ОБУЧЕНИЕ БЛОКИРОВАНИЮ

Успех в блокировании целиком зависит от положения тела, правильного угла постановки рук и своевременности действий.

- Для того ,чтобы достичь успеха в блокировании требуется нечто большее, чем просто умение поднять руки над сеткой.

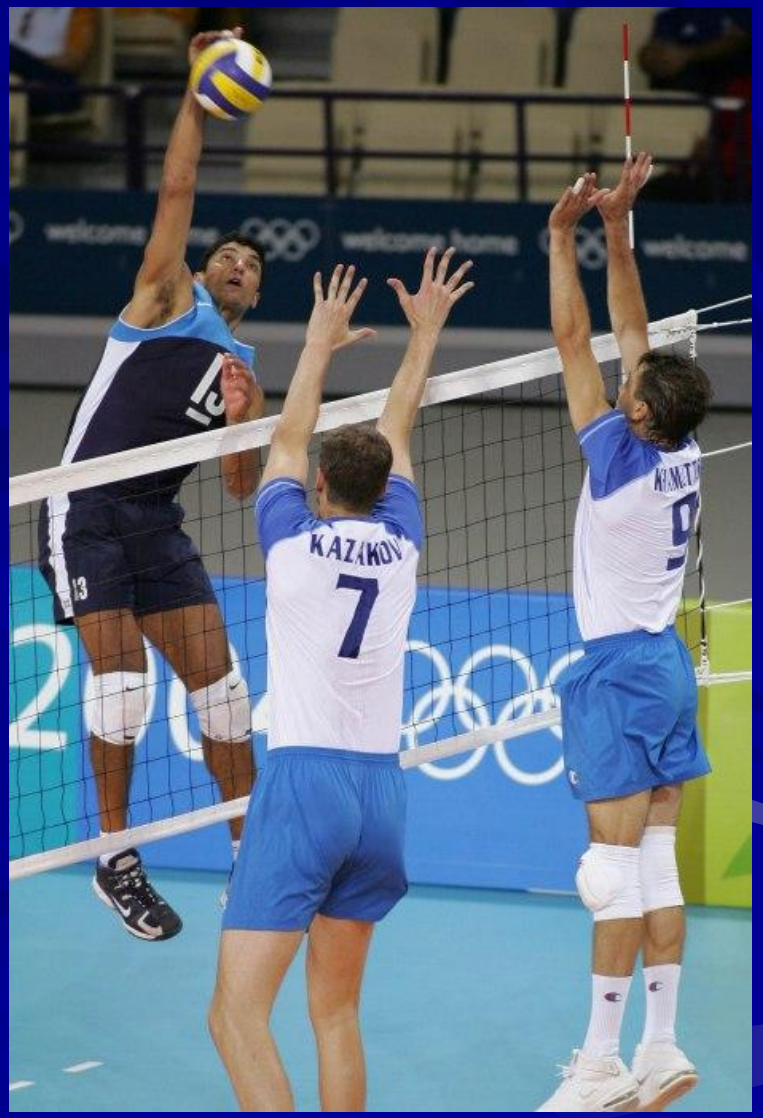
Перед пасом связующего

- Расположитесь на расстоянии локтя от сетки, подняв руки вверх примерно на высоту плеч.
- Ноги держите согнутыми и будьте готовы к перемещению.

Следите за передачей связующего

Читайте действия нападающего игрока

- Обратите внимание на угол под которым развернуто плечо нападающего для того чтобы определить куда будет послан мяч.
- В большинстве случаев, нападающий пошлет мяч в том направлении, куда он повернут лицом.



Прыжок

- Убедитесь, что вы остановились перед прыжком.
- Прыгайте сразу следом за нападающим.

Перенесите руки на сторону противника

- Успех блокирования заключается в правильности выбора угла постановки рук.
- Чем больше вы перенесете руки на сторону соперника, тем сложнее придется нападающему игроку.

Напряженные кисти.

- Разведите пальцы, стараясь покрыть как можно большее пространство.
- Держите кисти напряженными для того, чтобы можно было заблокировать мяч и предотвратить возможные повреждения пальцев.

Держите руки на ширине плеч

- Слишком узкое положение локтей не позволит вам закрыть достаточное пространство над сеткой.

- Слишком широкая постановка рук – и вы оставите большую «дыру» между своими руками.

Движение рук вниз.

- Чтобы мяч после блока не вылетел в аут, закончите блок движением рук по направлению к площадке.

Приземление после блока

- После блокирования приземляйтесь на обе ноги.

- Удерживайте равновесие , чтобы вы могли быстро переключиться от блока к атаке.

ОБОЮДНЫЙ БЛОК