

ВОЛЕЙБОЛ

БЛОКИРОВАНИЕ



БЛОКИРОВАНИЕ

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.

Задача блокирующего — поставить блок так, чтобы мяч после удара отскочил на половину площадки чужой команды. С помощью блока игроки в волейболе подобно вратарю в футболе или хоккее защищают свою территорию.



В современном волейболе блок - мощное оружие контратаки, а не просто защитное действие. Для успешного блокирования игрок должен владеть основами техники выполнения блока.

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.



КАК СДЕЛАТЬ БЛОК В ВОЛЕЙБОЛЕ

Рассмотрим, как совершить правильный блок, как располагать руки во время блокирования и как сделать так, чтобы мяч отлетел на половину поля оппонента.

Пока мяч находится на другой стороне сетки, игрок должен быть готов к блокированию, стоя лицом к противнику на слегка согнутых в коленях ногах. Здесь не всё так просто, ведь связующий может отдать хитрый пас, поэтому блокирующему нужно следить, рассчитывать и просчитывать возможные ходы оппонента, чтобы в любую секунду выпрыгнуть, поднять высоко руки и заблокировать нападающий удар диагонального.



Чтобы выполнить успешный блок, волейболист должен выпрыгнуть так, чтобы руки были высоко и как можно ближе к мячу. Правилами волейбола разрешено во время блокировки заводить руки в воздушное пространство соперника, но так, чтобы это не мешало ему. При попытке выставить руки на чужую сторону сетки, высота блока будет слегка потеряна, но это совершенно нормально. Важно добраться руками на другую сторону сетки не как можно выше, а как можно дальше. Это делается с той целью, чтобы мяч от блока отскочил на поле противника, а не к вам.

Во время блока руки не расставляем широко друг от друга, чтобы не было уязвимой дыры между ними. Пальцы рук раздвигаются широко для увеличения обороняемой площади. Очень высоким блокирующим, которые прыгают выше, чем бьёт форвард, следует слегка наклонять руки в запястьях как бы делать заслон для мяча, который, ударившись в блок, упадёт вниз.



ВИДЫ БЛОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Отразить мяч после мощного удара нападающего, особенно тот, который направляется со второй линии, всегда сложно. В одиночку двумя руками перекрыть большую площадь сложно, хотя, в большинстве случаев, блок из одного игрока используется в любительском волейболе, а в игре профессиональных спортсменов работают двойками или тройками. Вот мы и ответили на вопрос, какие бывают виды блокирования:

Одиночный (индивидуальный)
Групповой или коллективный (состоит из нескольких человек).

Техника группового блокирования заключается в слаженности и синхронности действий двух или более игроков.



Стоит сразу заменить, что блокировать могут только игроки, стоящие на передней линии (в зоне атаки — позиции 2,3,4). Волейболистам заднего ряда по официальным правилам запрещено атаковать с передней линии, если мяч находится в передней зоне полностью над верхним краем сетки. Из этого следует — блок, стоящим на второй линии, запрещён.



ОДИНОЧНЫЙ БЛОК

Это не самый эффективный вид блокировки, но польза от него непременно есть. Допустим, вы играете против очень сильной команды с большим числом вариаций в атаке. Их пасующий может отдать мяч под удар, как игрокам первого темпа, так и второго. В таких ситуациях блокирующие могут не успеть сыграть двойкой или тройкой, поэтому получается одиночное блокирование.



ДВОЙНОЙ БЛОК

Как правило в таком блоке всегда участвует связующий (3-й номер стоящий в центре под сеткой) и один из крайних нападающих (2-й или 4-й номера). Если идёт атака с правого фланга, особенно когда мяч забрасывается на самую антенну, связующий с четвёркой противодействуют ему — если удар будет слева — в блокировке участвуют игроки на 3-й и 4-й позициях.



