

**МБОУ ДО ДЮСШ  
города Мичуринска Тамбовской области**

**Методическая разработка на тему:  
«Совершенствование навыков блокирования в  
волейболе»**

Тренер-преподаватель: Пашигорев Ю.А.

Мичуринск – 2017 г.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к организации защитных действий во время атакующего удара. Блокирование является одним из эффективных противодействий нападающим ударам во время игры. Изучение особенностей деятельности блокирующих игроков показывает, что эта игровая функция предъявляет высокие требования к целому ряду способностей.

1.

**РАССТАНОВКА.** По 2-3 игрока в зонах 4 и 2 по одному у сетки, а остальные за линией нападения. Аналогично на другой стороне сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игроки, стоящие у сетки, одновременно прыгают, имитируя блок, приземлившись, перемещаются в зону 3 и встретившись, ставят двойной блок; продолжают перемещение (игрок зоны 2 в зону 4, зоны 4 - в зону 2) и ставят в этих зонах двойной блок с игроком, вышедшим из-за линии нападения, потом уходят в конец колонны и т.д.

2.

**РАССТАНОВКА.** По одному игроку в зонах 2,3,4 у сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игрок зоны 3 перемещается в зону 4 с игроком, который ставит с ним блок, затем вернувшись в зону 3 ставит одиночный блок, перемещается в зону 2 и ставит двойной блок с игроком зоны 2, вернувшись в зону 3 ставит одиночный блок. Смена игроков.

3.

**РАССТАНОВКА.** Игроки разбиваются на пары и становятся по разные стороны сетки лицом друг к другу на краю сетки в зоне 2 или 4.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Перемещаясь вдоль сетки, игроки одновременно прыгают и касаются ладонями над сеткой. Сделать 4-5 прыжков. Делать и в другом направлении.

4.

**РАССТАНОВКА.** Двухсторонняя игра 6 х 6.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Можно ставить только одиночный блок. В случае комбинаций пасующих с нападающими, каждый ловит блоком только своего нападающего.

Двойной блок - ошибка.

5.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне поля игрок в зоне 2(4) за линией нападения и 2-3 игрока с мячами в зоне 3 там же. На другой стороне - два блокирующих в зоне 4(2) и 3.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Передача на удар сразу из зоны 3 в зону 2(4). Игрок зоны 4, стоящий по другую сторону сетки, ставит блок. Нападающий зоны 2 выбирает удар или откидку в зону 3. В случае откидки блокирующий зоны 4(2) должен после приземления переместиться в зону 3 и участвовать в двойном блоке с игроком зоны 3, против которого нападает игрок, сделавший передачу сразу на удар. Смена только среди нападающих после каждого удара - по ходу мяча.

Блокирующие меняются после серии.

6.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне во всех зонах нападения по одному нападающему в игровой расстановке и один пасующий. На другой стороне сетки три блокирующих, каждый против своего нападающего.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Нападающие, путем выполнения различных комбинаций типа "крест", "обратный крест" и т.д. пытаются запутать блокирующих, которые должны вовремя передать друг-другу нападающих и поставить блок.

7.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне два нападающих игрока в зонах 3 и 2(4) за линией нападения, у одного из них - мяч, и один игрок - пасующий. На другой стороне два блокирующих игрока: у сетки в зонах 4(2) и 3.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игроки нападения проводят комбинацию, а блокирующие стремятся поставить групповой блок. Все с учетом игровых связей.

8.

**РАССТАНОВКА.** Игроки разбиваются на пары, у одного - мяч; становятся по разные стороны сетки лицом друг к другу у боковой линии.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игрок, владеющий мячом прыгает и поднимает мяч над сеткой на своей стороне. Игрок, стоящий по другую сторону, прыгает, имитируя блок и касаясь двумя ладонями мяча. Перемещаясь вдоль сетки, они прыгают 4-5 раз. Можно дать задание владеющему мячом игроку обмануть блокирующего. Можно делать стоя на месте. Смена направлений движения и игроков, имеющих мяч - после серии выполнений.

9.

