

ВЫПУСК №19



Всероссийская федерация волейбола

**Тренерско-методическая
комиссия ВФВ
представляет:**

**БЛОК.
ТЕХНИКА И ТАКТИКА.
(Сборник статей)**

Москва, 2015

БЛОК. ТЕХНИКА И ТАКТИКА. (Сборник статей)

Актуальность данной проблемы, наряду с относительно скудной учебно – методической литературой по блокированию послужили толчком для подготовки и выпуска сборника статей по блоку.

В этом сборнике рассматривается целый ряд вопросов, касающихся техники и тактики блока. Представлены результаты научных исследований, а также обобщен опыт отечественных и зарубежных специалистов в области волейбола.

Вашему вниманию предлагаются различные подходы по методике блокирования. Теоретические аспекты в этом сборнике отражают роль и место этого технического приема в подготовке волейболистов различной квалификации, а так же значимость блокирования в современном волейболе.

Сборник рассчитан на специалистов в области теории и методики волейбола, тренеров, игроков и педагогов.

МОСКВА: ВФВ., 2015. — Выпуск № 19. — 108 с.

Сборник под общей редакцией:

ФОМИНА Е.В. – к.п.н., заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

БУЛЫКИНОЙ Л.В. – к.п.н., доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. Техника и тактическая реализация блока</u> <u>(Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Кариков).</u>	3
<u>2. Деятельность блокирующего в игровом процессе</u> <u>(В.А. Григорьев).</u>	18
<u>3. Анализ схем работы ног при блокировании</u> <u>(перевод и адаптация текста В.Н. Бабакин).</u>	38
<u>4. Блокирование: тенденции и развитие</u> <u>(В.М. Алферов).</u>	53
<u>5. Анализ тактических действий</u> <u>блокирующих против атаки соперника,</u> <u>когда связующий у команды соперника</u> <u>на передней линии (Я.В. Антонов).</u>	82
<u>6. Тактика блокирования</u> <u>(Сильвано Пранди – Италия</u> <u>«Перевод и адаптация текста А.В. Суханова»).</u>	94

ТЕХНИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ БЛОКА.

*(кандидат педагогических наук – Е.В. Фомин,
кандидат педагогических наук – Л.В. Булыкина,
заслуженный тренер России – А.В. Кариков)*

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного для данного волейболиста уровня технической, тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленного спецификой волейбола и требованиями достижения максимальных результатов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки, следующие:

- освоение техники волейбола;
- освоение тактики волейбола;
- обеспечение необходимого уровня развития специальных физических качеств и возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в волейболе;
- воспитание должных моральных и волевых качеств волейболиста;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности игрока;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности волейболиста;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности волейболиста.

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют следующие основные стороны подготовки:

- техническую;
- тактическую;
- физическую;
- психологическую;
- интегральную;
- теоретическую.

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке, не позволит игрокам использовать полноценно тактику игры, т.к. нет основы для ее осуществления.

В данном сборнике будут рассмотрены вопросы технической и тактической подготовки волейболистов на примере весьма важного технического приема волейбола – БЛОКА.

В данной статье рассматривается техника выполнения одиночного блока, обучение и совершенствование данному техническому приему и его тактическая реализация в игре.

Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов.

Техника, собственно блокирования, зависит от характера атакующих действий волейболистов противоположной команды. Чем быстрее выполняется нападающий удар, тем быстрее блокирующий игрок выполняет прыжок.

Успех в блокировании зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и выноса рук над сеткой в момент удара.

ТЕХНИКА БЛОКА

Что такое техника? Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно с наибольшим эффектом. В волейболе это будет выглядеть так – ТЕХНИКА – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач

Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи и тем самым влияет на результат. Отставание в техническом плане не позволит игрокам использовать игровой арсенал, поэтому первая и главная задача обучающихся волейболу – овладеть рациональной техникой игры.

Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов и увеличения количества нападающих – отличительная особенность современного волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли.

Любое техническое действие или технический прием имеет фазы:

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ.
2. ОСНОВНАЯ ИЛИ РАБОЧАЯ.
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ.

Таким образом каждый технический прием состоит из элементов фаз.

Существует три свойства фаз, а именно:

1. Каждая фаза относительно обособлена от другой.
2. Каждая фаза имеет свою частную задачу.
3. Фазы отличаются друг от друга по своим биомеханическим характеристикам.

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждается путь мячу после нападающего удара. Выполняется в большинстве случаев после перемещения.

ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ ТАКОВА:

- в исходном положении ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица;
- перемещение к месту встречи с мячом приставным или скрестным шагом, скачком или бегом (до 1,5 м – скачком; на 1,5-2 м – приставным или скрестным шагом, более 2-х м – бегом), с последующим стопорящим шагом, в исходное положение;
- из полуприседа прыжок вверх с выносом рук над сеткой, пальцы разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча;
- приземление на согнутые в коленях ноги.

Таким образом, фазовая структура технического приема блок, будет выглядеть следующим образом (Таблица 1)

В подготовительную фазу входят: перемещения, прыжок и вынос рук.

В основную фазу входит непосредственное ударное движение.

В заключительной фазе происходит завершение выполнения технического приема, приземление и готовность к новым действиям.

Таблица 1

Прием	Начальное положение	Фазы технического приёма		
		подготовительная	основная	заключительная
Блок	Стойка	1. Перемещение к месту встречи с мячом. 2. Прыжок. 3. Вынос рук.	Встречное ударное движение рук.	1. Снижение, приземление. 2. Опускание рук. 3. Готовность к новым действиям.

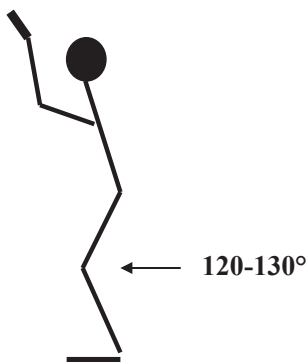


рис. 1

Начальное положение при постановки блока – СТОЙКА.

Игрок располагается лицом к сетке и принимает стойку готовности – ноги расставлены на ширине плеч, стопы параллельны друг другу на расстоянии 20-30 см – дети, 40-50 см – взрослые от средней линии. Ноги незначительно согнуты в коленном суставе 120-130°, руки на уровне лица согнуты в локтевых суставах под прямым углом, предплечье параллельны сетке, а раскрытые ладони представляют продолжение предплечий (рис. 1).

Для придания указанной стойки динамичности, рекомендуется игроку различные движения небольшой амплитуды: переступание с ноги на ногу, покачивание из стороны в сторону и т.д.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ).

Перемещение к предполагаемому месту встречи с мячом (месту прыжка) осуществляется:

- приставным шагом;
- скрестным шагом;
- скачком;
- комбинированный способ перемещения.

Варианты комбинированного способа перемещения:

I вариант.

- Вправо. Первый шаг делается скрестный левой ногой – второй – шаг правой ногой в сторону и т.д.
- Влево. Правой ногой первый шаг делается скрестный – второй шаг в сторону.

II вариант.

- Вправо. Первый шаг делается в сторону правой – второй – скрестный шаг левой ногой и т.д.
- Влево. Первый делается шаг в сторону левой ногой – второй – скрестный правой ногой.

На расстоянии до 1 м перемещаются скачком, приставным шагом или делают один скрестный шаг. На расстоянии 2 м и больше – приставной шаг (Рис 2), скрестный шаг или комбинированный (рис. 3). При всех перемещениях последний шаг выполняется как стопорящий внутренней стороной стопы, и игрок принимает стойку готовности.

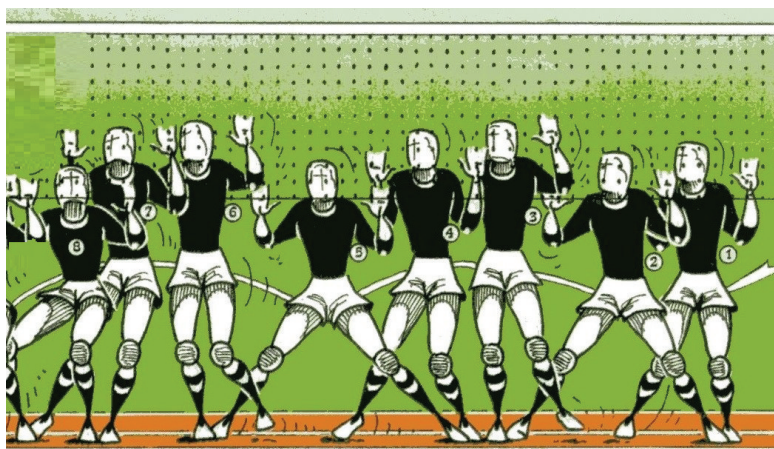


рис. 2

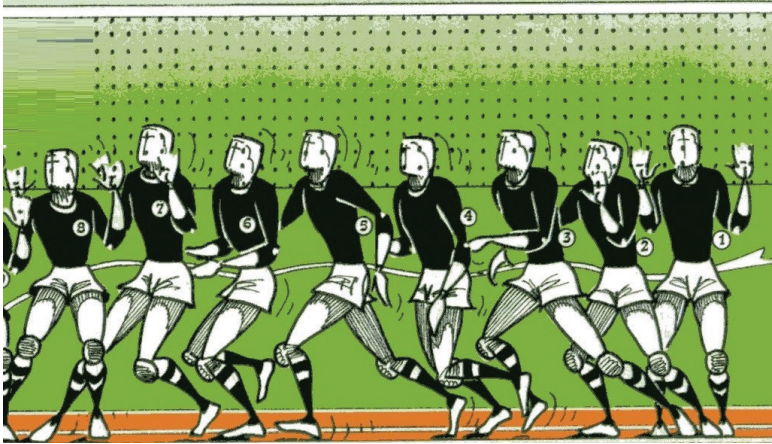


рис. 3

ПРЫЖОК И ВЫНОС РУК.

Техника отталкивания (прыжка) с исходной готовности, предполагает синхронную работу опорно – двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок выполняет приседание (Рис 4). Угол сгибания коленного и тазобедренного суставов определяется субъективно и определяется уровнем развития физических качеств (прыгучести) и анатомических параметров игрока. При отталкивании от опоры происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставах, а так же сгибание в голеностопных суставах с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед.



рис. 4

Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча.

ОСНОВНАЯ ФАЗА.

Расположение рук при блокировании. При блокировании нападающих ударов по ходу (прямых) – ладони рук располагаются в одной плоскости.

При блокировании нападающих ударов с переводом – одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ФАЗА.

После блокирования происходит приземление на согнутые ноги, опускание рук и готовность к дальнейшим действиям (Рис 5).



рис. 5

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЛОКА. ПЕРВЫЙ ЭТАП.

Начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении блока и изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача первого этапа. Овладеть основами структуры выполнения блока. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются основные пути освоения техники блока. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм блока. Внимание игрока концентрируется на основных фазах блока и способах их выполнения. Детали техники выполнения блока, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей игрока на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач – овладение основами техники блока.

Основным при обучении техники блока является разделение технического приема на фазы (Таблица 1) и изолированное разучивание последних с после-

дующим их объединением. Разделение техники блока на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение техникой блока в процессе обучения должно осуществляться по следующей схеме:

- Назвать терминологически правильно прием.
- Целостный показ техники выполнения блока тренером, видеороликов, нарезки записей игр с комментариями о его роли в игре.
- Доходчиво объяснить технику выполнения блока с демонстрацией (положение звеньев тела – стойки), в момент выполнения (перемещения, прыжок, вынос и перенос рук), после выполнения блока – приземление.
- Делаются попытки практического выполнения приема блока – исходное положение (стойка), перемещение, имитация блока в целом или по частям.
- Упражнения с мячом в самых простых условиях.
- По мере усвоения техники блока, условия выполнения упражнений по блоку усложняются (по принципу от простого к сложному).
- Выполнение блока в условиях приближенных к игре.
- Выполнение блока по время игры.

ОБУЧЕНИЕ.

При обучении применяются:

1. Подготовительные упражнения – для обучения блоку направлены на воспитание быстроты реакции (простая, сложная), скорости перемещения, прыгучести, силы плечевого пояса и верхних конечностей, ловкости в безопорном положении.

2. Подводящие упражнения – служат для облегчения обучения техники блока путем планомерного освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения при блокировании.

3. Имитационные упражнения – выполняются без мяча, в которых сохраняется общая структура техники блока, при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники блока. В качестве имитационных упражнений могут быть использованы:

- имитация блока после перемещения вправо – влево у стены, сетки;
- имитация блока на месте и в прыжке у стены, сетки;
- имитация блока после перемещения в прыжке у стены, сетки и т.д.

Имитационные упражнения весьма полезно применять в тренировочном процессе.

Начальное разучивание: начинаем с перемещения, вынос и постановки рук при встречном ударном движении.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Перемещение приставным шагом, влево, вправо. (Руки согнуты в локтевом суставе, кисти на уровне лица).
2. Приставной шаг – прыжок с выносом рук вверх вперед. Упражнение выполняется как вправо так и влево.
3. Два приставных шага, прыжок вверх с имитацией блока и т.д. Можно выполнять у стены или у сетки.
4. Первый шаг правой ногой вправо – левой скрестный – правой приставной – левой скрестный и т.д.
5. Тоже в левую сторону.
6. Тоже, что упражнение 4 и 5 только после приставного шага прыжок вверх с выносом рук вверх – вперед.
7. Первый шаг скрестный, второй приставной и т.д. (влево и вправо).
8. Тоже, что упражнение 7 только после приставного шага прыжок вверх с выносом рук вверх – вперед.

В начале упражнения выполняются медленно, а затем все быстрее и быстрее.

Упражнения для выноса рук на блоке:

Волейбольная сетка опущена до минимума. В парах через сетку. С одной стороны игрок (партнер) держит волейбольный мяч (или набивной мяч - 1 кг), а второй делает имитацию блока.

1. Один партнер держит мяч, второй выносит руки вверх – вперед накрывая мяч.
2. Два партнера держат по мячу над сеткой на расстоянии два метра, блокирующий выполняет блок –приставной шаг вправо – блок – шаг влево – блок и т.д.
3. И.п.- блокирующий игрок у сетки. Нападающий игрок стоит на противоположной стороне через сетку. Бросок мяча через сетку (двумя руками из - за головы) в блок. Партнер без мяча выносит руки над сеткой без прыжка. Тыльная часть кистей идет вперед на мяч, пальцы кистей расставлены в сторону – вверх и напряжены. При встрече с мячом ударное движение кистями. Упражнение выполняется без перемещения. (Рис. 6).

Условные обозначения:

- - нападающий игрок;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

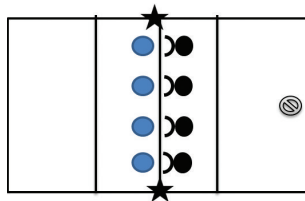


Рис. 6

4. Тоже, что и в упражнении 3, только бросок мяча одной рукой из-за головы в блок без прыжка, бросок мяча двумя руками из-за головы с 3-х метров. Упражнение выполняется в тройках, два игрока по очереди выполняют бросок мяча в блок, без прыжка. Данное упражнение выполняется на минимальной высоте сетки. (Рис.7).

Условные обозначения:

- - нападающий игрок;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

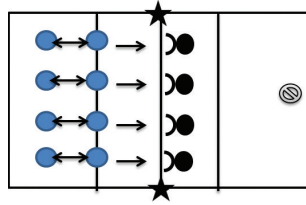


Рис. 7

5. И.п.- блокирующий игрок у сетки. Нападающие игроки стоят на противоположенной стороне через сетку. Нападающие игроки стоят на расстоянии шага друг от друга и выполняют нападающий удар в блок через сетку без прыжка. Блокирующий игрок перемещается приставными шагами вправо и выполняет блок, перемещается приставными шагами влево, блок и т.д. Сетка в данном упражнении на минимальной высоте сетки. (Рис.8).

Условные обозначения:

- - нападающий игрок;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

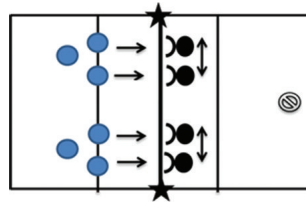


Рис. 8

6. Тоже, что и в упражнении 5, только теперь блокирующий перемещается скрестным шагом влево и вправо.

7. И. п.-блокирующие игроки стоят в зоне 2 и в зоне 4. Нападающие игроки стоят в зоне 2 и в зоне 4 с противоположенной стороны сетки. Нападающие игроки выполняют нападающий удар без прыжка по линии (из 4 зоны в 1 зону, из зоны 2 в 5 зону). Блокирующий игрок перемещается, выбирает место и блок, задача - закрыть линию. Нападающий удар выполняется в блок по линии.

- а) перемещение приставным шагом.
- б) перемещение скрестным шагом.

Условные обозначения:

- - нападающий игрок;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

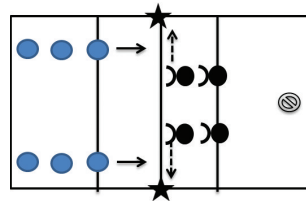


Рис. 9

На всех этапах обучения техники блока необходимо исправлять ошибки сразу же после их определения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике выполнения блока, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой блока. Определять причины ошибок следует совместно с игроком. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БЛОКА.

- и.п. стойка на прямых ногах;
- статическая стойка в и.п.;
- нет стопорящего шага после перемещения;
- пальцы рук на блоке не разведены;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- широко разведены руки при блокировании;
- нет переноса рук на сторону соперника;
- нет активного встречного движения рук к мячу.

ВТОРОЙ ЭТАП этап углубленного разучивания

Формирование умения совершенного выполнения блока. Двигательные ощущения становятся более четкими. У тренера появляется возможность более дифференцированно исправлять ошибки у игроков при выполнении блока. Детализируется понимание закономерностей выполнения блока, совершенствуется его структура по фазам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока.

Методическая задача – стабилизация и детальное изучение техники блока. С этой целью широко используется многократное повторение данного технического приема, как в стандартных, так и особенно в усложненных условиях. На этом этапе техника выполнения блока теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств. Особое внимание следует уделить выполнению блока при различных состояниях игрока в том числе и на фоне утомления.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения на игровой высоте сетке.

1. Многоскоки на месте с быстрым выносом рук над сеткой в парах, через сетку, друг против друга, с единоборством кистей рук над сеткой. (Рис. 10)

Условные обозначения:

- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ⇨ - перемещения.

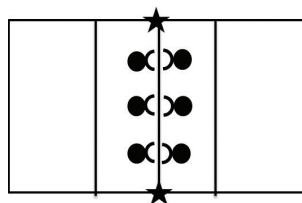


Рис. 10

2. То же, что и в упражнении 1, только блокирующие игроки перемещаются приставными и скрестными шагами (влево, вправо) – прыжок – блок. (Рис. 11)

Условные обозначения:

- - тумба;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

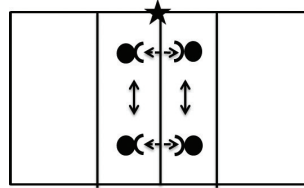


Рис. 11

3. И.п. блокирующие располагаются в своих зонах (ближе к зоне 3). Блокирующие игроки выполняют шаг от центра сетки в зону 2 или 4.

а) приставной шаг; б) шаг скрестный.

Нападающие игроки выполняют нападающие удары по линии с тумб зоны 2 и

4. Блокирующие игроки закрывают линии. Смена по кругу после блока. (Рис. 12)

Условные обозначения:

- - тумба;
- - нападающий игрок;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

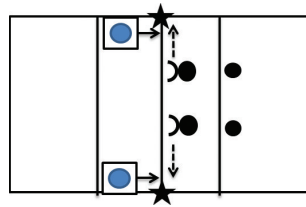


Рис. 12

4. И. п.- блокирующие игроки располагаются в зонах 2, 3, 4. Нападающие игроки в зонах 2, 3, 4 с противоположенной стороны. Нападающие игроки выполняют нападающие удары с тумб в блок. Блокирующие игроки выполняют блок с места. Смена блокирующих игроков по кругу после каждого блока. (Рис. 13)

Условные обозначения:

- - тумба;
- - нападающий игрок;
- - блокирующий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

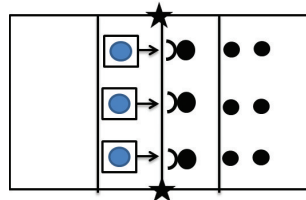


Рис. 13

5. Блок в зоне 3, затем в зоне 2. Нападающий удар в блок с тумб 3-4. Блок в зоне 3 и 4. Нападающий удар в блок с тумб 3-2.

а) перемещение приставным шагом; б) перемещение скрестным шагом.

Смена блокирующих после блока по кругу в зонах 3 и 2. (Рис. 14)

Условные обозначения:

- - тумба;
- (синий) - нападающий игрок;
- (черный) - блокирующий;
- ⊙ (с теннисным мячом) - тренер;
- - направление атаки;
- ↔ - перемещения.

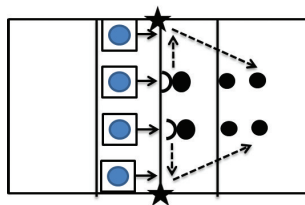


Рис. 14

ТРЕТИЙ ЭТАП.

Этап совершенствования – достижение высокой стабильности, рациональной вариативности и эффективности при выполнении блока как на тренировке, так и в игре.

Методическая задача – стабилизировать навык блокирования, совершенствовать целесообразную вариативность при выполнении блока применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним раздражителям.

Таким образом высокий уровень технической подготовленности волейболиста при блокировании характеризуется следующими критериями:

- надежностью – стабильное блокирование, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми разновидностями блокирования и умение выполнить их в совершенстве;
- приспособляемостью – умение использовать способы блокирования в различных игровых ситуациях;
- специализацией – владеть в совершенстве блокированием в зависимости от функций в команде (блок в центре и блок на краях сетки).

Процесс совершенствования блокирования индивидуален, но основная направленность тренировок по технике блока, для всех волейболистов такова, чтобы посредством упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность при блокировании в процессе соревнований. Этому совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определенные трудности (включая сбивающие факторы) при выполнении блока (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение блока, психические нагрузки и т.д.)

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. И. п. - блокирующий игрок стоит в 2 зоне. Нападающие игроки стоят в 4 зоне с противоположенной стороны. Ассистент набрасывает мяч связке, который выполняет вторую передачу в 4 зону, а атакующий игрок выполняет из 4 зоны нападающий удар. (Рис.15)

Условные обозначения:

- - блокирующий;
- - нападающий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ⇨ - перемещение;
- 🏀 - корзина с мячами;
- ▲ - связующий игрок;

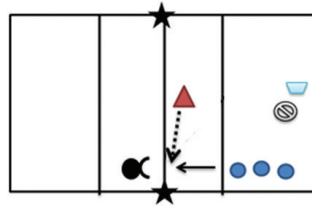


Рис. 15

2. То же, что и в упражнении 1, только блокирующий игрок выполняет блок в 4 зоне, а нападающие игроки выполняют нападающий удар из 2 зоны. (Рис. 16)

Условные обозначения:

- - блокирующий;
- - нападающий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ⇨ - перемещение;
- 🏀 - корзина с мячами;
- ▲ - связующий игрок;

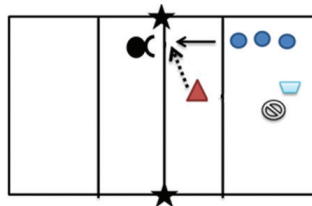


Рис. 16

3. И. п.- блокирующие игроки стоят во 2 и 4 зонах. Нападающие игроки находятся на противоположенной стороне в 1 и 5 зонах. Нападающие игроки выполняют атакующий удар в зоны 4 и 2 с отдаленной от сетки передачи. Блок выполняется в зоне 2 или 4. Атака осуществляется с задней линии. (Рис. 17)

Условные обозначения:

- - блокирующий;
- - нападающий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ⇨ - перемещение;
- 🏀 - корзина с мячами;
- ▲ - связующий игрок;

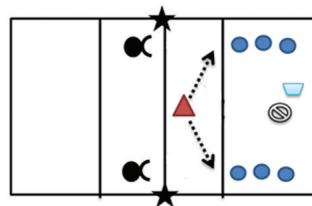


Рис. 17

4. И. п.- блокирующий игрок в 3 зоне. Нападающие игроки в 3 зоне с противоположенной стороны. Нападающий игрок выполняет нападающий удар в зоне 3

с узкой или широкой передачи. Блокирующий игрок выполняет одиночное блокирование. Мячи связующему игроку набрасывает тренер. (Рис. 18)

Условные обозначения:

- - блокирующий;
- - нападающий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ⇨ - перемещение;
- ☐ - корзина с мячами;
- ▲ - связующий игрок;

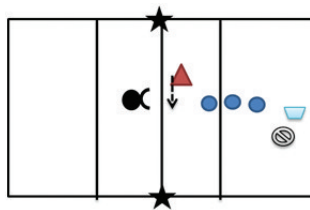


Рис. 18

5. И. п.- блокирующий игрок во 2 зоне. Нападающий игрок в 4 зоне. Связующий игрок выполняет вторую передачу в 4 зону с хорошего приема. Нападающий игрок выполняет нападающий удар из 4 зоны. Блокирующий игрок выполняет одиночный блок во 2 зоне. (Рис. 19)

Условные обозначения:

- - блокирующий;
- - нападающий;
- ⊙ - тренер;
- - направление атаки;
- ⇨ - перемещение;
- ☐ - корзина с мячами;
- ▲ - связующий игрок;

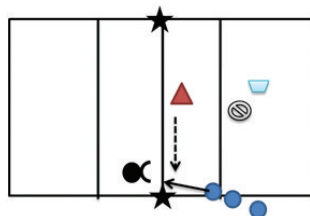


Рис. 19

6. Тоже, что и в упражнении 5, только нападающий игрок выполняет нападающий удар из 2 зоны, а блокирующий игрок выполняет одиночный блок в 4 зоне.

7. И. п.- блокирующие игроки стоят во 2 и 4 зонах. Нападающие игроки стоят с противоположенной стороны во 2 и 4 зонах. Нападающие игроки по очереди выполняют нападающие удары во 2 и 4 зонах. Блокирующие выполняют блок во 2 и 4 зонах.

ТАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ БЛОКА.

Во время игры очень важно, как реализуется этот технический приём, то есть действия блокирующего. На блок приходится от 11 до 13% набранных командой очков выигрывается именно блоком.

Что касается организованных атакующих действий соперника (комбинированной игры в атаке), то блокирующие игроки оказываются перед трудным выбором – кому из игроков, участвующих в атакующих действиях, будет адресован мяч. Очень часто, по ходу игры возникает ситуация, ког-

да против троих блокирующих игроков передней линии может оказаться четверо нападающих игроков соперника (3 нападающих игрока передней линии и 1 игрок атакующий из-за трёхметровой линии) или пятеро игроков которые могут участвовать в атакующих действиях. Во время атаки, соперник использует всю длину игрового пространства сетки (9 метров), высоту прыжка атакующих игроков, скорость второй передачи к нападающему удару ит.д.

Для того чтобы научиться противодействовать атакующим действиям соперника групповым блоком, нужно иметь очень хорошую тактическую выучку, когда игроки передней линии **знают** и **умеют** вести организованную игру на блоке.

Другой важный фактор игры на блоке – это быстрота перемещений игроков передней линии, с целью постановки группового блока (два или три человека). Соответственно требуется постоянная адаптация технических навыков блокирования (перемещение, выбор места, выбор времени, высота прыжка, вынос и постановка рук и т.д.).

При своей подаче блокирующему в первую очередь необходимо отыскать «своего» нападающего на стороне соперника. После того, как нападающий «взят под контроль», можно перевести внимание на расстановку игроков соперника и ожидать дальнейшего развития событий.

При блокировании общей тактической задачей является заблокировать или смягчить нападающий удар соперника.

Частными тактическими задачами являются:

- защита определенной (заранее оговоренной) зоны своей площадки – «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком;
- активное противодействие атаке соперника – выполняется подвижным блоком (подвижный блок – после выноса рук над сеткой, их можно перемещать вправо, влево, в зависимости от направления полета мяча).

