

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

**Творческая разработка**

**Блокирование**

Тренер-преподаватель по волейболу  
Григораш Е.Е.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |         |
|---|---------|
| 1. Введение _____   | 4 стр.  |
| 2. Методика обучения блокирования _____                                     | 4 стр.  |
| 3. Тактические действия при выполнении блока _____                          | 6 стр.  |
| 4. Практический комплекс упражнений _____                                   | 8 стр.  |
| 5. Практический комплекс упражнений<br>для взаимодействия блокирующих _____ | 12 стр. |
| 6. Заключение _____   | 15 стр. |
| 7. Список литературы _____  | 16 стр. |

## **1. ВВЕДЕНИЕ**

Блокирование в волейболе является основным средством защиты команды от сильных нападающих ударов противника, путём выставления рук над верхним краем сетки в непосредственной близости от неё.

Блокирование может выполняться одним, двумя и тремя игроками.

Как известно из практики, основными трудностями при выполнении блокирования являются следующие моменты:

1.своевременность перемещения и правильность выбора места отталкивания;

2.определение момента выполнения прыжка;

3.своевременность определения направления удара;

4.быстрота и своевременность переноса рук именно в этом направлении.

Как видно, все основные трудности связаны со своевременностью выполнения того или иного движения. Объясняется это тем, что блокирование выполняется не само по себе, а является ответным действием на действия нападающего. Особенно грозным орудием стало блокирование после введения разрешающих перенос рук через сетку. Однако перенос рук через сетку значительно усложнил действия волейболистов при блокировании.

## **2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЛОКИРОВАНИЯ.**

Кроме основных своих обязанностей - блокирования мяча от нападающего удара,- игроки должны уметь подыграть мяч, отскочивший от блока, осуществить перехват обманного мяча, посланного в незащищенное место, сыграть мяч, отскочивший от сетки и, наконец, опускаясь после блокирования, быстро включиться в игру. Поэтому сложность осуществления эффективного блокирования связана с тактическими действиями.

Обучение технике блокирования ведётся в двух направлениях: во-первых, она направлена на дальнейшее развитие прыгучести (при укороченном маховом движении руками) и, во-вторых, на совершенствование сложных зрительно-двигательных реакций волейболиста. Кроме того, значительное место в тренировке блокирования уделяется взаимодействию рядом стоящих и участвующих в групповом блокировании партнёров.

Обучение технике блокирования проводится одновременно с обучением тактике индивидуальных действий при блокировании, т.е. при одиночном блокировании.

Техника индивидуального блокирования состоит из перемещения, исходного положения, прыжка, выноса и переноса рук через сетку, или постановка рук над сеткой и приземления. Перемещение выполняется различными способами вдоль сетки (обыкновенными, приставными шагами, прыжком). При этом ноги блокирующего незначительно согнуты в коленных суставах, руки опущены вниз и несколько согнуты в локтевых суставах; взгляд сконцентрирован на траекториях полёта мяча и действиях игроков, выполняющих первую и вторую передачи.

После того как определилось направление и высота передачи мяча для

нападающего удара, блокирующий перемещается в зону атаки и принимает исходное положение. Находясь в исходном положении, блокирующий увеличивает сгибание ног в коленных и голеностопных суставах, предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса, ступни ног расставлены на ширину плеч, вес тела распределён на всю подошвенную часть стопы, взгляд сосредоточен на мяче.

Первую фазу-отталкивание от опоры блокирующий должен точно соотнести по времени с действиями нападающего игрока, так как несвоевременный, слишком ранний или запоздалый прыжок не позволит блокирующему синхронизировать свои действия с действиями нападающего. Иными словами, если прыжок выполнен преждевременно, то в момент удара блокирующий будет находиться в фазе приземления и мяч коснётся только кончиков его пальцев. Когда блокирующий выпрыгивает слишком поздно, нападающий может произвести удар до момента выноса рук блокирующего над сеткой.

При блокировании нападающих ударов, выполняемых с обычных передач, для своевременной постановки блока блокирующему необходимо оттолкнуться от опоры в тот момент, когда нападающий уже находится в безопорной фазе.

