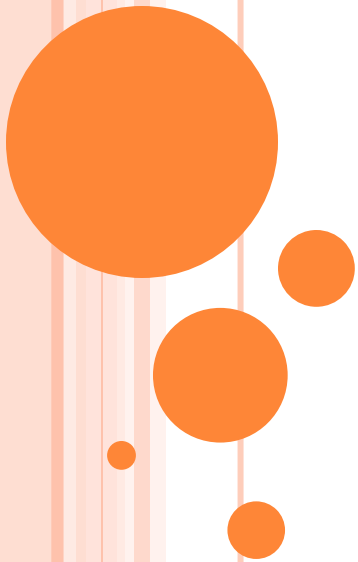


ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА.

Техника перемещения.

Основная стойка.

Прием мяча двумя руками сверху

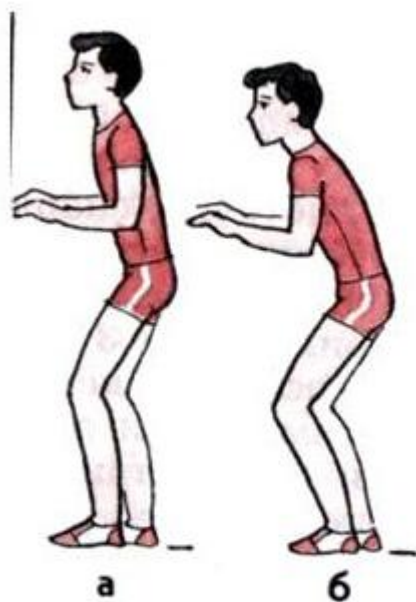


ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- По площадке передвигаются шагом (ходьба), бегом , скачком
- **«Ходьба»** -
- **пригибным шагом.** В отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутую в колене. Это позволяет принимать исходное положение для выполнения технических приемов.
- **Приставной шаг левым, правым боком**
- **скрестные шаги правым левым боком**
- **«Бег»** характеризуется спортивными ускорениями, резкими изменениями направления и остановками. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящими движениями вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.
- **«Скачок»** - широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.



ОСНОВНАЯ СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА



**Высокая
стойка**

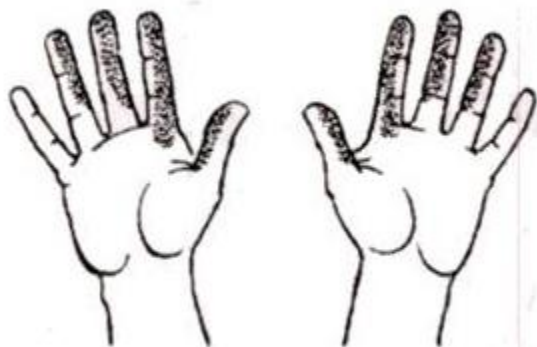
**Средняя
стойка**

Стартовые стойки». Основной задачей исходного положения стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению.