Для блокирующего возникают всегда две задачи: в каком месте и в какое время выполнить блокирование. Эти задачи можно решить только при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды соперника в следующем порядке:

- Со связующим игроком, выполняющим вторую передачу для нападающего удара с целью определения возможного направления атаки (по положению рук, ног, корпуса связующего).
- С траекторией, высотой и скоростью второй передачи.
- С игроком выполняющим нападающий удар в следующем порядке:
- определение направления его разбега к мячу с последующим перемещением и занятием блокирующим места по ходу (направлению), чтобы «закрыть» направление атаки по ходу.
- оценка движение бьющей руки при замахе с тем, чтобы определить момент прыжка и выноса рук.

Здесь целесообразно руководствоваться следующими правилами:

- при высокой (средней) передаче, близкой к сетке (до 1 м), прыжок следует выполнять перед силовым моментом;
- при этой же передаче, но отдаленной от сетки (более 1м) прыжок следует выполнять в момент пересечения вертикали «бьющей» руки нападающего;
- при низкой передаче близкой к сетке – прыжок следует выполнять перед силовым моментом, в момент подъема рук на уровень головы при отталкивании нападающего игрока;
- при передаче типа «взлет» - прыжок следует выполнять перед силовым моментом, в момент одновременно с нападающим.

Тактическая схема организации защиты на блоке складывается из:

- Действий игрока без мяча (наблюдение, ориентировка, быстрота реагирования и перемещения);
- Действий игрока непосредственно с мячом.

Таким образом, техника блока, необходимая волейболисту для успешного участия в блокировании приобретает ведущее значение, поскольку влияет на результат игры и подвергается оценке судьи. Отставание в техническом плане не позволит спортсменам продемонстрировать свой игровой арсенал, поэтому первая и главная задача при блокировании овладеть техникой блока.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЛОКИРУЮЩЕГО В ИГРОВОМ ПРОЦЕССЕ

(В.А. Григорьев - РГУФКСМиТ)

ВВЕДЕНИЕ

Основным средством (по мнению тренеров) противодействия атаке соперника является блокирование, реализуемое одним игроком (одиночное блокирование) или несколькими (двойное, тройное блокирование) игроками – то есть групповое блокирование. С точки зрения тактической реализации принято различать «зонное» (закрытие блоком определенной зоны обороны) и «ловящие» (полное препятствие полету мяча после выполнения нападающего удара, путем сноса рук в предполагаемом направлении атаки). По технике выполнения этот прием очень прост, но как показывает статистика эффективность его очень низкая, это связано со многими факторами:

1- в частности с недостаточно полным пониманием внутреннего механизма технико-тактического приема;

2- в современном тренировочном процессе для совершенствования навыка блокирования в основном используются: имитационные упражнения, моделирование игровых моментов и основные упражнения, без выделения ошибок, которые непосредственно снижают эффективность блокирования.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА.

Процесс игры представляет собой состязание сторон, направленное на достижение выигрыша и включает в себя последовательный переход игровой системы

из одного дискретного состояния (ситуации) в другое, при этом под ситуацией понимается вся совокупность деятельности. В процессе игры деятельность волейболиста протекает в постоянно вариативных изменяющихся условиях спортивного конфликта противоборства команд и ее участников, то есть носит конфликтный характер. Столкновение интересов в процессе достижения цели, выраженное в действиях каждой из сторон, принято называть конфликтной ситуацией. Отсюда игровой процесс – это цепь конфликтных ситуаций, в которой выражается спортивная конкурентная борьба. Конфликтная деятельность выражается в противодействии сторон друг другу, в ней сталкиваются их цели, интересы и стремления, выражается реальное соперничество участников. Отношения между соревнующимися сторонами в условиях борьбы за победу носят характер конкуренции (конкурентные отношения) – борьба имеет конкурентный характер. Как отмечает ряд авторов и анализ видеозаписей игр: в баскетболе, волейболе, хоккее и т.д. всякая игра как форма конкурентной борьбы состоит в том что (схема 1):

1) Одна сторона совершает какое-либо действие из множества допустимых направленных на получение выигрыша или нанесения ущерба другой стороне. При этом предполагается что: выбор этого действия другой стороне неизвестен полностью или частично (условие неполной информации), а также эта сторона владеет объектом перемещения (мяч, шайба и др.) Такое действие принято называть нападением.

2) Другая сторона сталкивается с риском проигрыша или ущерба, стремится свести к минимуму выигрыш нападающей стороны, выполняя определенные противодействия. Такое вторичное действие принято называть обороной (защитой). В современном представлении игровой процесс протекает в чередовании актов нападения и обороны.



Схема 1. Содержание игрового процесса.

Информационное обеспечение блокирующего в игровом процессе.

В конфликтной деятельности сторона обороны выполняет производные действия зависимые от действий стороны нападения, отсюда следует что игроки обороняющейся команды (в том числе и блокирующие) прежде чем выполнить противодействие атаке соперника должны собрать необходимую информацию, о действиях соперника и своих партнеров, оценить эту информацию и принять адекватное тактическое решение на организацию оптимального противодействия. Таким образом, действиям блокирующего предшествует оценка информационного поля и включение механизма принятия оптимального решения. В теории и практики спорта (в том числе и волейбола) механизм принятия оптимального решения изучен достаточно полно.

При анализе деятельности блокирующих возникают, по крайней мере, две основные задачи: выделение объектов информационного обеспечения в статической структуре и выявление закономерностей мышления, обеспечивающих восприятие и оценку информации.

В научно-методической литературе по волейболу описывается два основных способа мышления: логический (аналитический) – **ЧИТАЮЩИЙ БЛОК** и наглядно-образный – **БЛОК ПО ПЕРЕДАЧИ**. Для выявления способов мышления при решении задач в проблемной ситуации проведен эксперимент по методике Н.И.Поливановой, который включает наличие планшета, на котором нанесены 10 точек; при этом расстояния между точками приведены в см.. В задачу испытуемого входило соединить все точки линией по кратчайшему пути, при этом, задача могла быть решена одним из двух способов в зависимости от типа мышления, данные представлены ниже:

Таблица 1 Показатели мышления при решении задач проблемной ситуации

Квалификация Команд.	Реализация способов мышления					
	Способ (%)		Время (с)		Точность (%)	
	Аналитический (Читающий блок)	Наглядно-образный (блок по передачи)	Аналитический (Читающий блок)	Наглядно-образный (блок по передачи)	Аналитический (Читающий блок)	Наглядно-образный (блок по передачи)
МС	9.1	90.9	81.2	40.4	98.3	89.4
1 разряд	16.7	83.3	82.0	42.6	98.1	88.1
2 разряд	31.6	68.4	83.7	54.7	97.9	87.2
X (среднее)	19.1	80.9	82.3	45.9	98.1	88.2
сдвиги	+61.8		-36.4		-9.9	

Примечание: сдвиги – в пользу наглядно-образного способа.

Видно, что наиболее предпочтительным является наглядно-образный способ мышления (блок по передачи) – в среднем он выбирается на 61,8% больше аналитического; при этом, с ростом квалификации игроков (от 2 разряда до мастера спорта) на 22,5% растет величина предпочтения.

По времени решения задачи более оптимальным способом также является наглядно-образный (блок по передаче): в среднем решение принимается быстрее на 36.4 с.; при этом такая закономерность мало зависит от квалификации игроков.

По точности решения задач наглядно-образный (блок по передаче) способ дает несколько худшие результаты – в среднем на 9.9%. Отмечено, что при аналитическом способе величина точности не зависит от квалификации игроков, при наглядно-образном (блок по передаче) способе точность решения растет с квалификацией (от второго разряда до мастера спорта на 2.2%).

Таким образом:

- Восприятие информации основано на распознавании предъявляемых образов, сличение информации с некоторыми образами памяти и на этой основе, ее оценке;
- Наглядно-образный (блок по передаче) способ решения задачи, несмотря на некоторую потерю точности, дает выигрыш во времени и является более предпочтительным.

Для выявления содержания информационного поля по наличию и структуре образов как источника информации проведен лабораторный эксперимент. Исследования проводились с помощью метода тестирования следующим образом: испытуемый располагался перед экраном телевизора, на котором демонстрировалось выход блокирующего на блок из одной зоны в другую – это перемещение разделено на 11 дискретных поз, общее время – 4,3 сек., время стояния одного кадра (позы) 0,4 сек.

В задание входило определить место атаки как можно быстрее и сигналом дать знак оператору остановить демонстрацию записи. Регистрировались: время и номер позы блокирующего от начала до момента остановки движения изображения блокирования по лучшему результату из 3-х попыток. Данные представлены таблице 2:

Таблица 2 Показатели решения задания при реализации наглядно-образного способа мышления.

Квалификация	Длительность решения задачи – Т (с)			Длина решения задачи – L (количество образов приема)		
	Т (с) общее	Т (с) решения	Т % От начала	L общая	L решения	L% От начала
МС	4.3	2.0	46.5	11	5	45.5
1	4.3	2.5	58.1	11	6	54.5
2	4.3	3.1	72.1	11	8	72.7
\bar{x}	4.3	2.53	58.9	11	6.3	57.5

Как видно, по времени решения задачи мастера спорта раньше определяют место взаимодействия нападающего игрока с мячом по сравнению с игроками первого разряда на 11.6%, а группы волейболистов второго разряда – на 25,0%.

По длине решения задачи мастера спорта ориентируется на 5-ый предъявляемый образ от начала действия, волейболисты 1 разряда на 6-ой образ (хуже на 9.0%), а волейболисты второго разряда на 8-ой образ (хуже на 27.2%).

Отсюда следует, что общими условиями деятельности являются:

- **Способность к раннему распознаванию динамических образов по ранним проявлениям признаков этих образов.**
- **Наличие в памяти образов действий, формируемых в тренировочном процессе.**

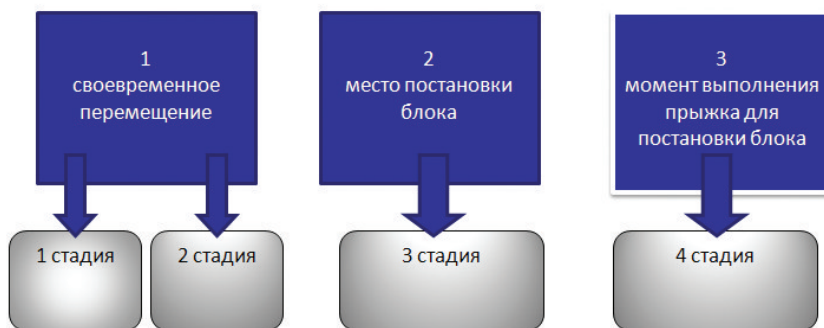
СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БЛОКИРУЮЩЕГО.

Отметим, что техника блокирования относительно проста и включает в себя перемещение и прыжок вверх с переносом рук над сеткой на сторону соперника. Однако сложность приема заключается в преодолении трех задач:

- 1) своевременном перемещении (при необходимости) из соседней зоны площадки (например, из зоны 3) в зону блокирования атаки (например, зона 4);
- 2) Выбор места постановки блока в зоне атаки против направления полета мяча после выполнения нападающего удара;
- 3) Выбор времени постановки блока с тем, чтобы момент выноса кистей рук над сеткой совпал с моментом пересечения мячом сетки после нападающего удара.

Каждая из этих задач решается в определенной стадии блокирования схема 2:

Схема 2 решение задач по стадиям.



Решение этих проблем, снижающих эффективность блокирования, диктует необходимость детального изучения структуры технико-тактического действия блокирования.

Ранее показано, что действия стороны обороны в игровом процессе (в нашем случае – это блокирование) являются производными от действий стороны нападения; отсюда оптимальные тактические решения волейболист формирует на основе наглядно-образного способа мышления. Это обстоятельство в свою очередь предполагает выделение в информационном поле статической структуры среды,

некоторых информационных признаков в действиях атакующего игрока, с целью прогноза оптимальных ответных противодействий.

Проведенный опрос респондентов по проблеме выделения наглядно – информационных образов позволяет выявив их содержание и каталог, на основании которого можно представить структуру информационного обеспечения действий блокирующего игрока в каждой стадии выполнения этого технико – тактического действия.

Таблица 3 Показатели мнений респондентов по проблеме выделения наглядно – информационных образов как средство прогноза атакующих действий соперника.

Наглядно – информационные образы	Оценка по социометрической шкале							\bar{x}
	Очень высокое 7 бал	Высокое 6 бал	Скорее высокое 5 бал	Среднее 4 бал	Скорее Низкое 3 бал	Низкое 2 бал	Очень Низкое	
1 стадия								
положение игрока	-	-	-	3/12	4/12	5/10	-	2.8
положение ног	-	-	1/5	4/16	1/3	6/12	-	3.0
Положение кистей	8/56	3/18	1/5	-	-	-	-	6.6
2 стадия								
Вылет мяча	-	-	1/5	2/8	2/6	7/14	-	2.6
Угол вылета мяча	-	-	3/15	8/32	1/3	-	-	4.4
Высота траектории передачи	-	-	1/5	1/4	5/15	5/10	-	2.0
Форма траектории передачи	2/14	8/48	2/10	-	-	-	-	6.0
3 стадия								
расстояние от сетки	-	-	1/5	4/16	7/21-	-	-	3.5
форма разбега	-	-	-	5/20	7/21	-	-	3.4
направление разбега	5/35	5/30	2/10	-	-	-	-	6.3
4 стадия								
положение мяча	-	1/6	2/10	4/16	5/15	-	-	4.2
движение бьющей руки	3/21	6/36	3/15	-	-	-	-	6.0
Момент удара	-	2/12	2/10	4/16	4/12	-	-	4.2

Из данных приведенных выше можно выделить наиболее значимый признак в каждой стадии блокирования, имеющий наиболее высокое значение (максимальное значение -7 баллов) таблица 4.

Таблица 4 Наиболее значимые наглядно – информационные образы

1 стадия	2 стадия	3 стадия	4 стадия
положение кистей	Форма траектории передачи	Направление разбега нападающего игрока	движение бьющей руки
6.6 - высокое значение	6.0 – высокое значение	6.3- высокое значение	6.0 – высокое значение

Задача один «своевременное перемещение» объектом наблюдения для блокирующего является связующий игрок.

Для того чтобы своевременно переместиться блокирующему игроку необходимо:

✓ Определить как можно раньше по положению кистей связующего игрока относительно вертикальной оси направление передачи вперед или назад.



Рисунок 1 Положение кистей рук при различных вариантах второй передачи для нападающего удара партнера.

Примечание: длинная - через зону (2-4), укороченная – соседняя (2-3) зона, короткая в своей зоне (3).

➤ По началу траектории вылета мяча от связующего игрока определить зону атаки. Одновременно с полетом мяча после передачи блокирующий игрок перемещается в зону напротив зоны атаки соперника либо в пределах «своей» зоны (расстояние 0.5 – 1.5 м), либо «в соседнюю» зону (дистанция 2.0 – 3.5 м).

В научно-методической литературе описываются три способа перемещения блокирующего игрока вдоль сетки:

– приставным шагом фото 1 (индексе «П» в таблице 5) ;



Фото 1 перемещение приставным шагом.

- **скрестный шаг нами не рассматривается (в этом случае тазобедренный сустав не поворачивается в направлении движения) (индекс «С» в таблице 5) .**
- **комбинированный фото 2 (индекс «Б» в таблице 5) ; при этом плечи стараемся оставить параллельно сетки, в стопорящем шаге стопы поставить как можно более перпендикулярно сетки.**



Фото 2 комбинированный.

Проведенный анализ видеозаписей игр команд различной квалификации, с целью выявления видов перемещений используемых волейболистами при постановке блока, показал следующее данные в таблице 5:

Таблица 5 Перемещения, используемые блокирующими игроками на различные расстояния (%).

квалификация.	До 1,5м			До 3м			Свыше 3м		
	П	Б	С	П	Б	С	П	Б	С
м/с	62.8	37.2	-	9.1	90.9	-	-	100	-
1р	66.9	33.1	-	21.9	78.1	-	-	100	-
2р	74.0	26.0	-	48.5	51.5	-	18.5	81.5	-
\bar{x}	67.9	32.1	-	26.5	73.5	-	6.2	93.8	-

Примечание: приставным шагом (индексе «П»); комбинированный (индекс «Б»); скрестный шаг (индекс «С»).

Как видно, при перемещении блокирующих вдоль сетки на относительно короткое расстояние (0,5-1,5м) предпочтительным способом является «приставной шаг» (62,8-74,0%), на относительно длинные дистанции (1,5-и свыше 3 м) «комбинированный» (до 100%) отметим, что перемещение способом «скрестный шаг» в современном игровом процессе практически не используется.

Для определения наиболее быстрого способа перемещения на различные расстояния нами был проведен лабораторный эксперимент с использованием оптико-электронного и динамометрического аппаратно-программного комплекса Qualisys с программным обеспечением Qualisys Track

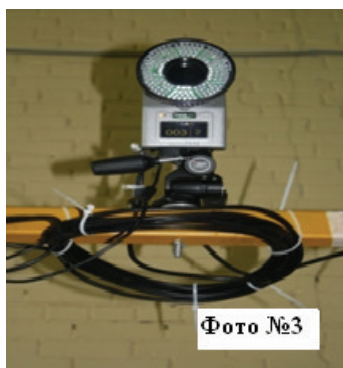


Фото №3



Фото №5

Manager (QTM) В Visul 3 D (CMotion). С помощью программы QTM производится первичный сбор данных с шести высокоскоростных видеокамер Ogus 3 серии (фото 3).

Испытуемым предлагалось выполнить по 3 попытки перемещений различными способами на определенные расстояния, которые были отмечены прикрепленными маркерами к полу, камера в инфракрасном спектре подсвечивает пассивные маркеры, закрепленные на теле испытуемого (центр массы) (фото 4) и полу (фото 5), и регистрировала отраженные сигналы. Время определялось по моменту, когда маркер на теле испытуемого (центр массы) пересекался с маркером на полу. Данные представлены в таблице 6.

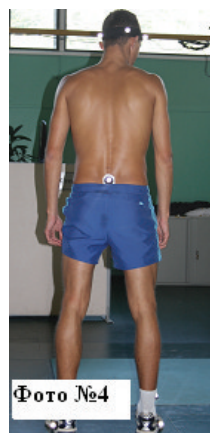


Фото №4

Таблица № 6 Кинематические характеристики способов перемещения блокирующего.

Расстояния (м)		1 метр	1.5 метра	2 метра.	3 метра
Перемещение блокирующих	Приставным шагом (с)	0.48	0.7	0.86	1.432
	комбинированный	0.57	0.65	0.66	1. 17

Из данных таблицы видно, что на расстояния до 1 метра наиболее быстрым способом перемещения является способ «приставным шагом» (0.48 с.) на более длинные расстояния – способ «комбинированный».

Анализ временных характеристик перемещений блокирующих игроков на различные дистанции в сопоставлении со скоростью вторых передач для нападающего удара используемых в игре приведен в таблице 7.

Таблица 7 Характеристика перемещений блокирующих игроков в зависимости от типа второй передачи.

Объект наблюдения	Показатель объекта	Параметры объекта			
		укороченная. низкая	укороченная. средняя.	короткая. средняя.	длинная высокая
Передачи к атаке	Тип передачи				
	Высота экстремума траектории	0.5	1.0	2.5	3.5
	Время полета (с)	0.5-0.6	0.8-1.0	1.0-1.2	1.5-1.7
Перемещения блокирующих	Приставным шагом (с)	0.487	0.865	1.217	1.432
	комбинированный (с)	0.573	0.66	1.175	1.178

Примечание: время полета мяча было взято из ранних работ, данные представлены в таблице 8.

Как видно, в модельных условиях действий игроков, при блокировании нападающих ударов соперника, выполняемых с выделенных ранее типов 2-х передач и при перемещении на выделенные ранее расстояния при защите от ударов игроками «своей» и «соседней» зоны, блокирующие вполне успевают организовать постановку блока. Отсюда, можно полагать, что причиной опоздания при перемещении блокирующего игрока из «соседней» зоны в зону атаки является не недостаток физических возможностей игрока, а иные причины.

Таблица 8 Классификация вторых передач.

признаки	зоны площадки адресования передач				
	через зону (например 2-4)	в соседнюю зону (например 2-3)		в свою зону (например 2-2)	
длина (м.)	длинные 5 – 7	короткие 2 – 4		укороченные 1 – 2	
высота (м.)	Высокая выше 2	Средняя до 2	Низкая до 1	Средняя до 2	Низкая до 1
время (с.)	1.5- 1.7	1.0 - 1.2	0.5- 0.6	0.8-1.0	0.5-0.6

Наблюдения за действиями блокирующих показали, что перемещение из своей зоны в зоны 2 или 4 игроком производится после вылета мяча из рук связующего игрока, а блокирующий игрок, следуя за передачей, как бы «догоняет» летящий мяч и, при этом, опаздывает с выходом в зону атаки. В данном случае, при использовании наглядно-информационного образа (траектории полета мяча) необходимо выделение в этом образе пускающего признака, определяющего ранее начало перемещения. Таким пусковым признаком может служить начало ударного движения рук игрока, выполняющего передачу мяча для атаки партне-

ру, вследствие чего при перемещении из зоны в зону блокирующий будет «обгонять» полет мяча после передачи вдоль сетки и, тем самым исключатся опоздания выхода игрока в зону постановки блока.

После определения зоны атаки, чтобы приступить к решению **второй задачи блокирующему игроку необходимо переключить внимание с траектории полета мяча на нападающего игрока.**

Задача два «выбор места постановки блока» объектом наблюдения для блокирующего является нападающий игрок.

Объектом наблюдения являются действия атакующего игрока, связанные с определением места атаки соперника при одновременном перемещении к этому месту. Наглядно – информационным образом здесь является направление разбега атакующего игрока для выполнения нападающего удара (угол траектории разбега относительно сетки), поскольку направление полета мяча после нападающего удара варианта «по ходу» (наиболее часто встречаемый вид нападающего удара таблица 9) является продолжением направления движения атакующего игрока при разбеге.

Анализ игр команд различной спортивной квалификации на соревнованиях различного масштаба выявил следующее распределение выполнения вариантов нападающего удара вне зависимости от зоны атаки.

Таблица 9 Распределение показателей выполнения вариантов нападающего удара в игровом процессе (число, %).

квалификация	Число наблюдений	частота применения типов ударов		
		походу	перевод вправо	перевод влево
м/с	350	211/60.3	81/23.3	58/16.6
1р.	350	251/72.3	47/13.4	50/14.3
2р.	350	323/92.3	11/3.1	16/4.6
Σ и \bar{x} %	1150	75.0	13.2	11.8

Примечание: в числителе, количество наблюдений, в знаменателе - %.

Как видно, в современном игровом процессе, не зависимо от спортивной квалификации игроков, практически используются все варианты нападающих ударов; при этом, с ростом квалификации снижается доля нападающих ударов «по ходу» и увеличивается доля нападающих ударов с «переводом» вправо-влево (до 32%). Но, тем не менее, наиболее часто встречаемый тип нападающего удара – это удары по ходу разбега (75%) поэтому следует уделять особое внимание блокированию именно этого типа нападающих ударов.

Наблюдения за разбегом игроков в различных зонах атаки, показали, что опытные нападающие систематически завуалируют направление разбега, выполняя его не по прямой линии, а по криволинейной или зигзагообразной траектории. Такие сбивающие факторы дезориентируют блокирующего в оценке направления разбега, в следствии чего страдает точность выбора места атаки.

В данном случае, при использовании наглядно-информационного образа (направление разбега игрока) необходимо выделение в этом образе пускового признака, определяющего точное направление разбега. Таким признаком может служить последний (напрыгивающий) шаг разбега атакующего игрока, как один из элементов механизма отталкивания в прыжке к нападающему удару и объекта информационного обеспечения блокирующего. Так, в результате проведенных нами исследований выявлено, что направление полета мяча (траектория) после выполнения нападающего удара «по ходу» является точным (98,8%) продолжением направления выполнения последнего шага разбега атакующего игрока (рисунок №2).

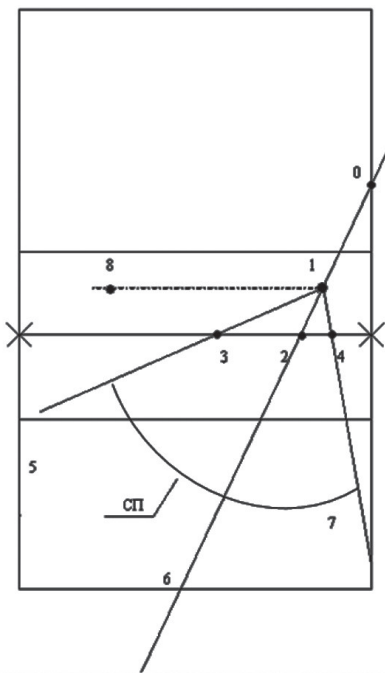


Рис. 2 Схема «геометрической» структуры выполнения нападающих ударов.

- точка «0» – начало стандартного разбега
- отрезок «0-1» – направление разбега
- точка «1» – базовая точка удара
- отрезок «1-2-6» – базовое направление удара («по ходу»)
- отрезок «1-3-5» – направление «перевод вправо»
- отрезок «1-4-7» – направление «перевод влево»
- площадь «5-1-7» а – сектор поражения ($\approx 60^\circ$)
- точка «8» – начало 2 передачи.

После определения места постановки блока, чтобы перейти к решению третьей задачи, **блокирующий переключает внимание с разбега на бьющую руку нападающего игрока.**

Задача три «выбор времени постановки блока» объект наблюдения нападающий игрок.

Объектом наблюдения является атакующий игрок, по его действиям блокирующий определяет момент постановки блока и выполняет прыжок вверх с выносом кистей рук над сеткой и последующим переносом на сторону соперника; при этом, наглядно – информационным образом является движение «бьющей» руки при замахе и ударе по мячу. Наблюдения за действиями блокирующих игроков показали, что, как правило, они ориентируются на различные, в зависимости от игрового опыта, положения «ударной» руки атакующего игрока (замах, удар и т.д.) в оценке наглядно-информационного образа. В данном случае отсутствует точность и однозначный признак, вследствие чего возникают ошибки в определении момента прыжка и выноса рук над сеткой при блокировании (рано или поздно).

При определении пусковых признаков мы опираемся на ранние работы авторов и собственные наблюдения за игровым процессом. Показано, что объектом для наблюдения блокирующего является движение «бьющей» руки игрока соперника, выполняющего нападающий удар в составе определенной позы .

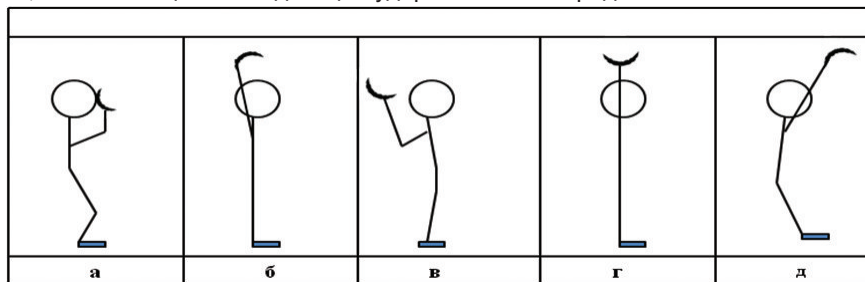


Рисунок 3. Схема движения руки в ударном движении при выполнении нападающего удара.

При анализе выявлено:

➤ К моменту отрыва от опоры при выполнении прыжка к нападающему удару обе руки, завершая маховое движение, согнуты в локтевых суставах выносятся вперед вверх перед игроком, кисти рук располагаются на уровне лица (рис 3 а)

➤ При взлете левая рука (для правши) выносится в перед, а «бьющая» (правая) рука выполняет две части ударного движения –замах для увеличения пути разгона ударника (кисти руки) и собственно удар по мячу; при этом, в каждой части отмечено наличие двух составляющих

- правая рука за счет сгибания в плечевом суставе поднимается вверх на вертикаль уровень головы, составляя перпендикуляр к опоре – эту часть назовем «первая вертикаль» (рис 3 б)

- далее рука продолжает движение сгибания в плечевом суставе, отводится в крайнее положение назад, согнутая в локтевом суставе – это конец замаха определим его термином «заклад» (рис 3в)

➤ в начале ударного движения рука разгибается в плечевом суставе, выносится вверх перпендикулярно опоре и разгибается в локтевом суставе: определим эту позу как «вторая вертикаль» (рис 3г)

➤ далее рука за счет разгибания в плечевом суставе движется вперед к мячу, совершая удар кистью руки- эту позу назовем «удар» (рис 3д)

Таким образом, во время взлета в прыжке вверх движение «бьющей» руки распадается на 4 позиции, каждая из которых может служить пусковым признаком постановки блока. Для определения значимости каждой позиции движения «бьющей» руки как пускового признака постановки блока проведено исследование с использованием метода формального перебора всех выделенных вариантов, данные представлены таблице 10.