В большинстве случаев прыжок производится с места (или после предварительного перемещения). Перед отталкиванием вверх происходит некоторое увеличение сгибания ног в коленных и голеностопных суставах и туловища в тазобедренных суставах, отводя для предстоящего махового движения согнутые в локтевых суставах руки назад.

В момент отталкивания резким разгибанием ног в суставах, выпрямлением туловища и энергичным маховым движением рук блокирующий приводит своё туловище в вертикальное положение.

Блокирующий отталкивается от опоры пружинистым движением стопы. Маховое движение рук осуществляется со значительно меньшей амплитудой. В безопорной фазе зрительный контроль блокирующего переключается с мяча на движения нападающего.

Определив направление удара, блокирующий выпрямляет (до этого согнутые в локтевых суставах) руки и смещает их в направлении полота мяча, одновременно перенося их через сетку на сторону противника. Расстояние между кистями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не проскочил между ними, и в то же время была закрыта наибольшая площадь. Пальцы рук при блокировании не должны быть сильно напряжены и чрезмерно расставлены, так как это часто приводит к травмам, и, кроме того, мяч от блока резко отлетает в стороны за пределы площадки.

Игрок после блокирования должен приземляться на согнутые ноги (расстояние между ступнями 20-30 см.) и в зависимости от сложившейся ситуации должен быть готов снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач и последующим игровым действиям.

При обычных (высоких) передачах мяча и при передачах мяча сделанных далеко от сетки, то прыжок для блокирования надо сделать позже.

Когда нападающие удары выполняются с краев сетки, кисти рук при блокировании следует развернуть под углом к сетке, так чтобы отскок мяча от блока был направлен в сторону нападающего игрока. Причём, чем ближе мяч к антеннам, тем больше угол поворота кисти ближайшей к антеннам руки.

### **3. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БЛОКА.**

Техника индивидуального блокирования ударов, выполняемых с коротких и полупрострельных передач, в своей основе является аналогичной с техникой блокирования ударов с обычных (высоких) передач. Исключение составляет только то, что блокирующий должен прыгать одновременно с нападающим.

Техника блокирования двумя или тремя игроками предполагает, прежде всего, согласованность их действий. Для этой цели и введено понятие основного и вспомогательного блокирующих игроков. Основным блокирующим игрок определяет, какой характер в той или иной ситуации должно носить блокирование: либо это будет зонный, либо "ловящий" блок. Функции вспомогательного блокирующего состоят в том, чтобы в последний момент, когда определились действия основного игрока, вплотную присоединить свои руки к его рукам. В связи с этим техника выполнения движений в безопорной фазе у вспомогательного игрока несколько изменяется. Это вызвано тем, что вспомогательный блокирующий, для того чтобы не столкнуться с основным игроком, вынужден прыгать на некотором расстоянии от него и затем в безопорной фазе, вытягивая руки, должен присоединять их к рукам партнера. Техника движения рук при переносе через сетку дает эффект в тех случаях, когда передача для удара производится близко к сетке.

Таким же образом выполняется техника блокирования тремя игроками при тройном блоке. Если удар нанесён с далёкого расстояния, то техника движения рук характеризуется сгибанием кистей в лучезапястных суставах.

При ударах с близких к сетке передач на сторону противника переносятся не только кисти рук, но и часть предплечий. Во время ударного движения кисти рук делают встречное движение к мячу (для увеличения силы отскока - мяч приобретает большую скорость и под большим углом отражения ударяется о площадку противника).

Техника блокирования в частности стойки, исходное положение, прыжок в игре высокорослых игроков может отличаться от игроков небольшого роста. Например: некоторые игроки высокого роста, которым не нужно высоко прыгать при блокировании, не совершают махового движения рук при отталкивании от опоры. При этом их руки подняты вверх, даже перемещения по площадке они выполняют с поднятыми вверх руками.

Игроки небольшого роста иногда используют для увеличения высоты прыжка предварительное "напрыгивание". Для выполнения такого прыжка игрок стоит в исходном положении несколько дальше от места толчка. В момент подготовки к отталкиванию игрок производит скачок немного вперёд и после этого уже осуществляет сам прыжок. Поэтому высокорослому игроку всегда отводится место основного блокирующего.

Так как блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным), то и тактика при том и другом будет различной.

