

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Техника перемещений.....	7
2. Техника владения мячом.....	11
3. Особенности техники подач при их тактической реализации (варианты подач).....	18
4. Нападающие удары.....	30
5. Техника обороны (защиты).....	40