Таблица 10 Показатели значимости составляющих ударного движения, как пусковых признаков для постановки блока (средние значения %)

Объект исследования		квалификация			$\Sigma \bar{x}$
		м/с	1разр	2разр	
Количество игроков		9	14	11	34
Число наблюдений		27	42	33	102
вторая передача	первая вертикаль	74	76.8	72.7	74.5
Близкая к сетке	заклад	18.5	16.8	18.1	17.8
-средняя	вторая вертикаль	7.4	7.2	9.1	7.9
-низкая	удар	-	-	-	-
2 передача	1вертикаль	11.1	9.5	9.1	9.9
Отдаленная от	заклад	74.1	71.4	63.6	69.7
сетки	вторая вертикаль	14.8	19.1	27.2	20.3
-высокая	удар	-	-	-	-

Как видно, при второй передаче, близкой к сетке (20-40см) пусковым признаком для постановки блока, независимо от квалификации игроков и высоты передачи является позиция «бьющей» руки атакующего игрока «первая вертикаль» ($x = 74.5\%$). При второй передаче, отдаленной от сетки (2.0 - 3.0м) для атакующего игрока задней линии площадки, пусковым признаком при тех же условиях является позиция «бьющей» руки – «заклад» ($x = 69.7\%$). Отсюда можно полагать, что эти признаки должны лечь в структуру тренировочного процесса как фундамент для формирования ответных оптимальных действий защиты против атакующих действий команды соперника.

Обобщая изложенное можно утверждать, что технико – тактическое действие «блокирование» в своем составе имеет четыре относительно обособленные, но связанные воедино части (стадии), вследствие чего эти действия можно представить как определенным образом организованную систему с последовательным соединением элементов

На основании уточненных данных прогнозирования действий атакующих игроков стороны нападения путем выделения и оценки наглядно-информационных образов и пусковых признаков в каждой стадии блокирования, можно представить полную схему оптимальной деятельности блокирующих игроков в игровом процессе таблица 11.

Таблица № 11 Схема информационного обеспечения деятельности блокирующих игроков в игровом процессе.

Стадии	Объект наблюдения	Наглядно-информационный образ	Пусковой признак	Предмет прогноза	Ответное действие
1	связующий игрок	Положение кистей рук при 2-ой передаче	Угол при котором будет вылет мяча при 2-ой передаче	Направление передачи для атаки партнера	Предварительная оценка места атаки
2	связующий игрок	Траектория полета мяча после 2-ой передачи	Вылет мяча из рук при 2-ой передаче	Зона возможной атаки	Перемещение в соседнюю зону (при необходимости)
3	Нападающий игрок	Направление разбега для нападающего удара	Последний шаг разбега при нападающем ударе	Место атаки (сектор сетки)	Выбор места атаки (сектор сетки) и перемещение
4	Нападающий игрок	Ударное движение «бьющей» руки	Позиция «бьющей» руки при нападающем ударе (вертикаль, заклад)	Момент атаки	Выбор времени прыжка для постановки блока

Опираясь на проведенные исследования, можно полагать, что оптимизация тренировочного процесса успешного формирования и совершенствования блокирования игроками может быть обеспечена определенным перечнем работ (каталогом специальных технико-тактических упражнений), устраняющих выявленные недостатки выбора места и времени постановки блока на основе постоянного использования оценки наглядно-информационных образов и пусковых признаков в прогнозировании действий игроков нападающей стороны.

Заключение.

- блокирующие игроки для решения оперативно тактических задач пользуются наглядно-образным способом мышления;
- положение кистей связующего относительно вертикальной оси, траектория и угол вылета мяча определяют направление и зону атаки.
- при постановки блока перемещаясь на расстояния до 1 метра, наиболее предпочтительным и дает выигрыш во времени является способ-«приставным шагом», на более большие расстояния способ «комбинированный».
- последний напрыгивающий шаг при разбеге к нападающему удару является объектом информационного обеспечения блокирующего и определяет место для постановки блока.
- момент для выполнения прыжка определяется по руке нападающего игрока как то: при второй передаче, близкой к сетке (20-40см) пусковым признаком для постановки блока, независимо от квалификации игроков и высоты передачи является позиция «бьющей» руки атакующего игрока «1-ая вертикаль»; при второй передаче, отдаленной от сетки (2.0-3.0м) для атакующего игрока зад-

ней линии площадки, пусковым признаком при тех же условиях является позиция «бьющей» руки – «заклад».

➤ Техничко – тактическое действие «блокирование» в своем составе имеет четыре относительно обособленные, но связанные воедино части (стадии 1, 2, 3, 4), вследствие чего это действие можно представить как определенным образом организованную систему.

➤ Чтобы повысить эффективность тренировочного процесса, необходимо формировать и совершенствовать навыки выполнения блокирования используя в тренировочной работе расчлененный метод по стадиям с последующим их связью в пары далее в единый прием по определенным правилам как-то: (1; 1-2; 2-3; 1-2-3; 3-4; 2-3-4; 1-2-3-4).

➤ Необходимо работать над воспитанием: внимания, переключением внимания, концентрацией внимания.

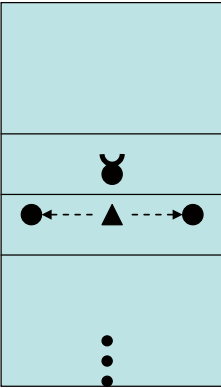
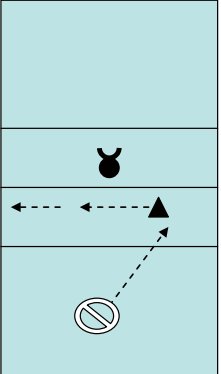
➤ Выделять ошибки, которые снижают эффективность блокирования индивидуально у каждого игрока, подбирать упражнения для их устранения, работая целенаправленно над стадией, в которой они допускаются.

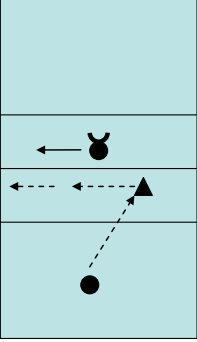
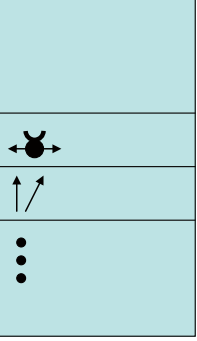
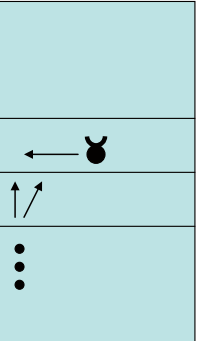
Таблица №12 Формирование и совершенствование навыков выполнения в каждой стадии блокирования следующих видов деятельности

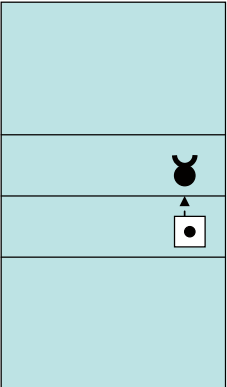
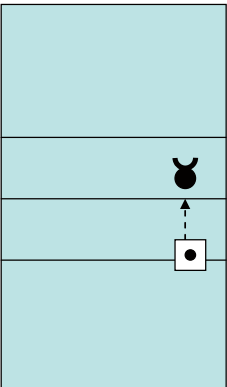
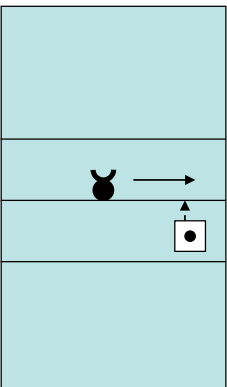
I.	1 стадия ➤ наблюдение и оценка наглядно-информационного образа (положение рук) в действиях игрока, выполняющего передачу для атаки партнеру для определения направления передачи ➤ регистрация точности оценки направления передачи
II.	2 стадия ➤ выделение в объекте наблюдения («связующий» игрок соперника) и оценка наглядно-информационного образа (траектория полета мяча) для определения зоны адресования передачи; ➤ выделение в наглядно-информационном образе пускового признака и своевременное перемещение в зону атаки. ➤ регистрация точности и своевременности выхода в зону атаки
III.	3 стадия ➤ выделение в действиях атакующего игрока наглядно-информационного образа (направление разбега), его оценка для определения направления атаки ➤ выделение в наглядно-информационном образе пускового признака и своевременное перемещение к месту атаки ➤ регистрация точности и своевременности выхода к месту атаки
IV.	4 стадия ➤ выделение в действиях атакующего игрока наглядно-информационного образа (ударное движение «бьющей» руки) его оценка для определения времени атаки ➤ выделение в наглядно-информационном образе пускового признака (позиции в движении руки), точное и своевременное выполнение прыжка и постановки блока ➤ регистрация точности и результативности блокирования вариантов нападающих ударов

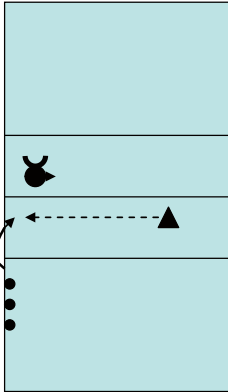
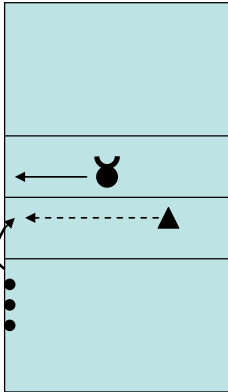
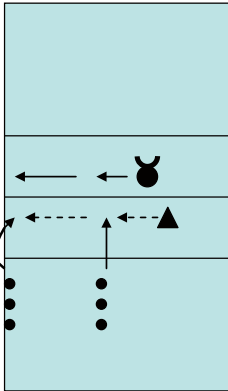
Перечень направленности подбора ключевых тренировочных упражнений, обеспечивающих оптимизацию деятельности блокирующих игроков

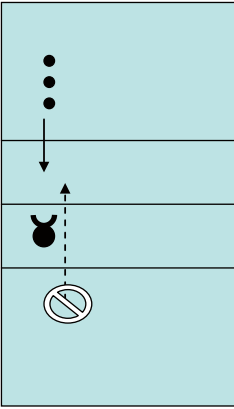
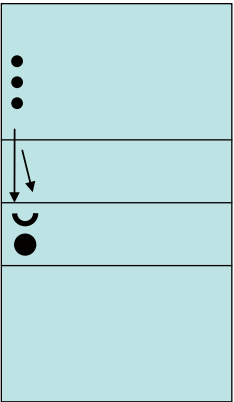
Таблица № 13 Перечень упражнений для формирования и совершенствование навыков блокирования.

№ рисунок	описание упражнения
1 СТАДИЯ	
	<ul style="list-style-type: none"> ● - блокирующий; ● - нападающий; ⊙ - тренер; → - направление атаки; ⇨ - перемещение; ☒ - корзина с мячами; ▲ - связующий игрок;
<p>1)</p> 	<p>В 3 зоне располагается связующий игрок, на этой же стороне игроки в зоне 2 и 4, на противоположной стороне в 3 зоне располагается блокирующий. Связующий выполняет передачу после наброса из 6 зоны в любую зону (2,4), игроки этих зон ловят мяч и отдают назад в 6 зону. Задача блокирующего определить направление передачи вперед или назад и сказать направление передачи до момента вылета мяча от связующего игрока. Необходимо следить, чтобы блокирующий концентрировал внимание на положении кистей связующего игрока относительно вертикальной оси.</p> <p>2) Тоже что в первом упражнении, но блокирующий начинает перемещение до передачи, тем способом которое обозначает тренер. Необходимо следить, чтобы блокирующий концентрировал внимание на положении кистей связующего игрока относительно вертикальной оси.</p> <p>Задавать способ перемещения который должен использовать блокирующий.</p> <p>3) Просмотр нарезок выполнения 2 передачи.</p>
2 СТАДИЯ	
<p>1)</p> 	<p>1) Связующий игрок располагается на границе зон 2 и 3, тренер располагается с мячами в 6 зоне, на противоположной стороне располагается блокирующий в 3 зоне, после наброса мяча тренером связующий выполняет передачу либо в 4 зону либо в 3 зону задача блокирующего определить зону атаки и сказать.</p> <p>Все внимание блокирующий должен концентрировать на траектории вылета мяча от рук связующего.</p>

<p>2)</p> 	<p>2) Связующий игрок располагается на границе зон 2и 3, на противоположной стороне блокирующий в Зоне. После наброса мяча связующему игроку из зоны 6 он выполняет передачу в свою зону или соседнюю. Задача блокирующего определить зону атаки, переместиться используя определенный тип перемещения: в своей зоне приставной шаг, в соседнею комбинированный. Все внимание блокирующий должен концентрировать на траектории вылета мяча от рук связующего. Использовать определенный тип перемещения в зависимости от расстояния которое необходимо преодолеть блокирующему. 3) Просмотр нарезок выполнения 2 передачи по кадрам.</p>
<p>3 СТАДИЯ</p>	
<p>1)</p> 	<p>1) Блокирующий располагается в зоне 2 нападающие в колонне в зоне 4 должны поочередно выполнять разбег к нападающему удару либо косой либо прямой относительно сетки; блокирующий должен занять положение по ходу разбега нападающего. Все внимание на нападающего в момент его последнего шага при выполнении нападающего удара.</p>
<p>2)</p> 	<p>2) Тоже, что и в упражнении один, но блокирующий располагается в соседней зоне (к примеру в 3 а имитация нападающего удара идет в 4-ой зоне) и выполняет тоже задание только после перемещения. Все внимание на нападающего игрока в момент его последнего шага при выполнении нападающего удара. Задавать способ перемещения который должен использовать блокирующий.</p>

4 СТАДИЯ	
<p>1)</p> 	<p>1) Блокирующий располагается в зоне 4 на противоположной стороне на тумбе в зоне 2 на расстоянии от сетки 20 – 40 см находится нападающий. По сигналу тренера он выполняет прямой нападающий удар с собственного наброса блокирующий выполняет блок. Следить за тем, чтобы блокирующий выполнил прыжок когда бьющая рука прошла «первую вертикаль».</p>
<p>2)</p> 	<p>2) тоже что и в первом но тумба расположена от сетки на расстоянии 2.0 - 3 метра . Следить за тем чтоб блокирующий выполнял прыжок в момент положение руки «заклад».</p>
<p>3)</p> 	<p>3) Тоже что и в первом но исходное положение блокирующего в соседней зоне и выполняет постановку блока после перемещения. Следить за способом перемещения который использует блокирующий и моментом выполнения прыжка.</p> <p>4) тоже что и в первом но, блокирующий располагается в соседней зоне а тумба на расстоянии 2.0 - 3 метра.</p>

СТАДИИ 1-2-3	
<p>1)</p> 	<p>1) Связующий игрок располагается на границе зон 2 и 3 выполняя передачу для атаки партнеру из 4 зоны, на противоположной стороне блокирующий в зоне 2 с заданием: 1- смотреть на кисти связующего игрока траекторию вылета мяча; 2) занять место по ходу движения нападающего не выполняя прыжок.</p> <p>Следить за тем чтобы блокирующий изначально концентрировал внимание на связующем игроке, а затем переключил на нападающего на момент его последнего шага и занял положение по ходу разбега.</p>
<p>2)</p> 	<p>2) Тоже но блокирующий располагается в зоне 3 и выполняет те же действия после перемещения.</p> <p>Следить за тем чтобы блокирующий изначально концентрировал внимание на связующем игроке, а затем переключил на нападающего на его последний шаг и занял положение по ходу разбега. Использовать оптимальный способ перемещения.</p>
<p>3)</p> 	<p>3) Связующий игрок располагается на границе зон 2 и 3 выполняя передачу для атаки партнерам из 3 зоны или 4, которые выполняют атаку по ходу разбега, на противоположной стороне блокирующий в зоне 3 с заданием: определить зону атаки переместиться туда используя определенный тип перемещения (в своей зоне приставной шаг, в соседнюю комбинированный). Следить за тем чтобы блокирующий изначально концентрировал внимание на связующем игроке, затем переключил на нападающего в момент последнего шага к нападающему удару, использовать оптимальный тип перемещения.</p>

СТАДИИ 3-4	
<p>1)</p> 	<p>1) Блокирующий располагается лицом к сетке за спиной у него тренер с мячами, на противоположной стороне колонна нападающих. Тренер набрасывает высокий переходящий мяч, нападающий выполняет атаку по ходу разбега, задача блокирующего определить место постановки блока и время в зависимости от отдаления мяча от сетки. Следить чтобы блокирующий правильно выбрал место, момент прыжка и переключением внимания с одного объекта (последнего шага) на другой (движение бьющей руки).</p>
<p>2)</p> 	<p>2) Нападающие выполняют атаку с собственного наброса по ходу разбега из 2-ой зоны с различного расстояния от сетки и разбегаясь либо прямо либо косо относительно сетки, на другой стороне в 4 зоне блокирующий выполняет блок. Следить чтобы блокирующий правильно выбирал место, момент прыжка и переключал внимания с одного объекта (последнего шага) на другой (движение бьющей руки).</p>
СТАДИИ 1-2-3-4	
	<p>Выполняются основные упражнения. Акцент привязан к переключению внимания и точности ответных действий.</p>

АНАЛИЗ СХЕМ РАБОТЫ НОГ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ

(перевод и адаптацию текста провел заслуженный тренер России – **В.Н. Бабакин**)

ВВЕДЕНИЕ

В современном волейболе успешное блокирование является отличительным признаком команд - победительниц. Блокирование – это способ защиты от на-

падающего удара, при котором защищающаяся команда выпрыгивает над сеткой и мешает удару пересечь сетку, контактируя с мячом руками и кистями рук. Блок — первая линия защиты против нападающего противника. Успешный блок является завершенным, когда мяч отскакивает от рук блокирующего прямо назад в площадку противника или отклоняется от рук таким способом, что блокируемая команда не может сыграть мяч. Ключевыми пунктами эффективного блокирования являются антиципация (предвосхищение), принятие решения, скорость перемещения и прыжковая способность. Тайминг выбор времени также является ключом к эффективному блоку. Прыжок должен быть рассчитан так, чтобы блокирующий прыгнул сразу после прыжка нападающего, в зависимости от того, насколько далеко нападающий от сетки. В этой статье рассмотрим схемы перемещений на блок, используемые в волейболе, для постановки эффективного блока.

Блок в волейболе: важность блока в игре, техника блокирования.

Эффективность блока является важнейшей основой результата волейбольной игры поскольку:

- позволяет напрямую реализовать очко;
- содействует работе защиты, «приглушая» и контролируя атаки противника;
- вызывает ошибку атаки противника, закрывая сильнейшие и излюбленные удары нападающего;
- когда существует хорошая корреляция «блок - защита» уменьшает зоны площадки, которые необходимо защищать.

Три основных компонента для выполнения эффективного блока:

- предпосылки характера внимания и познавательная способность наблюдения приема противника, чтения жестов пасующего и наблюдение нападающего;
- с точки зрения биомеханики ключевые точки – латеральная скорость перемещения, фронтальность к сетке и вертикальности прыжка, высота подъема, перенос рук через сетку, умение контролировать плоскость отскока, созданной над сеткой;
- координационный параметр, определяющий соединение двух предыдущих аспектов, и выбор времени прыжка.

В свете этих общих рассуждений, мы собираемся рассмотреть технический анализ построения блока, основное, как раз, техника, чему сначала обучать и что тренировать.

Индивидуальная техника блокирования разбирается с двух сторон:

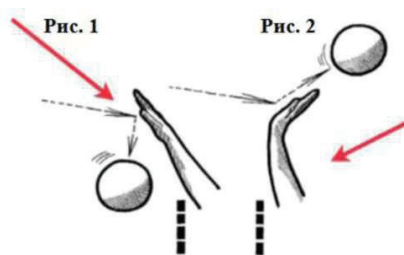
1. Работа нижних конечностей (перемещения вдоль сетки)
2. Работа верхних конечностей (плоскость отскока)

Повторюсь, что эта работа посвящена исключительно анализу схем перемещений на блок и некоторым специальным упражнениям, используемых на тренировке.

ТЕХНИКА

Целью блока является перехватывать атаку противника и отсылать ее назад в площадку противника с целью непосредственного выигрыша очка («активный

блок»), но также отклонять мяч вверх или назад на собственную сторону, содействуя вмешательству защиты, такой способ называется «пассивный блок». «Активный» блок (рис. 1) (STUFF BLOCK) — наиболее агрессивная техника блокирования, она выполняется через сетку, размещая кисти рук максимально близко к мячу. В частности на низких передачах мяча или близких к верхнему краю сетки, спортсмен должен быть способным размещать его кисти рук и «накрывать» верхнюю часть мяча. Нужно максимально далеко переносить руки через сетку и оставаться максимально долго над сеткой.



Цель рук на блоке — «идти навстречу мячу» и «накладывание» прежде, чем мяч перешел сетку. Напротив, «пассивный» блок (рис 2) (SOFT BLOCK) используется, когда нападающий противника обладает значительным преимуществом над игроком на блоке, и когда блокирующий выполняет блок с опозданием. Цель этой техники — амортизация атак противника, чтобы позволить своей защите выполнение контратаки. Выполняя пассивный блок, обе ладони рук должны быть параллельными сетке и с немного согнутыми назад запястьями. Например, пассивный блок применяется для закрытия части площадки при атаке, выполненной со специфическим углом наклона, или чтобы коснуться мяча и замедлить его скорость для выполнения контратаки. Другая важная функция блока - закрывать некоторые зоны площадки, влияя на направление атаки противника и уменьшая зоны площадки, которые должна закрывать собственная защита.



Фото 1

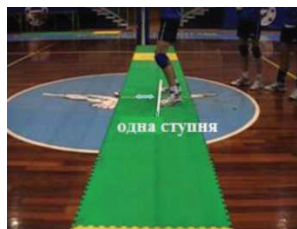


Фото 2



Фото 3

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

В положении ожидания спортсмен находится в удобном и сбалансированном положении, ступни ног расположены одна близко к другой на ширине плеч (фото 1) и перпендикулярно к сетке на расстоянии приблизительно 50 см. (фото 2). Руки держатся слегка выше плеч, предплечья параллельны полу, кисти рук параллельны к сетке с хорошо раскрытыми пальцами. Спина должна быть прямой, колени слегка согнуты, ступни ног полностью на полу (фото 3).

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Основные перемещения, используемые в мужском волейболе:

- приставными шагами
- отставной и скрестный шаг
- скрестный шаг с исходного положения
- бег (с разворотом ступней ног)

Приставные шаги (фото 4, кадры 1,2,3,4): позволяют выполнять боковые перемещения в обе стороны из исходного положения. Перемещаться приставными шагами означает поддерживать фронтальность к сетке и перемещаться с опущенным центром тяжести, поддерживая плечи параллельными к сетке. Ступни ног должны быть параллельными (перпендикулярными к сетке) и никогда слишком не сближаться между собой, осуществляя отведение ноги в направлении перемещения, которое продолжает вторая нога, приставляемая к первой. Очевидно, что толчковая нога должна быть противоположна направлению движения. Приставные шаги должны быть сделаны на носках ног, в течение шага ступни ног не должны приподниматься, а должны почти скользить, и никогда в течение шага не должно происходить полное приставление двух ступней ног. По окончании перемещения игрок принимает исходное положение и с перпендикулярной ориентацией к сетке обеих ступней ног выполняется прыжок. Руки остаются согнутыми, с пальцами, направленными вверх. Руки сопровождают перемещение с подъемом снизу - вверх и вытягиваются в течение прыжка. Это перемещение менее быстрое, чем другие, но, несомненно, наиболее правильное с технической точки зрения, поскольку оно разрешает всегда удерживать фронтальность. В частности, предназначено для коротких перемещений (в две стороны) или когда медленная передача на удар. Следовательно, оно менее соответствующее для центральных, которым часто нужны быстрые перемещения.

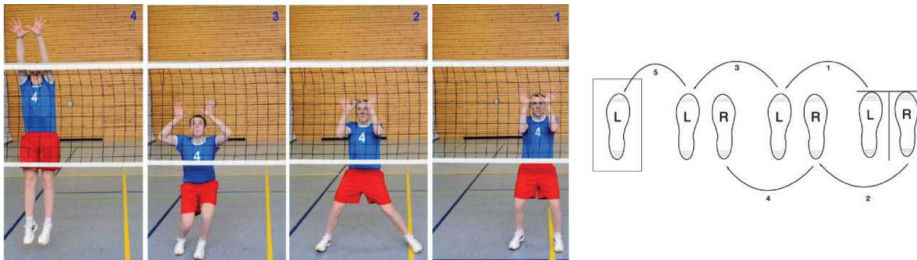


Рисунок 3. Приставной шаг. Этот пример показывает двойной приставной шаг с перемещением влево

Центральные игроки, которым часто нужны быстрые перемещения, должны перемещаться:

- с техникой скрестного шага, отставной шаг и скрестный шаг, если перемещение длинное.
- с техникой скрестного шага, скрестный шаг с исходного положения, если короткое перемещение.

Скрестный шаг: первой приходит в движение нога противоположная направлению перемещения (правая нога для перемещения влево), которая «перекрещивает» другую, проходя впереди нее. Опора ступни ноги идет с ориентацией под углом в 45° по отношению к сетке, содействуя приставлению второй ноги близко к сетке. Опора на полу второй ногой должна быть «идеально» перпендикулярной к сетке, восстанавливая фронтальность, но в действительности это часто не происходит. Поэтому поиск правильного положение идет при помощи действия туловищем в течение отталкивания и прыжка. Действие рук очень вариативны: в описаниях тренеров они должны осуществлять подъем снизу - сзади с согнутыми локтями и кистями рук с тыльным сгибанием, содействуя переносу рук через сетку в прыжке; в действительности игроки часто выполняют мах руками, как при разбеге при нападающем ударе, а потом приближают к сетке с сопутствующим скручиванием туловища. Так часто создается очень большое пространство между руками и сеткой, и мяч проходит, или блокирующему не удастся проконтролировать ориентацию плоскости отскока и мяч отскакивает неконтролируемым способом (нападающий реализует очко с помощью удара «блок-аут»).

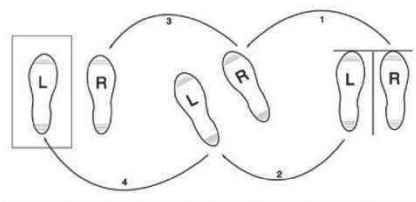
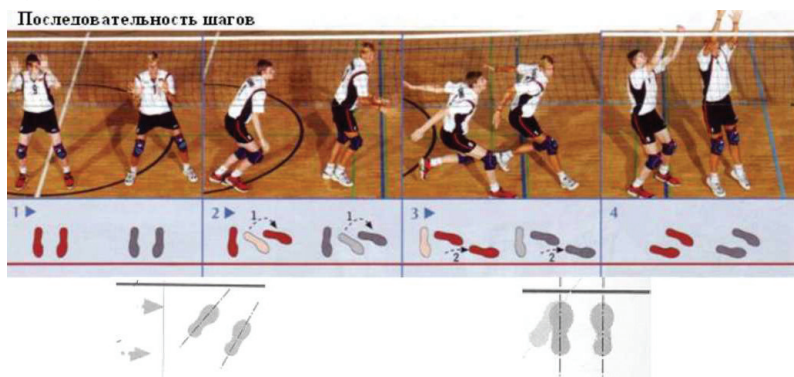


Рисунок 4. Скрестный шаг. Этот пример показывает двойной скрестный шаг с перемещением влево.

Пример использования скрестного шага при постановке двойного блока (фото 5; кадры 1-4).