Одиночный блок в тактическом отношении представляет собой наибольшую трудность. Блокирующий должен строить свои действия, руководствуясь следующим:

1. закрыть направление полёта мяча, удобное для сильного нападающего удара;

2. закрыть направление полёта мяча на основе предварительного изучения игроков противника;

3. использовать в своей команде игроков, в совершенстве владеющих приёмом мяча от нападающего удара.

Блокирование может быть зонным или личным. Зонный блок более прост по выполнению, так как он предполагает закрытие заранее определённой зоны независимо от действий нападающего игрока; Личное блокирование более сложна, так как блокирующий после отталкивания должен до последнего момента (до касания мяча) следить за характером движения туловища, руки и кисти нападающего игрока и в зависимости от этого вынести руки для закрытия предполагаемого направления удара. Блокирующему следует располагаться против игрока, производящего нападающий удар, несколько сместившись к игроку, выполняющему передачу для нападающего удара.

Если блок выполняется одним игроком, а нападение противника ведётся с двух номеров, то блокирующий занимает среднее положение между ними, т.е. располагается там, откуда ему для постановки блока нужно будет преодолеть равное расстояние как вправо, так и влево. Например: нападение ведётся игроками зон 2 и 4 - блокирующий располагается против игрока зоны 3, нападение ведётся игроками из зоны 3 и 4 - блокирующий располагается против игрока 3.

При выполнении одиночного блока двумя игроками каждый из них располагается в середине своей половины сетки, а при трёх блокирующих - против своей трети.

При двойном блоке мяча, близкого к сетке, каждый из двух блокирующих закрывает площадь, в которую он не должен пропустить мяч от нападающего удара. Место постановки блока и определяет эту площадь, причём спорное направление полёта мяча между блокирующими должно закрываться игроком, находящимся ближе к боковой линии. При постановке блока блокирующий тем больше выносит руки на блок в сторону боковой линии (своей стороны), чем дальше находится от неё, так как в этом направлении возможность нападения мяча на площадку наибольшая.

В случаях, когда есть необходимость постановки блока двумя игроками на нападающий удар с очень далёкой передачи, блокирующие закрывают, возможно, большее пространство над сеткой с том месте, где мяч может перейти в направление лицевой линии. Боковые линии следует открывать, позволяя мячу свободно приземляться после нападающего удара за пределами площадки.

На нападающий удар, производимый с первой передачи (за редким исключением), не следует ставить двойной блок. Иначе в случае откидки можно оказаться совсем без блока. При игре в нападении с первой передачи блокирующие должны размещаться в середине своих зон. Тактика группового блокирования при системе нападения с выходящим игроком с задней линии для второй передачи имеет следующие особенности. Использование всех трёх игроков для ударов со второй передачи требует от каждого из блокирующих, во-первых, быть готовым к одиночному блокированию противостоящего нападающего, а во-вторых, своевременно помочь партнёрам в организации группового блокирования.

Тройной блок применяется для противодействия мощному нападающему удару. Его можно применять только при атаках с высоких вторых передач, когда возможность коротких и прострельных передач исключена.

Обучение блокированию начинается одновременно с изучением нападающих ударов, при переходящих мячах.

Несмотря на сложность личного блокирования, изучение целесообразно начинать именно с него. Обучение индивидуальным действиям при личном блокировании следует проводить в строгой последовательности. Сначала занимающиеся обучаются перемещению обыкновенными, приставными шагами влево и вправо, во время передвижения надо обучить делать остановки и принимать исходное положение для блокирования. Прыжок для блокирования имеет свои особенности, которые характеризуются укороченной амплитудой движения рук.

Для блокирования прыжки выполняются в непосредственной близости к сетке с места и в движении вдоль сетки. По свистку преподавателя занимающиеся с места с исходного положения прыгают вверх и выносят ладони над сеткой. После этого прыжок выполняется в движении (перемещения вдоль сетки, по сигналу остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой, коснуться ладонями друг друга занимающиеся разделены на две подгруппы по разные стороны сетки).

#### **4. ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.**

После обучения перемещения, принятия исходного положения, прыжка, первоначально необходимо изучить в облегченных условиях основную фазу блокирования - преграждение пути мячу после удара.

