Прием мяча в волейболе – это элемент игрового процесса, при котором одна команда принимает мяч после подачи командой-оппонентом на своей половине поля. Основная цель, преследуемая ими при этом, – не дать игровому снаряду коснуться площадки. Таким образом, выражаясь спортивной терминологией, прием считается действием защиты. Если его успешно освоить, овладеть другими навыками игры будет несложно. Именно по этой причине тренеры уделяют особое внимание принципам приема мяча, обучая новичков технике игры.

**Способы приема мяча волейболе**

**Прием мяча в волейболе двумя руками** бывает верхним и нижним. Эти способы в свою очередь подразделяются на:

* Верхний с падением (данный способ приема избирается игроком в том случае, если он понимает, что не успеет принять мяч в низкой стойке);
* Нижний одной рукой с падением (избирается в случаях невозможности другими способами принять мяч, традиционно достать который непросто).

**Прием мяча снизу в волейболе** осуществляется в тех ситуациях, когда сверху принять подачу невозможно. В игровых моментах эти ситуации возникают, когда происходит приземление мяча у самой сетки, либо когда игрок может сделать только одно касание из трех возможных и подстраивается под мяч, направляясь спиной к сетке.

**Прием мяча сверху в волейболе**необходим для последующего наиболее точного паса игроку своей команды.

**Техника приема мяча в волейболе**

Прием мяча осуществляется после подачи противоположной команды. Подача бывает силовой или планирующей. **Прием мяча после подачи в волейболе** осуществляют разными способами. В случаях с планирующей подачей успешно можно использовать и верхний, и нижний приемы, однако важно следить за траекторией полета мяча, которая может непредсказуемо меняться. При этом важное значение имеет движение ног. Именно ногами следует выходить под мяч. Часто неопытные волейболисты совершают ошибку – скрещивают руки до передвижения. Это существенно снижает качество приема подачи.

Силовая же подача траекторию не меняет, в связи с чем работа ногами имеет не столь важное значение. Здесь важно правильно направить руки под приземление игрового снаряда. Они должны быть далеко от тела.

В целом же, при приеме мяча в волейболе руки необходимо складывать таким образом, чтобы два больших пальца были направлены вниз, прижимаясь к безымянному и мизинцу (в классическом волейболе). Допустимо и скреплять руки посредством нижних пальцев, при этом большие направляются вперед. Руки в локтевых суставах соприкасаются, давая возможность принять мяч тыльной стороной и увеличивая при этом площадь соприкосновения.

**Способы подачи мяча волейболе**

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Нижняя прямая подача.-удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди. Замах выполняют назад и несколько вверх. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади.

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой можно использовать разновидность нижней боковой подачи. Игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает ближе к правой руке и туловищу. Замах правой рукой выполняет вниз-назад. В ударном движении правую руку маховым движением сзади-вниз-вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу ребром ладони со стороны большого пальца. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах. Разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или насколько закрепленной кистью (мяч планирует или "укоротится").