

*Стойки  
и перемещения  
в волейболе.  
Методика обучения*



Стойка в волейболе это положение игрока, из которого ему будет удобно начинать перемещения по площадке и совершать технические действия.



А) Высокая

Б) Средняя

В) Низкая

Перемещение в волейболе используется для выбора места при исполнении атакующих и защитных действий.

В волейболе различают следующие способы перемещений:

- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Приставной шаг
- Скрестный шаг
- Двойной шаг
- Скачки
- Выпады



# Примерные упражнения для обучения технике стоек и перемещений:

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, окрестные шаги вправо, влево; двойной шаг вперед, назад.
3. Скачок вперед – назад в стойку.
4. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.
5. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
6. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
7. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.
8. Челночный бег от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.
9. Бег от лицевой линии до линии нападения, далее боком – до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).
10. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.



*Спасибо за  
внимание!*



**Преподаватель кафедры  
спортивно-педагогических дисциплин  
Касьяник Константин Викторович**