Для этого можно применять такие упражнения:

1. Блокирующий и нападающий располагаются в парах по обе стороны сетки друг против друга. Одновременно у сетки могут выполнять упражнение 6-7 пар. По первому сигналу преподавателя занимающиеся одной из шеренг, имитирующие нападающий удар без прыжка, поднимают руку вверх для замаха. Одновременно с этим занимающиеся другой шеренги, имитирующие блокирование, поднимают обе руки вверх немного выше головы. По второму сигналу преподавателя нападающие имитируют удар прямо или с поворотом туловища влево - вправо. В соответствии с движением нападающих

блокирующие выпрямляют руки в нужном направлении,

2. Это же упражнение, но с ударом по мячу в сетку с собственного набрасывания нападающим. Блокирующий, перемещая руки вблизи от сетки (10-15 см. от неё), по касанию мяча через сетку проверяет правильность выноса рук. В этих упражнениях, хотя они проводятся и без прыжка, необходимо указывать занимающимся на обязательность наблюдения за движениями нападающего, так и за мячом (первоначально в момент его подачи и начала опускания).

3. Такое же, как предыдущее, упражнение, но удар производится уже через сетку (значительно пониженную, позволяющую выполнять удар без прыжка).

4. В тройках. Нападающий производит удар с простой заранее обусловленной передачи партнера (преподавателя) через сетку нормальной высоты. Блокирующий, находясь на возвышении (на матах, гимнастической скамейке и т.д.), выполняет блокирование стоя на месте. Эти же упражнения блокирующий может выполнять стоя на полу, но держа в руках фанерные щитки (типа укороченной лопатки или теннисной ракетки), которые выносит в нужную сторону, стараясь преградить путь мячу.

После усвоения и закрепления важнейшего элемента блокирования - наблюдения за движениями нападающего и соответствующего перемещения рук необходимо научить блокирующих выбирать правильное месторасположение по отношению к нападающему. Это связано с тем, что различное место удара (ближе к антеннам или к середине сетки) для успешного закрытия всех направлений удара (прямо, влево, вправо) заставляет блокирующего становиться на против нападающего а смещаясь в сторону большей площадки, открытой для удара. При этом следует первоначально указывать занимающимся примерную величину этого смещения в зависимости от места удара. Так при ударе с самого края сетки (с антенн) можно рекомендовать блокирующему смещаться до полуметра в сторону площадки. При ударе с передачи направленной на середину между игроками зон 3 и 4, это смещение не превышает 20-30 см. При ударе с середины сетки блокирующий стоит прямо против нападающего.

Для изучения и закрепления этих действий используются упражнения 2,3,4, но с разных мест площадки (с антенн, между зонами 3 и 4, между 3 и 2, с середины сетки).

После усвоения правильности расположения блокирующих в упражнениях на месте необходимо совершенствовать занятие правильного положения после перемещения. Сначала эти упражнения проводятся без прыжка.

5. На половине одной стороны площадки у сетки в зоне 4 и 3 и на середине между ними становятся нападающие. На противоположной стороне у сетки в зоне 3 или 4 располагается один блокирующий. По установленному заранее сигналу один из нападающих поднимает руку в положение взмаха. Блокирующий, наблюдая за нападающими, перемещается и занимает место около того нападающего, который готовится к имитации удара. По второму сигналу производится имитация удара (без мяча) и соответствующий вынос рук

блокирующим. Вначале для более точного определения месторасположения блокирующего на полу чертятся небольшие круги, определяющие правильное занятие места. Разрыв между первым и вторым сигналом дается с таким расчетом, чтобы блокирующий успел своевременно переместиться.

6. Каждый нападающий держит в руке мяч, и по определенному сигналу преподавателя один из них производит удар в сетку. Блокирующий должен своевременно переместиться, правильно занять место и вынести руки навстречу мячу.

7. Удар производится уже с передачи одного из нападающих для других двух партнеров.

Дальнейшее изучение тактики блокирования производится уже в обычных условиях т.е. в прыжке.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что предварительный этап подготовки без прыжка является обязательным для правильного и последовательного перехода к изучению и совершенствованию тактики блокирования в целом. Подготовительный этап обучения без прыжка усваивается занимающимися сравнительно быстро и легко, и основная трудность возникает при обучении блокирования в прыжке.