Прыжок Ошибочное положение прибытия

Рисунок 5

Точное положение прибытия Рисунок 6

Отставной-скрестный шаг: эта техника считается характерной для центральных при перемещении на край, но также часто встречается при перемещении к антенне, которая с боку ограничивает пространство, используемое над сеткой. Опора на пол первой ступней (боковое открывание) происходит на расстоянии от сетки в направлении перемещения, что позволяет второй ноге иметь в распоряжении большое пространство при скрещивании. Эта опора на пол идет (всегда согласно идеальному описанию тренеров) с ориентацией под углом в 45° градусов по отношению к сетке. Таким способом поддерживается постановка первой ноги наиболее близко к сетке и восстановление фронтальности. У этого типа перемещения имеется значительная потеря фронтальности, что компенсируется досрочным скручиванием туловища в момент опоры второй ступни в течение отталкивания и прыжка. Движение рук шире и должно быть осуществлено, как при простом перемещении, с согнутыми руками и пальцами, направленными вверх.

Когда обучаем перемещению отставной шаг и скрестный, то должны учитывать что:

➤ перемещение вправо легче, потому что оно сходно с последним шагом на нападающий удар (приход последовательно правой-левой ногой) и, таким образом, происходит естественная координация;

➤ влево, приход последовательно левой-правой ногой, координация затруднена (наоборот для левшей или того, кто применяет противоположный разбег).

Поэтому, главным образом, должны тренировать перемещение по направлению влево.



Фото 6. Положение готовности на блок; игрок лицом прямо к сетке, ноги на ширине плеч, с руками, удерживаемыми на высоте сетки, ладони направлены вперед



Фото 7. Скользящий шаг состоит из сильного отведения от левой ноги и длинного шага правой ногой с пальцами правой ноги, указывающими в направлении движения.

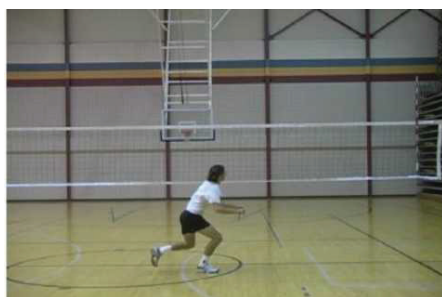


Фото 8. Как только поставлена правая нога, тело разворачивается, выполняется мах согнутой левой ногой.



Фото 9. Как только левая нога приближается к полу, руки начинают мах назад за тело, туловище начинает наклоняться вперед.



Фото 10. В конце скрещивания левая нога поставлена перед телом, сначала ставится пятка, мах руками находится в самом высоком положении позади тела.



Фото 11. В конце скрещивания правая нога выдвинута около левой, и обе ноги развернуты приблизительно под углом в 45° к центральной линии. Тело понижается для противоположного движения. Руки ускоряются вверх с очень высокой скоростью, чтобы загрузить ноги для прыжка.



Фото 12. На полпути с помощью растяжения для прыжка руки согнуты выше головы, туловище вытянуто, колени и бедра приближаются к полному выпрямлению



Фото 13. При отталкивании для прыжка руки, ноги и туловище полностью вытянуты, хотя при этом тело спортсмена наклонено влево.



Фото 14. На пиковой высоте туловище согнуто, плечи вытянуты, чтобы наклонить руки под углом для отклонения мяча в площадку противника. Бедра согнуты, чтобы удалить вращение, вызванное верхней частью тела.



Фото 15. Вид сбоку показывает положение складного ножа (jack knife) блокирующего на пиковой высоте с руками вытянутыми через сетку и ногами, согнутыми в бедрах под сеткой. Это положение эффективно, потому что увеличивает противодействие вращению вокруг продольной оси в течение нахождения в воздухе.

Бег и прыжок: игрок разворачивается в направление перемещения и бежит вперед, чтобы выполнить остановку и прыжок после того, как развернет туловище к сетке и поднимет руки вверх. Эта типология перемещения является наименее эффективной и предполагает значительный контроль за всем движением,

поскольку игрок часто рискует выполнить касание сетки при переносе рук или плохо сориентировать кисти рук, содействуя удару противника “блок-аут”.

Техника бега быстрее, но она заставляет нас терять фронтальность. Если решаемся использовать это перемещение, то мы должны тщательно следить за предпоследним и последним шагами, которые должны быть выполнены с разворотом таза вовнутрь, чтобы достигнуть туловищем фронтальности к сетке.



Фото 16. Блокирующий игрок в хорошем положении готовности ожидает передачу на удар, чтобы определить направление своего перемещения.



Фото 17. Блокирующий разворачивается и бежит в направлении блокирования, поворачиваясь лицом в направлении блокирования, делая первый беговой шаг на левую ногу.



Фото 18. Блокирующий продолжает беговое движение, отталкиваясь левой ногой и ставя правую ногу для 2-ого шага.



Фото 19. Блокирующий делает 3-ий шаг на левую ногу, которая также является стоящим шагом для прыжка на блок. Нога размещена под углом 45° к центральной линии, первой ставится пятка.



Фото 20. Ноги поставлены для отталкивания, колени и бедра начинают выпрямление; мах руками закончен. Атлет имеет слишком большой наклон влево во время отталкивания



Фото 21. Спортсмен находится в хорошем положении для блокирования, с руками значительно выше сетки, руки вытянуты вперед через сетку, кисти рук близко друг к другу.

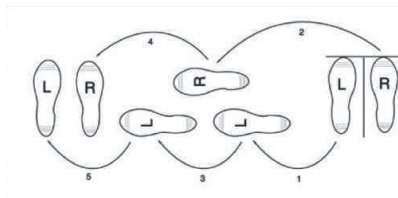


Рисунок 7. Бег и прыжок. Этот пример показывает перемещение влево. Скорость, при всех типах перемещения на блок, обусловлена на 90 % первым шагом.

Действительно, нет смысла от выполнения упражнений на перемещения на блок, намереваясь улучшить скорость движения шагов, чтобы прибыть быстрее

мяча. При приблизительном перемещении на три метра, скорость имеет минимальную важность. Решающее значение имеют:

1. скорость реакции на визуальный стимул (момент, в который получают информацию о направлении передачи, то есть, момент, в который начинается выталкивание верхними конечностями)
2. сила толчка первого шага

С медленным началом не будет время вернуться обратно, так как перемещение разворачивается за доли секунды. Отсюда логически вытекает, что скорость реакции на визуальный стимул можно тренировать только, если мы выполним упражнения на перемещения со ссылкой на мяч (иначе отсутствует положенный визуальный стимул).

Также длина перемещения, не обращая внимание на тип принятой техники, должна быть определена первым шагом, а не последним, поскольку слишком длинный шаг может определить преобладание центробежной силы с последующим падением после прыжка за внешнюю сторону.

Кроме того, очевидно, что это может быть причиной ошибочного позиционирования при прыжке, что может спровоцировать серьезные травмы.

ПРИМЕРЫ ПОСТРОЕНИЯ ГРУППОВОГО БЛОКА В РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Построение блока на крайних позициях

Ситуация: быстрая передача на край требует четкого перемещения к месту блокирования.

Техника: с исходной позиции начинают с отставного шага, причем разворачивание тазобедренной оси явно облегчает перемещение. Обычно два игрока (крайний нападающий и центральный блокирующий) пытаются заблокировать этот мяч. При этом оба игрока используют одинаковый скрестный шаг, так как синхронная работа ног — это важная основа для компактного создания блока. Тактика блокирования: крайний блокирующий управляет ритмом (размером) шагов. Последний опорный шаг должен происходить акцентировано. Центральный блокирующий приспособливает свой скрестный шаг к скрестному шагу его крайнего игрока. В зависимости от договоренности (направление главного удара, защитная стратегия и т. д.) и ситуационных условий (близость передачи к сетке) место блокирования выбирается так, что центральный блокирует либо в месте удара, либо открывается одно из основных направлений (блок по линии или блок по диагонали).



Фото 22. Два блокирующих в положении готовности у сетки следят за передачей, чтобы определить направление перемещения. Руки вытянуты выше головы, ноги согнуты и расставлены шире плеч, чтобы позволить быстрее боковое перемещение.



Фото 23. Два блокирующих реагируют на передачу к левой стороне; центральный блокирующий проводит правую ногу для бокового движения, в то время как крайний блокирующий начинает скрестный шаг, нагружая правую ногу.



Фото 24. Крайний блокирующий ставит правую ногу для прыжка, в то время как центральный блокирующий все еще отталкивается левой ногой.



Фото 25. Для остановки центральный блокирующий ставит свою правую ногу, в то время как руки выполняют мах, а левая нога приставляется. Как только ноги поставлены, крайний блокирующий начинает восходящую часть прыжка, а руки двигаются вверх.



Фото 26. Центральный блокирующий находится в середине отталкивания, в то время как крайний блокирующий уже оттолкнулся. Различия в росте и прыжковой способности влияют на время отталкивания так, чтобы оба блокирующих не всегда отталкиваются в один и тот же момент.

ПОСТРОЕНИЕ БЛОКА НА КРАЙНИХ ПОЗИЦИЯХ ПРИ ВЫСОКИХ ПЕРЕДАЧАХ.

Ситуация: если передача настолько высока, что имеется достаточно времени, то должны попытаться организовать тройной блок (фото 27; кадры 1-4).

Техника: оба крайних блокирующих синхронно осуществляют открытую технику скрестного шага. Лишь третий крайний блокирующий игрок имеет слишком длинный путь для этой последовательности шагов. Сначала он должен выполнить от одного до двух беговых шагов, прежде чем войдет в ритм других блокирующих игроков.

Тактика блокирования: удачный тройной блок снижает возможности нападающего при высоких передачах и открывает большой шанс выиграть мяч

в защите. Особенно важно, чтобы построение блока происходило синхронно и хорошо позиционировано, так как большая площадь блока предлагает нападающему меньше уязвимых мест. Основой для этого является синхронная работа ног, которая должна заканчиваться прыжком, который происходит сравнительно плотно по отношению друг к другу. Регулирование (управление) местом и временем совершается крайним игроком, на стороне которого происходит нападение.

Последовательность шагов

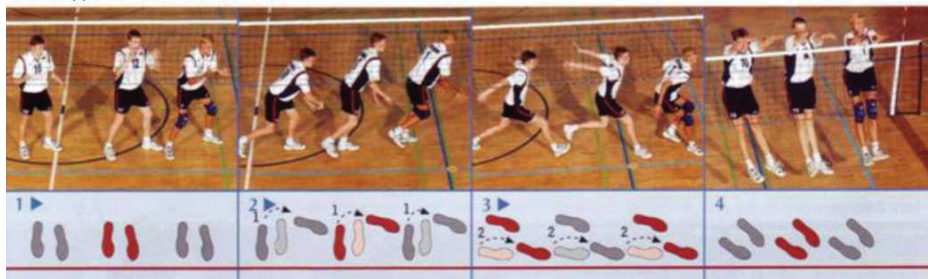


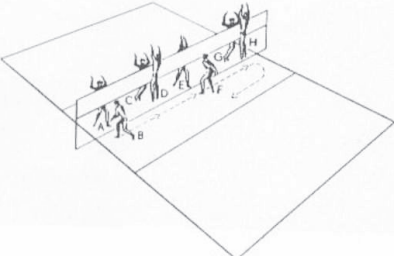
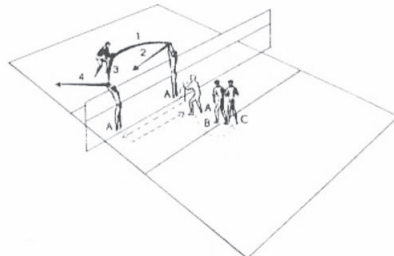
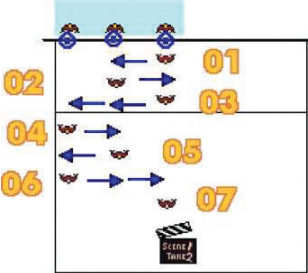
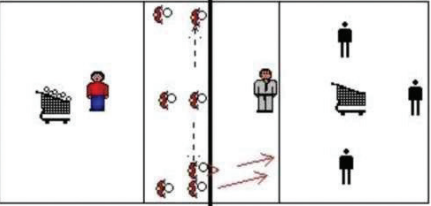
Фото 27

В заключении приведем таблицу использования различных схем перемещений на блок.

Таблица 1. Техника перемещений, используемая центральными в зависимости от направления

Женщины серия А1				центральные	Мужчины серия А1			
направление перемещения					направление перемещения			
влево	%	вправо	%	техника	влево	%	вправо	%
7	2	32	6	приставной	71	19	63	11
36	11	33	6	скрестный	224	59	370	65
17	5	26	5	отставной-скрестный	18	5	51	9
194	61	219	41	отставной-скрестный-приставной приставной	1	0		0
45	14	167	31	Только приставные	66	17	62	11
20	6	52	10	бег	0	0	22	4
319	100	531	100	Всего	380	10	568	100
	38		62	Направление				
%		40		60				

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

	<p><u>Затрагивать ладони рук товарища выше сетки.</u></p> <p>Одновременно нажимать кисти рук (одни против других) выше сетки, не затрагивая ее. Вариант: в фазе полета следовать движению рук товарища или заблокировать имитацию атаки.</p>
	<p><u>Индивидуальный блок с быстрым последующим действием.</u></p> <p>Тренер набрасывает различными способами поверх сетки мячи, игрок А осуществляет первый блок, только приземлившись, быстро перемещается на вторую позицию (тип перемещения зависит от уровня подготовки) и осуществляет блок. Прыгать вертикально, не делать выталкивание, прыгая вдоль сетки.</p>
	<p>Три игрока с мячами располагаются на скамейке между краем и центром. Мяч в вытянутых руках на небольшом расстоянии от сетки. Игрок входит в центр и работает одну серию на блоке, как показано на рисунке, пытаясь оттолкнуть мяч, который в руках у игроков, стоящих на скамейке (перемещение и проникновение блока). Последовательность: блок в 3,3/4,3,4,3/4,4,3. Короткие перемещения завершаем приставным шагом, длинные перемещения выполняем со скрестного шага.</p>
	<p>Все игроки с мячом в руках. Центральный удваивает блок, прыгая с крайним игроком: оба игрока одновременно бросают мяч в центр площадки. Цель — синхронизировать смыкание блока.</p>

	<p>Игроки на блоке имеют в руках мяч и с ним выполняют блок против атаки с краю. Мяч не должен выпасть.</p>
	<p>Мяч, стоя у сетки. M2 и M4 стремятся поставить блок, согласовывая положение с любой передачей таким способом, чтобы при любом касании мяча хорошо соответствовать игроку за сеткой.</p> <p>P2 и P4 пасуют</p>
	<p>Перемещения на блок осуществляются приставными шагами, скрестными шагами или совмещая эти два приема различными способами по мере технико-тактической надобности. Перемещения могут происходить по всей длине сетки или перекрывать только зону своей компетенции в соответствии с различными амплуа на площадке. M перемещается приставными шагами. На другой половине M3 использует скрестные шаги при перемещении.</p>
	<p>Нападение происходит 2-мя группами, расположенными в зонах 4 и 2. Блокирующие начинают в центре, перемещаются для выполнения одиночного блока во внешних зонах.</p>

Библиография

1. VARESCO GIANNI IL MURO
2. Pino Dimichino Dalla tecnica alla tattica: la costruzione del muro invalicabile
3. Roberto Lobietti A REVIEW OF BLOCKING IN VOLLEYBALL: FROM THE NOTATIONAL ANALYSIS TO BIOMECHANICS Journal of Human Sport and Exercise Volume 4 Number 2 July 2009
4. Roberto Lobietti Seminar: Blocking Footwork Techniques Used by Players of Different Gender and Level/ Dec. 12 – 15, 2007
5. Marion Alexander, PhD., Adrian Honish, MSc Sport Biomechanics Lab University of Manitoba, Supported by the Canadian Sport Center – Manitoba Footwork for the Volleyball Block

6. Michael Warm Hände Hoch Volleyball MAGAZIN für Halle und Beach n.1 januar 2004

7. Mario Testi, Loredano Rizzoni IL MURO

Дополнительную информацию по вопросам блокирования Вы можете найти на моем персональном сайте по адресу: <http://volleyballogy-2.ucoz.ru/> или посмотреть интересующие Вас материалы в моем интернет-магазине по адресу: <http://волейбология.рф/index.htm>

БЛОКИРОВАНИЕ: ТЕНДЕНЦИИ И РАЗВИТИЕ

(заслуженный тренер России – В.М. Алферов)

История

ЭВОЛЮЦИЯ БЛОКА – В ЭВОЛЮЦИИ ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛА

Сутью игры определены противостояние, борьба и развитие систем атаки и защиты, чрезмерное превосходство той или иной системы в истории, попытками привести к балансу корректировались изменения в правилах игры.

Первый технический прием, который встречает нападающий удар в системе защиты – БЛОК, претерпевал значительные изменения в ходе исторической эволюции игры:

- разрешение переноса рук на сторону соперника при блокировании;
- запрет блокирования подачи соперника;
- повышение сложности комбинационной игры, включающую в себя атаку первым темпом, чередование атак в своих зонах со смещением в другие зоны и подключением игроков задней линии;
- повышение роста игроков, скорости передач и мощности нападающих ударов;
- введение позиции либеро, и как следствие повышение роста центральных игроков на 10-20 см;
- изменения в системе подсчета очков, сокращающее время игры и повышающее значение средств противодействия атаке;

Думаю, это еще не полный список изменений, ставящих перед тренерами и игроками сложные задачи по адаптации к новым условиям, с которыми некоторые не справляясь, отступают на вторые роли, а те, кто смог проанализировать ситуацию, сделать изменения в подходе к тренировочному процессу, вышли в лидеры мирового волейбола.

РАЗВИТИЕ БЛОКИРОВАНИЯ В СССР И РОССИИ

Порядок развития технического приема «БЛОК» в нашей стране обуславливается, как внешними факторами, о которых говорилось выше, так и внутренними. Недостаточное развитие глобальной системы обмена информацией, небольшие потоки книжной и видео продукции о технике и тактики волейбола определили специфичность развития, основанную на внутренних традициях регионов и личностей тренеров, игроков.

РЕГИОНЫ, КЛУБЫ И ЛИЧНОСТИ

➤ Москва – ЦСКА – Юрий Чесноков, Александр Савин, Олег Молибога, Юрий Сапега,

➤ Санкт-Петербург — «Автомобилист» — Вячеслав Платонов, Юрий Кузнецов, Александр Дилленбург, Юрий Чередник, Олег Шатунов ,

➤ Московская область — «Динамо» Юрий Фураев, Виктор Радин, Владимир Шкурихин, Ярослав Антонов,

➤ Прибалтийские республики — «Радиотехник» Рига,

➤ Украина — «Локомотив» Киев, «Локомотив» Харьков, «Политехник» Одесса,

➤ Урал — «Уралэнергомаш», Екатеринбург, Геннадий Пасажеников, Владимир Кузюткин, Валерий Алферов, Владимир Бабакин, Александр Рязанов.

Яркие и разноплановые центры развития волейбола в СССР определяли тенденции и направления развития волейбола, в частности и технического приема «БЛОК», многие бывшие игроки этих команд находятся в тренерских штабах ведущих команд Суперлиги России.

Объединение и продолжение традиций волейбола СССР в полной мере реализовалось в российских клубах: «Белогорье» г. Белгород, Динамо и МГТУ г. Москва, Зенит г. Казань, «Локомотив-Изумруд» г. Екатеринбург

Регионы и структуры имеющие возможности в хорошей селекции использовали в своих командах высокорослых и мощных игроков, что определяло тактику и техническое исполнение данного элемента игры, примеры:

➤ ЦСКА: тактика блокирования — «передаю атакующего игрока»

➤ «Автомобилист»: блок «уступом», всегда «закрыта линия», при этом была особенность в положении рук над сеткой — вертикальность и основная работа за счет кистей рук

➤ «Динамо» Московская область: разбор игры центрального

В истории нашего клуба, где всегда присутствовали игроки не очень высокого роста, применяли сочетание тактики быстрого группового блока, при этом основной задачей которой была — закрыть центр площадки и индивидуальному мастерству, особое внимание в технике уделялось молниеносному переносу рук на сторону соперника, а также тройной блок на краях.

Но со временем и в нашем клубе появлялись игроки с выдающимися физическими данными, а клубная среда, построенная на высокой требовательности и профессионализме, уважении и бескрайней самоотдаче, позволила вписать их имена в историю российского и мирового волейбола:

➤ Заботин Андрей, мастер спорта международного класса

➤ Кукарцев Сергей, мастер спорта международного класса

➤ Горюшев Валерий, заслуженный мастер спорта

➤ Герасимов Александр, заслуженный мастер спорта

➤ Шулепов Игорь, заслуженный мастер спорта

➤ Апаликов Николай, заслуженный мастер спорта

➤ Егорчев Андрей, заслуженный мастер спорта,

Одним из факторов в достижении мастерства этими игроками, является умение превосходно блокировать атаку соперника.

ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ СЕГОДНЯ

Развитие глобальной системы обмена информацией, телевидения, интернета, систем статистического и видео анализа техники и тактики игры значительно повысили возможности развития для тренеров и спортсменов, это момент позитивный.

Есть ряд негативных моментов, которые влияют на развитие волейбола сегодня и в будущем:

- уменьшение количества муниципальных спортивных школ и снижение материальной обеспеченности существующих;
- увеличение разницы между понижающимся количеством и качеством подготовки обучающихся юных волейболистов, и повышающимся уровнем российского волейбола, результатов клубных команд и сборной;
- бурное развитие агентской услуги для игроков различного уровня, в малой степени заинтересованных в повышении спортивного уровня игроков, исключая из бизнеса основное действующее лицо – тренера, создающего продукт который предлагают агенты;
- огромное количество переходов в командах, не дающих возможность закрепления и совершенствования тренерских идей;
- отсутствие планомерной физической подготовки (в полном понимании этого термина), одной концепции подготовки игроков к сезону (кроме игроков национальных сборных).

Но самое главное есть надежда, что путь развития ведет нас в лучшее.

ТЕХНИКА

Сначала: Философия блокирования

Что есть угроза?

Прежде, чем учить и требовать «УСПЕШНЫЙ БЛОК», мы должны понять сами и объяснить игрокам в чем есть угроза. Ни связующий, ни разбег нападающего, ни скорость и траектория передачи мяча, ни высота прыжка нападающего, его положение, не являются угрозой.

Угроза, это момент контакта руки волейболиста с мячом. Этому моменту противодействует блок. Все выше описанные параметры должны рассказать нам **ГДЕ БУДЕТ УГРОЗА?**

Техника и результат

Блокирование, думаю единственное действие в котором скрыт внутренний конфликт. Знание и объяснения которого необходимо в начале пути постановки и корректировки техники и тактики этого сложного элемента игры, а понимание и использование знаний повысит надежность и уверенность игрокам и спокойствие тренерам.

Суть его кроется в следующем: Идеально выполненный технически блок не всегда приносит положительный результат.

Тренеру необходимо понимать скоротечность и многообразие игровых ситуаций в которых игроки должны быть готовы выполнить различные приемы блоки-

рования в зависимости от передачи, тренировать эти варианты отдельно и предлагать ситуации для выполнения, а затем варианты изменяющихся ситуаций, для оценки и принятия верного решения по использованию нужной техники блокирования. Придумывать кодовые названия этим ситуациям, что бы при подготовке к конкретному сопернику, точно и коротко, определить план на игру и входе игры возможно быстро корректировать его выполнение. Деля ситуации на точное ДИСЦИПЛИНИРОВАННОЕ исполнение и индивидуальное мастерство, оставляя СВОБОДУ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ.

Дисциплина или свобода решения.

Некоторые тренеры ставят своих игроков в тупик, претензиями по поводу не заблокированных атак соперника, скорее определяют свою слабую подготовку к игре с конкретным соперником и не отработанным многообразии ситуаций взаимодействий блок-защита своей команды.

Знаете, всегда очень забавно смотреть на игроков команды, когда после проигранного мяча, они красочными жестами показывают блокирующим где у них прошел мяч. Искусство алиби, или отговорок и оправданий, это тема поднималась многими великими философами волейбола. И многие игроки на любом уровне владеют этим искусством гораздо лучше, чем блокированием. А слабая подготовленность тренера, это та темная вода в которой хорошо живет этим игрокам.

Необходимо детализировать ситуации в зависимости от качества и места доводки мяча на приеме, в каждой из которой блокирующие должны знать точно свою задачу и желательность ее выполнения: «закрываю зону», «закрываю направление», «по мячу». При этом игрок должен точно знать где командная задача решается за счет ДИСЦИПЛИНЫ, а в какой у него есть свобода решения.

Пример: долгое время ситуацию атака из зоны 4 у команд соперников «Локомотив-Изумруд» вызывала большие сложности, особенно в казалось бы в идеальных условиях на одиночном блоке, когда на передней линии находился диагональный - Александр Герасимов, великий игрок, обладающий незаурядным видением и чтением игры, и прекрасным исполнением различных способов блокирования, которому предоставлялась полная свобода действия при одиночном блокировании и он был примером дисциплинированного исполнения в ситуациях группового блока.

Тем самым тренеру необходимо контролировать выполнение плана на игру, и распознавание блокирующими ситуаций и верности принятых ими решений, над которыми они вместе работали (зная, что не всегда даже верное решение приносит результат), и добиваться ДИСЦИПЛИНЫ и поощрять результативность СВОБОДЫ РЕШЕНИЯ в заранее определенных рамках.

И величие тренера будет заключаться в следующем, в балансе его желаний в технике, тактике, результативности и эффективности блокирования, с возможностью отдельного игрока.

Желание тренера и возможности игрока

Господи, дай мне душевный покой, чтобы принять то, что я не могу изменить, дай мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Самая подходящая мудрость для тренера, при работе с игроками, пришедшими в твою команду недавно.

Есть комплекс факторов, которые определяют пути постановки или стабилизации технического приема «БЛОК»: возраст, антропометрические данные, уровень интеллектуальной и физической подготовленности, мотивация к личностному прогрессу. Есть разные пути к цели «ЭФФЕКТИВНЫЙ БЛОК».

Думаю, не имеет смысла обучать одиночному блоку с места или с приставного шага, игрока не высокого роста, не имеет смысла навязывать возрастному игроку, хорошо владеющему блоком после перемещения приставным шагом, перемещение с поворотом скрестным шагом.

Каждый игрок индивидуален, концепция тренера в техническом плане всеобщая. Объединение тренера и игроков в идее «ЭФФЕКТИВНОГО БЛОКА» (допустим) или «НЕПРЕОДОЛИМОГО БЛОКА», где сочетаются желания тренера и возможности игрока, ведет к гармоничному развитию и прогрессу.

Тренеру необходимо убедить в правильности своей концепции. Разглядев каждого игрока в его индивидуальности предоставить им путь успеха в исполнении его идей. Если данного состояния не достигнуто, вас ждет поражение, взаимные претензии и творческий тупик.

Имеет смысл и полное моральное право требовать выполнения от игрока того, что вы вместе с ним изучили, разобрали, тренировали и сообща добились требуемого выполнения.

Техника: уважение стартовой позиции

Как «театр начинается с вешалки», блокирование начинается, со стартовой позиции (применимо ко всем техническим элементам волейбола). Уважающий себя театр чтит эту мудрость, уважающий себя тренер уважает сам и учит уважать стартовые позиции своих игроков. Тренер не научивший игроков занимать, удерживать и по ситуации корректировать стартовые позиции не может даже надеяться на возможность иметь тактический план на игру, и в итоге имея даже хороших игроков будет бит, более слабыми, но более организованными командами.

Ноги должны находиться на ширине плеч (варьируется у центральных блокирующих от роста и опыта, чем опытнее и выше, тем шире стоят ноги), большие пальцы ног — слегка повернуты во внутрь, ноги немного согнуты в коленях, угол наклона по отношению к голеностопу - 60°, что позволяет коленям находиться немного впереди больших пальцев ног, руки подняты вверх ладонями к сетке. Спина прямая. Расстояние до сетки должно составлять 30-40 см. (ориентир - длина своей ступни).

