

ВОЛЕЙБОЛ

Часть 4



Блокирование.

Блокирование по количеству и выполнению отдельных движений - один из простейших приемов волейбола. Это обычный прыжок вверх с вынесением рук в сторону полета мяча после удара для преграждения ему пути.

Основными трудностями в технике выполнения блокирования являются следующие моменты:

- своевременность выбора места и момента выполнения прыжка
- своевременность определения направления удара
- своевременность переноса рук именно в этом направлении.



Блокирование

Блокирование по праву считается самым эффективным методом защиты, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.



Блокирование – это ...

... выставление рук над верхним краем сетки для преграждения полета мяча после нападающего удара называется блокированием.

Техника блокирования включает в себя: перемещение к месту постановки блока, прыжок, постановку рук на пути движения мяча и приземление.



Виды блокирования:

*Блокирование, выполненное одним игроком, называется **одиночным**; блок, поставленный двумя или тремя игроками, — **групповым**, или **коллективным***



ВИДЫ блокирования



Индивидуальный блок-
блок, выполненный
одним игроком



Групповое блокирование

Тройной блок,
применяемый против
сильных игроков



Касание блока не считается за одно из 3 касаний.

Блокировать могут только игроки передней линии- это зоны 2, 3, 4.

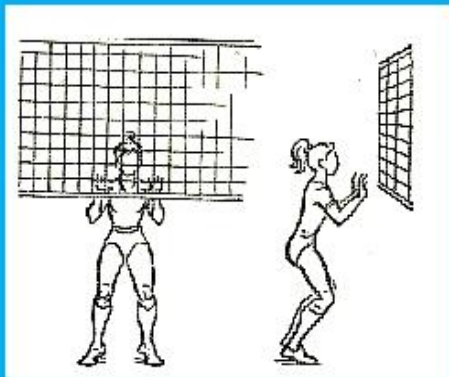
БЛОКИРОВАНИЕ

Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и тройной блок (4,5 %) применяют реже.



Блокирование в волейболе



Стойка защитника перед блокированием.

