|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы | Движения | Техника выполнения |
|  | Стойка | Сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах в разной степени. ноги на одном уровне и слегка согнуты, стопы параллельны на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, туловище не сильно наклонено вперед, руки перед собой согнуты. |
|  | Приставной шаг | Игрок перемещается приставным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой. |
| Стойки и перемещения | Двойной шаг | Быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений и скорости выполняются в различном темпе на слегка согнутых ногах, для облегчения торможения. |
|  | Скачек | Обычно выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема. |
|  | Прыжок с места | Прыжок осуществляется из стойки с мягким приземлением на ноги. |
|  | планирующая подача | Удар по мячу наносится рукой, закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения. |
| Подачи | подача в прыжке | Мяч необходимо подбрасывать перед собой и вперед, на расстояние необходимое для разбега. |
|  | Подача с низу | Подача осуществляется ударом рукой по мячу с низу |
|  | передача двумя руками сверху | И. п. руки согнуты в коленях, руки перед собой, пальцы напряжены, передача осуществляется с выпрямления ног и амортизации и удержании пальцами мяча, эти действия помогают направить мяч на игрока. |
| Передачи | нижняя передача | Волейболист выставляет опорную ногу вперед, чтобы принять устойчивое положение, а вторую ногу опускает вниз (на колено). При таком раскладе важно держать спину вертикально, а после непосредственного касания мяча со сцепленными руками можно слегка наклониться вперед для перенаправления кинетической энергии и формирования траектории движения мяча. |
|  | прямой нападающий удар |  |
| Нападение | удар переводом вправо или влево |  |
| Блокирование | Подвижное блокирование | Из положения игрока, готовящегося к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Перед прыжком стопорящий шаг. Во время прыжка цель закрыть траекторию полета мяча, оставив мяч на территории соперника и направив его вниз. |
|  | Неподвижное блокирование | В отличии от подвижного руки в момент блокирования не совершают ударного действия |
| Прием мяча | прием мяча двумя руками снизу | Туловище вертикально или слегка наклонено вперед, прямые руки опущены вперед – вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук. Слегка напряженные прямые руки не быстрым движением в плечевых суставах поднимаются на встречу мячу. В момент приема туловище выпрямляется. |
|  | прием мяча двумя руками сверху | Прием схож с передачей двумя руками сверху, выполняется при не сильных ударах или не рациональном использовании приема снизу. |