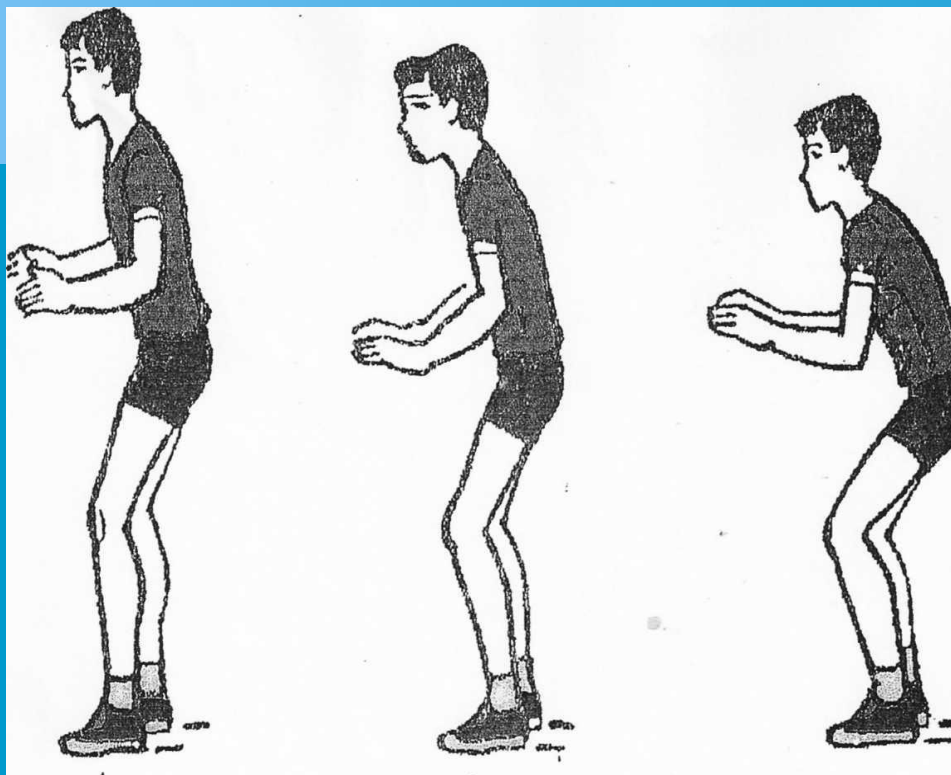


# Волейбол

Сделала Чернова Вика ИХОР 18

## Стойка волейболиста



**Стойки различают на:**

**Устойчивую** - одна нога впереди.

**Основную** - ноги параллельно.

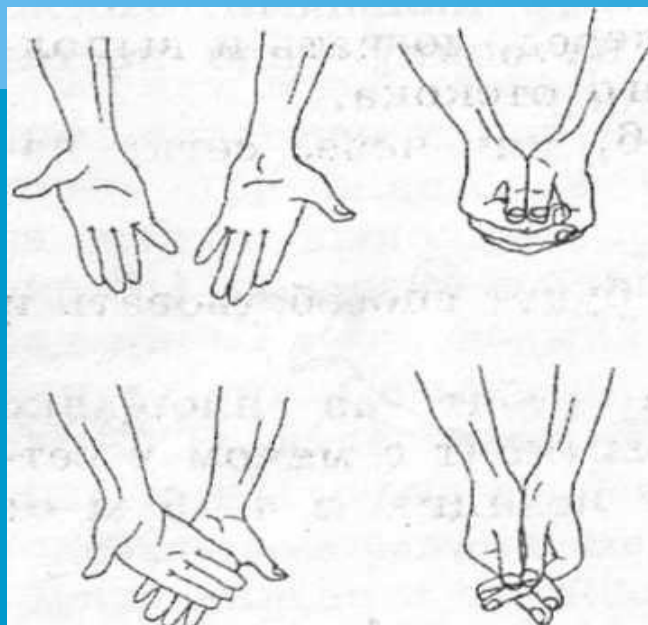
**Неустойчивую** - О ЦТ на передней трети стопы.