**РАССТАНОВКА.** По одному игроку в зонах 2,3,4 по обе стороны сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игроки по сигналу прыгают и ставят каждый в своей зоне одиночный блок. Затем, приземлившись, игроки зоны 2 и 4 быстро перемещаются в зону 3 и вместе с игроком зоны 3 ставят тройной блок. Далее игроки зоны 2 и 3 вместе перемещаются в зону 2 и ставят двойной блок, а игрок зоны 4 перемещается в зону 4 и ставит одиночный блок. Затем все трое вновь встречаются в зоне 3 и ставят тройной блок, и теперь игрок зоны 4 с игроком зоны 3 перемещаются в зону 4 и ставят двойной блок, а игрок зоны 2 ставит одиночный блок в зоне 2. Далее игрок зоны 3 возвращается в свою зону и сразу все трое снова ставят одиночный блок, каждый в своей зоне; и т.д.

Смена после серии выполнений.

10.

**РАССТАНОВКА.** Игроки разбиваются на пары и становятся по разные стороны сетки лицом друг к другу у сетки. У одного из них - мяч.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игрок, владеющий мячом, прыгает и имитирует нападающий удар, пытаясь броском перекинуть мяч через сетку. Второй игрок, ставящий блок, не дает ему это сделать. Задания:

-бросать только в руки для отработки техники постановки рук у блокирующего;

-бросать выше блока;

-бросать только в заданную зону;

-бросать или бить со своего набрасывания в любую зону, блок ловит удар.

Смена после серии выполнений.

11.

РАССТАНОВКА. Игроки разбиваются на пары и становятся по разные стороны сетки лицом друг к другу, у одного из них мяч.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, владеющий мячом, чередуя прыжок и попытку прыжка, пытается поднять на прыжок блокирующего, который, следя за нападающим, должен прыгнуть только на прыжок нападающего. Смена после серии выполнений.

12.

РАССТАНОВКА. 3-4 игрока в зоне 2(4), один игрок в зоне 4(2).

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 4 и один из игроков зоны 2 выходят к сетке, каждый в своей зоне, одновременно прыгают и ставят одиночный блок, приземлившись, перемещаются в зону 3 и ставят там двойной блок, затем вместе перемещаются в зону 2 и ставят там блок, потом возвратившись в зону 3 ставят двойной блок. Вместе с ними прыгает в своей зоне 2 на одиночный блок следующий игрок из колонны зоны 2 и упражнение повторяется. Игрок зоны 4 вернувшись в свою зону, упражнение заканчивает и уходит в конец колонны в зону 2.

13.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля пасующий игрок в зоне 3 у сетки и 2-3 нападающих в зонах 3 и 4(2). На другой стороне поля два блокирующих у сетки в зонах 3 и 2(4).

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Нападающие, перемещаясь вдвоем, разыгрывают и перебивают мяч через сетку, можно с короткой передачи в зоне 3, можно с края сетки. Блокирующие игроки играют "один в один", каждый блокирует своего игрока. Прыжок на блок в зоне 3 обязателен. После приземления обязательно постараться помочь крайнему блокирующему, если это невозможно, то тогда страховать его. Крайний блокирующий в случае передачи на удар в зоне 3 страхует блок и отвечает за прием обманного удара в свою зону. Смена после серии выполнений или потоком.

14.

РАССТАНОВКА. Игроки разбиваются на пары и становятся по разные стороны сетки, лицом друг к другу, один - с мячом.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок, владеющий мячом, ударом средней силы бьет в руки блокирующего. Внимание на вынос и постановку рук на блоке. Смена после серии ударов.

15.

РАССТАНОВКА. На одной стороне поля за линией нападения две колонны игроков: одна в зоне 4, вторая - 2; у каждого - мяч. На другой стороне в зоне 3 у сетки - блокирующий.

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ. Игрок зоны 4 со своего набрасывания нападает "по ходу". Блокирующий старается не пропустить удар по ходу, приземлившись и быстро переместившись, блокирует игрока зоны 2, который тоже нападает "по ходу" со своего наброса. Интервал между ударами из разных зон - минимальный, но такой, чтобы

успел переместиться блокирующий. Нападать в разрыв между зонами 3 и 4; 3 и 2. Смена блокирующего после серии перемещений.

