

блокирование

Описание

Блокирование — технический элемент игры в волейбол, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой. Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками, — групповым, или коллективным.



Видео с игры

Обучение



Техника выполнения

Игрок, готовящийся к блокированию, приставным шагом, скачком или бегом перемещается к предполагаемому месту блокирования.

Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч. Игрок 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.

Ошибки

- 1 Отсутствие стопорящего шага перед выполнением прыжка.
- 2 Прыжок в сторону или вперед.
- 3 Блокирующий игрок прыгает раньше нападающего.
- 4 Опускание рук в момент приземления через стороны.
- 5 Руки согнуты в локтях.
- 6 Приземление после блока на прямые ноги.