

Игра в волейбол — это работа с мячом, где основные правила — не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приёма и передачи мяча. Чем более точно передаётся мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

### Техники приёма мяча

В волейболе используются следующие основные техники приёма мяча:

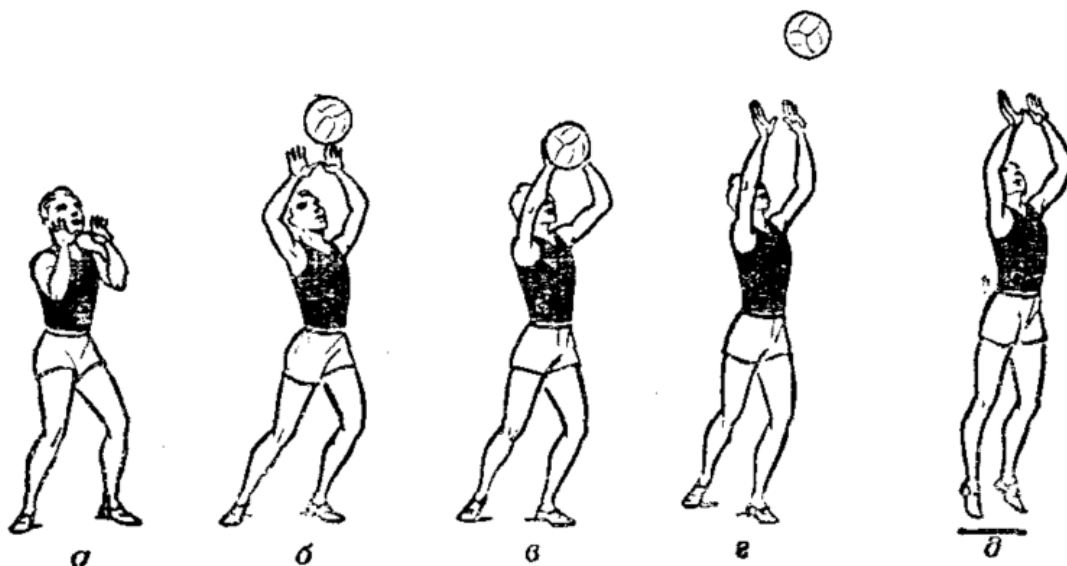
- Приём мяча снизу двумя руками.
- Приём мяча сверху двумя руками.
- Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением.

### Приём мяча сверху двумя руками

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция — стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



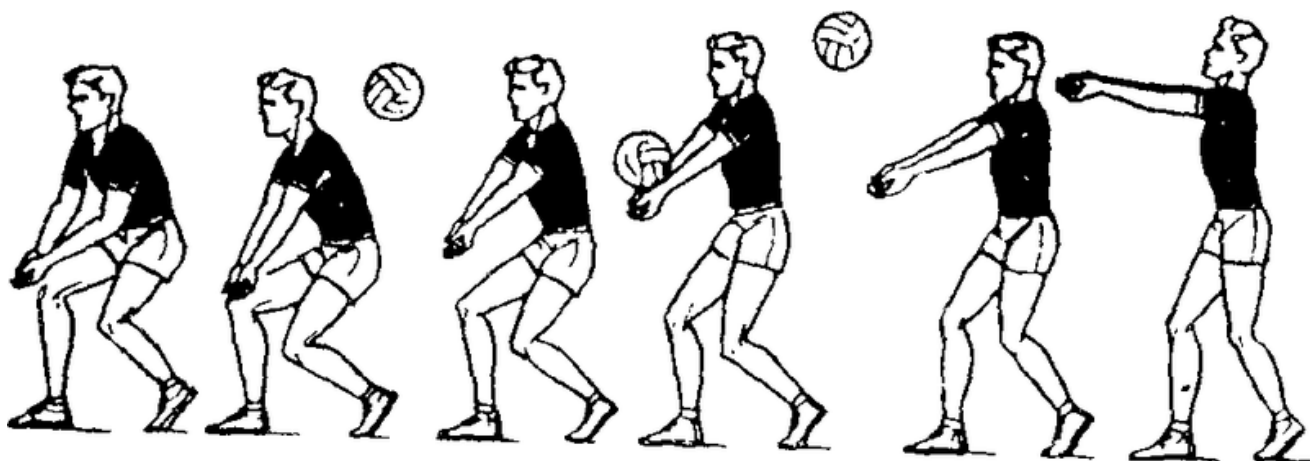
### Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

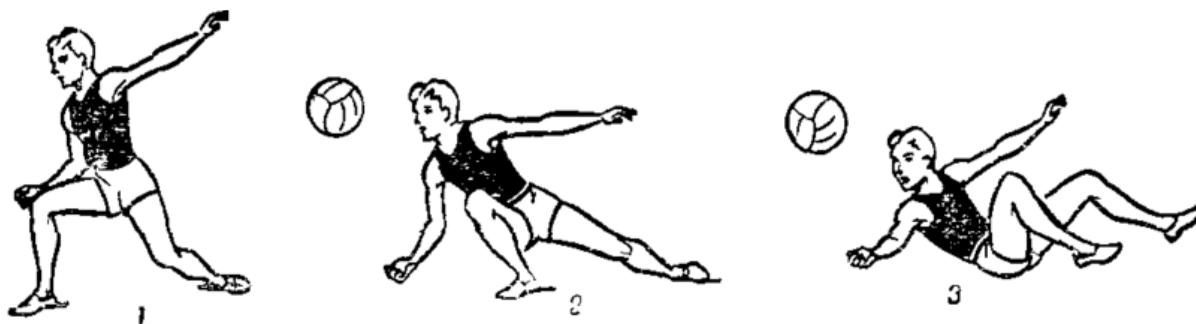


#### **Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением**

Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

- Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча.
- Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.
- После удара производится падение в стону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.



#### **Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину**

Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма:

- Исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.
- Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.

- После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.