16.

**РАССТАНОВКА.** Два пасующих игрока: один в зоне 2 и зоне 1. У каждого - группа нападающих в зонах 3 и 4. Мячи у нападающих зоны 3 и пасующего зоны 1. На другой стороне сетки два блокирующих в зонах 3 и 2.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Нападающий игрока зоны 3 со скоростной передачи нападает против одиночного блока, сразу после этого пасующий зоны 1 делает передачу на удар в зоне 4. Игрок нападает через сетку против двойного блока, который ему ставят только что блокировавший короткую в зоне 3 и игрок зоны 2. Нападающего, производящего удар в зоне 4 страхует пасующий и нападающий зоны 3, пасующий зоны 1 и следующий игрок зоны 4. Смена игроков: нападающий зоны 3 идет пасовать в зону 1, пасующий в зоне 2 постоянный, блокирующие меняются после серии местами.

17.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне поля у сетки блокирующий. На другой стороне против него - игрок с мячом в 4-х метрах от сетки; еще один игрок в зоне нападения.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Игрок, владеющий мячом, набрасывает его на сетку блокирующему, который прыгает и не дает мячу перелететь через сетку, а два игрока после касания блокирующего страхуют отскок мяча от его рук. Смена в тройке, можно делать упражнение в парах.

18.

**РАССТАНОВКА.** По 3-4 игрока в колонну по одному в углах площадки в зонах 1 и 5 по обе стороны сетки.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** По сигналу два первых игрока делают ускорение к сетке по боковым линиям, и, прыгая, одновременно ставят блок. Приземлившись, перемещаются в зону 3 и ставят двойной блок, перемещаясь дальше каждый в своем направлении, ставят также двойной блок на краях сетки с уже вышедшими к ней очередными игроками из колонны, которые начинают движение к сетке в момент встречи игроков в зоне 3. Игрок, сделавший 3 прыжка, уходит в конец колонны, перемещаясь спиной вперед. Выход к сетке на блок можно делать по диагонали, по боковым линиям, т.е. из зоны 5 на блок в зону 2, 1 - 4. При выходе по линиям можно делать бросок на грудь. Смена по ходу перемещения.

19.

**РАССТАНОВКА.** На одной стороне сетки 3-4 игрока с мячами под сеткой, на другой стороне - остальные игроки (блокирующие) в зонах 4(2).

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Блокирующие игроки перемещаются вдоль сетки и подходя к игроку, владеющему мячом, прыгают на блок. Игрок с мячом также прыгает при приближении блокирующего, вынося над сеткой мяч, заставляя блокирующего переносить руки через сетку до касания мяча. Можно в воздухе сносить в сторону руки с мячом; блокирующий старается ловить и накрывать мяч.

**РАССТАНОВКА.** Игроки разбиваются на пары и становятся за лицевой линией в середине поля в колонну по два.

**СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ.** Пара игроков одновременно делает ускорение к линии нападения, заканчивая его броском на грудь. Встав, выходят к сетке в зоне 3 и ставят двойной блок, затем левый из пары идет в зону 4(2), правый в зону 2(4), где ставят одиночный блок, снова сходятся в зоне 3 и ставят двойной после этого правый в зону 4(2), левый - 2(4), где снова ставят одиночный, затем перемещаясь спиной вперед вдоль боковых линий до лицевой, делают перекаты на бедро внутрь поля. То же можно делать с выходом двух игроков вдоль боковых линий из зон 1 и 5, а возвращение после работы на блоке по центру площадки с падениями (бросками) в сторону боковых линий.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО БЛОКИРОВАНИЮ.

1. Хороший одиночный блок - основа группового блокирования.
2. Следить за перемещением блокирующих к месту встречи нападающего с мячом, исключать прыжки на блок с места.
3. Выбрав место прыжка, следить за нападающим, затем и мячом.
4. Перемещаться на блок бегом вдоль сетки, делать активный мах руками и доворот корпуса на нападающего.