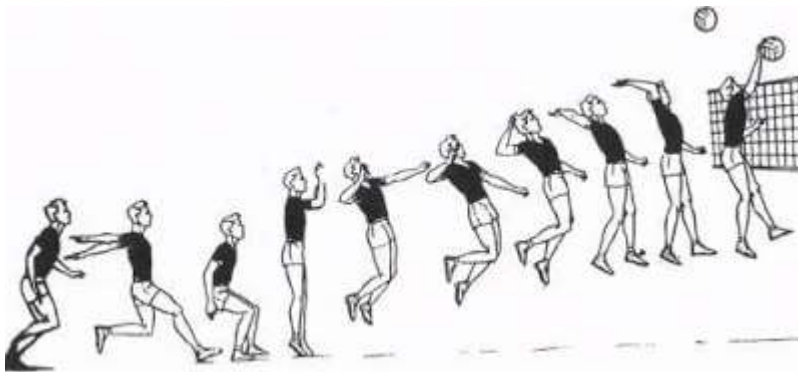


Урок №66

Волейбол.

Нападаючий удар та блокування.

Розбіг складається з 2-3 кроків, частіше виконується під кутом 45%, завершується стопорним кроком. Руки енергійно відводяться назад, відштовхуючись ногами, гравець виносить руки вперед – вгору до рівня плечей. Рука, що б'є, зігнута в лікті йде за голову в положення для замаху. Удар виконується вперед – вниз, після удару гравець м'яко приземлюється.



Блокування – це дія гравців поблизу сітки для перехоплення м'яча, що йде від суперника, під час якої вони сягають вище верхнього краю сітки. Буває індивідуальне, групове.

Індивідуальне блокування

Виконується одним гравцем.

Після того, як блокуючий визначив напрям передачі для удару він переміщується, приймає стійку.

Відштовхнувшись обома ногами, гравець виносить руки в гору та переносить кисть через сітку покриваючи зверху. Блокування завершується активним супроводом м'яча кистями та м'яким приземленням.



Групове блокування

Виконується двома або трьома гравцями, що знаходяться поблизу один від одного і вважається здійсненим, коли один з них торкається м'яча.

Частіше виконується подвійне блокування. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр.