Что важно в стартовой позиции:

Подготовка позиции: РАЗБОР: ПЛАН – КОММУНИКАЦИЯ – ПРИОРИТЕТ

✓ *какая наша подача, какой мы ждем прием соперника, напоминание линии блокирования, плана на данную расстановку соперника, определение зон максимальной угрозы атаки соперника...*

Первая цель, которой есть «ГОТОВНОСТЬ»;

➤ «упругая», статическая позиция, чувствительные стопы, удобная как для прыжка, так для начала движения с любой ноги, раскрытые кисти, «заряженные» руки и ноги...

Вторая цель, которой есть «ЧТЕНИЕ»;

➤ контроль развития ситуации, траектория доводки, кто принимал, кто исключен из системной атаки, позиция связующего, позиция центрального, связующий и мяч, положение корпуса и рук...

Третья цель, которой есть «КОРРЕКТИРОВКА»

➤ в зависимости от плана на игру в данной расстановке, при ПРОЧТЕННОМ развитии игровой ситуации, корректируем положение рук выше или ниже, позицию ниже или выше, положение на месте, правее или левее...

Четвертая цель, «МОЛНИЕНОСНОСТЬ»

➤ по вылету мяча или в заранее определенной ситуации, выполняем РЕАКТИВНЫЙ ВЫХОД ИЗ СТАРТОВОЙ ПОЗИЦИИ в максимально быстрые и точно рассчитанные по амплитуде прыжок или перемещение...

Техника: перемещения

Приставной шаг

Приставные шаги выполняются на носках, во время шага стопа не должна слишком высоко подниматься или наоборот шаркать, причем полного соединения двух ног происходить не должно. Закончив перемещение, игрок занимает исходную позицию.

Используется в ситуации ограниченного временем и расстоянием выбора места блокирования, имеет плюс в точности «выбора места» и потере времени за счет неизменности в положении корпуса по отношению к сетке, минусы в менее низкой высоте и скорости прыжка и удобочитаемая позиция для нападающего при менее скоростной передаче нет сложности обыграть блок с данным вариантом перемещения. Данный способ перемещения стартовый на начальном этапе обучения при постановке блока.

Двойной приставной

Используется игроками крайних зон в тактической ситуации переход от помощи центральному при возможной атаке первым темпом в центре сетки и при очень быстрой передаче в свою зону, а также центральными блокирующими в ситуации преодоления движения в «противоход» при переключении после корректировки стартовой позиции.

Перекрестный шаг

Перекрестные шаги допускаются при средних и дальних перемещениях, без поворота корпуса по отношению к сетке и без потери из вида поля соперника. Движение может начинаться как с приставного, так и перекрестного шага: выбор зависит от преодолеваемой дистанции.

Используется при блокирования атак с очень высоких передач из глубины площадки.

Скрестный шаг

Способ похож на атаку с разворотом в воздухе, чтобы снизить риск касания сетки во время переноса рук и натяжения мышц. Перемещение выполняется справа налево при перемещении влево и слева направо при движении вправо.

Используется при выборе места блокирования атаки с быстрых передачах, в случаях, когда необходим более высокий прыжок и быстрый, глубокий перенос рук, для сокращения угла обстрела нападающего удара. Минусом данного способа перемещения является сложность точно выбрать место отталкивания, которое возможно компенсировать умением сносить руки в сторону мяча. Важно уметь делать паузу в стопорящем шаге перед выполнением прыжка, контролируя ситуацию, определившись делать мощный прыжок. У многих игроков есть типичная ошибка, они делают слитное перемещение до точки отталкивания и перед самим отталкиванием делают паузу, тем самым нарушая ритм и понижая высоту и мощность прыжка, фактически выполняя прыжок с места.

Так же этот вариант перемещения используется при негативной доводке, при отсутствии дефицита времени для организации группового блока атаки с высоких передач, вот в этой ситуации этот способ перемещения служит для выхода в место для группового прыжка на блок с места.

Перемещение центральных скачком с одной ноги:

Данный способ перемещения трансформация перемещения скрестным, в котором исключен приставление ноги для отталкивания с двух ног. Используют в основном высокие центральные, имеющие в основном широкую постановку ног при стартовом положении, и при недостатке времени для перемещения в край сетки. Из стартовой стойки нога дальняя к стороне перемещения быстро переносится по направлению перемещения выполняется с нее отталкивание боком к сетке, а во время прыжка выполняется разворот корпуса к сетке.

Перемещение прыжком с двух ног:

Данный способ используется центральными при переключении от попытки заблокировать атаку первым темпом к блокированию быстрой атаки рядом: пример ситуации игры связующего соперников «зона на зоне», «за головой» — в зону 2.

Перемещение бегом

Бег применяют в том случае, когда требуется высокая скорость перемещения, как, например, после выполнения блока на молниеносную атаку с низкой передачи и т.д. Бег всегда начинается с той ноги, в какую сторону нужно перемещаться (с левой, чтобы двигаться влево и с правой — вправо). Бег начинается с короткого шага, который с расстоянием увеличивается. Выполнение конечного прыжка возможно в двух вариантах:

- 1) похожем на атаку с разворотом в воздухе.
- 2) по окончании бега игрок, оттолкнувшись от правой или левой ноги, должен развернуться таким образом, чтобы поставить вторую ногу параллельно сетке. Последовательность шагов и прыжка — такая же, как в предыдущем примере.

Как перемещаться в группе?

Риск получения повреждений и травм при перемещении на групповой блок очень велик, что накладывает высокую ответственность тренера и игроков за знание способов взаимодействия и качество тренировочного процесса в изучении и совершенствовании предложенных вариантов.

Роли при выборе места при групповом блоке различны: крайний игрок отвечает за определение местоположения блока, в то время как центральный игрок притягивается к крайнему и выполняет блокирование. При выполнении блока в центре сетки роли меняются.

При быстрой передаче рационально выполнять вдвоем синхронное скрестное перемещение, при определенном количестве и качестве работы, возможно добиться и синхронного перемещения при тройном блоке, когда трое игроков выполняют из стартового положения одновременно один короткий приставной шаг, а затем скрестный.

Важным является положение опорной ноги перед напрыгиванием (как в атаке), она должна быть чуть дальше от сетки в площадку для того, чтобы нога партнера не имела столкновения при движении в точку отталкивания.

Техника: отталкивание

Чтобы перейти из исходного положения к блокированию, необходимо согнуть ноги до угла в 120° . В течение фазы амортизации игрок должен держать тело в напряжении и следить за мячом. Прыжок должен быть вертикальным и как можно более высоким.

При воспитании силы ног, необходимо учитывать углы сгибания в коленном суставе, и они должны быть от 90° до 120° .

Данные углы необходимо контролировать при работе в тренажерном зале, при упражнениях на ноги, приседания и жимы.

Для игроков низкого роста предварительный прыжок может способствовать увеличению высоты главного прыжка с помощью, полученной таким образом упругой силы.

Однако не всегда игроки располагают временем, чтобы напрячь мышцы надлежащим образом для качественного прыжка, в таком случае, они должны прыгать под углом, заложенным отправной позицией. В такой ситуации игрок должен использовать только взрывную силу бедренных четырехглавых мышц, а также трехглавых икроножных мышц одновременно с быстрым движением рук вверх.

Техника: перенос и контакт с мячом

Важная часть в блокировании, которая следует за прыжком на блок вынос рук и перенос их на сторону соперника, в котором есть маленький нюанс. Иногда игроки при небольшом утомлении, прыжок и постановку блока заменяют одной фазой — вытягивание к мячу, невысоко медленно подпрыгивая тянутся к мячу. При пропуске тренером данной трансформации, тренер рискует получить стойкий отрицательный навык неэффективного блокирования.

Прямой перенос

После отрыва от земли руки игрока должны выноситься вверх - вперед, что перенесет их на сторону соперника над сеткой. К моменту контакта с мячом все части тела необходимо зафиксировать, зажать в одно целое, положение напоминает натянутый лук.

Почему это важно? Нападающий удар имеет очень высокую мощность, и энергия от столкновения мяча с кистями рук должна уйти в ненужную часть тела, как молния через громоотвод в землю. Любой игрок с расслабленными мышцами суставов рук и плеч, примет всю разрушительную мощь нападающего удара на себя, получая в лучшем случае микротравму. При многократном использовании неправильной техники может вызвать хронические изменения в суставах, которые сокращают спортивное долголетие волейболиста.

Перенос со сносом рук

Важнейший элемент в арсенале высококлассного блокирующего, умение работать сформированной плоскостью отскока блока в заранее определенном направлении или при прочтении ситуации в стороне от места отталкивания.

Возможностью для изучения и совершенствования данного навыка необходима отличная базовая техническая и физическая подготовленность. Для действий над сеткой необходим запас высоты прыжка и координация. А для результативности необходим определенный уровень волейбольного интеллекта, для оценки ситуации.

Применяется в основном при противодействии атак с быстрых передач на одиночном блоке и в группе где один из блокирующих компенсирует увеличенное расстояние между блокирующими (стык).

Перенос рук с разведением

Один из способов увеличения площади отскока, требует от исполнителя еще большего опыта и уровня готовности, причем данный способ используется в ситуации одиночного блока и относится к разряду исполнения «СВОБОДА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ».

Причем игрок использующий в ситуациях данный способ, должен иметь уважение в команде за высокий уровень успешной реализации, и наоборот при не высоком уровне реализации данного способа игрок теряет уважение в команде, переходя в ранг «НЕДИСЦИПЛИНИРОВАННЫХ».

Тренеру необходимо видеть и контролировать данную ситуацию, предлагая выполнять посильную роль игрокам прогнозируя их возможный успех и неудачи, в зависимости от их возможностей и готовности на сегодня. В дальнейшем предлагать варианты упражнений для управления данным навыком и как следствие возможным повышением его результативности.

Пассивный блок или организация смягчающей площади отскока

Пассивный блок используется в том случае, если нападающий соперника имеет значительное преимущество над блокирующим игроком, или в случае, когда блокирующий запаздывает, или намеренно совершает прыжок с опозданием. Так

же используется в ситуации тактического задания для центральных блокирующих «НЕ ПРЫГАЕМ».

При пассивном блоке запястья будут параллельны, направлены назад и расслаблены. Площадь отскока, сформированная кистями рук, отведена от сетки и перекрывает траекторию полета мяча над площадкой. Цель пассивного блока замедлить скорость полета мяча и отпасовать его назад, товарищам по команде, а затем организовать контратаку.

Данный способ очень редко тренируется в командах, чаще всего центральные и крайние блокирующие обретают данный навык по истечении многолетней игровой практики. Но при грамотном отношении тренера, небольшом количестве времени и хорошей привычке в команде работать над индивидуальным блоком, данное блокирование через некоторое время могут использовать все, и даже молодые, не очень опытные игроки.

Тактика

Грамотное использование вариантов и способов блокирования, индивидуальных и групповых действий в совокупности со статистическими и аналитическими исследованиями, сформулированными в задания и оформленными в специальные визуальные формы и предложения — есть тактика блокирования. Которая является частью тактики фазы «брейк-поинт» или фазы игры «подача очко».

Для игрового задания блокирующим важно определить общий стиль игры связующего, ответив на вопросы:

- типы передач,
- темп игры,
- лучшие взаимодействия,
- разница распределения передач по зонам в зависимости от доводки мяча
- варианты игры в концовках,
- при игре, когда связующий на передней линии,
- при игре после выхода связующего с задней линии,
- при смещении в края сетки в зону 2 и зону 4.
- После чего, скорректировать нюансы при организации игры в расстановках.

Точно и ясно ответить на следующие вопросы по блокированию атаки конкретных нападающих в конкретных ситуациях.

Вопросы, определяющие индивидуальную тактику блока крайних зон

Со своим или выбор из двух зон?

Ответ на данный вопрос ориентирует игрока крайней зоны на приоритетность выбора объекта его блокирования. Это или игрок его зоны – «со своим», или внимание игроку своему и атаки пайп – «выбор: свой – пайп».

Закрыта линия или ход?

Ответ лежит в типе передачи, ее скорости и траектории. В ситуации качества доводки. После исследования, видео просмотра тренер дает установку в каких ситуация закрываем приоритетное направление.

Вопросы, определяющие командную тактику блока

Стоим узко или широко?

Ответ на данный вопрос определяет стартовое положение линии блокирования:

✓ подача нашей команды не несет сопернику серьезной угрозы, качество доводки скорее всего позитивное, команда соперника использует быструю игру со взаимодействиями первый темп по всей ширине сетки с возможной атакой из зоны 6 пайп, быстрые низколетающие передачи в края сетки и угроза атаки или скидки связующего, ответ стартовая позиция «УЗКО». Которая даст нам возможность организовать групповой блок практически по всей ширине сетки;

✓ подача нашей команды несет сопернику серьезную угрозу, а качество доводки скорее всего негативное, команда соперника использует высокие передачи в края сетки, ответ стартовая позиция «ШИРОКО». Которая даст возможность крайним блокирующим без помехи определиться с выбором места и организовать плотный групповой блок, точно управляемый временем прыжка.

Прыгать или не прыгать?

Исследуя взаимодействия связующего и центральных нападающих соперника, тренеру необходимо дать ключевые, пусковые моменты (доводка, положение рук и кистей связующего, любимые обманные действия, по счёту в парии) в которых центральные блокирующие нашей команды будут выполнять:

- прыжок вместе с нападающим соперника в середине сетки «ПРЫГАТЬ»;
- будут занимать выжидательную позицию, оценивая направление передачи и как бы, догоняя ее «ПО ПЕРЕДАЧЕ»;
- вовсе игнорируя угрозу нападения в центре «НЕ ПРЫГАЕМ»

Смещаться или на местах?

Очень важный вопрос для центральных блокирующих, он требует более глубокого исследования стиля игры связующего игрока соперника. После выявления, определенных закономерностей и взаимосвязей ситуаций, можно предложить центральным блокирующим:

- выполнять смещение стартовой позиции на шаг в сторону, допустим «СМЕЩЕНИЕ ШАГ ВЛЕВО» или «СМЕЩЕНИЕ ШАГ ВПРАВО», ближнюю к зоне более вероятной для передачи связующего соперника, чтобы групповое блокирование было более слаженное и плотное, при этом необходимо осознавать и готовить организацию блокирования в противоположной стороне скорее всего на одиночном блоке или не плотном;
- не реагировать, «НА МЕСТАХ», сменой стартовой позиции на изменения игровой ситуации тактические уловки и предложения связующего соперников, для возможности реакции и организации группового блока в любой части сетки.

Со своим или помощь?

Важный вопрос для крайних блокирующих, он определяется умением игрока прочесть ситуацию и возможностью выполнить результативный или смягчающий блок атаки первого темпа, если есть соответствие, то:

- «ПОМОЩЬ» которую в свою очередь можно поделить как:

➤ «АКТИВНАЯ» игрок выполняет мощный прыжок на блок вместе с центральным, в данной ситуации команда должна быть готова к ситуации атака без блока через зону активно помогающего игрока и встретить ее хотя бы двумя самоотверженными защитниками;

➤ «ПАССИВНАЯ», при которой игрок следит за вылетом мяча из рук связующего и уже после выполняет или прыжок для смягчения в помощь центральному или уходит за передачей в свою зону.

Вот основные вопросы, на которые должны получить точные и лаконичные ответы игроки линии блокирования при подготовке тактического задания на игру и отработать их на тренировке. Очень желательно, чтобы эти установки были связаны с конкретными статистическими данными соответствующих команд. Это будет иметь серьезную связь тренировки с игрой, позволит игрокам повышать свой игровой интеллект и дисциплину, а тренер получит управляемую команду, которая по ходу игры молниеносно сможет корректировать организацию игры на блоке, обеспечивая превосходство над соперником.

Планирование

Выше изложенный материал посредством внутренней организации и определенных требований доносится игрокам нашей команды.

Важность блокирования – определяющее значение в планировании

Данный технический прием, а также тактические взаимодействия в составе группы и команды в целом, является у нас в клубе «Локомотив-Изумруд» одним из важнейших направлений работы, которая состоит из нескольких средств воздействия:

Теоретическая подготовка

Задачи теоретической подготовки разнятся от периода подготовки:

➤ в предсезонный период, это ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ и СТАНДАРТИЗАЦИЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ на примерах просмотра видеoinформации о лучших блокирующих мирового и российского волейбола для определения эталона блокирования, тренировочных занятий, посвященных блокированию с обозначением направлений работы и корректировки данного направления по ходу работы;

➤ во время игрового сезона, разбор и анализ выполнения установки на игру, ВЫЯВЛЕНИЕ ОШИБОК технического приема или тактического действия, разработка плана устранения данных ошибок.

Индивидуальная – аналитическая работа

Аналитическая или индивидуальная работа, очень важный аспект в подготовке блокирующего, он включает в себя определенную дидактическую линию упражнений технической (без мяча, с мячом, без прыжков и с прыжками, с тумбами и на тумбах) и физической (координация, баланс, скорость перемещений, умная работа ног, статические и динамические физические упражнения) направленности, решающую задачу обучению ПОСТАНОВКИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ УМЕНИЙ блокирующих, общих и специфических для каждого амплуа.

Время данной работы в основном приходится на утренние тренировочные занятия. Объем в составе команды естественно варьируется от максимально возможного в подготовительный период, до одного занятия в цикл в соревновательный период, а индивидуально идет непрерывно и по ситуации, до и после тренировочных занятий.

Групповая и командная работа

Тренировочная работа на групповые взаимодействия на блоке направлены в основном на отработку СИНХРОННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ и в последствии увеличение эффективности выполнения данного взаимодействия.

Тренировочная работа, посвященная командным взаимодействиям на блоке направлена на отработку РЕАКЦИИ НА ОПРЕДЕЛЕННУЮ ИГРОВУЮ СИТУАЦИЮ и в последствии отработки ПРАВИЛЬНОГО ПРОЧТЕНИЯ ИГРЫ и молниеносного выполнения соответствующих данной ситуации действий.

В итоге:

Последовательно решая выше описанные задачи, мы в своей работе замыкаем тренировочный цикл.



Примерное распределение в тренировочных циклах

Подготовительный период сезона 2007-2011

Тренировка	пн.	Вт	ср	чт.	пт.	сб.	вс.
Зарядка	Блок аналитических упражнений (имитация перемещений)	Блок аналитических упражнений (имитация перемещений)	Блок аналитических упражнений (имитация перемещений)	ОТДЫХ	отдых	отдых	ОТДЫХ
Утро	Блок аналитических упражнений (набор контактов с мячом на тумбе)	Блок аналитических упражнений (набор контактов с мячом на тумбе)	Блок аналитических упражнений (набор контактов с мячом на тумбе)		Блок упражнений на групповые взаимодействия		
Вечер		Блок упражнений на групповые взаимодействия	Блок упражнений на групповые взаимодействия		Блок упражнений на командные взаимодействия	Блок упражнений на командные взаимодействия	

Подготовительный период после 2011

Тренировка	пн.	Вт	ср	чт.	пт.	сб.	вс.
Утро	Блок аналитических упражнений	Блок аналитических упражнений	Блок аналитических упражнений	ОТДЫХ	Блок упражнений на групповые взаимодействия		ОТДЫХ
Вечер		Блок упражнений на групповые взаимодействия	Блок упражнений на групповые взаимодействия		Блок упражнений на командные взаимодействия	Блок упражнений на командные взаимодействия	

Соревновательный период Высшая лига «А»

Тренировка	пн.	Вт	ср	чт.	пт.	сб.	вс.
Утро	ОТДЫХ		Блок аналитических упражнений	ОТДЫХ		Блок упражнений на групповые взаимодействия	Блок упражнений на групповые взаимодействия
Вечер		Блок упражнений на командные взаимодействия	Блок упражнений на командные взаимодействия		Блок упражнений на командные взаимодействия	ИГРА	ИГРА

Соревновательный период Суперлига

Тренировка	пн.	Вт	ср	чт.	пт.	сб.	вс.
Утро	ОТДЫХ		Блок упражнений на групповые взаимодействия	ОТДЫХ			Блок упражнений на групповые взаимодействия
Вечер		Блок упражнений на командные взаимодействия	ИГРА		Блок аналитических упражнений	Блок упражнений на командные взаимодействия	ИГРА

УПРАЖНЕНИЯ

Обучение:

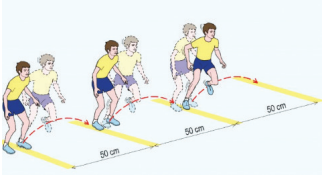
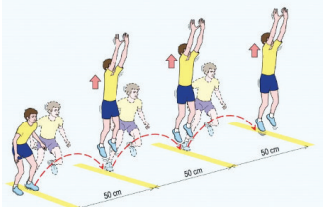
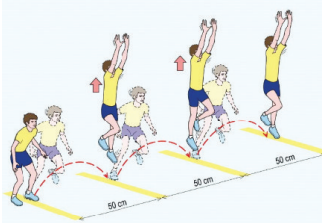
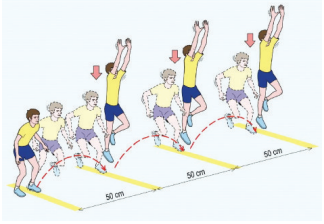
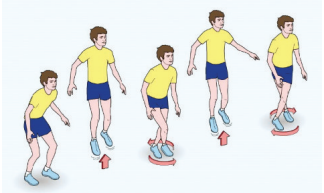
Примерная дидактика упражнений в освоении технического приема «БЛОК», некоторые упражнения могут использоваться в комплексах для корректировки ошибок или стабилизации индивидуальной техники и игроков различного уровня.

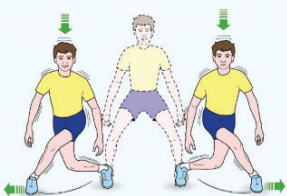
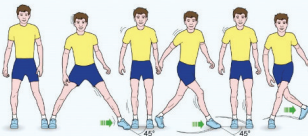
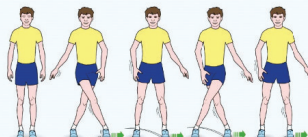
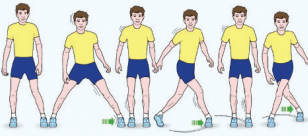
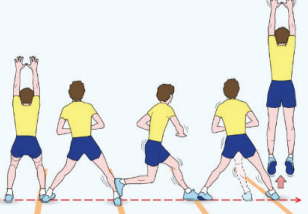
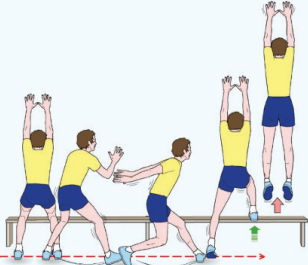
1		<p>Напротив, стены, ноги параллельно (на ширине плеч), на расстоянии 30 сантиметров друг от друга, руки вытянуты вверх, кисти на мяче, опираются на стену. В этом положении ученик вращает мяч вверх, поднимаясь на носки и вытягивая насколько возможно свой плечевой сустав.</p>
2		<p>Как упражнение 1, но переносит вес тела на пятки и на носки.</p>


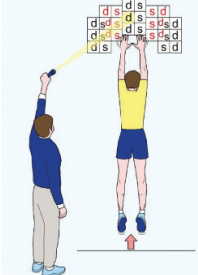
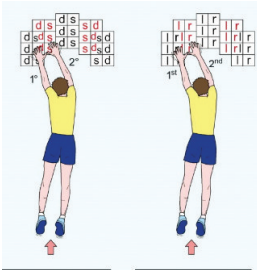
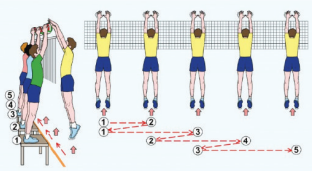
3		<p>Как упражнение 1, но начинать с полусогнутых ног одновременно выпрямляя руки.</p>
4		<p>Как упражнение 1, но движение мяча производится только одной рукой, в то время как другая рука повторяет движение вращения ладонью внутрь без касания мяча.</p>
5		<p>Как упражнение 4, но ученик поднимается один раз на носках и один раз на пятках.</p>
6		<p>Как упражнения 1,2,3, но с одним или двумя шагами направо или налево. Во время движения необходимо держать центр тела также как в исходной позиции и во время перемещения. Мяч должен немного отступать от стены. Ноги должны всегда оставаться параллельными.</p>
7		<p>На против стены, ноги параллельно (на ширине плеч) на расстоянии 30 см друг от друга, руки вытянуты вверх, руки с мячом опираются на стену. С этой позиции ученик вращает мяч вверх и делает небольшой прыжок, и вытягивая насколько возможно плечевой и кистевой суставы. То же упражнение должно быть выполнено только одной рукой.</p>

8		<p>Как упражнение 6, но с прыжком. Во время движения необходимо держать центр тела в той же позиции как в исходном положении и во время перемещения; мяч немного отодвинуть от стены и руки чуть подняты над головой. Ноги должны всегда оставаться параллельными.</p>
9		<p>Как упражнение 7, но перед прыжком опускаем центр тяжести. Согнутые ноги, пятки полностью прижаты к полу.</p>
10		<p>Как упражнение 9, но после невысокого прыжка приземляемся на пятки с натянутыми носками вверх.</p>
11		<p>Стартовая позиция ученика вертикальная, ноги параллельно и расставлены (шире плеч), ноги согнуты (под углом 110 - 120 градусов). Согнув одну нижнюю конечность под тем же углом, ученик отталкивается в сторону другой ногой с полным выпрямлением ступни, и возвращается в исходное положение</p>
12		<p>Как упражнение 11, но держать руки вытянутыми вверх</p>

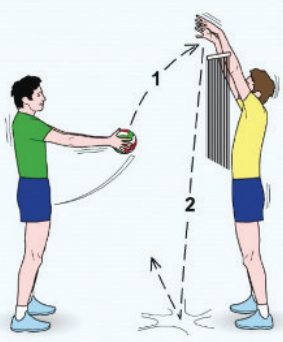
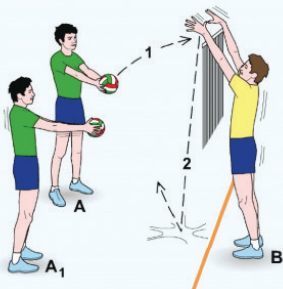
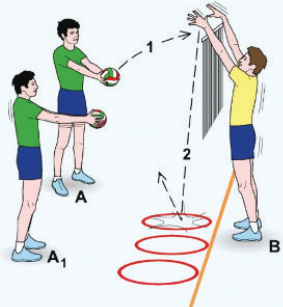
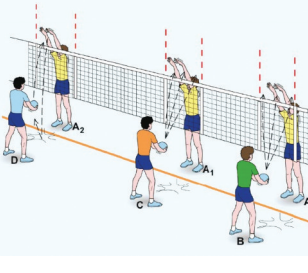
13		<p>Стартовая позиция ученика вертикальная, на скамейке или подставке (10-20 см высотой). Ученик стоит на своей правой ноге боком к основанию и энергичным толчком, и полным вытягиванием своей ступни, возвращается в вертикальное положение. Он делает то же самое на левой ноге</p>
14		<p>Как упражнение 13, но держать руки поднятыми вверх.</p>
15		<p>Стартовая позиция ученика вертикальная, на скамейке (10-20 см высотой, длина скамейки 1-2 м). Двигаясь на скамейке в технике шаг в сторону ученик доходя до края скамейки делает те же движения в том же порядке как в упражнении 13.</p>
16		<p>Как упражнение 15, но держать руки вытянутыми вверх.</p>
17		<p>Двигаясь перед скамьей в технике шаг в сторону ученик делает один или два шага влево. Потом он поднимается на скамейку с левой ноги, достигает вертикального положения тела, опускает правую ногу и убирает ступню со скамейки, спускается и делает симметрично те же движения последовательно направо.</p>

