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.
* Подача 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.

