Ігрова стійка – це не якесь стандартне положення гравця. Навпаки, вона відзначається раціональною варіативністю, що зумовлює своєчасне переміщення гравця по майданчику й вихід його у вихідне положення для виконання конкретного прийому техніки. Дійсно, стійка, яка передує нападаючому удару, значно відрізняється від стійки, що застосовується при виборі місця для прийому м’яча після удару нападаючого. Динамічність і рухливість опорно-рухового апарату у стійці волейболіста досягається за рахунок переносу ваги на передню частину стопи, згинання ніг у суглобах і незначного нахилу тулуба вперед. Важливо, щоб руки зігнуті у ліктьових суглобах , знаходилися на рівні поясу. Гравець повинен слідкувати не тільки за м’ячем, а і за діями гравців супротивника. Необхідно звернути увагу початківців на те, щоб готуючись до прийому м’яча вони переносили центр вали тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м’язового апарату у роботу при пересуванні спортсмена по майданчику.[1] Висота стійки визначається ступенем згинання ніг у колінних суглобах. В залежності від кута згинання ніг розрізняються висока, середня і низька стійки. Окрім того, існує ще багато стійок, що можна віднести до тієї або іншої різновидності. 28 а) б) в) а) і б) – гравець зі стійки переходить до вихідного положення для виконання передачі зверху і знизу двома руками; в) - теж, але для виконання нападаючого удару