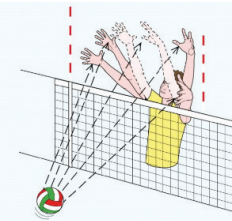
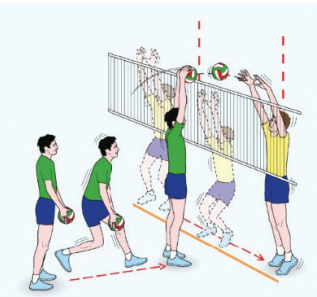
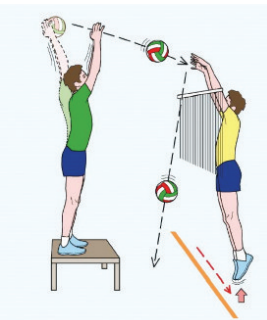
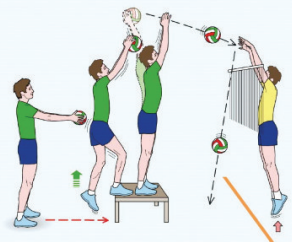
18		<p>На полу проведены четыре линии на расстоянии 50 сантиметров друг от друга. Ученик находится на первой линии, он отталкивается ногами в другом направлении и делает скользящий прыжок одной ногой и достигает второй линии двумя ногами. Затем он делает толчковый шаг в том же направлении до последней линии. Он повторяет упражнение в другую сторону. Упражнение первоначально выполняется с отрезками по 50 сантиметров, и постепенно увеличиваясь до одного метра и до максимально допустимого расстояния в соответствии со способностями и умениями обучаемых. Это упражнение должно быть сделано также в другом направлении.</p>
19		<p>Как упражнение 18, но когда он приземляется делает выпрыгивание вверх с одновременным подниманием рук.</p>
20		<p>Как упражнение 19, но он приземляется только на одну ногу.</p>
21		<p>Как упражнение 20, но прыжок производится с ноги противоположной той, которая используется для перемещения, а затем он должен приземлиться на другую ногу, которой он отталкивается; затем упражнение следует повторить. Это упражнение должно быть сделано также в другом направлении.</p>
22		<p>Прыжки на ногах скрещенных спереди и сзади.</p>

23		<p>Исходное положение вертикальное с согнутыми ногами (110 – 120 градусов), ноги на расстоянии шире плеч. Ученик скрещивает правую или левую конечность впереди и опирается на ногу за другой на носках, полностью направленных вперед, затем с толчком возвращается в исходное положение.</p>
24		<p>Перемещения в сторону скрестным шагом, спереди - сзади. Первоначально ноги практически прямые; постепенно при освоении упражнения угол сгибания в коленях увеличивается и понижается центр тяжести.</p>
25		<p>Перемещению скрестным шагом предшествует шаг в сторону.</p>
26		<p>Как упражнение 25, но ступня направлена на 45 градусов в сторону.</p>
27		<p>Разучивание «комбинированного перемещения». Четыре линии проведены на полу, на расстоянии 1 метра друг от друга. Ученик располагается на первой линии и делает шаг направо перенося опорную ногу на вторую линию немного позади. Другая нога двигаясь впереди, ставится ступней перпендикулярно третьей линии, в то время как вторая нога переносится к четвертой линии и ставится ступня параллельно этой линии. Другая нога присоединяется чтобы выполнить прыжок.</p>
28		<p>Как упражнение 27, но последний шаг и прыжок с двух ног выполняется со скамейки. Первоначально предполагается использовать поролоновые маты, которые обычно доступны в тренажерных залах.</p>

29		<p>Несколько прямоугольников нарисованы на стене, как на рисунке. Первоначально ученик должен быть знаком с постановкой рук в симметричном и асимметричном режиме, выполняя случайные последовательности, а затем упражнения должно быть выполнено с прыжком и тренеру следует объявить ученику ряд цифр, которые относятся к зонам касания на стене. Упражнения можно проводить с закрытыми глазами, так усилия кинестетического и вестибулярного анализатора увеличиваются. Различные серии прямоугольников адресованы ученикам разного роста и имеющих разную высоту прыжка.</p>
30		<p>Как упражнение 29, но участвующие зоны указываются на стене тренером карманным фонарем или (проверенной) лазерной указкой.</p>
31		<p>Как упражнение 29, только вдвоем.</p>
32		<p>С одной стороны корта, на скамейках, расположенных вдоль линии сетки на расстоянии 1,80, 5 учеников (1, 2, 3, 4, 5) располагаются с мячом, вытянув руки на расстоянии около 20 сантиметров от сетки. (см. рисунок). С другой стороны, ученик находится напротив номера 1, делает прыжок, касается мяча 1 и опускается; он движется от 1 шагом в сторону к мячу 2, делает прыжок, опускается и с одним или более шагами в сторону он возвращается 1, прыгает и опускается. Из этого положения он выполняет «комбинированное перемещение» к мячу 3, делает блок, опускается с шагом и переходит к мячу 2, делая блок и перемещается к мячу 4 «комбинированным перемещением», снова делает блок, опускается с шагом и переходит к мячу 3, делает блок и с помощью «комбинированного перемещения» идет к мячу 5.</p>

33		<p>А, В и С располагаются на одной линии; А и С напротив друг друга на расстоянии 6 метров, В (связующий) в середине лицом к С и D располагается рядом с В. В в блоке отношение с мячом в руках с вытянутыми руками. В держит мяч в руках и делает подборос мяча вверх, после этого он может сделать передачу над головой (первый раз) или передачу к С (фронтально), или к А (за голову). D, сохраняя угол сгибания в коленях, после подброса мяча должен прочесть начало траектории и выполнить перемещение за ней с последующим выполнением блока, или прыгать на месте в случае передачи над собой. Прыжок надо выполнять в момент передачи мяча А или С. Упражнение следует делать продолжительно и каждый раз мяч возвращается к В, ему следует сделать передачу над головой (моделирование приема подачи) и затем мяч следует отправить к С, или А, затем отправить обратно к В, который и начнет новую серию. Упражнение всегда должен начинать В.</p>
34		<p>Как упражнение 33, но D делает прыжок также во время моделирования приема подачи. В этом случае действия опережающего прыжка добавляется к чтению траектории передачи. Упражнение делает ученик привыкший к чтению траектории передачи.</p>
35		<p>Как упражнение 33, последовательно выполняются три передачи: D должен запоминать последовательность (1 – передача над собой, 4 – передача вперед для С, 2 – передача за голову для А; и В повторяет последовательность с D, который объявляет передачу траектории во время моделирования приема подачи. Очень важно использовать моделирование приема подачи в 2 режимах; D объявляет в начале моделирования приема подачи или перед выполнением передачи, а затем действует.</p>
36		<p>Как упражнение 33, но рядом с D располагаются два ученика на расстоянии 50 см друг от друга, которые делают упражнение в подобном режиме. Это упражнение знакомит учеников с двойным блокированием, с синхронностью в траектории движений шагами в сторону.</p>

<p>37</p>		<p>Нападающий должен бросать мяч в руки блокирующего так, чтобы блокирующий зафиксировал положение рук и направление отскока заставило мяч упасть близко к центральной линии площадки. Впоследствии в момент удара по мячу блокирующий должен пытаться направить его в мишень, расположенной в стороне от зоны действия блока.</p>
<p>38</p>		<p>A1 или A2 (нападающие) бросают мяч со своей стороны, параллельно сетке или под углом 45 к градусов к сетке, в одном из трех начальных положений броска (снизу, от груди, над головой). Блокирующему следует делать положение рук и плеч таким образом, чтобы произвести угол отскока мяча к поверхности максимально близко к центральной линии площадке.</p>
<p>39</p>		<p>Как упражнение 38, некоторые целевые зоны отмечаются на полу: эти зоны дают различные баллы в зависимости от сложности отскока.</p>
<p>40</p>		<p>Упражнение с дополнительными антеннами. Участки сетки, разделенные антеннами шириной амплитуды разведенных вверх рук, должны быть построены в зонах 4,3 и 2. Игрок А размещается в середине участка сетки в стартовой позиции блокирующего, несколько игроков с мячами находятся перед ним. Они непрерывно бросают мячи сначала двумя руками, затем одной рукой, и пытаются перебросить мячи через пространство между антеннами. Блокирующий может перехватить эти мячи двумя руками вертикально параллельно над собой или с переносом двух рук вправо- влево.</p>

41		<p>Блокирующий может перехватить мяч в асимметричном режиме (одна рука справа, другая слева) обе вверху или обе в сторону (см. рисунок).</p>
42		<p>Блокирующий располагается за участком сетки шириной 2-3 метра (это значение может значительно увеличиться, когда блокирующий научится двигаться приставным шагом и «комбинированным перемещением»); нападающий находится в 3-4 метрах от сетки с мячом в руках с вытянутыми руками. Нападающий выполняет движение к сетке (около 1 метра до сетки). На втором шаге нападающего блокирующий перемещается приставным шагом, руки наверху, перекрывая направление движения нападающего. Нападающий бросает мяч одной рукой. В это время блокирующий из стойки на полусогнутых ногах, вытягивает руки как можно выше и пытается перекрыть траекторию полета мяча как можно быстрее вставая на носках. Это упражнение может выполняться с перемещением нападающего под разными углами к сетке (см. рисунок). Все это можно сделать в прыжке.</p>
43		<p>Нападающий располагается на расстоянии 20-30 см на подставке у сетки так, чтобы блокирующий мог прыгнуть и перенести руки через сетку. Высота сетки должна быть связана с возможностью переноса рук и высотой прыжка блокирующего. Нападающий выполняет бросок над блокирующим, который пытается встретить траекторию полета мяча над сеткой с переносом рук.</p>
44		<p>Нападающий располагается перед подставкой, блокирующий перед ним. Нападающий быстро встает на подставку правой - левой опорной для правой (левой - правой для левой) и одновременно поднимает руки с мячом вверх. Нападающий выполняет бросок над блокирующим, который пытается встретить траекторию полета мяча над сеткой с переносом рук.</p>

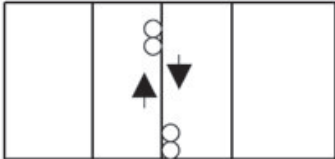
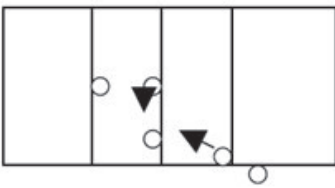
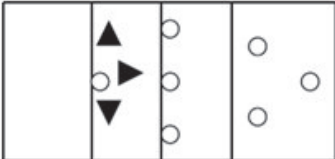
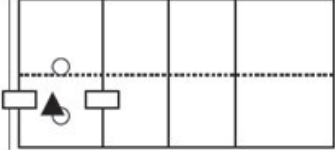
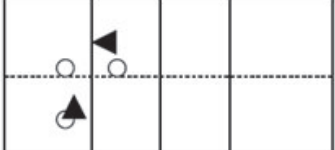
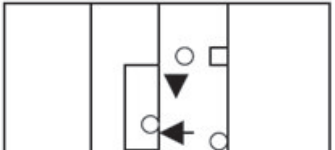
45		<p>Нападающий находится на расстоянии 3-4 метров от подставки, разбегаясь так же, как и в предыдущем упражнении поднимается на подставку. Блокирующий перед ним, но смещен влево, на 3-4 метра, зависит от зоны где выполняется упражнение. Блокирующий быстро перемещается к началу бегом, приставным шагом или «комбинированным перемещением», и пытается определить время броска нападающего. Скорость движения связана со скоростью перемещения нападающего.</p>
46		<p>Два ученика в пространстве разграниченном антеннами, нападающий двумя или одной рукой пытается бросить мяч в блок, сделанный 4мя руками. Это упражнение позволяет блокирующим как обычно прыгать одновременно. Время подготовки рук для двойного блокирования всегда такое же как при одиночном.</p>
47		<p>А и В в стойке готовности блокирующего, А располагается за зоной разделенной антеннами у внешней антенны, В (Б) располагается в стороне, за внутренней антенной. Шагом в сторону В (Б) приближается насколько возможно к А. Как только вторая нога В (Б) присоединится к направляющей ноге, нападающий С, выполняя разбег с различным направлением под разным углом к сетке кидает мяч который держит двумя или одной рукой в прыгающий блок пытаюсь попасть в крайнюю руку блокирующего для отскока блок – аут. В последнем случае А, наблюдает за направлением движения кидаемой руки, следует развернуть свою руку так, чтобы перекрыть траекторию мяча, направленного через его руку и антенну. С этой внешней рукой А ищет угол который не позволяет мячу перелететь через сетку.</p>
48		<p>Как упражнение 47, но А и В оба располагаются вне участка, ограниченного антеннами. В периоде времени, когда С замахивается на бросок мяча, А и В (Б) одновременно двигаются чтобы сделать прыжок одновременно.</p>

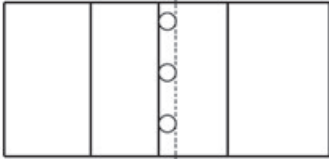
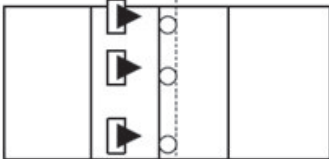
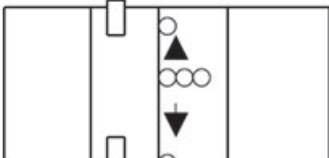
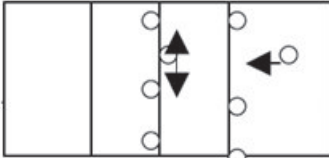
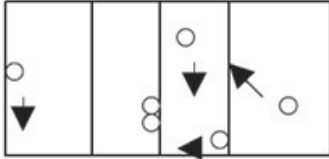
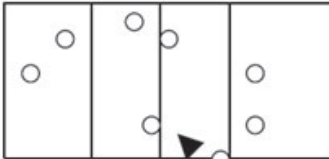
49		<p>Три подставки располагаются вдоль сетки в зоне 4, 3, 2, ученики располагаются на каждой скамье с мячом в руках. С другой стороны сетки блокирующий в основной позиции в зоне 3. Ученики на скамейках могут находиться в фронтальной, или диагональной позиции по отношению к сетке. В соответствии с позицией, блокирующему следует прыгнуть ровно, воображая продолжение блокирования, в вертикальном симметричном или асимметричном режиме. Все это может быть выполнено как неподвижно, так и в движении: если в движении понимание этих сигналов не соответствует подходам режимов, и блокирующему следует выполнять прыжок к воображаемому продолжению движения ударной руки нападающего.</p>
50		<p>Как упражнение 49, с добавлением нападающего и связующего в зоне 3. Упражнение выполняется с 1 мячом и организовано с последовательностью действий, соответствующую требованиям игры.</p>
51		<p>2 ученика, А и В, лицом друг к другу. А, с одной стороны сетки, с мячом в руках, подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар. В (В) (под сеткой с другой стороны) выполняет блок (создавая вертикальную симметричную преграду атакующей руке нападающего).</p>
52		<p>Как упражнение 51, но создавая асимметричную преграду атакующей руке нападающего.</p>
53		<p>2 ученика, А и В, лицом друг к другу. А, с одной стороны сетки, с мячом в руках, подбрасывая мяч вверх и выполняет нападающие удары. В (В) слева (или справа) от А за сеткой, перемещается приставным шагом направо (или налево) и выполняет блок.</p>

54		<p>. 2 колонны учеников с мячами в руках (колонна 1, и колонна 2) на расстоянии 3 метров друг от друга, и 3 метров от сетки в зонах 4, 3 и 2. С другой стороны, между двух колонн, один блокирующий перемещается приставным шагом чтобы поочередно блокировать нападающего 1 колонны, затем 2й колонны.</p>
55		<p>Как упражнение 54, но 2 колонны на расстоянии 6 – 7 метров друг от друга; ученик выполняет блок перемещаясь из зоны 3 направо или налево «комбинированным перемещением».</p>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

РАБОТА НАД ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ	
	<ul style="list-style-type: none"> - из позиции ожидания боковое перемещение, один шаг влево и вправо - из позиции ожидания боковое перемещение вбок, один шаг и толчок для блокирования - из позиции ожидания боковое перемещение, шаг и блок
	<ul style="list-style-type: none"> - из позиции ожидания перемещение, два приставных шага влево и вправо - из позиции ожидания перемещение, два шага и толчок - из позиции ожидания перемещение, два шага и прыжок для блока
	<ul style="list-style-type: none"> - из позиции ожидания боковое перемещение, перекрестный шаг и толчок - из позиции ожидания перемещение, боковой перекрестный шаг и толчок - те же два упражнения, только с прыжком для блока в конце
<p>В ЭТИХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НУЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ИСХОДНОЙ ПОЗИЦИЕЙ, РАССТОЯНИЕМ ДО СЕТКИ, ЗАВЕРШАЮЩЕЙ ПОЗИЦИЕЙ</p>	
	<p>-УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ ДВОЙНОЙ БЛОК: - Один спортсмен действует как боковой игрок, второй закрывает (завершает) блок после перемещения перекрестным шагом без прыжка - Такое же упражнение, но уже с прыжком</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - один спортсмен действует с боковой линии, второй присоединяется к нему после перемещения перекрестным шагом без прыжка - то же, но с прыжком - то же, но боковой игрок постоянно меняет позиции, каждый раз заставляя «центрального» корректировать свои перемещения
	<ul style="list-style-type: none"> - два спортсмена делают разбег, чтобы нанести удар, постоянно меняя место атаки; двое работают над удвоением блока, причем боковой блокирующий становится против нападающего соперника - то же, но здесь техник намеренно неверно бросает мяч, заставляя как нападающего, так и блокирующего игрока приспосабливаться к ситуации
	<ul style="list-style-type: none"> - разделить команду по линиям; техник на другой половине кидает мяч в одном трех направлений, команда выполняет блок и защиту, корректируя свои позиции на поле - в этом упражнении важно расставить приоритеты как для блока (по диагонали, параллели), так и защиты (короткие, длинные, удвоение диагонали, боковой линии)
<p>РАБОТА НАД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РИКОШЕТА</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - разделить поле на две части с помощью резинки: спортсмен из защитной стойки вытягивает руки и блокирует атаку товарища; - то же с блокированием мяча влево или вправо. Для усложнения задачи следует расстелить на полу матрасы, сделав их опорной точкой.
	<ul style="list-style-type: none"> - в группах после бокового перемещения работа над завершением блока и направлением рикошета вправо или влево; - в группах после перемещения перекрестным шагом работа над завершением блока и направлением рикошета вправо или влево.
	<ul style="list-style-type: none"> - у сетки разместиться на скамье, чтобы заблокировать атаку товарища, получившего мяч от техника; - у сетки на скамье работать над удвоением блока в ответ на атаку техника.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПРЫЖОК ДЛЯ БЛОКА	
	<ul style="list-style-type: none"> - Натянуть одну резинку выше сетки на высоте 15-20 см и другую на расстоянии 10-15 см от первой. Спортсмены прыгают для блока, переносят руки через сетку между сеткой и резинкой, не задевая последнюю; - То же, только с мячом, который должен упасть на половину поля противника перпендикулярно сетке; - Тот же блок с мячом, не задевая резинку, но после перемещения.
	<ul style="list-style-type: none"> - Нападающие противника стоят на скамейках: из позиции ожидания прыжок и блок; - После перемещения прыжок и блок; - После разбега или осуществления защиты прыжок и блок;
	<ul style="list-style-type: none"> - То же упражнение: атакующие игроки на скамейках, но блок двойной. Пристальное внимание к завершению блокирования; - То же упражнение, но тот, кто удваивал блок в первом случае, встает в центр; <p>На заметку: эти упражнения должны быть отработаны для 4, 3 и 2 зон.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - три нападающих противника, пас от связующего игрока на второй линии, который движется к сетке; трое на первой линии другой половины поля готовы выполнить блок; - два нападающих на первой линии плюс вторая линия, трое блокирующих игроков на противоположной половине поля.
СВЯЗЬ БЛОКА И ЗАЩИТЫ	
	<ul style="list-style-type: none"> - пас, атака с позиции 4, двойной блок по диагонали, перемещение из позиции 6 и защита параллели; - пас, атака с позиции 4, двойной блок по параллели, защита с боковой позиции 5; - ход мяча по траектории или с боковой линии, атака с позиции 4, блок по диагонали, оценка атаки и защита с позиции 1.
	<ul style="list-style-type: none"> - упражнение 4 на 4 игрока: единственная атака с позиции 4 по диагонали, блок прикрывает первую зону; - 4/4: атака с позиции 2; связующий игрок на позиции 3 ставит блок после перемещения, закрывая параллель; - 4/4: атака с позиции 3; защита прикрывает 2 диагонали;

	<ul style="list-style-type: none"> - 5/5: атака с позиции 4, в защите игрок на позиции 6, который закрывает диагональ, позиция 1 на боковой линии. Блок прикрывает зону 6; - 5/5: атака с позиции 2, в защите игрок на позиции 6, который закрывает диагональ, позиция 5 на боковой линии. Блок с позиции 3 прикрывает зону 6; - 5/5: атака с позиции 3, игрок на 6 позиции должен удвоить защиту по диагонали, в части поля, противоположной блоку;
	<ul style="list-style-type: none"> - 6/6: атака с позиции 4, блок ставится по диагонали и удваивается с боковой линии; или игрок на позиции 1 прикрывает зону возможного приземления мяча; - 6/6: атака с 4 позиции, блок прикрывает боковую линию. Игрок на позиции 1 (линия открыта) и 6 на боковой линии (линия закрыта), игрок с 1 позиции перемещается на боковую линию, а игрок 6 решает, какое место лучше занять.

АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БЛОКИРУЮЩИХ ПРОТИВ АТАКИ СОПЕРНИКА, КОГДА СВЯЗУЮЩИЙ ИГРОК СОПЕРНИКА НАХОДИТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ ЛИНИИ.

(Заслуженный мастер спорта Я.В. Антонов)

В данной статье мною будет рассмотрена атака соперника только при съёме (атака после приёма подачи) и соответственно буду проводить анализ действий блокирующих, основываясь только на этом. Анализировать действия блокирующих при съёме подачи и контратаке одновременно, считаю не целесообразным, потому что тактика блокирования при контратаке это несколько другая тема и действия блокирующих коренным образом могут отличаться от действий блокирующих при съёме подачи, даже в одной и той же расстановке.

Следует обратить внимание на то, что даже, когда связующий игрок соперника находится на передней линии, а это три расстановки: выходы из зон 2,3,4, то тактика блокирования только при съёме в этих расстановках может значительно отличаться друг от друга. На это я также обращаю ваше внимание в дальнейшем изложении каждой ситуации.

В современном волейболе при разборе игр соперника проводится детальный анализ, а также углублённый анализ дистрибуции (загрузка зон для атаки) связующим игроком и направление атак соперника из различных зон в каждой конкретной расстановке.


Расставляя акцент, ЧТО-ЖЕ должны учитывать блокирующие (особенно центральные) для принятия того или иного решения при блокировании, и ОТ ЧЕГО могут зависеть эти решения с последующими действиями:

- предварительная правильная стойка на блоке,
- правильный выбор места после оценки приёма, так называемый «старт» (до передачи мяча связующим игроком),
- дальнейшего перемещения в ту или иную зону, а также своевременный прыжок, вынос и перенос рук на сторону соперника.

Мы знаем, что одна из главных задач в тактике блока заключается в том, чтобы предугадать (предвидеть) действия связующего игрока до передачи, основываясь на его индивидуальные технико – тактическую манеру ведения игры, присущую только ему. Особенно это характерно, когда связующий игрок выполняет передачи с хорошего и идеального приёма, при котором всегда есть возможность атаки в центре: первый темп и «пайп», и естественно, крайними нападающими. И немалую помощь в построении тактики блокирования оказывает современный видео материал и статистические данные. По ним детально «разбирается» (изучается) связующий игрок соперника, его дистрибуции в зоны для атаки не только, когда связующий находится на передней или задней линии, но и в каждой конкретной расстановке. И перед матчем игроки порой получают необходимую информацию от тренерского штаба только по данной теме, которую должны помнить во время игры, хотя-бы основное и главное.

Очень часто в играх бывают ситуации, при которых блокирующим намного проще принять то или иное решение, в случае, когда приём соперника является некачественным (негативным или «сбитым» отведённым от сетки на определённое расстояние). Во многих командах «сбитый» приём делится на:

«ЗНАК» (условное обозначение «!»). Это качество приёма примерно 2-3 метра от сетки (как показано на рис.1) в пределах площадки. Траектория полёта мяча должна быть такой, при которой связующий мог бы выполнить передачу сверху двумя руками (2 – 2,5 м по высоте).

 - зона доводки

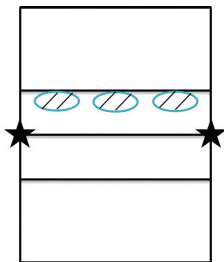


Рис. 1

2) «МИНУС» (условное обозначение «---»). Данное качество приёма считается плохим, при котором связующий выполняет все передачи из - за трёх метровой линии в пределах и за пределами площадки. Также приём считается на «минус», если связующий выполняет передачу близко от сетки снизу двумя руками (в пределах трёх метровой линии).

При сбите приёме нет возможности атаковать первым темпом (однако при приёме на «!», некоторые связующие иногда задействуют центр сетки), и завершать атаку, в этом случае, предоставляется возможным


только крайним нападающим, против которых блокирующие должны стараться (а чаще всего обязаны) ставить организованный двойной или тройной блок.

ПОЗИТИВНЫЙ ПРИЁМ подразделяется на:

А) ОТЛИЧНЫЙ ИЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ (условное обозначение # («два плюса»)).

Траектория полёта мяча после приёма должна быть такой, при которой связующий игрок мог бы выполнить передачу в максимальном прыжке сверху двумя руками. Расстояние между корпусом связующего и сеткой при передаче не превышает более 20—30 см.

Зона доводки вдоль сетки должна быть примерно 4 метра вдоль сетки в центре, как показано на рис. 2

 - зона доводки

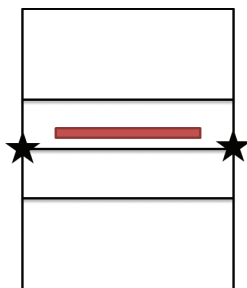


Рис. 2

В некоторых командах качество приёма «два плюса» оценивается, как «плюс» в случаях, когда доводка мяча смещена ближе ко второй или четвёртой зоне. Это объясняется тем, что созданы не идеальные условия для атакующих первым темпом, потому что против их возможной атаки крайние блокирующие будут активно помогать ставить блок по передаче своему центральному блокирующему.

Б) ХОРОШИЙ (условное обозначение + («плюс»)). Траектория полёта мяча после приёма должна быть такой, при которой связующим мог бы выполнить передачу сверху двумя руками. Расстояние между связующего и сеткой при передаче примерно в диапазоне 0,3-1,5 метра. Зона доводки вдоль сетки должна быть такой, как показано на рис 3.

 - зона доводки

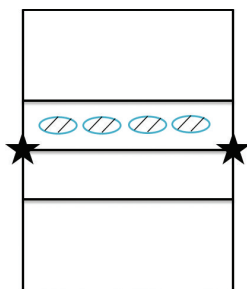


Рис. 3

На мой взгляд, одна из главных проблем блокирования заключается не столько в том, насколько эффективны действия блокирующих с идеального и хорошего приёма соперника, а в том, насколько эффективны действия блокирующих против атаки соперника со средних, а тем более высоких передач с краёв сетки при не качественном приёме. При очень быстрых и скоростных передачах при «позитивном» приёме всегда задействованы в атаке че-

тыре нападающих соперника и блокирующим очень трудно заблокировать атаку (а это является главной задачей блока) или «смягчить» (мяч после удара нападающего касается рук блокирующих и, как следствие теряет свою изначальную скорость, благодаря чему своим игрокам, не участвовавшим в блокировании, нетрудно обработать мяч в защите и оставить его в игре для последующей контра-

таки) блоком атаку соперника, что также является очень важным показателем успешного блокирования. Но когда нападающие соперника часто и результативно атакуют со средних и/или высоких передач с краёв сетки против организованного двойного или тройного блока, значит проблему надо искать, естественно в технике блокирующих, а не в тактике. Конечно-же тактика даёт определённую помощь в успешном блокировании, но без правильной стойки на блоке с последующим перемещением, времени прыжка, выносом и переносом рук без касания верхнего троса сетки, невозможно успешно заблокировать даже при отличных тактических схемах и «установок» на игру. **Техника блока это – главное, это – основа.** Впрочем это также относится и к другим элементам волейбола.