Это связано с тем, что здесь блокирующему предъявляются дополнительные требования и условия, связанные с необходимостью своевременности перемещения и прыжка в зависимости как от длины передач на удар, их высоты, удаленности от сетки, так и от индивидуальных особенностей нападающих.

Здесь обучение начинается с определения момента прыжка по отношению к действиям нападающего в простейших условиях.

8. Расположение занимающихся произвольно по площадке в парах, друг против друга (один из них нападающий), держа руку вверху перед лицом, начинает имитацию замаха и ударного движения. Второй занимающийся, находящийся в исходном положении для блокирования, в момент отведения нападающим руки от головы назад начинает выпрямление ног, в момент имитации нападающим ударного движения выносит руки вверх.

9. Такое же, как и предыдущее, но нападающий производит имитацию ударного движения с поворотом туловища влево и вправо, в соответствии с чем блокирующий выносит руки.

10. Блокирующий и нападающий располагаются по обе стороны сетки в парах друг против друга (6-7 пар). Выполняется упражнение с прыжком нападающего и блокирующего.

11. Выполняется упражнение, но с ударом и блокированием в прыжке через несколько пониженную сетку с собственного набрасывания.

12. Нападающие стоят на линии нападения в зонах 4 и 3 и по сигналу преподавателя один же них, начинает разбег и последующий прыжок с имитацией удара, но без дополнительного второго сигнала. Блокирующий перемещается в зону нападающего удара, производя имитацию блокирования в прыжке. Учитывая что это упражнение выполняется более быстро, необходимо

акцентировать внимание блокирующих на более внимательном наблюдении за началом разбега нападающего для своевременности перемещения к месту отталкивания (особенно внимательно надо наблюдать за прыжком и движением бьющей руки нападающего для определения момента отталкивания и необходимого выноса рук в нужную сторону)

13. Нападающие располагаются в зонах 4 и 3, но удар один из них выполняет уже с передачи третьего занимающегося, стоящего у сетки между 3 и 2 зонами. Передача дается произвольно любому из нападающих. Блокирующий перемещается в соответствующую зону, выполняя блокирование.

14. Упражнение выполняется в двух противостоящих колоннах в зонах 4 или 2 с перемещением пар вдоль сетки, где с одной стороны занимающийся 5-6 раз производит нападающий удар, а с другой - блокирование. Потом происходит смена функций занимающихся.

В последних упражнениях, связанных с перемещениями блокирующий, следует обращать внимание занимающихся на обязательность отталкивания вертикально вверх, а не в сторону (так как это ухудшает условия одиночного блокирования и особенно затрудняет взаимодействие (занимающихся при групповом блокировании)). Так же необходимо добиваться от занимающихся, чтобы после прыжка они приземлялись на несколько согнутые и расслабленные ноги, это повышает устойчивость приземления и ускоряет готовность к последующим действиям.

Наиболее сложным условием для овладения своевременностью прыжка является зависимость начала отталкивания от высоты передачи и ее удаленности от сетки. При резко различной высоте передачи блокирующий, не переставая наблюдать за действиями нападающего, чтобы правильно выбрать момент начала прыжка, должен дополнительно учитывать высоту передачи.

При низких передачах (30-70 см над сеткой) блокирующий должен прыгать почти одновременно с нападающим, который здесь делает более быстрое и короткое движение замаха и ударного движения. В этом случае прыжок блокирующего по движению руки нападающего будет слишком запаздывать. Наоборот, в случае высоких передач начало отталкивания блокирующим должно производиться позже (примерно в конце замаха или когда мяч опустится примерно на 1-1,5 м над сеткой), так как нападающий при таких передачах может производить удар с запозданием уже в момент опускания) так называемая удар с затяжкой). При ударах с передач, удаленных от сетки, необходимо требовать от занимающихся выполнять прыжок позже, начало прыжка можно рекомендовать производить с началом ударного движения.

Для изучения блокирования ударов с передач с различной высоты можно использовать следующую последовательность упражнений.

Нападающий подбрасывает себе мяч для удара с резко отличной высотой (вначале 0,5-0,8 м. над сеткой, а затем 2,5-3 м).

В этом упражнении подбрасывание мяча на одну и ту же высоту

производится несколько раз подряд для полного закрепления своевременности отталкивания. Далее высота передач чередуется через раз.

