

# Приём мяча

Подачу или нападающий удар в 95-98% случаев обычно принимают снизу двумя руками. Для приёма игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья (манжеты) с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх.