Прежде чем приводить конкретные примеры характерных особенностей построения тактики блока при «позитивном» приёме, в случае, когда связующий игрок находится на передней линии, хочу выделить два основных момента по этому поводу:

1). Блокирующим нужно быть внимательными, в случае возможной скидки связующим игроком или атаки (если связующий левша) сразу после приёма с высокой траекторией полёта мяча при доводке на «#». Некоторые связующие часто используют такие обманы, особенно, когда мяч после доводки падает на верхний трос сетки. Блокирующим обязательно нужно расставить приоритеты и определиться между собой, кто из них будет ответственным за возможную скидку или атаку (в той или иной ситуации с 1-ой передачи связующим игроком).

Естественно, такой проблемы у блокирующих нет, в случае нахождения связующего на задней линии.

2). Очень важна и актуальна помощь крайних блокирующих своему центральному блокирующему, в случае атаки соперника первым темпом и/или пайп. В данном случае очень характерна помощь блокирующего четвёртой зоны, поэтому, в основном, я буду разбирать только это. И если говорить в общем, то блокирующий четвёртой зоны (как правило это доигровщик) должен более активно помогать на блоке своему центральному, когда связующий находится на передней линии, нежели на задней. Почему и от чего это зависит?

Во - первых, поднять мяч в защите от диагонального игрока, атакующего с задней линии из зоны 1 легче, чем с передней, потому что с задней линии вариативности атаки меньше. Он не может выполнить нападающий удар «под себя», а расстояние и время полета мяча до защитников больше, чем при атаке с близких к сетке передач и время полета мяча увеличивается.

Во – вторых, блокирующему четвёртой зоны не надо стремиться закрывать линию диагональному игроку, атакующему с быстрых передач, так как направить мяч после быстрых передач атаки по линии площадки сложнее с задней линии (из зоны 1), чем с передней. К тому же, почти всегда в зоне 5 играет в защите либеро. Поэтому блокирующий четвёртой зоны, активно помогая центральному блокирующему и затем перемещается (иногда от центра сетки) на «свой» край сетки, тем самым сокращает себе расстояние до выбора места прыжка. Блокиру-

ющий четвёртой зоны не может позволить себе активно помогать центральными, в случае атаки диагонального игрока с передней линии из второй зоны.

В – третьих, при отличном качестве приёма, после которого мяч падает на верхний край сетки, сложно сделать качественную передачу на заднюю линию. И не каждый связующий рискнёт на такую передачу. Поэтому блокирующим важно правильно оценить ситуацию и принять правильное решение, при котором возможен, как один из вариантов, при котором блокирующий четвёртой зоны может прыгнуть с центральным нападающим соперника, пытаясь его заблокировать (при соответствующим преме и доводкой на #), а центральный блокирующий, в свою очередь, может переключиться на других нападающих.

Ниже я приведу несколько примеров, в которых укажу, что тактика блока может меняться и от зоны доводки при одном и том же качестве приёма в одной и той же расстановке, в случае, когда связующий находится на передней линии.

ПРИМЕР №1

ПРИЁМ НА «#» В РАЙОНЕ ЦЕНТРА СЕТКИ, как показано на рис.4

- ▲ — связующий игрок
- — блокирующие игроки
- — направление атаки

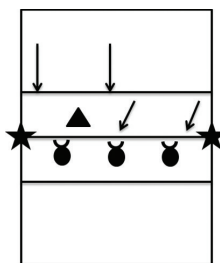


Рис. 4

Разберём ситуацию, при которой связующий примерно одинаково загружает зоны атаки: центр сетки 33% и крайние нападающие по 33% каждый. Для всех нападающих созданы самые идеальные условия для атаки, особенно для центрального нападающего, если заказана комбинация «взлёт» впереди (данная комбинация играется чаще всего), потому что, атаки центральным нападающим соперника происходят в районе центра сетки, и если крайние блокирующие переместятся ближе к центру сетки и начнут осуществлять помощь своему центральному блокирующему, при атаке первым темпом «взлёт» впереди, то они никак не успеют переместиться на свой край сетки и поставить качественный блок против «своих» крайних нападающих, за которых они ответственны в первую очередь. Но бывают ситуации, когда блокирующий четвёртой зоны может и обязан помогать своему центральному блокирующему. Об этом чуть ниже. А сейчас рассмотрим логичные варианты действий блокирующих в данном примере ?

1. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОКИРУЮЩИЙ, который должен стоять (выбор места) напротив своего центрального нападающего и он может:

ВАРИАНТ А) Прыгнуть одновременно с нападающим первого темпа и попытаться заблокировать его.

ВАРИАНТ Б) Играть по вылету мяча или по передаче. Это значит, что блокирующий должен перемещаться в ту зону, куда была направлена передача связующим игроком, а в случае передачи первому темпу или пайп, также пытаться заблокировать или смягчить атаку.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЦЕНТРАЛЬНОМУ БЛОКИРУЮЩЕМУ СЛЕДУЕТ ПРЫГАТЬ С ПЕРВЫМ ТЕМПОМ:

1. **ИДЕАЛЬНОСТЬ ДАННОЙ СИТУАЦИИ, ПРИ КОТОРОЙ НЕТ ПОМОЩИ КРАЙНИХ БЛОКИРУЮЩИХ.** (Зная это, связующий соперника возможно сделает передачу первому темпу.)

2. **ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ СОПЕРНИКА МНОГО И РЕЗУЛЬТАТИВНО АТАКУЕТ, ТАК КАК ОБЛАДАЕТ ВЫСОКИМИ РОСТОВЫМИ ДАННЫМИ С ВЫСОКИМ ПРЫЖКОМ И ВЫСОКИМ СЪЁМОМ МЯЧА НАД СЕТКОЙ И Т.Д.**

Блокирующим надо учитывать индивидуальность нападающих соперника в конкретной расстановке, а также учитывать их результативность в атаке, и как часто и в каких ситуациях им выполняет передачу связующий в той или иной ситуации.

3. **ДАННЫЙ СВЯЗУЮЩИЙ СОПЕРНИКА ОТНОСИТСЯ К РАЗРЯДУ ТЕХ, КОТОРЫЕ МОГУТ И ЛЮБЯТ ИГРАТЬ С ПЕРВЫМ ТЕМПОМ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЦЕНТРАЛЬНОМУ БЛОКИРУЮЩЕМУ ЦЕЛЕСООБРАЗНО СТОЯТЬ ПО ПЕРЕДАЧЕ КОГДА:**

➤ Связующий мало задействует первый темп, так как он невысокого роста, обладает не высоким прыжком, медленно разбегаются для атаки и т.д.

➤ Связующий игрок соперника относится к категории тех связующих, которые не «любят» пасовать первому темпу, так как не уверены в качестве своей передачи.

➤ Блокирующий во второй зоне – связующий маленького (невысокого роста). При принятии того или иного решения центральный блокирующий должен учитывать ростовые данные и качество блока вообще своих крайних блокирующих и их индивидуальные технические возможности. Связующий соперника предположительно будет выполнять передачу в ту зону, где находится слабейший блокирующий. Зная это, центральный блокирующий должен правильно выбрать место своего «старта» на блоке таким образом, чтобы успеть переместиться и плотно пристроиться к своему «слабейшему» блокирующему.

В концовках партий, в ответственных моментах игры, целесообразно маленького связующего менять в ту зону на блоке, где стоит слабейший нападающий на линии атаки (естественно смену нужно делать в последний момент, чтобы соперник не «прочитал» это заранее).

ДЕЙСТВИЯ БЛОКИРУЮЩЕГО ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЫ:

В момент передачи связующим игроком, блокирующий четвёртой зоны стоит (выбор места) по передаче, примерно в диапазоне 2-3-х метров от боковой линии, как показано на рис. 4

Этот блокирующий больше сконцентрирован на двух нападающих задней линии: диагонального игрока и доигровщика (атака пайп). Это при стандартной

ситуации. Но в каких ситуациях блокирующему четвёртой зоны нужно встать (выбор места) ближе к центру сетки, а то и вплотную приблизившись к своему центральному блокирующему? А также в каких ситуациях, нужно встать (выбор места до передачи связующим) наоборот, дальше от центра сетки, то есть ближе к антенне.

1. АКТИВНАЯ ПОМОЩЬ И ВЫБОР МЕСТА БЛОКИРУЮЩЕГО ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЫ БЛИЖЕ К ЦЕНТРУ:

➤ Связующий соперника мало пасует диагональному игроку на заднюю линию в зону 1, но много задействует центр сетки.

➤ Диагональный игрок соперника не обладает сильным и мощным нападающим ударом.

➤ Диагональный игрок соперника атакует со средних и высоких передач, при соответствующей амплитуде, что даёт возможность блокирующему четвёртой зоны быстро переместиться на край сетки и поставить качественный блок.

2. БЛОКИРУЮЩИЙ ЧЕТВЁРТОЙ ЗОНЫ НЕ ПОМОГАЕТ СВОЕМУ ЦЕНТРАЛЬНОМУ БЛОКИРУЮЩЕМУ ПРОТИВ АТАКИ ПЕРВОГО ТЕМПА И ЕГО ВЫБОР МЕСТА - БЛИЖЕ К АНТЕНЕ:

➤ Диагональный атакует с быстрых и скоростных передач.

➤ Диагональный много и результативно атакует в данной расстановке.

ОТВЕТСТВЕННЫМ ЗА ВОЗМОЖНУЮ СКИДКУ ОТ СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОКИРУЮЩИЙ.

РАЗБЕРЁМ ТУ ЖЕ СИТУАЦИЮ, НО ПРИ СМЕЩЁННОМ ПРИЁМЕ В РАЙОНЕ ВТОРОЙ ЗОНЫ, как показано на рис. 5

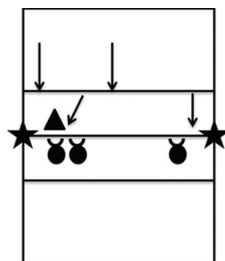
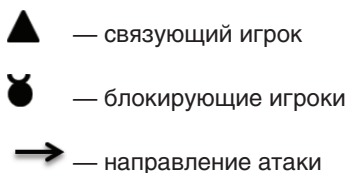


Рис. 5

В данном случае приём сместился ближе ко второй зоне и для центрального нападающего при заказе комбинации первым темпом «взлёт», уже не совсем идеальные условия для атаки, потому что блокирующий четвёртой зоны всегда должен оказывать активную помощь своему центральному блокирующему (при возможной атаке первого темпа), независимо от того на передней или задней линии находится диагональный игрок.

Как правило, центральные нападающие меньше атакуют в таких ситуациях, потому что если они «опаздывают» на «взлёт», то против их атаки, по передаче, поднимутся сразу два игрока: центральный и блокирующий четвёртой зоны.

Чаще всего, в таких ситуациях, центральные блокирующие стоят по передаче против атаки центральных нападающих.

ВАРИАНТЫ ДЕЙСТВИЙ БЛОКИРУЮЩИХ.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ИГРОК:

➤ Центральный блокирующий следуя за атакующим первого темпа, и зная о том, что ему помогает крайний блокирующий четвёртой зоны, выбирает место таким образом, чтобы нападающий первого темпа (его правое атакующее плечо) оказалось как-бы между двумя блокирующими.

➤ Блокирующие стоят по передаче, ожидая вылет мяча от рук связующего. Это стандартная ситуация при равномерной загрузке зон в атаке. Возможные обманы от связующего игрока, когда он находится на передней линии, ответственность в данном случае должны нести как один, так и другой блокирующий.

➤ Центральный блокирующий стоит примерно в центре сетки, (как показано на рис. 6) как бы передает (переадресовав) нападающего первого темпа блокирующему четвёртой зоны. Происходит небольшое смещение вправо этих двух блокирующих, потому что центральный ждёт передачу от связующего именно в четвёртую зону атаки соперника и больше на нём сконцентрирован, но также будет блокировать по передаче, в случае атаки других нападающих. Блокирующий четвёртой зоны стоит по передаче с центральным нападающим и готов сделать перемещение на атаку пайп или на диагонального игрока. Но иногда можно и прыгать «один в один» с центральным нападающим, рискуя тем самым, оставить диагонального без блока.

- ▲ — связующий игрок
- — блокирующие игроки
- — направление атаки

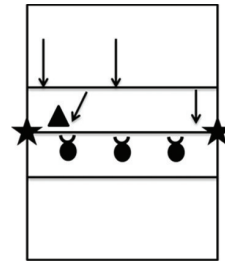


Рис. 6

В каких случаях центральному блокирующему целесообразно стоять (выбор места по передаче) примерно в третьей зоне?

ВАРИАНТЫ:

А. Связующий соперника больше пасует в длинную сторону, чем в короткую. Если центральный блокирующий будет стоять по передаче с выбором места (как в варианте А) напротив нападающего первого темпа, то не успеет переместиться к своему блокирующему второй зоны, поэтому, чтобы успеть на край, центральному блокирующему нужно сократить расстояние от места своего старта до места прыжка на блок.

В. В четвёртой зоне соперника основной и результативный нападающий в данной расстановке, который требует к себе повышенного внимания.

С. Во второй зоне стоит связующий маленького (невысокого) роста и предположительно туда, то есть на слабейший блок, последует передача от связующего.

Блокирующие стараются сделать правильный выбор и на основании вышеперечисленных моментов, принять правильное решение в тактике блока.

За возможные скидки от связующего игрока, ответственность, в данном случае, должен нести блокирующий четвёртой зоны.

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ТАКТИКЕ БЛОКИРОВАНИЯ ПРИ ДОВОДКЕ ПРИЁМА НА + (доводка 0,3 – 4,5м).

При данном качестве приёма, если говорить в общем, некоторые связующие очень мало задействуют центр сетки, но есть связующие, которые наоборот, больше взаимодействуют в центре сетки (особенно с первыми темпами), нежели с приёма на «два плюса». Зная это, блокирующие должны строить свою тактику, учитывая только приём «плюс», (и отделяя его от приём на «два плюса») основываясь на вышеупомянутых индивидуальных особенностях связующего, его дистрибуции и ведения игры, а также иметь способность во время игры отделять одно качество приёма от другого и быстро принимать тактические решения, присутствующие только конкретной доводке, потому что тактика блока может отличаться, в зависимости от качества приёма.

Например: связующий соперника очень редко взаимодействует в центре сетки при качестве приёма на +, а при приёме на «два плюса», наоборот очень много взаимодействует в центре сетки. Значит, в первом случае, крайним блокирующим, после оценки приёма на «плюс», целесообразно сделать шаг - скачок ближе к антенне, (встать шире) чтобы облегчить себе перемещения на край сетки и успеть поставить качественный блок, сконцентрироваться только на крайних нападающих.

Учитывается не только тактика, исходя из вышеперечисленного, но и правильная техника стойки и перемещений.

В данном примере, когда связующий игрок очень мало взаимодействует с первым темпом при приёме на «+», крайние блокирующие должны встать шире, опустить руки, кисти рук на уровне груди, естественно, стоять по передаче. Центральный блокирующий также должен опустить руки на уровень груди. Приняв такую стойку на блоке, блокирующим легче начинать перемещения на края сетки и быстрее стартовать - это позволяет быстро переместиться на край сетки, потому что нет угрозы первым темпом, но даже, если и последует передача первому темпу с доводки, то возможно атака будет не мощной из-за не совсем качественной передачи, или же последует не сложный обман, да и блокирующие должны попытаться смягчить атаку. И не надо забывать, про организацию защиты принимающих игроков.

Во втором случае, при приёме на #, уже должна применяться другая тактическая схема, потому что ведение игры и дистрибуция связующего игрока значи-

тельно отличается, при похожих казалось бы друг на друга качествах приёма на + и # (их ещё объединяют в общее качество – позитивность).

При приёме на #, когда связующий много задействует центр сетки, блокирующим нужно находиться в стойке с высоко поднятыми (кисти рук должны быть выше головы, руки не прямые, а согнуты в локтевом суставе), чтобы успеть их вынести на определённую высоту (чем выше, тем лучше) над сеткой, чтобы попытаться смягчить атаку для своей защиты. Если кисти рук будут находиться на уровне груди, то блокирующий не успеет даже показать палец над сеткой при более или менее быстром съёме игрока первого темпа.

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (ФАКТОРЫ) В ТАКТИКЕ БЛОКИРОВАНИЯ ПРИ ДОВОДКЕ ПРИЁМА НА «!»»

При данном качестве приёма, если говорить в общем, большинство связующих очень редко задействуют центр сетки. Но даже в этом случае большое значение имеет место старта блокирующих на края сетки в той или иной ситуации и надо учитывать следующие факторы.

Например: Зона доводки приёма в районе второй зоны (как показано на рис. 7) Какое нужно правильно выбирать место старта центральному блокирующему в той или иной ситуации?

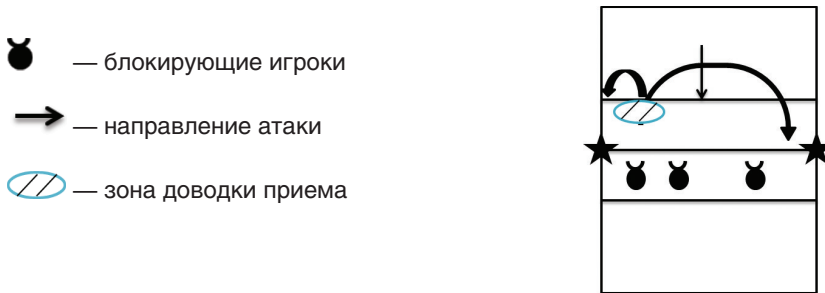


Рис. 7

1. ЦЕНТРАЛЬНОМУ БЛОКИРУЮЩЕМУ (как показано на рис.7) ЦЕЛЕСООБРАЗНО СТОЯТЬ (СМЕСТИТЬСЯ) БЛИЖЕ КО ВТОРОЙ ЗОНЕ В СЛУЧАЯХ (ФАКТОРАХ):




➤ Крайний игрок, атакующий из зоны 2 или диагональный атакуют с очень быстрой передачи, в то время как траектория полёта мяча в четвёртую зону высокая передача. И этот игрок является основным и результативным атакующим в команде. Если центральному стоять в центре сетки, то он не успеет переместиться к краю сетки и поставить качественный блок.

➤ Характерная особенность связующего – больше играет в короткую, нежели в длинную сторону.

➤ Блокирующий второй зоны – диагональный игрок, обладающий высоким качеством и эффективностью блокирования.

Зная это, связующий соперника будет стараться избегать передач на сильного блокирующего. Предполагая это, центральный блокирующий и делает соответствующий правильный выбор в выборе места, то есть старта.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОКИРУЮЩИЙ (рис.8) НАХОДИТСЯ В ЦЕНТРЕ СЕТКИ В СЛУЧАЯХ (ФАКТОРЫ):

-  — блокирующие игроки
-  — направление атаки
-  — зона доводки приема

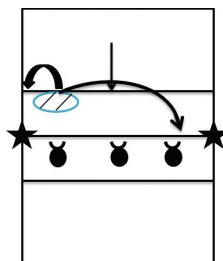


Рис. 8

✓ Диагональный игрок соперника находится на задней линии и нападает с не очень быстрых передач.

✓ В четвёртой зоне атаки соперника находится сильный и результативный нападающий, которому нужно поставить плотный, качественный блок.

✓ Одна из характерных особенностей связующего — больше пасует в длинную сторону, чем в короткую.

✓ Блокирующий второй зоны — связующий маленького (невысокого) роста.

Можно привести ещё примеры и в другие зоны доводки, но главное это то, что нужно учитывать вышеперечисленные факторы.

ХОТЕЛ БЫ ОТМЕТИТЬ ЕЩЁ ТРИ ФАКТОРА, ВЛИЯЮЩИХ НА ДИСТРИБУЦИЮ И ВЕДЕНИЕ ИГРЫ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ

Первый фактор: концовка партии связующий игрок, применяет дистрибуцию и ведение игры, в зависимости от счёта в конкретной партии. Например: Связующий до счёта 20 или 22, активно задействовал центр сетки при позитивном приёме, а вот после этого счёта, то есть в концовке партии, вообще не играет в центре сетки, а всё передачи идут крайним нападающим.

Данная информация может оказать большую помощь блокирующим в концовках партий.

Второй фактор: Фактор принимающих и не принимающих доигровщиков.

Дистрибуция связующего может меняться, в зависимости от того, кто из доигровщиков принимал подачу.

Третий фактор: Дистрибуция связующего может меняться, в зависимости от того, из какой зоны площадки был принят мяч. Некоторые команды уделяют тактике блока и его взаимодействию с защитой достаточно много внимания и времени. И не только детально разбирают и готовят тактическую схему к предстоящей игре, но и копируют игру соперника, уделяя этому одну и более тренировок в

микроцикле, для хорошего усвоения игроками тактики блокирования очередного соперника. Но значит ли это, что команда всегда будет эффективно действовать на блоке, имея полную, объёмную, правильную информацию о сопернике, предварительно проведя углублённый анализ? Думаю, что нет.

В игре случается, что тренер во время тайм-аута кричит и возмущается тому, что игроки не могут правильно выполнить ту «установку», которую получили до матча.. Таким тренерам, возможно трудно понять, что слишком большой объём информации (пусть даже и правильной) для данных и конкретных игроков может только ухудшить тактически-правильные решения с последующими действиями на блоке и не способными принимать логичные и адекватные решения. Правильней было бы дать основной, сжатый объём информации, выделить главное, не вдаваясь в детали.

Возможно, в другой команде и с другими игроками, большой объём информации будет очень полезен и необходим. Я не против большой и объёмной информации, но игроков нужно постепенно к этому подводить, если они ещё не способны усвоить слишком большой объём материала на данном этапе времени. Тренеру надо хорошо знать интеллектуальные возможности своих блокирующих, их быстроту мышления, игровой опыт и т.д.

Блок очень сложный элемент в волейболе, состоящий из многих компонентов и фаз и соответственно нужно выделять этому элементу много времени в тренировочном процессе, потому что тренер должен: обучать игроков, корректировать и контролировать правильное выполнение отдельных технических элементов блока, а то и переучивать закрепившиеся навыки. Без правильной техники блокирования, невозможно эффективно (результативно) действовать на блоке, даже в случаях, при которых блокирующие будут грамотно «читать» связующего игрока соперника и угадывать все его направления передач с позитивного приёма.

А что говорить о тех ситуациях, когда тройной блок не может «справиться» с крайними нападающими при высоких передачах. Что может быть проще для линии блокирующих, как не та ситуация, при которой есть достаточно времени на то, чтобы переместиться, выбрать правильно место, вовремя прыгнуть, перенести руки и сделать правильную постановку предплечий и кистей. Но мяч «проходит» где угодно: в стык между блокирующими (а блок обязан быть плотным) или между рук у одного из блокирующих, или от блока мяч улетает в аут, потому что кто-то из блокирующих снёс руки (это также запрещено делать при тройном блоке), или вообще их не перенёс на сторону соперника.

И нередкой получается ситуация, когда «работает» подача, но не «работает» блок. Ведь был определённый риск на подаче и как следствие – плохой приём соперника, который намного облегчает задачу и даёт больше шансов заблокировать или смягчить атаку соперника.

В этом нет никакой проблемы, если такое случается в игре, как эпизод, (иногда), потому что не существует таких команд, которые играют без своих ошибок, в том числе и грубых. Но, если такое уже, как система, то проблема налицо и она

указывает на то, над чем больше нужно работать на тренировках (в тренировочном процессе). К вышесказанному ещё стоит добавить, что ошибки на блоке, благодаря которым нападающие соперника выигрывают очки, отличаются друг от друга (ошибка ошибке – рознь). Что это значит? Проигранное очко на блоке по ВИНЕ блока это - одна ошибка. А проигранное очко из-за блока, но благодаря техничным действиям в атаке нападающего это- совсем другая ошибка, при которой атакующий принял самое правильное решение (правильный выбор) в атаке, и действительно, это его заслуга в выигрыше очка, и вины блока здесь никакой нет. Вот такие моменты надо стараться понимать и соответственно отделять друг от друга.

Подводя некоторый итог, хотел бы подчеркнуть и выделить метод, который всем известен - ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ и он очень актуален в той теме, которую я изложил. Конечно же, этот метод можно отнести и к другим элементам волейбола, и надо нам тренерам правильно стараться применять и учитывать его в своей тренерской деятельности.

Например, в играх чемпионата России суперлиги видишь немало игроков, у которых неправильная стойка или перемещения на блоке, обучение которым начинают ещё в детско - юношеских спортивных школах.

Тренеру, работая над постановкой современных тактических схем блокирования, следует обратить должное внимание на совершенствование техники блокирования, его тактическую реализацию соответствующую проделанной работе на тренировке, над такими казалось бы, незначительными и маловажными элементами, как стойка и перемещения, но на самом деле – очень важными.

ТАКТИКА БЛОКИРОВАНИЯ

(Сильвано Пранди – Италия. Перевод и адаптация текста А.В.Суханова)

Наиболее значительным достижением в волейболе, в тактике нападения, за последнее время стал такой прием в атаке, как двух темповая атака (эшелон, волна). Суть этого приема состоит в том, что игрок первого темпа и игрок второго темпа должны атаковать с как можно более быстрой передачи, сохраняя при этом базовые принципы атаки, обеспечивающие ее надежность. Среди них:

➤ Возможность атаковать на максимальной высоте, исходя из физических и тактических способностей игрока. “Низкая атака” может не привести к желательному результату (против двойного блока всегда лучше “атаковать высоко”);

➤ Из предыдущего пункта следует, что, при условии одинарного блока, атакующий, используя данный прием, должен с легкостью выиграть атаку.

Тактика эшелонированного нападения имеет несомненные преимущества. Однако стоит предупредить, что этот прием требует четкого понимания и дальнейшего изучения, поэтому не стоит преподавать его совсем молодым командам.

Для того чтобы понять, как противодействовать этому приему, необходимо рассмотреть различные виды блоков. Стоит оговориться, что профессиональные

слова и аббревиатура переведены с тех, которые используются в Международной Федерации Волейбола (FIVB):

- «Ожидающий» («R» - Read Block) – используется только, когда противник редко или не результативно атакует первым темпом;
- «Обязательный» («O» - Option Block) – используется для блокирования первого темпа который часто и результативно атакует;
- (N) Muro Normale – используется для блокирования второго темпа атаки;
- (LB) – крайний блокирующий в зоне 4;
- (MB) – центральный блокирующий в зоне 3;
- (RB) – крайний блокирующий в зоне 2;
- «Вспомогательный блок» (Assist Block) – LB и RB помогают MB при блокировании атаки противника первым темпом.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ ПРИ ЕГО ТАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ (ВАРИАНТЫ БЛОКИРОВАНИЯ)

«Ожидающий блок»

Главной особенностью современного волейбола в нападении, является скорость и точность второй передачи, athleticism нападающих игроков, а также возможность ведения комбинационной игры.

Современные требования к манере ведения игры связующих игроков и их технике исполнения второй передачи к нападающим ударам, диктует возросший уровень конкуренции профессиональных команд на внутренней и международной арене, а также ведущих сборных мира. Современная манера ведения игры требует от игрока амплуа «пасующий» исполнения второй передачи в прыжке, прямыми руками, поднятыми вертикально над головой, только за счёт развития силы предплечий и пронации-супинации кистей. При такой манере игры скорость передачи значительно возрастает, у атакующих игроков меньше времени, для того чтобы выйти в точку, где будет произведена атака, а значит, игроки, участвующие в атакующих действиях, вынуждены синхронно начинать разбег к нападающему удару.

Атлетизм игроков ведущих команд (прыгучесть, сила и скоростно-силовые качества) достигли такого уровня, что мяч после нападающего удара перелетает через сетку, на сторону противника, со скоростью 120-130 км/час. Понятно, что игрокам защищающейся команды, просто не остаётся времени для того чтобы определить конечную точку адресации мяча и постараться переместиться туда. Высота прыжка, атакующего игрока, тоже требует отдельного внимания. Требования к высоте прыжка игроков, участвующих в атаке, определяются от нижней планки – 3 м 45 см, до 3 м 70 см. При этом высота верхнего края антенны на мужской сетке – 3 м 23 см.

