

Кредит 11. Практичне заняття № 11-12.

Тема 23. Блокування в волейболі.

Мета: Ознайомлення студентів з методикою навчання одиночному та груповому блокуванню.

Завдання: 1. Навчити техніці виконання одиночному блокуванню.
2. Навчити техніці виконання груповому блокуванню.

Знати: Аналіз техніки і методу навчання:

- одиночному блокуванню.
- груповому блокуванню.

Вміти: Виконувати:

- одиночне блокування.
- групове блокування.

Рекомендована література

Базова

1. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Мн.: Нар.асвета, 1981. – 72 с., ил.
2. Волейбол. Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1991.
3. Волейбол. Айриянц А.Г., Клещев Ю.Н. – М., ФиС, 1985.
4. Волейбол. Правила соревнований, - М. ФиС, 1986, 2001, 2009 гг.

Допоміжна

1. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности 2114 «Физическое воспитание». Под редакцией В.Д. Ковалева. –М. Просвещение. 1998 г.
2. Платонов В.М., Булатова М.В. Фізична підготовка спортсмена. – К. Олімпійська література, 1997.
3. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – К.: Здоровье, 1990.

Зміст: Блокування — це спосіб зупинити атаку суперників після того як їхній гравець зробив удар по м'ячу. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування, виконане одним гравцем — це одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка

гравець переносить руки вправо або вліво, залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Техніка виконання блокування:

Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після визначення напрямку передачі для удару, на невеликій відстані від м'яча, блокуючий переміщується приставними кроками (а на відстані 2—6 м — ривком вздовж сітки), на останньому кроці (стрижку) повертається обличчям до сітки й виконує блокування. Розраховувавши, коли потрібно виконати стрибок на блок гравець відштовхується й виносить руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрямок удару за рухами суперника, блокуючий випрямляє свої руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Гравцям, які ставлять блок слід активно працювати кистями, спрямовуючи м'яч вниз на поле суперників.

Після блокування гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямку, виконання передачі.

Методика навчання. Вивчення блокування проводиться розчленованим методом. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки. Потім вивчають постановку рук над сіткою. Після цього переходять до вивчення блокування під час переміщення.

Орієнтовні вправи для вивчення блокування:

1. Імітація блокування на низькій сітці.
2. Гравці розміщуються в парах з двох сторін сітки; один імітує нападаючий удар, другий — блокування.

Основні помилки при виконанні блокування:

1. Несвоєчасне переміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або в сторону.
3. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
4. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
5. Руки блокуючого широко розставлені.
6. Гравець під час блокування дивиться на м'яч, а не на руки нападаючого.

7. Блокуючий приземляється на прямі ноги.

8. Під час приземлення руки опускають через сторони.