

Możemy rozróżnić następujące sposoby poruszania się:

- krok dostawny
- krok podwójny
- doskok
- bieg

Jaka jest prawidłowa technika poruszania się krokiem dostawnym, podwójnym, doskokiem, biegiem?

Krok dostawny:

Ruch rozpoczyna noga kierunkowa, natomiast druga noga dostawiana jest w ten sposób, że ciągłość postawy siatkarskiej jest zachowana. Ręce nie biorą udziału w kroku dostawnym, są tak ułożone, by w każdym momencie można było odbić piłkę. Krokiem dostawnym możemy poruszać się we wszystkich kierunkach, przy pokonywaniu małych odległości (do piłek niezbyt szybkich) oraz przy obronie przez zastawienie

Krok podwójny:

Ruch zaczyna noga zakroczna, wykonując pierwszy krok, a następnie drugą nogą wykonujemy drugi krok przenosząc ją do przodu. Podobnie jak w kroku dostawnym – ręce nie biorą aktywnego udziału, a są przyłożone do przyjęcia piłki. Tym sposobem możemy poruszać się tylko w przód lub w tył.

Doskok:

Jest to szybkie przeniesienie ciężaru ciała z wyrzuceniem obu nóg do przodu, któremu towarzyszy krótki moment lotu ciała (stopy blisko podłoża). Na nodze zakrocznej spoczywa ciężar ciała. Doskok możemy wykonać z miejsca, po kroku dostawnym, podwójnym a nawet biegu. Doskok wykorzystuje się w momencie kiedy zawodnik nie zdążyłby podejść do piłki ani krokiem dostawnym, ani podwójnym.

Bieg:

Służy do pokonywania dużych odległości do piłki. Bieg wykonuje się tak, aby w najkrótszym czasie osiągnąć największą szybkość (często kończymy doskokiem).

Postawa siatkarska:

a) wysoka - nogi w niewielkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość bioder, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych, kończyny górne ugięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości klaki piersiowej,



b) średnia - większe ugięcie kończyn dolnych, stopy w nieco większym rozkroku, położenie kończy górnych bez zmian,



c) niska - znaczne obniżenie środka ciężkości ciała, stopy bardziej rozstawione, duże załamanie tułowia w stawach biodrowych, ciężar ciała przeniesiony na nogę wykroczną. położenie kończy górnych bez zmian,