**Статичную** - неподвижность игрока.

**Динамичную** - переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, ненапряженно.

## Прием мяча снизу



Соединение  
кистей рук  
при приеме  
снизу



## Прием мяча снизу

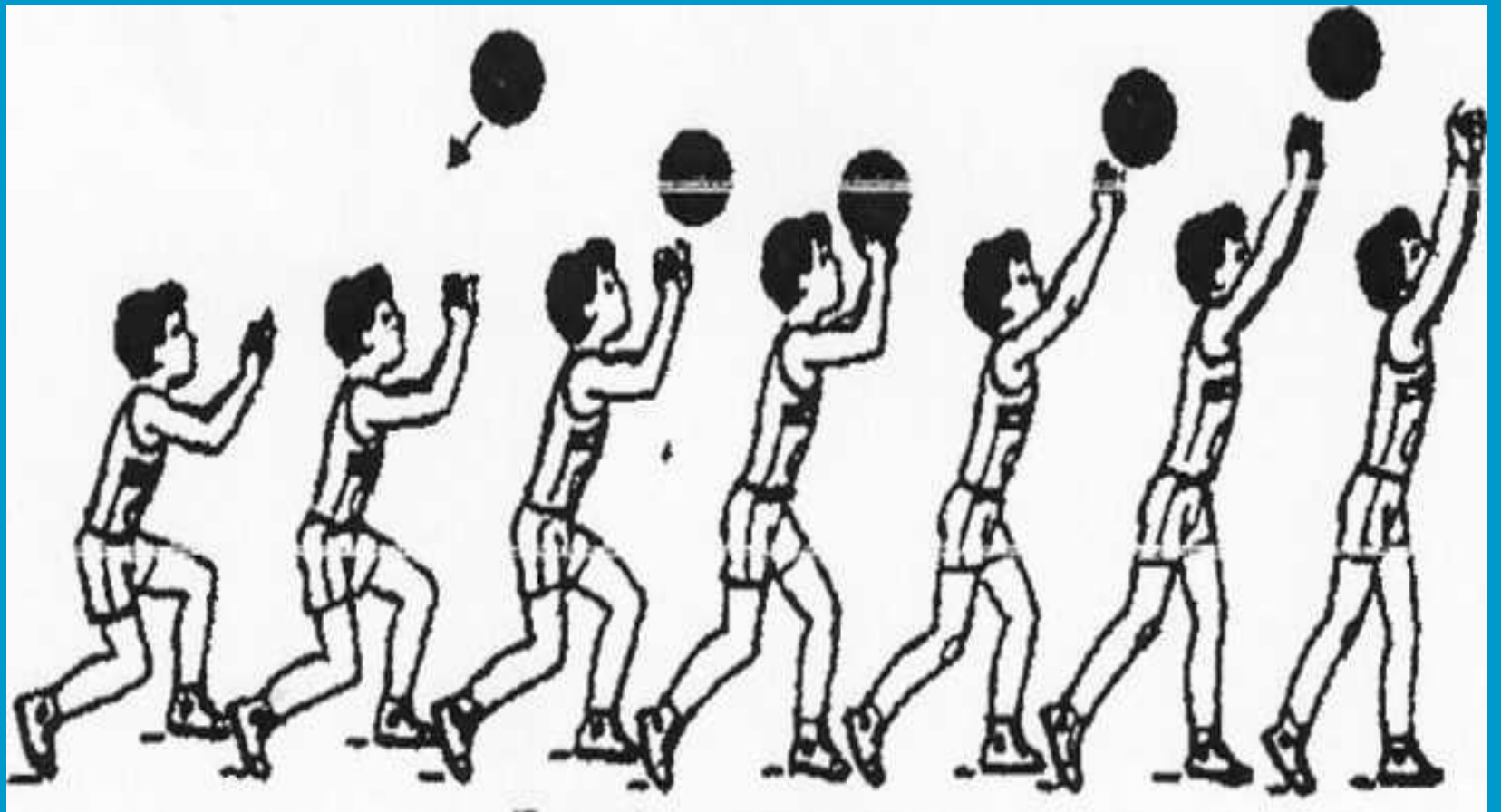