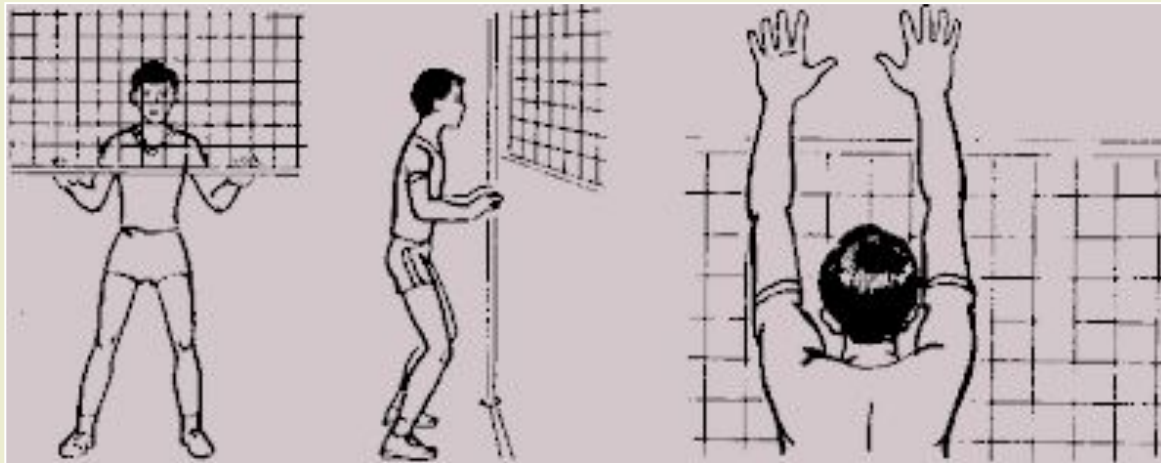
ТРОЙНОЙ БЛОК

Наличие большого количества рук для отклонения удара — это тройное блокирование, самое эффективное в волейболе. Все три игрока прыгают и покрывают большую площадь, что значительно затрудняет задачу нападающему взять очко. При тройном блоке у соперника возникают большие трудности, ведь ему приходится в полёте за доли секунды подумать, как пробить этот сильный блок, чтобы набрать заветный бал. Тройное блокирование — отличное средство для защиты, правда здесь нужно хорошее взаимодействие блокирующих, а также их ловкость и скорость, ведь если будет атака первым темпом, стать тройкой для отражения атаки может не хватить времени.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БЛОКА

Основная стойка блокирующего - руки согнуты в локтях, ладони перед грудью или на уровне ушей, ноги согнуты в коленях.

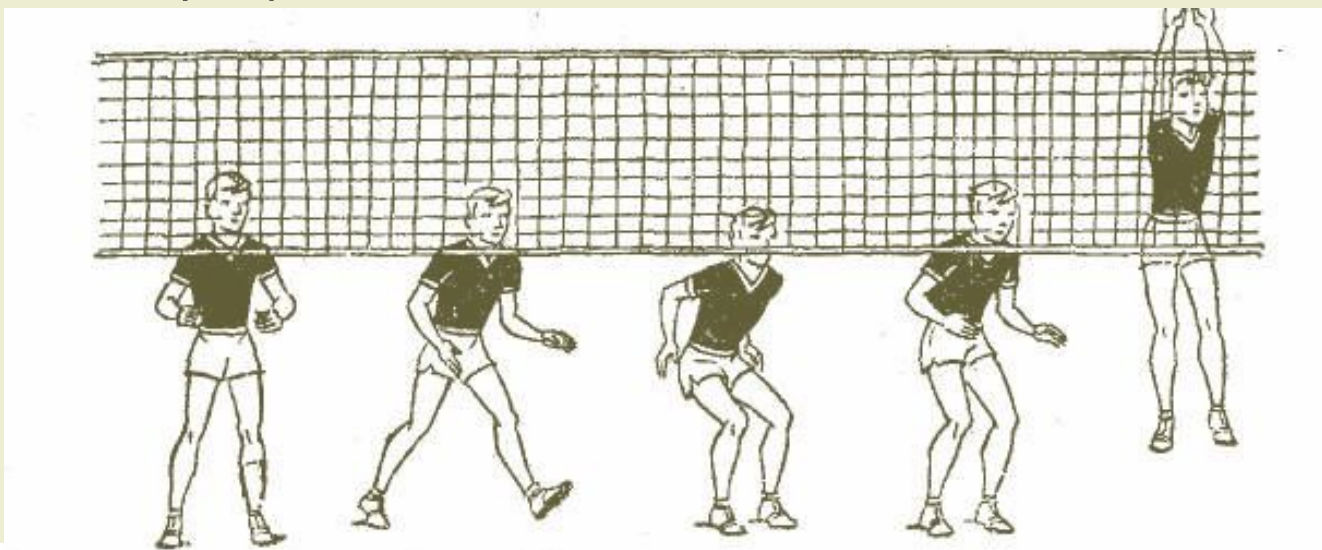


Стойка защитника перед блокированием.

