

# Перемещение игрока

При перемещениях используются **приставные шаги**, которые выполняются вперёд, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние.

**Двойной шаг** используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению ноги.

**Бег** применяют при сравнительно больших перемещениях.

**Прыжки** применяют при выполнении нападающих ударов и блокирования.

Также в волейболе иногда используют **ходьбу**.

