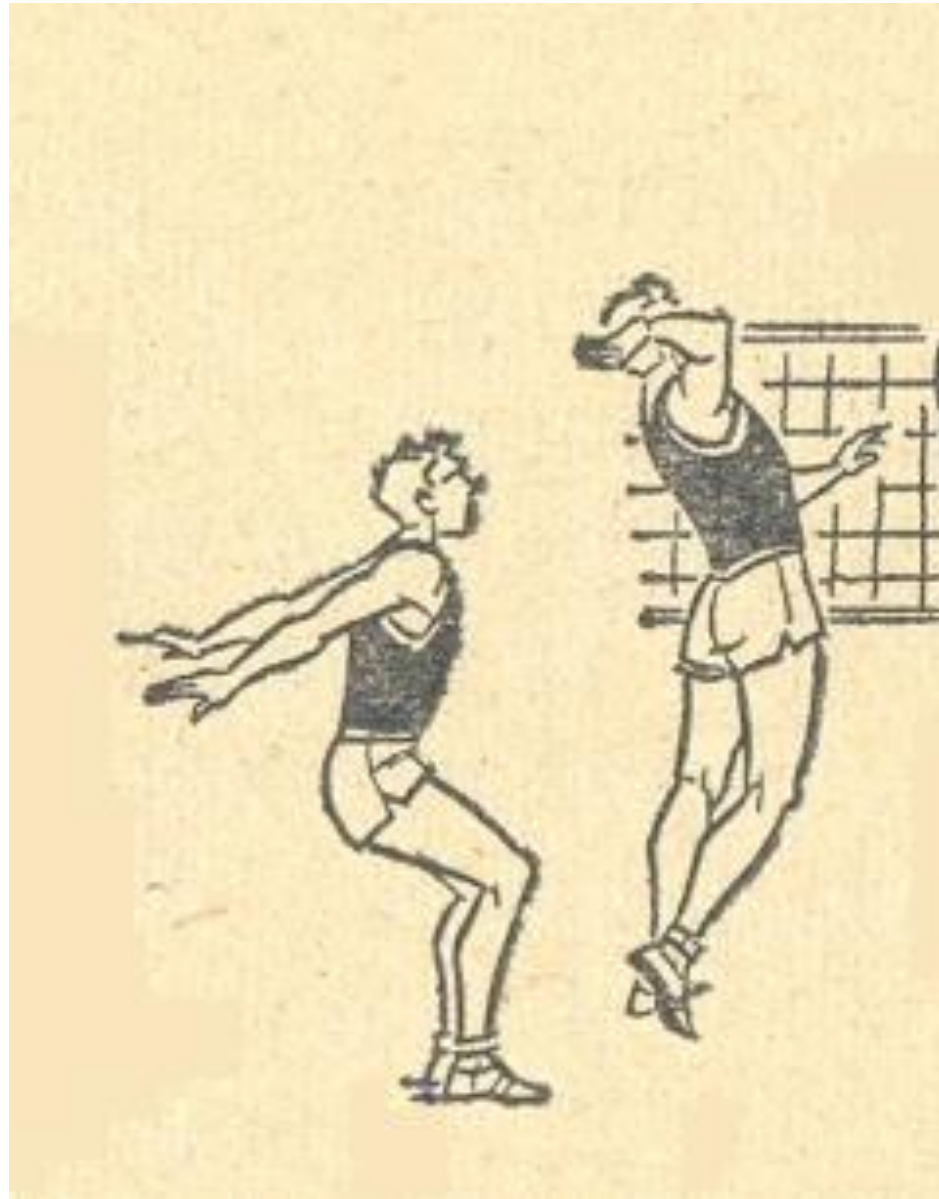
Работа руки при нападающем ударе



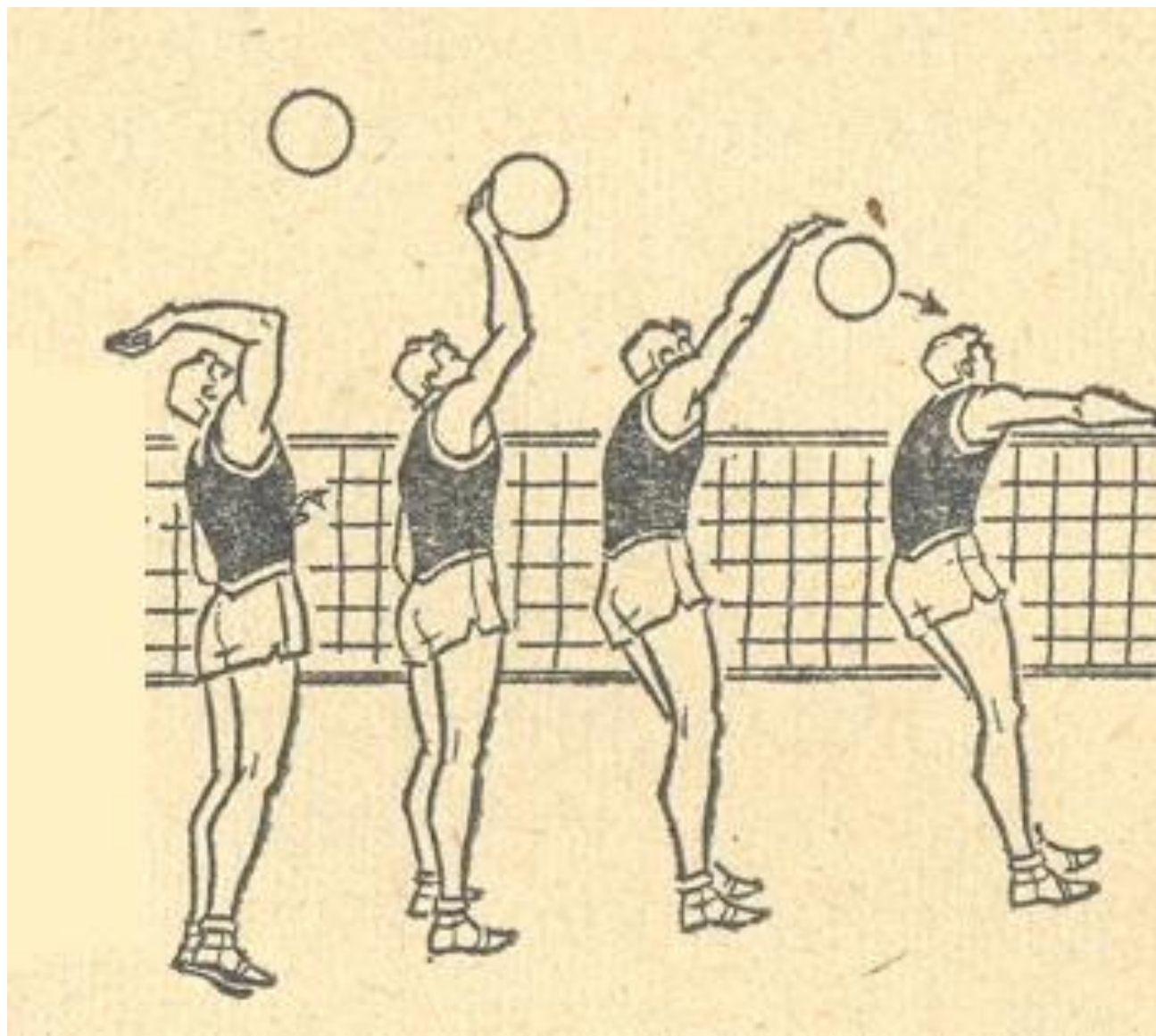
Разбег 2-3 шага



Прыжок



Удар по мячу



Приземление



Удачи

**В освоении техники
нападающего удара**