

ЕНЛ



Волейбол (англ. volleyball от volley — «залп», «град (стрел)», и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

В классическом варианте игры, площадка находится в крытом помещении (игровом зале) и от каждой команды в игре участвуют по 6 спортсменов, всего в команде - 12 человек, замены ограничены правилами. Игра ведётся до 3 побед в сетах, первые четыре сета играют до 25 очков, пятый сет (если игра не окончилась раньше) играет до 15 очков. Для победы в сете необходимо преимущество как минимум в два очка, поэтому сеты могут играть дольше (26:24, 27:25 и т.д.).

Существует пляжная версия игры, пляжный волейбол, в которой 2 спортсмена в каждой команде, играют на песчаной площадке 8x16 м. При этом, игра ведётся до 2 побед в сетах, первые два сета играют до 21 очка, третий сет (по необходимости) играет до 15 очков. Чемпионаты мира по волейболу стали проводиться с 1949 года для мужчин и с 1952 года для женщин.

# ВОЛЕЙБОЛ



Без компромиссов def.kondopogaru

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Год спустя на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название — «волейбол». В 1897 году были опубликованы первые правила волейбола.

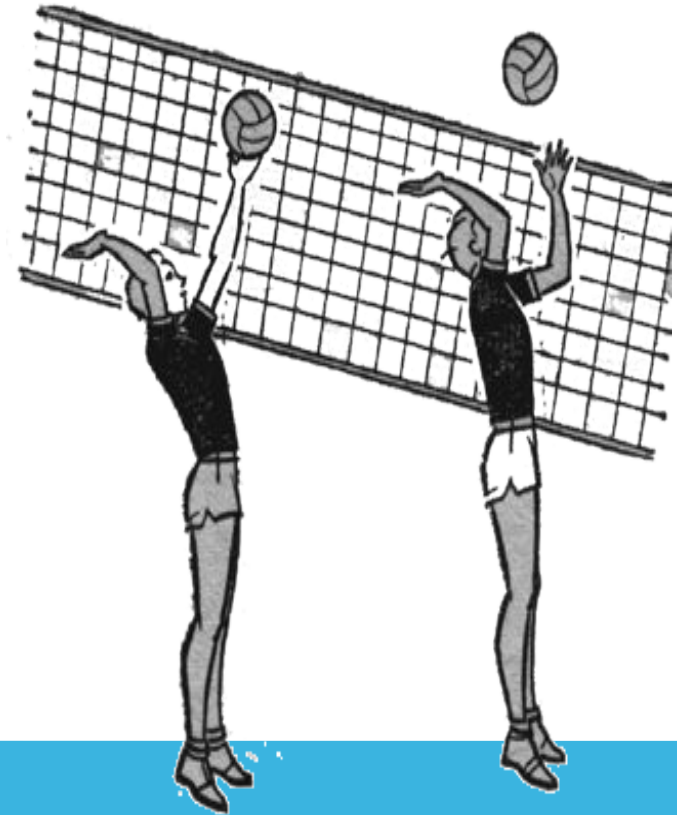
Основные правила игры сформировались в 1915—25. В странах Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии — с девятью или двенадцатью игроками на площадке 11x22 м без смены позиций игроками во время матча



В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования — в Бруклине состоялся чемпионат YMCA Северной Америки с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация баскетбола и волейбола Чехословакии — первая в мире спортивная организация по волейболу. Во второй половине 1920-х годов возникли национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В тот же период формируются главные технические приёмы — подача, передачи, атакующий удар и блок. На их основе возникает тактика командных действий. В 1930-е годы появились групповой блок и страховка, варьировались атакующие и обманные удары. В 1936 году на конгрессе международной федерации по гандболу, проводившемся в Стокгольме, делегация Польши выступила с инициативой организовать технический комитет по волейболу как часть федерации по гандболу. Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты американские правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин — 224 см, зона подачи была строго ограничена.