Учитывая сложность определения начала отталкивания при различной высоте передач, вначале передачи даются одинаковыми по длине и удаленности от сетки. Удар при этом сначала производится прямо по ходу, с последующим введением ударов с переводом влево, вправо. Последующее усложнение производится за счет введения разнообразных передач, различных по длине и удаленности от сетки.

15. На одной половине площадки в зоне 4 и между зонами 4 и 3 располагаются по два нападающих на линии нападения. В зоне 3 у сетки находится занимающийся, дающий им передачу на удар. На противоположной стороне между зонами 3 и 2 размещается один блокирующий. Передающий, стоящий в зоне 3, дает попеременно передачи или нападающему 4 или среднему, вначале с разной высоты, а затем с различной удаленностью от сетки. Блокирующий в зависимости от передачи перемещается к месту удара и осуществляет блокирование уже с учётом длины передачи, её высоты и удаленности от сетки. Нападающий вначале выполняет удар по ходу, а затем усложняет его за счет поворота туловища и кисти. Затем это упражнение выполняется при ударе игрока из зоны 2, т.е. в другой половине площадки.

Для увеличения расстояния перемещения можно использовать такое упражнение: (передающий располагается в зоне 2, и нападающие в зоне 3 и 4). Здесь увеличенная длина передач заставляет блокирующего более внимательно следить за началом передачи и производить более быстрые и большие перемещения к месту удара.

Для увеличения плотности можно в каждой зоне вводить запасных игроков, которые после нескольких повторений сменяют основных. Например, основной передающий в зоне 2 после 4-6 повторений передач переходит запасным в зону 3. Нападающий зоны 3 переходит запасным в зону 4, а нападающий зоны 4 переходит запасным на другую сторону запасным блокирующим. Блокирующий же переходит в зону 2 для передачи. По мере усвоения этого упражнения, которое при правильной его организации проходит достаточно живо и интересно, темп его выполнения убыстрится за счёт уменьшения количества повторений каждый занимающимся и убыстрения переходов с одного номера на другой. Это же упражнение выполняется и в обратную сторону при передаче игрока с номера 4 для нападения игроками зоны 3 и 2.

## **5. ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ БЛОКИРУЮЩИХ.**

Как и при изучении индивидуальных действий, изучение групповых начинается с личного блокирования.

Но здесь следует учесть, что поскольку кандым из игроков, участвующий в блокировании, принимает самостоятельное решение о направлении удара, то эта оценка действий нападающего может у них не совпадать (что часто и имеет место в практике). Поэтому групповой блок может оказаться не плотным, а с

разрывом между руками партнеров. При обучении единообразию во взаимодействии игроков вначале целесообразно разделить функции блокирующий, выделяя одного из них как основного. Этот основной игрок отвечает за закрытие большей площади удара, а так же он является определяющим при переводе рук блокирующих в ту или иную сторону, в зависимости от окончательных действий нападающего. Вспомогательный блокирующий, так же наблюдая за действиями нападающего, в то же время должен в первую очередь свои действия координировать с действиями основного. Это взаимодействие состоит в том, что если основной игрок - блокирующий выносит руки в его сторону, то он должен так же перевести руки в этом направлении. Если же основной блокирующий переводит руки в противоположную от него сторону, то вспомогательный блокирующий, быстро перемещает руки в ту же сторону.

Для изучения взаимодействия можно использовать следующие упражнения:

Упражнение № 1. В тройках. Два блокирующих стоят рядом, а третий игрок напротив них с поднятой вверх рукой. При опускании третьим игроком руки влево или вправо блокирующие должны вынести руки в том же направлении. Для этого они находились с приподнятыми до уровня головы руками.

Упражнение № 2. То же, но блокирующие перед выполнением упражнения стоят в исходном положении для отталкивания вверх. Нападающий также стоит в исходном положении перед прыжком для удара; по сигналу или самостоятельно нападающий выпрямляется и имитирует замах и ударное движение без прыжка, но с поворотом туловища вправо или влево. Блокирующие в момент отведения руки нападающего от головы назад (замах) такие выпрямляются, поднимая руки вверх и в сторону имитируемого удара.

Упражнение № 3. Повторение предыдущего упражнения, но в прыжке с места как нападающего, так и блокирующих, но нападающий и блокирующие стоят на разных сторонах сетки вблизи от неё (0,5 м.)