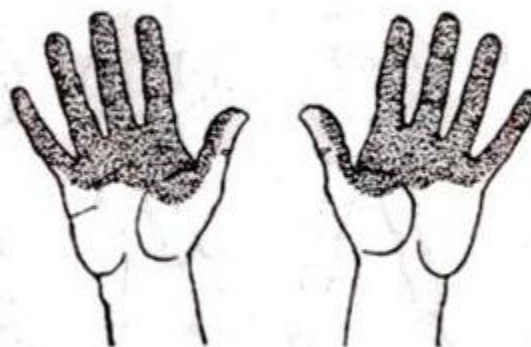


ПРИЕМ МЯЧА

ПРИЕМ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ



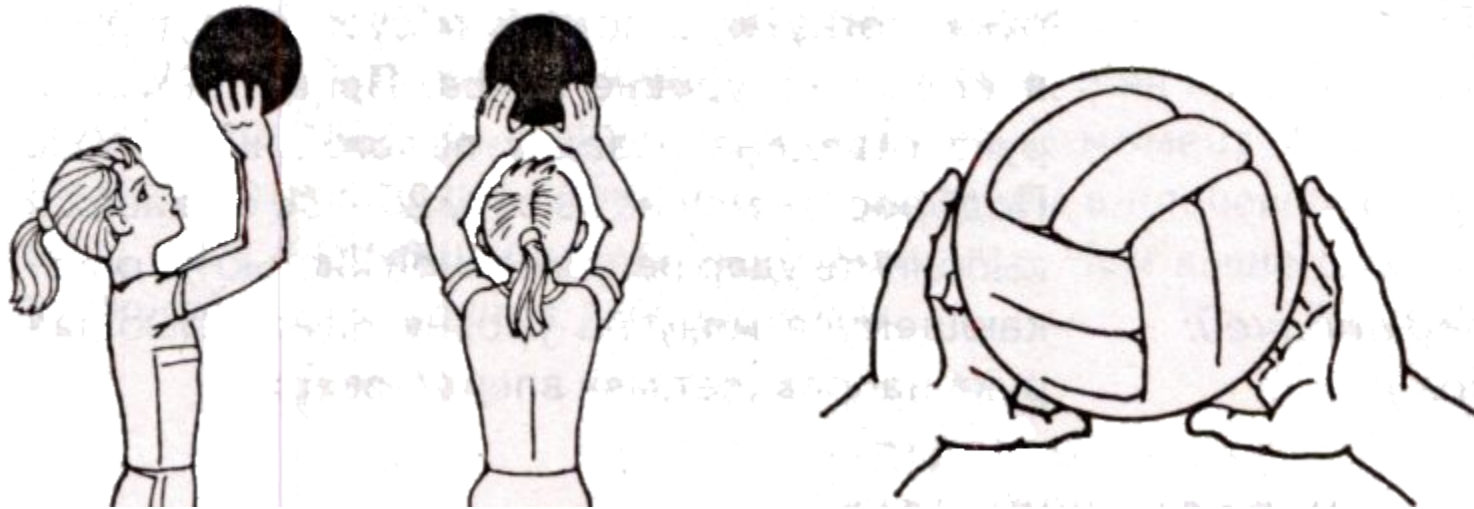
*Следы на ладонях после
правильного приема мяча*



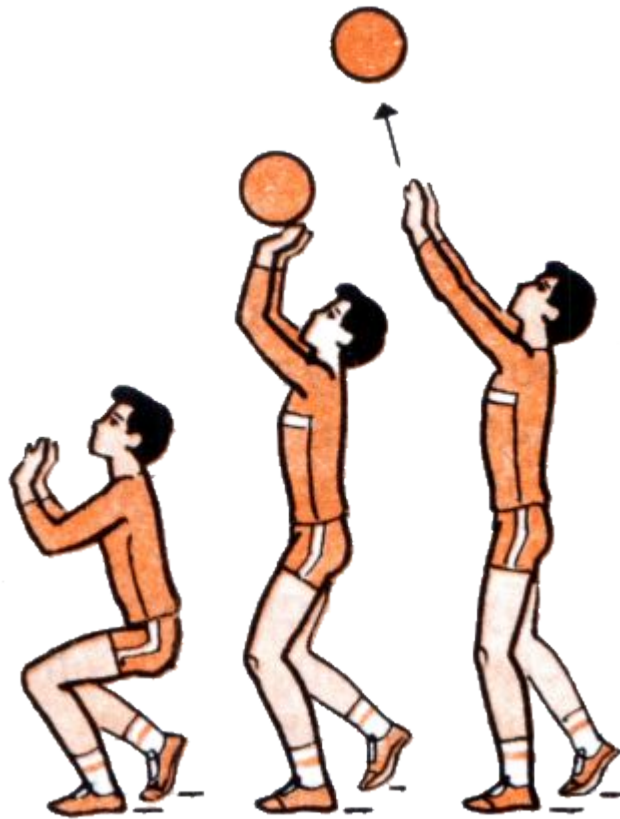
*Следы на ладонях после
неправильного приема мяча*



ПОЛОЖЕНИЕ РУК ПРИ УДАРЕ ПО МЯЧУ



ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА



1. Выход под мяч
2. Прием мяча
3. Удар по мячу

1.
3.

2.