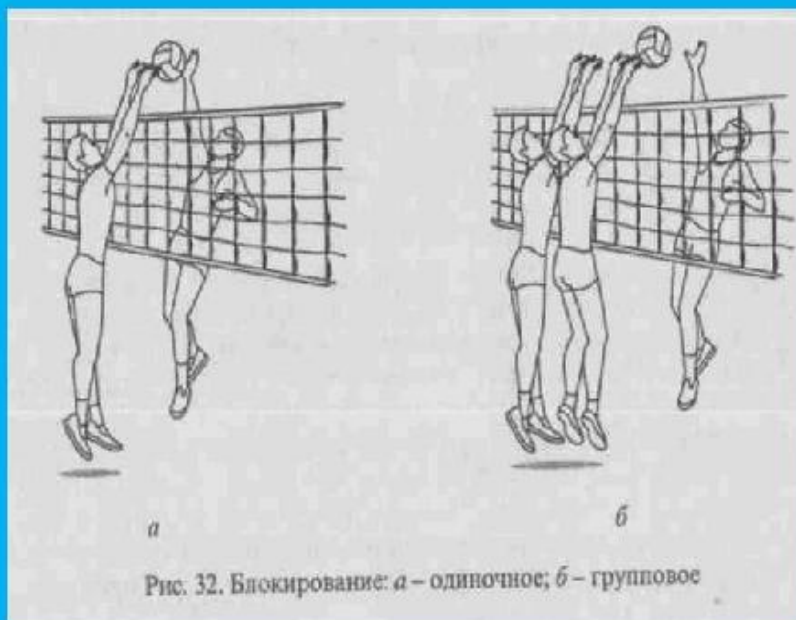


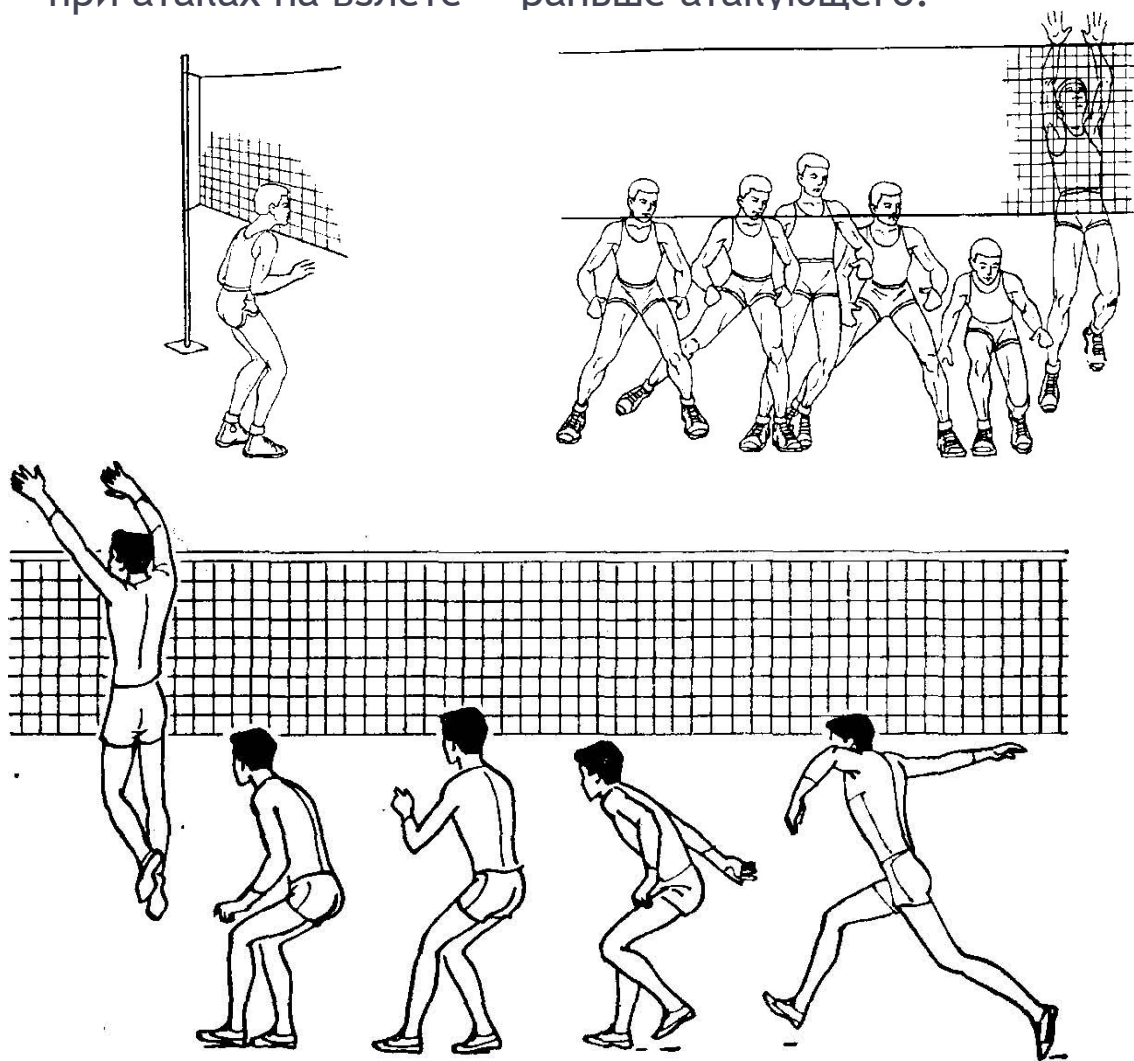
Рис. 32. Блокирование: а – одиночное; б – групповое

Такой блок называют неподвижным.

Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой (рис.а).

Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок(рис.б).

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего, при атаках с низких передач – одновременно с ним, при атаках на взлёте – раньше атакующего.



При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.



Выполняться блокирование может как с места, так и после передвижения. При одиночном неподвижном *зонном* блоке игрок закрывает определённую зону своей половины площадки, при подвижном *ловящем*, он пытается закрыть истинное направление нападающего удара. Отражение атак с высоких передач и ударов с переводом осуществляется, как правило, при групповом блоке. При этом место для прыжка выбирает игрок, блокирующий ходовое направление, а другие «пристраиваются» к нему.



Техника выполнения блокирования в волейболе.

Момент начала прыжка для блокирования при прямом силовом ударе со сравнительно высокой передачи, как указано выше для большинства игроков совпадает с моментом отведения руки нападающего на замах

При ударе с низкой передачи момент начала прыжка для блокирующего в основном совпадает с моментом прыжка нападающего

При очень высоких передачах момент начала прыжка примерно совпадает с началом ударного движения нападающим.

Так же всегда следует учитывать индивидуальные особенности, например, если нападающий игрок высокого роста или обладает очень высокими прыжками, то прыжок блокирующий выполняет позже, но отталкивание следует производить быстрее и с максимальной (для данного игрока) высотой прыжка.



Если мяч коснётся рук блокирующего игрока- блокирование считается состоявшимся.

Блокирование

- **Одиночное**
- **Групповое**



- Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
- Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
- Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
- Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
- Слишком поздний или слишком ранний старт.
- Низкая скорость перемещения.
- Опущены руки перед прыжком.
- Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
- При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
- Слишком поздний или слишком ранний прыжок.

- Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.
- Руки вынесены из-за головы.
- В момент постановки руки расслаблены.
- Руки согнуты в локтях.
- Широкая или узкая постановка рук.
- Недостаточно подтянуты плечи.
- Голова или кисти запрокинуты назад.
- Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
- Кисти расслаблены.
- Большие пальцы впереди
- Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
- Руки не развернуты в шестую зону.
- Игрок смотрит на мяч в момент удара.
- Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)