Передача — основний технічний прийом, що його виконують двома та однією рукою. Розрізняють верхні та нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі.

Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стойки.

Виконуючи верхню передачу м'яча двома руками, волейболіст з основної стойки приймає таке положення — ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені. Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору-вперед.

Передачі здійснюють у таких напрямках — вперед, над собою, назад і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець, піднімаючи руки над головою займає положення.

На кінцевому етапі передачі над собою тулуб і руки надирають майже строго вертикального положення. Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Розрізняють передачі низькі (заввишки до одного метра), середні (до 2 метрів) і високі (понад 2 метри). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Подача — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, з допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають: нижні (прямі і бокові) і верхні (прямі і бокові). Розрізняють силові, націлені і планеруючі подачі. Варіантність застосування подач підвищує ефектиність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача. Гравець стає на місце подачі у вихідному положенні — ноги лежь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб незначно нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти правиці. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Точка удару — на рівні пояса.

Верхня пряма подача. Гравець стає обличчям до сітки, однією ногою — на півкроку вперед. Лівою рукою підкидає перед собою м'яч на висоту до півтора метра, правою — замахується вгору-назад, прогинаючи тулуб і переносячи масу тіла на праву ногу, яку згинає в коліні. Удар виконують майже одночасно з руками, ніг і тулуба. Випрямляється правиця і б'є по м'ячу. За вихідним положенням тотожна а за структурою рухів подібна до описаної подачі так звана націлена.

Верхню бокову подачу гравець виконує з вихідного положення — ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пяса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5-5 м) над лівим плечем, гравець згонає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, нахиляючи тулуб і розвертаючи плечі вправо. Ударний рух починають розгинанням ніг, випрямленням тулуба і рухом правої руки другою вгору — з деяким відставанням передпліччя й кисті. Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу, на останньому кроці якого підкидають м'яч і приймають в положення розмаху.

Для виконання подачі "свічка" розміщуються правим боком до сітки, розставивши ноги на ширину плечей і тримаючи м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м опускають праву руку вниз-назад. Після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання планеруюча подвча може бути верхньою прямою і верхньою боковою.

Нападаючі удари — основний прийом для завершення атаки.

Примий нападаючий удар виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові для всіх нападаючих ударів. Розбігатись можна під різними кутами відносно сітки. Розбіг складається з двох-трьох кроків, найважливіший з яких — останній — виконується стрибком. Перед стрибком ноги не утворюють між собою кута в бічній площині, у фронтальній — на ширині 20-30 см одна від одної. Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя і кисть.

Боковий нападаючий удар характеризується активною роботою тулуба. З віддаленої позиції розбігаються під певним кутом до сітки, і виконуючи замах, обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука опускається вниз, а права кругоподібним рухом б'є по м'ячу, дещо супроводжуючи після цього його політ. Відтак гравець легко приземляється. Змішуючи напрямок руху і положення кисті можна варіювати напрямок удару.

**3. Техніка гри в захисті**

**Найпершим елементом техніки захисту є стойка захисника (низька) — ноги сильно зігнуті в колінах, гравець готовий перемістити кроком або бігом в будь-яку сторону і прийняти сильний атакуючий удар. Блокуючи нападаючі удари, підстрибують з місця, а також після переміщення вздовж сітки. Приймаючи "важкі" атакуючі м'ячі часто виконують передачу з падінням.**

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками зназу і відповідно передавати м'яч.

Нижню передачу двома руками найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне полложення — основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.

Для правильного втконання передачі слід своєчасно переміститися якмога ближче до траєкторії польоиу м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою.

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками з падіння, перекатом на спину гравець після переміщення приймає низьку стойку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.

Блокування — це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячеві перелетіти над сіткою. У сечасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець відштовхнувшись виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до якоїсь наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три волейболісти. Подвійне блокування — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії, не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.