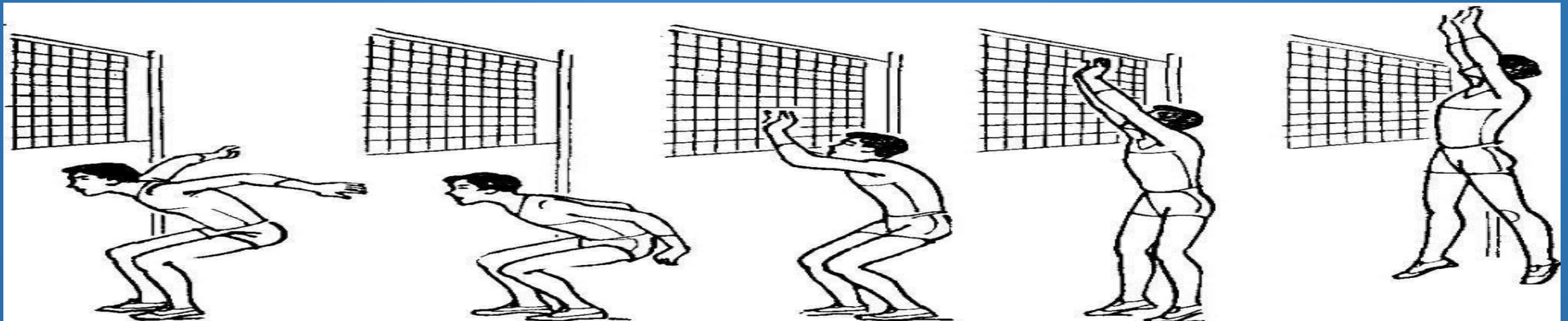


*Блокирование в волейболе.
Методика обучения*



Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи.

- игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью;
- последний шаг выполняют как «напрыгивающий». Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы;
- после перемещения бегом игрок поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем присесть и одновременно несколько опускает локти. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги;
- отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке;
- при блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом.



Упражнения для обучения блокирования:

1. Имитация блока с места у сетки
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В парах через сетку: имитация блокирования с ударом кистями над сеткой.
4. Броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей).
5. В паре через сетку — один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
6. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. То же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости, траектории передач.



Ошибки при обучении:

- неправильный выбор места для блокирования (неправильная оценка траектории передачи и разбега нападающего игрока);
- несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высоты передачи и действий нападающего игрока);
- маховое движение руками перед прыжком;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком.



*Спасибо за
внимание!*



**Преподаватель кафедры
спортивно-педагогических дисциплин
Касьяник Константин Викторович**