Прием мяча снизу

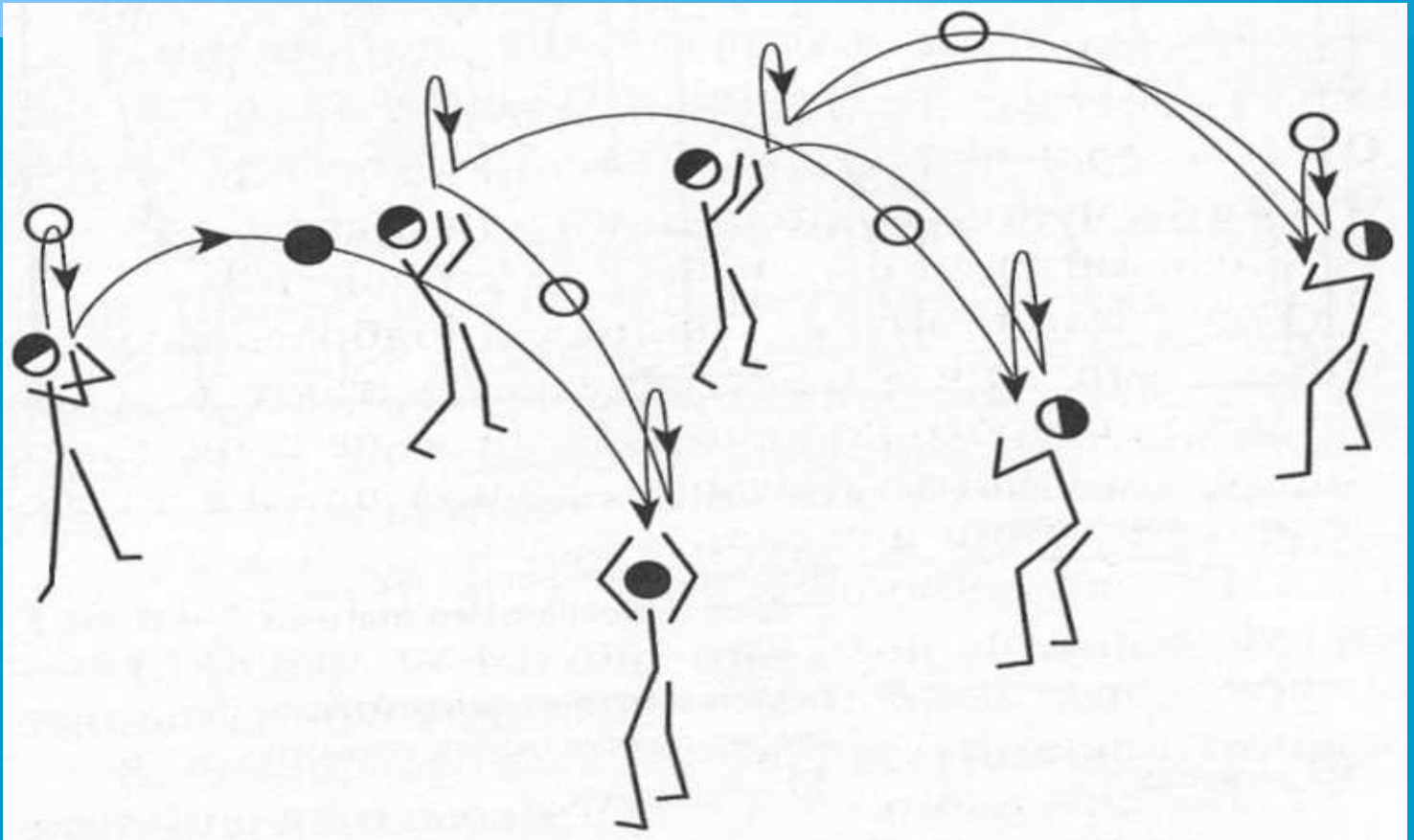


## ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ





## Прием и передача мяча двумя руками сверху



Упражнение в верхней передаче мяча в двух шеренгах

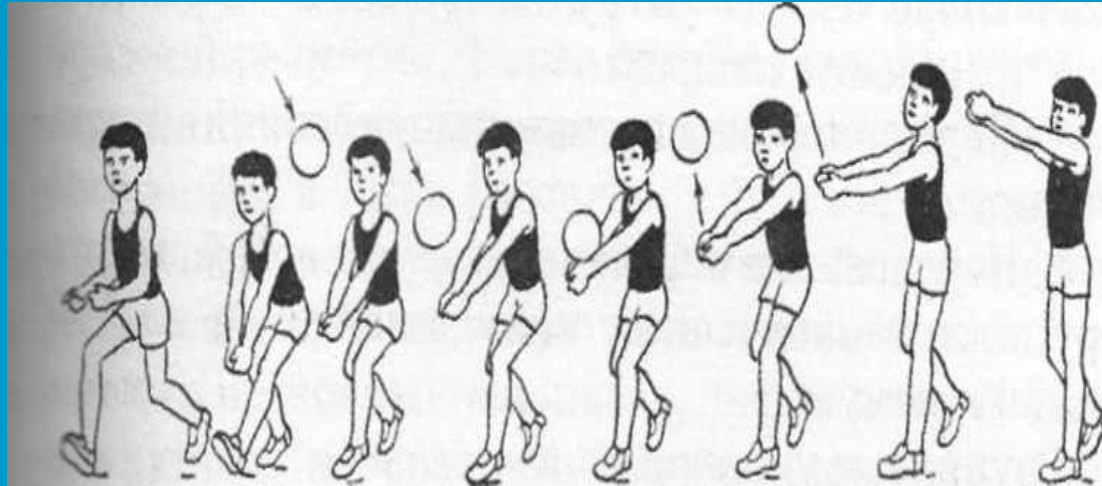
