

# Нападающий удар

После передачи сверху следует **нападающий удар**.

**Нападающий удар** один из самых распространённых приёмов в технике волейбола. Он состоит из разбега с одного, двух, трёх шагов (это индивидуально, исходя из положения игрока на площадке), прыжка, удара по мячу и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперёд-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх - назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряжённой ладонью (кисть накладывается на мяч сзади – сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

