

## Основные приемы игры волейбол.

### Аннотация.

В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока.

### Содержание.

**Стойка** – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед.

При **перемещениях** используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево.

Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению движения ноги.

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования.

**Передача мяча сверху двумя руками** является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед – верхи согнуты в локтях, кисти на уровне лица. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придется нужное направление.

**мяча снизу над собой.** Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья.

**Нижняя прямая подача.** Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки.

### Список литературы.

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций; М.Я Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. - 239с.
2. Редактор А. Я. Канторович. Худож. редактор В. Н. В а л е н т о в и ч. Художник Л. С. Канцлер. Техн. редактор Г. М. Р о м а н ч у к. Корректор Л. А. Ерквич, Ивойлов А. В.  
И 17 Волейбол: [Учебник для «ус...» пед. ин-тов].—Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979,—192 с., ил.