В современном волейболе атакующие действия ведутся в комбинационной манере, с варьированием атаки игроков различного темпа (очередности). Суть этого приема состоит в том, что игрок первого темпа и игрок второго темпа долж-

ны атаковать с как можно более быстрой передачи, сохраняя при этом базовые принципы атаки, обеспечивающие ее надежность. Среди них:

➤ Возможность атаковать на максимальной высоте, исходя из физических и тактических способностей игрока;

➤ Из предыдущего пункта следует, что, при условии одиночного блока, атакующий, используя данный прием, должен с легкостью завершить атаку и выиграть очко.

Всё выше перечисленное, позволяет понять, в каком жёстком временном цейтноте времени находятся блокирующие игроки и особенно игроки 3 зоны, находящиеся в центре сетки. В задачу которых входит организовать противодействие блоком игроку — оппоненту, атакующему первым темпом (первой очереди) или постараться организовать противодействие сопернику групповым блоком на краю сетки, если соперник атакует вторым темпом (игроками второй очереди).

Тактика эшелонированного нападения имеет несомненные преимущества в процессе организации игры в атаке. Однако стоит предупредить, что этот прием требует четкого взаимопонимания и глубокого изучения, поэтому не стоит преподавать его совсем молодым командам.

➤ Для того чтобы понять, как противодействовать этому приему, необходимо рассмотреть различные виды блоков.

Примерные варианты организации «ожидającego блока»:

Во время большинства игр, основную нагрузку по забиванию мячей, а следовательно и набору очков, несут игроки второго темпа (второй очереди). Игроки первого темпа (первой очереди), на пару, совершают за партию, всего до 6 – 9 ударов. Встаёт резонный вопрос, а зачем постоянно выпрыгивать со своим оппонентом по другую сторону сетки, если основной процент атаки происходит в крайних зонах – второй и четвёртой? Для решения этой проблемы и была разработана тактика «ожидającego блока». (Рис.1) Игрок зоны 4 помогает игроку 3 зоны (центральному блокирующему). Необходимо отметить, что «ожидающий блок» служит для того, чтобы предугадывать атаки противника первым темпом. Как только игрок, в данном случае блокирующий, поймет, куда будет направлена атака, он должен быстро среагировать, подпрыгнуть и подставить руки таким образом, чтобы мяч отскочил в нужном («победном») направлении, т.е. постараться скорректировать отскок мяча или на сторону соперника, или на свою сторону площадки, для организации контратаки. На первый взгляд, это достаточно сложное задание, учитывая мгновенность ситуации всего происходящего, хотя на самом деле оно требует лишь определенного навыка. Самое сложное в этом приёме – это выбор места над сеткой, откуда игрок произведёт нападающий удар. Задача игрока, блокирующего нападающий удар, перед выпрыгиванием на блок, перемещаться за своим оппонентом и в итоге оказаться строго посередине вертикальной проекции мяча, в момент соприкосновения руки нападающего игрока с мячом.

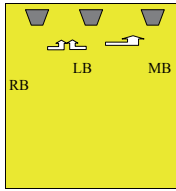


Рис.1

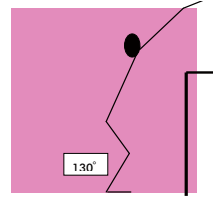


Рис.2

(Рис.2) На этом рисунке изображен игрок, готовый отразить атаку: руки подняты, ноги согнуты под тупым углом (примерно 130°). В этом случае, как только игрок поймет, куда будет направлена атака, он может мгновенно выпрыгнуть вверх, без каких-либо движений вниз. Такая тактика позволяет центральному блокирующему (игроку 3 зоны) оставаться на земле до тех пор, пока он не поймет, куда будет направлена передача. Таким образом, в теории, шансы игрока, готового выпрыгнуть при атаке первым темпом, дожидаться атаки вторым темпом и переместиться в зону 2 или 4, при атаке на краю сетки, равнозначны.

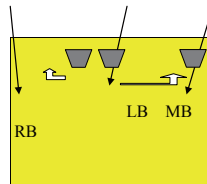


Рис.3

(Рис.3) Но, несмотря на эти преимущества, даже если все тактически правильно выполнено, выиграть очко блоком, при атаке первым темпом, достаточно тяжело. Поэтому, чтобы увеличить вероятность успеха, прибегают к помощи крайних блокирующих. LB (игрок зоны 4) должен быть наготове, чтобы закрыть зону, которая ему принадлежит. Таким образом, при двойном блоке, увеличивается закрытая для атаки зона (уменьшается сектор атаки). При этом LB должен быть готовым при необходимости вновь занять свою позицию.

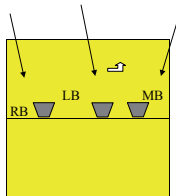


Рис.4

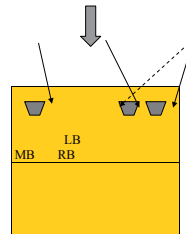


Рис.5

Аналогичная картина и в случае с атакой с правой стороны поля (рис.4 и 5). При этом есть одна значительная оговорка: если игрок, располагающийся в зоне

2 невысокого роста, то система блокирования строится по схеме представленной на рисунке 3.

«Обязательный блок»

В предыдущих пунктах мы говорили о тактике блокирования основанной на оценке траектории передачи к нападающему удару, «ожидающий блок» который обозначается как «R». При применении любой тактики существует доля вероятности непредвиденной ситуации. «Ожидающий блок» применяют при условии, что противник с малым процентом загрузки будет атаковать первым темпом, или же если эта атака будет плохо выполнена. Если же велика вероятность атаки первым темпом, то применение «ожидающего блока» становится рискованным; появляется необходимость применять другие тактические приемы, способные отразить эту атаку.

Тактические приемы в этом случае становятся так называемыми «опциями»: они позволяют игроку подпрыгнуть на такую высоту и поставить руки таким образом, что это позволит отразить атаку противника. Необходимо подпрыгнуть на максимальную высоту одновременно с игроком, атакующим первым темпом.

Техника «обязательного блока» существенно отличается от «ожидающего» (рис. 6 и 7), так как она извлекает максимальную пользу из физических возможностей игрока. Первоначально центр тяжести резко переносится вниз, затем так же быстро блокирующий выпрыгивает вверх до полного распрямления тела. Обратим также внимание на то, что руки сначала полусогнуты, а потом вытягиваются в направлении наиболее вероятной траектории полёта мяча.

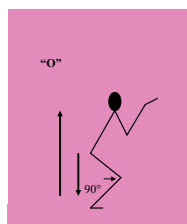


Рис. 6

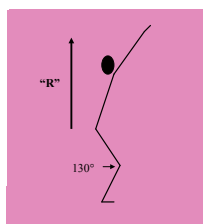


Рис.7

В данном случае отсутствует оценка действий противника, характерная для «ожидающего блока», что имеет и свои плюсы (в плане скорости) и, естественно, свои минусы (в плане построения группового блока). В случае, если атакующий выберет иное направление атаки, применение «обязательного блока» приведет к отрицательному результату, так как у блокирующего не будет возможности переориентироваться.

Различают 3 вида «**обязательного блока**», в зависимости от ситуации, игрок в 4, 3 или 2 зонах блокирует атаку первым темпом:

- ✓ Вариация в 4 зоне;
- ✓ Вариация в 3 зоне;
- ✓ Вариация во 2 зоне.

Попытаемся разобраться на примерах.

Вариация в 4 зоне:

(Рис.8) Возможность атаки по диагонали: крайний блокирующий, находящийся в 4 зоне, подпрыгивает с целью отразить атаку первым темпом центрального нападающего (в 3 зоне). Так, как левый блокирующий находится в 4 зоне, и у данного игрока нет конкретного оппонента (на передней линии у соперника находятся 2 нападающих игрока) – данная тактика называется «вариация в 4 зоне». Центральный блокирующий в данном случае, применяя тактику «ожидающего блока», должен быть готов как отразить диагональную атаку игрока 2, так и возможную атаку игрока 4.

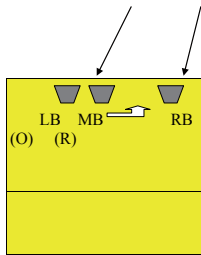


Рис.8

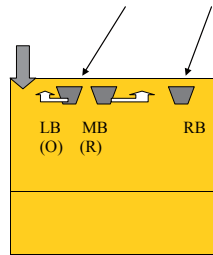


Рис.9

(Рис.9) Вот еще один пример:

Применение данной комбинации заранее исключает возможность атаки с задней линии (1 зоны), что несколько рискованно, так как можно позволить противнику беспрепятственно выиграть очко. Однако иногда приходится закрывать глаза на некоторые моменты в пользу наиболее вероятных действий противника. Иногда ситуация на площадке требует быстро реагировать на различные игровые моменты (игрок атакующий с задней линии зоны 1 до данного игрового момента проиграл в атаке два мяча подряд и т.д.) Так, например, в футболе вратарь, готовясь отбивать пенальти, выбирает для защиты какой-либо край ворот, не имея возможности ждать, когда можно будет ясна траектория мяча.

Вариация в 3 зоне:

(Рис.10) Атака противника развивается следующим образом:

Противник атакует «широко» после качественного приёма, что обязывает широко стоять вдоль сетки, и применять «обязательный блок» центральному игроку.

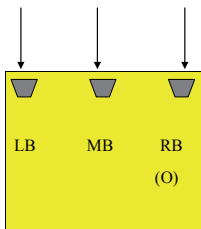


Рис.10

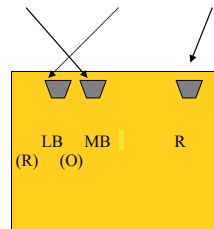


Рис.11

(Рис.11) Такая же тактика применяется при комбинации, которая получила название «обратный крест». Центральный блокирующий готов отразить диагональную атаку первым темпом противника находящегося в зоне 2. Крайний, блокирующий в зоне 4, применяя тактику «ожидающего блока», страхует игрока 3 зоны в случае возможной атаки со стороны центрального нападающего.

Вариация во 2 зоне:

(Рис.12) Применяется, когда мяч имеет четкое направление при атаке первым темпом. Крайний блокирующий находящийся во 2 зоне, отражает атаку игрока 3 зоны, центральный блокирующий ассистирует ему, контролируя действия игрока 4 зоны, а также подстраховывает крайнего блокирующего зоны 4, в случае атаки игрока через 2 зону.

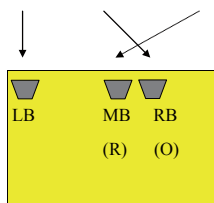


Рис.12

6. «Стартующий блок»

Обратим внимание на одну из последних разновидностей блока. Тактику «налагающегося блока» многие в Италии сравнивают с шахматной доской. В отличие от предыдущих типов блока, данный блок используют, когда очень сложно предугадать, какое развитие получит атака вторым темпом. Данная модель очень похожа на тактику «блок уступом» и требует строгого разбора «своих» игроков, участвующих в атакующих действиях.

В случае, если атака будет направлена в зону 3 или зону 2 (рис.13).

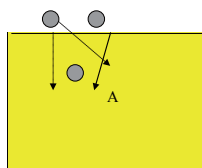


Рис.13

В этом случае применение «стартующего блока» может решить проблему выбора дальнейших действий.

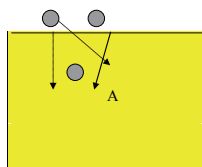


Рис.14

На рис.14 изображены игрок «А», который должен отражать атаку первым темпом и игрок «В» (которого коротко назовем «ждущий»), который стоит строго за «А». При выполнении этого приема руки волейболистов должны быть занижены, а угол сгибания ног свободным. Внимание игрока «А» полностью обращено на игрока, играющего первым темпом; таким образом, при атаке он выпрыгивает одновременно с ним. «Ждущий» же контролирует пасующего, который вместо выполнения передачи атакует, напротив игрока 1 темпа. Данный тип блока используется не только при стандартной комбинации атак первым и вторым темпом, но и когда помимо первого темпа присутствуют два или три эквивалентных игрока 2 темпа.

Необходимо рассмотреть плюсы и минусы данного вида блока. С одной стороны, он решает многие проблемы, так как почти не несет за собой риска, поскольку даже в случае ошибки оценки дальнейших действий противника есть возможность отразить атаку и без применения блока. Кроме того, каждая атака встречается одним или двумя блокирующими, так что эта система достаточно легка для понимания. На практике же, однако, расстояние, которое должен преодолеть «ждущий» может оказаться длинным, что вносит свои недостатки. Таким образом, выигрыш наиболее вероятен лишь, когда это расстояние будет небольшим, а следовательно, в случае атакующей комбинации в центральной зоне.

7. «Перегруженный блок»

Данная разновидность блока называется «перегруженный». Это, пожалуй, наиболее легкий вид блока и наиболее старый из вышеописанных. Суть этого приема заключается в том, что отражать атаку готовятся двое блокирующих, тем самым «перегружая» атакующего, как первого, так и второго темпа.

Это тактика, которую применяют, когда вероятность того, что противник осуществит свою задумку, высочайшая. Не имеет значения, какой будет атакующая комбинация, главная задача организовать групповой блок в зоне атаки лидера соперников. Суть состоит в том, что зачастую подобные действия психологически действуют на противника и заставляют пасующего, который должен был сделать передачу более сильному игроку, атаковать самому или пасовать игроку менее готовому к атаке.

В некоторых случаях, применяют одиночный блок, когда игрок гораздо лучше способен проявить себя в одиночку или придумать какой-либо обманный ход для противника.

Вот несколько примеров:

(Рис.15) В случае возможной атаки игрока 4 зоны. (Рис.16) Пренебрегают атакующим игроком 2 зоны, в пользу блокирования атаки первым темпом.

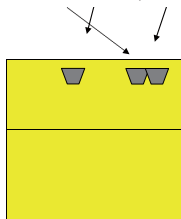


Рис.15

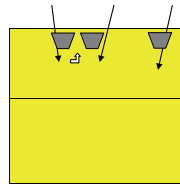


Рис.16

8. «Смягчающий блок»

Данный вид блока заключается в том, что блокирующий выбивает мяч не на сторону противника, а на свою часть поля (как бы смягчая нападающий удар), тем самым, позволяя команде контратаковать. Однако эта контратака редко становится успешной. Степень успеха едва ли доходит до 50 %. Существует лишь единственный случай, когда «смягчающий блок» имеет смысл. Это тот случай, когда противник – команда, сильная в атаке, для которой не составляет труда обыграть любой, даже самый успешный, блок. В этом случае единственный выход – атаковать самим, используя слабость подобных команд в защите.

Существует еще одна схожая ситуация, касающаяся «ожидающего блока». Довольно часто при применении этой тактики, мяч отскакивает на свою сторону площадки, что несколько неожиданно для многих. На самом деле, это происходит произвольно. При выполнении «ожидающего блока» волейболист зачастую не успевает поставить руки таким образом, чтобы нормально отбить на сторону противника. Подобные ситуации могут возникнуть и при других видах блоков, но во всех случаях это происходит либо из-за задержки, либо случайно. Только лишь в единственном вышеописанном случае стоит применять «смягчающий блок».

9. «Групповой блок»

При игре в защите вероятность успеха увеличивается, если каждый спортсмен будет готов отбить любой мяч и отбить таким образом, чтобы его товарищи по команде смогли продолжить игру и организовать атаку. Некоторые полагают, что подобной теории стоит придерживаться и в случае с блоком, уделяя особое внимание рукам. Это верно, что основная работа при блокировании приходится на руки, однако стоит учитывать, что руки необходимо поставить таким образом, чтобы мяч отскочил в поле противника, а не за его пределы. Для этого предварительно необходимо работать и ногами (переместиться на определенное количество шагов в сторону или по диагонали по направлению к атаке), для того чтобы после прыжка приземлиться в том же месте, с которого выпрыгивал. Помешать успешному выполнению блока могут антенна, сетка, неверная постановка рук: даже в случае правильных командных действий при выполнении блока в защите остаются места, незакрытые для атаки, так как мяч может отскакивать в нежелательном для команды направлении.

В большинстве случаев, когда прыжок блокирующего игрока проигран «по месту» или постановка рук неправильна (мяч отскакивает в выгодном для атакующего игрока направлении), говорят, что блок приносит вред.

В волейболе, нерезультативный, «слабый» блокирующий может из «слабого» нападающего игрока сделать первоклассного. Главная задача блокирующего – лишить противника возможности принимать легкие решения, т.е. надо стараться, чтобы мяч отскакивал ближе к центру игровой площадки соперника, т.к. в этом случае его сложнее отбить, нежели когда мяч отскакивает к боковым линиям. На рис. 17 показаны зоны, где всегда находится защитник, но которые, как правило, не учитывает нападающий, поэтому и совершает ошибки.

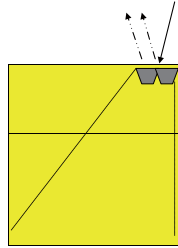


Рис.17

При применении блока необходимо отбивать мяч таким образом, чтобы противник не смог продолжить атаку, и чтобы мяч не улетел в аут. Основное заблуждение, что блок лучше применять в любом случае, так как стоит повториться, что иногда блок может принести только вред.

Подобные ошибки могут совершать как крайний игрок, так и центральный.

На рис.18 изображен блок во 2 зоне. В этой ситуации блокирующий, предугадав диагональную траекторию атаки, подставил руки таким образом, что мяч либо улетит в аут, либо будет отбит.

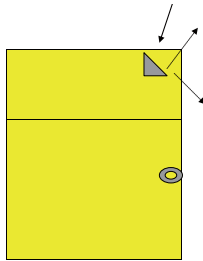


Рис.18

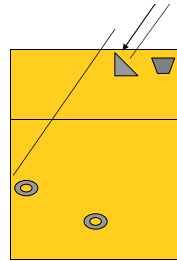


Рис.19

На рис.19 изображен центральный игрок, который запоздал при выполнении блока, способствуя тем самым нежелательному отскоку мяча. В этом случае, если ясно, что не успеваешь поставить “хороший” блок, нужно выпрыгнуть вертикально вверх и поставить при этом разорванный блок и следить за тем, чтобы мяч отскочил в выгодное для команды место (рис.20).

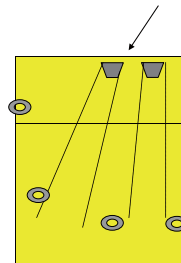


Рис.20

ВАРИАНТЫ:

«Блокирование удара по линии»

Представим воздушное пространство над сеткой, разделенное на три зоны по ширине одного игрока.

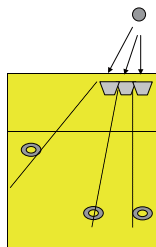


Рис.21

(Рис.21) Ситуация атаки с «широкой» передачи, позволяющая сформировать тройной блок – в этом случае свободной остается лишь узкая диагональ, но, впрочем, и ее можно считать закрытой. Однако в большинстве случаев сформировать тройной блок не удастся, поэтому это не выход.

Таким образом, перед нами встает задача закрыть три воздушных пространства двумя игроками, поэтому необходимо взвесить все возможности. Установлено, что в первую очередь необходимо закрывать центральную полосу, так как защита может позаботиться о зонах боковых линий (рис.22). К подобной тактике приходят, как правило, команды с неопытными игроками.

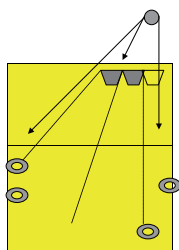


Рис.22

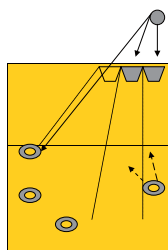


Рис.23

Если же подобная расстановка окажется неэффективной, так как, например, диагональ по ходу разбега нападающего игрока, остается совершенно открытой, необходимо будет приспособлять защиту к новой расстановке. Так как блок – это основной вид защиты, необходимо рассмотреть случаи, каким образом можно его применить в незащищенной зоне.

(Рис.23). В этом случае центральный блокирующий занимает вторую зону «воздушного пространства». Однако нападающий может попытаться пробить по диагонали, в таком случае необходимо рассмотреть другой вариант.

(Рис.24) Крайний блокирующий 2 зоны защищает пространство 1, центральный же – пространство 3, таким образом, незакрытой остается пространство 2.

Игрок зоны 6 должен знать (предугадать) действия центрального блокирующего, и, сделав шаг вперед, защищать отведенную ему зону. Однако, несмотря не на что, противнику достаточно легко пробить по центру, лишь в случае неожиданности он может не успеть сориентироваться.

В таком случае, чтобы не брать на себя ответственность, можно прибегнуть к «золотой середине». Можно, находясь во 2 зоне, быть готовым руками отразить атаку в зоне 3 (рис.25). Или же можно левую руку держать в зоне 3, а правую ближе к зоне 2 (рис.26).

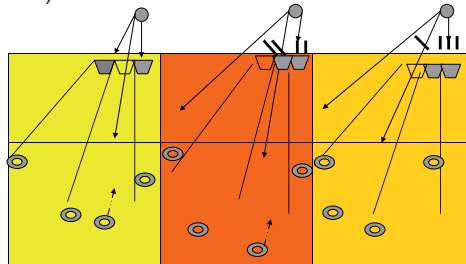


Рис.24

Рис.25

Рис.26

Часто нападающий обманывается положением тела и не предполагает, что блокирующий готов отразить атаку, переместив руки. В этом случае совместные действия с игроком на позиции 6 лишь увеличивают вероятность успеха.

Ситуации, только что описанные, относятся к тактике, получившей название «блокирование удара по линии». Она заключается в том, что центральный игрок сдвигается в ту или иную сторону, помогая партнерам.

«Блокирование удара по ходу разбега игрока»

Данная тактика является полной противоположностью к той, которая описана выше. В данном случае центральный блокирующий стабильно защищает лишь зону 3. Игрок на позиции 2 на основе своих оценок должен решить защищать ли ему зону 1 или зону 2, в связке с защитниками.

(Рис.27) Это случай, когда открытой остается 1 зона.

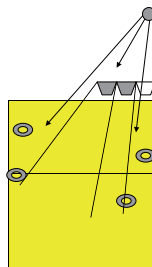


Рис.27

Но даже в этой ситуации блокирующий может обмануть противника, оставив тело в зоне 1, а руки, одну или обе, переместив в зону 2, как на рис. 28 и 29.

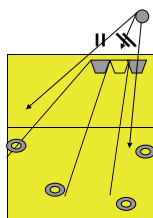


Рис.28

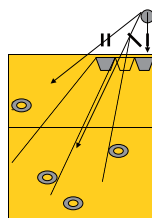


Рис.29

Подобная тактика, по нашему мнению, весьма интересна.

Мы достаточно подробно остановились на тактике группового блока, на различных возможных положениях рук при разнообразных вариантах атак. Один из моментов, возможность замедлить скорость полета мяча, чтобы после этого контратаковать, больше всего вызывает споров и интерес. Это так называемый “смягчающий” блок. Еще один случай, когда целесообразно применять “смягчающий”, когда центральный нападающий уже не имеет возможности сдвинуться вправо или влево при атаке с задней линии («пайп») через центральную зону и выпрыгивает на блок таким образом, когда остаётся пространство между ним и соседним игроком (рис.30).

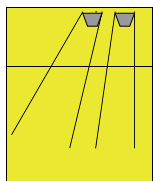


Рис.30

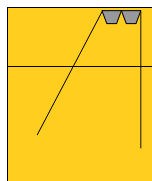


Рис.31

В этом случае выгибают запястья несколько назад, чтобы мяч выгодно отскочил на свою часть поля, а не на сторону противника (рис.31).

В предыдущих пунктах мы рассмотрели положительные стороны тактики, изображенной на рис. 30.

Однако стоит оговориться, что в случае, если противник сможет разгадать эту тактику и атаковать по центральному коридору, блокирующий должен быстро сориентироваться, прибегнув к тактике, как на рис.31.

10. Предугадывание действий нападающего игрока

В волейболе высокого уровня достаточно сложно предугадать действия нападающего. Волейболисты не выдают себя, разве что в последние моменты, непосредственно перед соприкосновением с мячом. Однако можно предложить некоторые советы, чтобы помочь блокирующему игроку предугадать дальнейший ход действий.

1. Если мяч находится с внешней стороны относительно плеча, то атака, скорее всего, будет по диагонали (рис.32). Это особенно характерно для атаки

игрока зоны 4. Оценивая правого крайнего атакующего, можно сделать вывод, что если мяч находится рядом с плечом «не атакующей» руки, то атака будет по «линии» (рис.33).

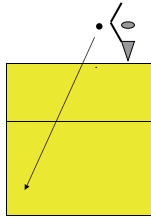


Рис.32

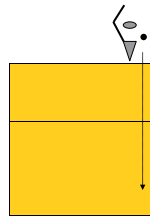


Рис.33

2. Еще не опытный игрок, при траектории мяча, перпендикулярной сетке (на заднюю линию), и атаковать будет по прямой. И, наоборот, при диагональной траектории мяча (из глубины поля) – по диагонали.

3. При быстрых передачах молодые игроки чаще всего атакуют по диагонали (по ходу разбега для нападающего удара).

4. Часто игрок выдает свои намерения, направляя взгляд, туда, куда последует атака.

5. На начальном этапе команда должна научиться принимать верное решение, ставить или не ставить блок.

11. Одиночный блок

Постоянно возникают споры по поводу того, как должен себя вести игрок, вынужденный в одиночку блокировать атаку противника. Некоторые утверждают, что он должен прежде всего закрывать поле, не согласовывая свои действия с защитой и не изменять положение рук в последние секунды.

На рис. 34 и 35 показано два возможных случая одиночного блока: одним случае больше закрывается «линия», в другом случае – направление «по ходу» разбега нападающего игрока.

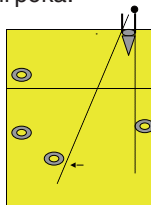


Рис.34

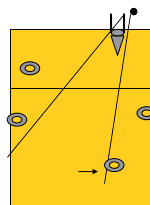


Рис.35

Некоторые же полагают, что подобная ситуация благоприятна для нападающего, и он может с легкостью с ней справиться. Таким образом, стоит предложить игроку, вынужденному в одиночку блокировать прибегать к действиям, наиболее непредсказуемым, как например:

1. В последний момент подставлять руки.
2. Выпрыгивать и не держать руки строго вертикально, а наклонять их в

сторону центра сетки в последний момент закрывая удар «по ходу» разбега игрока, путая тем самым противника (рис.36).

Мы склоняемся ко второй гипотезе, так как хорошие волейболисты должны уметь «затормозить атаку», а не только защищаться.

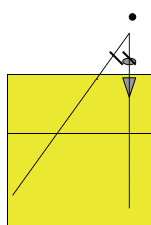


Рис.36

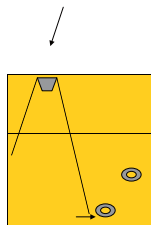


Рис.37

Подобные рассуждения применимы и к атаке с края сетки, при «широкой» передаче. (Рис. 37) В этом случае блокирующий закрывает 5-ю зону. Игрок на позиции 6 защищает диагональ до позиции 1. Или же, следуя первому суждению, блокирующий, проанализировав, куда будет направлена атака, в последний момент будет закрывать нужное пространство, не согласуя своих действий с игроком 6. Однако в данном случае вероятность успеха мала.

12. Заключение

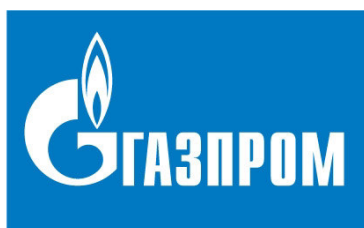
Данный методический сборник представляет собой аналитический сборник эффективных решений тактических ситуаций при выполнении защитных действий игроками передней линии.

Внедрение данных методик не требует дополнительного оснащения спортзалов.

Все представленные технические и тактические приёмы блокирования при ведении игровых действий, а также упражнения на совершенствование технической оснащённости блокирующих игроков, опробованы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Все упражнения рекомендуется применять при подготовке команд высшего спортивного мастерства.

Отпечатано в типографии
Всероссийской федерации волейбола
Сдано в производство 25.03.15
Подписано к печати 23.03.15
Заказ № 2437
Тираж 1000 экз.



Генеральный спонсор
мужского чемпионата России по волейболу



ХОЛДИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



СИБИРСКИЙ ДЕЛОВОЙ СОЮЗ



Спонсор Всероссийской федерации волейбола



ТРАНСМАШХОЛДИНГ



www.snpnova.com