# Прием и передача мяча



Положение рук для приема и передачи мяча снизу двумя руками

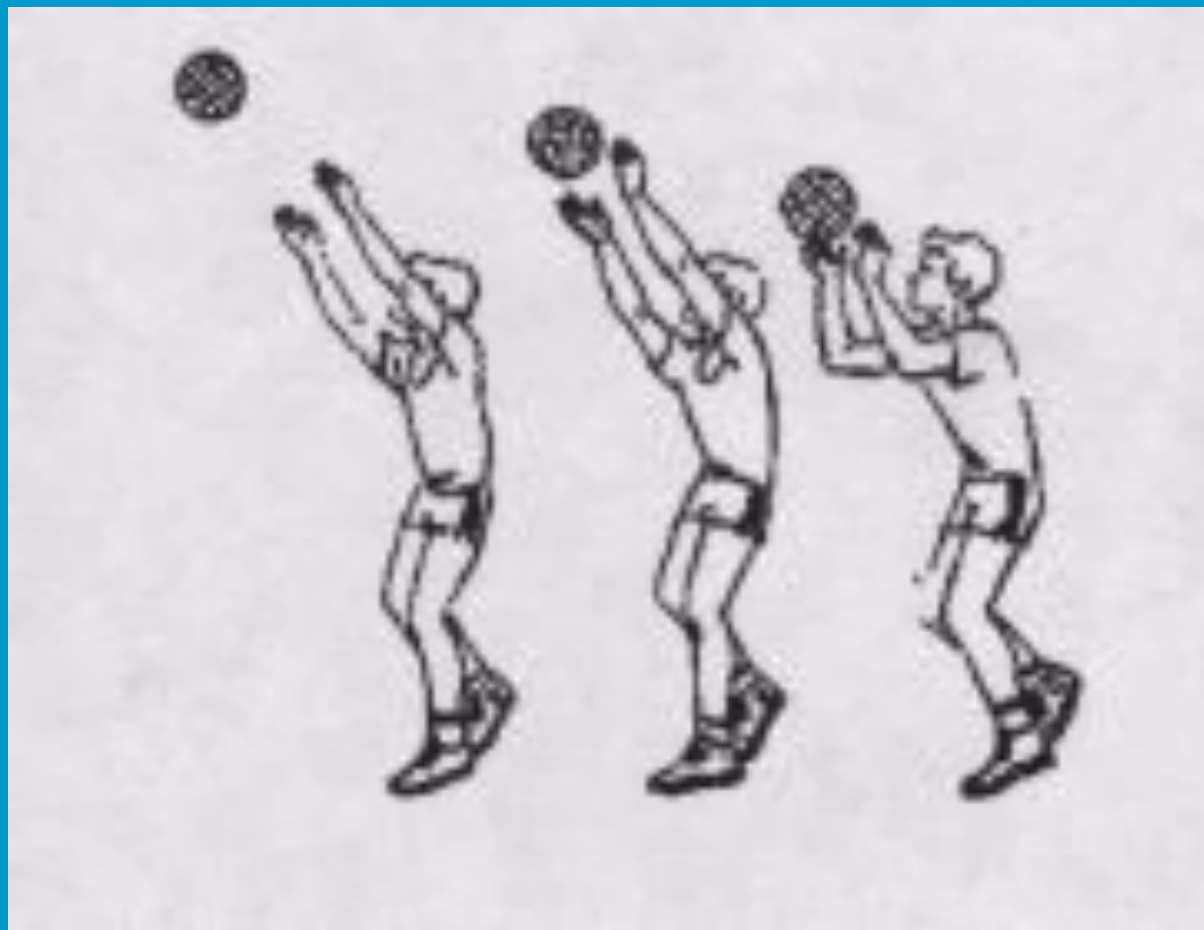


## Прием и передача мяча двумя руками снизу



Передача мяча снизу двумя  
руками

# Передача двумя руками сверху



# Прием мяча двумя руками сверху