Прыжок вверх на максимально возможную высоту, руки вытянуты вверх над сеткой.

Расстояние между блокирующим и сеткой должно быть оптимальным - игрок не должен касаться сетки, в то же время мяч не должен "провалиться" между игроком и сеткой.

При приближении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения: пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтоб мяч направить вперед – вниз на площадку противника.



Очень важно правильно выбрать время для прыжка на блок. Блокирующий должен учитывать многие факторы - скорость передачи, высоту прыжка нападающего, расстояние от места атаки до сетки и т.п.

Способы перемещения вдоль сетки для выполнения блока:

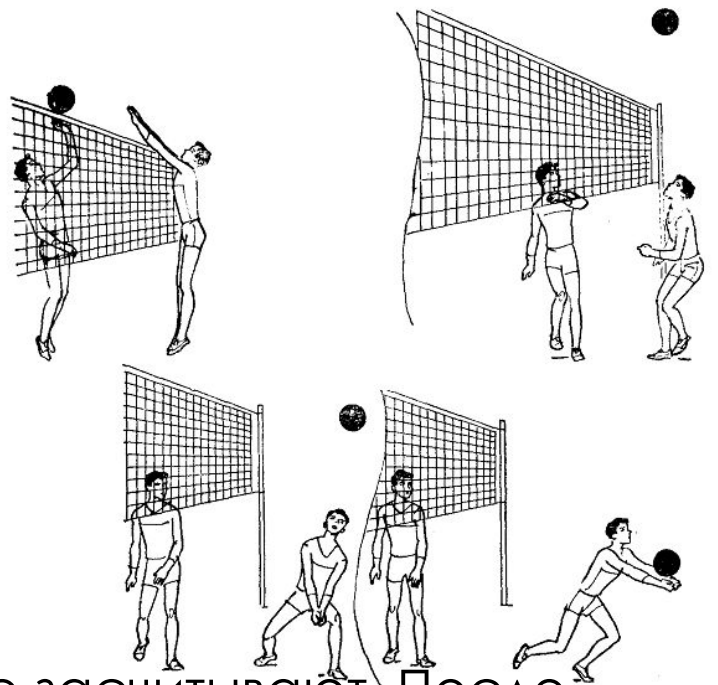
- Перемещение приставным шагом;
- Перемещение скрестным шагом ;
- Перемещение бегом.



ДЕЙСТВИЯ ИГРОКА ПОСЛЕ БЛОКА

Если мяч после блока оказался на стороне соперника, игроку следует подготовиться блокировать следующую атаку. Если мяч на стороне защищающейся команды, то блокирующий должен следить за направлением полета мяча и после приземления сразу включаться в игру для организации контратаки.

- Прием мяча на блоке за касание не засчитывают. После блока команда имеет право еще на 3 касания, чтобы направить мяч на сторону соперника.
- Первым коснуться мяча после блока может любой игрок - даже тот, который коснулся мяча при блокировании.



СОВЕТЫ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ БЛОКИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

- ❖ Нужно всегда находится близко к сетке в состоянии повышенной готовности.
- ❖ Перед прыжком руки держим перед собой: ладони должны быть развёрнуты к сетке на уровне плеч, локти согнуты.
- ❖ Обращайте внимание на свои руки в воздухе. Не расставляйте руки слишком широко одна от одной, чтобы не было пространства для проскальзывания мяча. А вот пальцы раздвигайте как можно шире.
- ❖ Когда делаете прыжок, будьте осторожны, чтобы не затронуть руками сетку.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ БЛОКА

- Блокирующий тянется ближе к мячу, что приводит к касанию сетки.
- Слишком широко разведенные руки, что создает брешь в защите:
- Кисти на блоке расслаблены. Такой блок слаб и неэффективен против сильного нападающего удара.
- Руки выносятся слишком далеко от сетки, что позволяет атакующему «загнать мяч под кожу» — между блоком и сеткой.
- Неудачное время прыжка. Слишком ранний или поздний блок.
- Плохой разворот предплечий и кистей рук.
- Мяч от блока уходит «за».
- Блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с атакующим ударом соперника.
- Игрок задней линии принимает участие в состоявшемся блоке.

Блок в волейболе — важный технический элемент, которым пользуются абсолютно все команды. Изучить технику блокировки несложно, а попрактиковаться можно даже в домашних условиях.

