

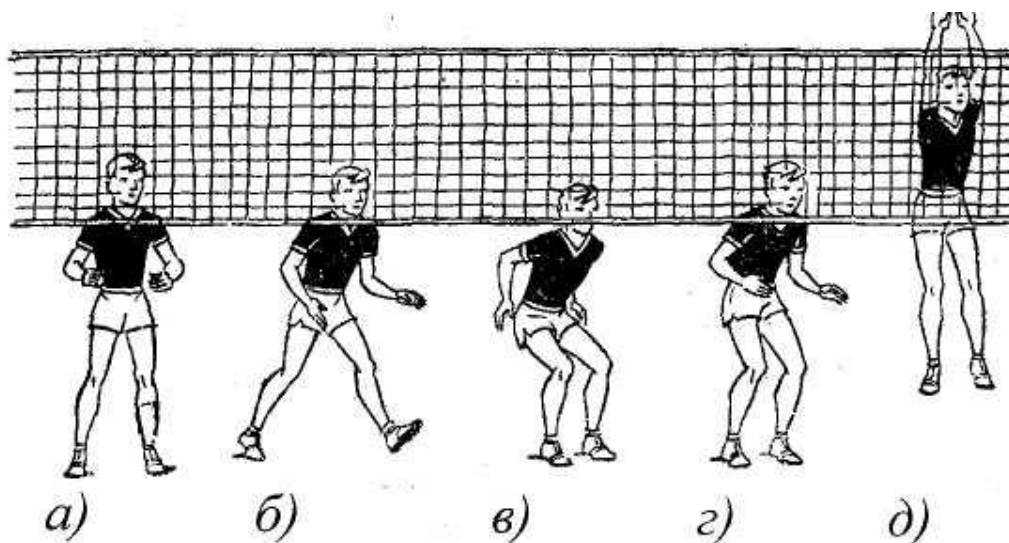
# Методическое пособие по ВОЛЕЙБОЛУ для студентов ГБПОУ «НПТТ»

## Урок № 4

Задача блока погасить силу удара нападающего соперника. В идеале мяч не должен попасть в игровую зону команды. Иначе пушечный удар защита поднять не сможет. Поэтому так важно умение ставить правильный блок в волейболе.

### Как ставить блок в волейболе правильно

Представление о технике блокирования дает нижеследующий рисунок.



- Игрок у сетки постоянно находится в такой стойке. Руки и ноги слегка согнуты. Глаза следят за происходящим на площадке соперника.
- После определения места атаки он быстро перемещается туда. Двигаться можно приставными, скрестными, обычными шагами. Главное, чтобы последний шаг был стопорным. Стопорящий шаг останавливает инерционность движения.
- После остановки нужно занять положение полуприседа. Локти отвести назад. Приготовиться к прыжку.
- При высокой и средней передаче выпрыгивают позже нападающего. При прострелах и ударе на взлете прыгают в одно время с нападающим. Выпрыгивание начинают с движения локтями, стараясь держать их в пределах корпуса. Затем резко разгибают ноги, совершают прыжок.
- Руки аккуратно проносят перед сеткой, не задевая ее. Затем их максимально вытягивают вверх. Разводят и напрягают пальцы. Кисти продвигают на сторону противника, стараясь не коснуться сетки. Ноги выпрямляют, а корпус в тазобедренных суставах слегка сгибают. Это предотвращает касание сетки туловищем.
- Приземляются на обе ноги. Руки опускают, не затрагивая сетку.

Касание блока в волейболе мячом не засчитывается за первый удар. Поэтому допустимы еще три касания по мячу, после которых он передается на сторону соперника. Это правило не распространяется на пляжный волейбол. Там по-прежнему отскок от блока засчитывается за первое касание.

## **Разновидности волейбольных блоков**

В зависимости от игровой ситуации и техничности членов команды применяются следующие виды блоков.

### **Одиночный**

В этом случае блок мяча в волейболе проводит один игрок передней линии. Из-за низкой эффективности одиночный блок профессиональными командами используется очень редко.

В пляжном волейболе играют по схеме 2x2. Поэтому такая защита у них в ходу. Блокированием закрывается определенная зона площадки. О номере зоны игрок специальным жестом за спиной сообщает своему партнеру.



### **Двойной**

Это наиболее популярный вид блокирования. Его еще называют стандартным. Двойной блок проводят два игрока передней линии. Обычно центральный и один из крайних блокирующих. Такая защита требует умения работать в паре. Синхронные

перемещения блокирующих при отработанной технике напоминают танцевальные движения.



## **Тройной**

Это сложный, но эффективный вид защиты. Она выполняется всеми тремя игроками передней линии. При правильном определении направления атаки она надежно закрывает площадку. Сложность постановки в том, что мало времени для одновременного пристраивания игроков друг к другу. Но зато пробивать блок сопернику очень трудно.



### **Что должен уметь блокирующий игрок**

Скорость мысли блокирующего сопоставима с быстроедействием компьютера. За считанные доли секунды нужно учесть:

- рост пасующего,
- скорость передачи, которую он сделал,
- из какой глубины проводилась передача,
- в прыжке это произошло или нет,
- какова техника нападающего,
- заметить правша он или левша,
- оценить его рост и прыгучесть,
- проанализировать удаленность мяча от сетки.

Поэтому помимо врожденных способностей важно научиться этому элементу игры