Упражнение № 4. Нападающий производит удар с собственного набрасывания в прыжке с места через пониженную сетку (на 10-20 см). Блокирующие тоже в прыжке преграждают путь мячу.

Все упражнения проводились при условии, что нападающий находится напротив блокирующих посередине между ними. Для определения правильного расположения каждого из блокирующих по отношению к нападающему в зависимости от места удара четвертое упражнение проводится в зоне 3, в зонах 4 и 2 (на лентах) и на серединах между игроками зон 4 и 3 и зон 2 и 3. Дальнейшее совершенствование взаимодействия между блокирующими производится за счёт введения предварительного перемещения обоих блокирующих к месту отталкивания.

При проведении упражнения с ударом по мячу сигналом для начала перемещения блокирующих к месту отталкивания является подбрасывание мяча (подбрасывание мяча производится несколько выше).

Дальнейшее совершенствование осуществляется путем повторения упражнения №4, но с размещением нападающих на разных местах у сетки (в зонах 4,2 и между зонами 4 в 3, между зонами 2 и 3).

Дальнейшее совершенствование перемещений блокирующих можно проводить путём введения нескольких нападающих игроков нападения; блокирующие при этом не знают, кто из них будет проводить удар.

Упражнение № 5. Трое нападающих игроков, располагаясь на линии нападения с одной стороны сетки (в зоне 4,3 и между ними) по условному сигналу преподавателя производят разбег прямо к сетке и имитации удара в прыжке. Двое блокирующих, стоящих напротив в зонах 4 и 3, наблюдая за нападающими, с началом разбега одного из них перемещаются к месту удара и занимают своё место перед отталкиванием (с учётом того, из какой зоны выполняется нападение) и производят блокирование.

Упражнение № 6. То же, но у сетки со стороны нападающих перед зоной 3 стоит четвёртый игрок, который даёт передачу мяча на удар одному из нападающих (вначале передачи даются со стандартной высотой и удалённостью от сетки).

Упражнение можно проводить одновременно на обеих сторонах площадки. Техника группового блокирования при системе нападения противника с первой передачи более сложна и имеет свои характерные особенности. При игре в нападении с первой передачи блокирующие должны размещаться также в середине своих зон. При этом от любого из трёх нападающих можно ожидать проведения удара как с первой передачи, так и с откидкой, что заставляет блокирующих в первую очередь обеспечить одиночное блокирование в своей зоне.

Только после того как блокирующий убедился, что удара с первой передачи в его зоне не будет, а последовала откидка, он может присоединиться к проведению группового блокирования;

Для этого можно использовать следующее упражнение.

Упражнение № 7. На одной стороне площадки в зонах 4, 3 и 2 расположены: блокирующие, на другой в этих же зонах на линии нападения нападающие. Первая передача из зоны 6 направлена на удар "сразу" игроку зоны №4, который может произвести удар "сразу" или откинуть мяч для удара в зону 3. Блокирующий организует одиночное блокирование с первой передачи или групповое при откидке. Затем это же упражнение, но передача из зоны 6 направлена на удар "сразу" игроку зоны 2.

Групповое блокирование при системе нападения с выходящим игроком с задней линии для второй передачи имеет следующие особенности. Использование всех трёх игроков нападения для удара со второй передачи от каждого из блокирующих, во - первых, быть готовым к одиночному блокированию противостоящего нападающего, а во - вторых, своевременно помочь партнёрам в организации блокирования.

## **6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Совершенствование в блокировании следует вести с дальнейшим совершенствованием нападающих ударов и индивидуальных способностей игроков, производящих нападающие удары. Обязательно надо объединить также работу над совершенствованием блокирования и защитными действиями на задней линии - это способствует выработке умений взаимодействия между игроками передней и задней линий защиты.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. "Физическая культура", Высшая школа 1989 г.
2. Ю.Д. Железняк "Юный волейболист", Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
3. Н.К. Коробейников, А.А.Михеев, Н.Г. Николаенко "Физическое воспитание", Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: истоки мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Фаир-Пресс, 1998. – 336 с.
5. Ивойлов А.В. Волейбол. – Минск: Высшая школа, 1974. – 288 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002. - 520 с.