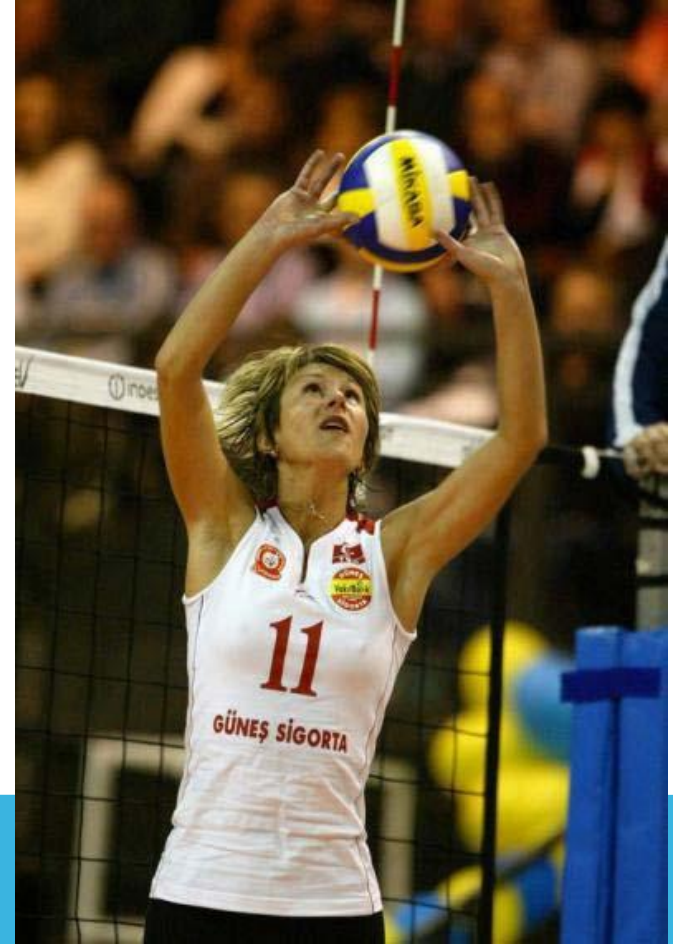
После окончания Второй мировой войны (1939—1945) стали расширяться международные контакты. 18—20 апреля 1947 в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB. FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года, когда президентом FIVB был избран доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики.

С 1948 года проводятся чемпионаты Европы среди мужчин, с 1949 — среди женщин, с 1949 - чемпионаты мира среди мужчин, с 1952 — среди женщин, с 1965 — соревнования на Кубок мира.



В 1954 в Маниле образована Азиатская конференция волейбола, а годом позже в Токио проведён первый чемпионат Азии, который разыгрывался как по международным правилам, так и по азиатским. В том же году волейбол был включён в программу Панамериканских игр. Международный олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта на своей 53-й сессии, проходившей 24 сентября 1957 года в болгарской Софии.

Победителями первого в истории олимпийского волейбольного турнира, проходившего в 1964 году на Играх XVIII Олимпиады в Токио стали сборные СССР (мужчины) и Японии (женщины). На токийских играх волейбол отличался атлетизмом. Превосходство мощного нападения над обороной было очевидно, поэтому международная федерация несколько модернизировала правила волейбола. Игрокам обороняющейся команды было разрешено при блокировании переносить руки на сторону соперника и вторично касаться мяча после блокирования. Нововведение уравнивало возможности атаки и защиты. Волейбол стал более скоростным и эмоциональным.



В 1954 в Маниле образована Азиатская конференция волейбола, а годом позже в Токио проведён первый чемпионат Азии, который разыгрывался как по международным правилам, так и по азиатским. В том же году волейбол был включён в программу Панамериканских игр. Международный олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта на своей 53-й сессии, проходившей 24 сентября 1957 года в болгарской Софии.

Победителями первого в истории олимпийского волейбольного турнира, проходившего в 1964 году на Играх XVIII Олимпиады в Токио стали сборные СССР (мужчины) и Японии (женщины). На токийских играх волейбол отличался атлетизмом. Превосходство мощного нападения над обороной было очевидно, поэтому международная федерация несколько модернизировала правила волейбола. Игрокам обороняющейся команды было разрешено при блокировании переносить руки на сторону соперника и вторично касаться мяча после блокирования. Нововведение уравнивало возможности атаки и защиты. Волейбол стал более скоростным и эмоциональным.



В 1967 году разыгран первый чемпионат Африки, а годом позже в Мексике проведён первый чемпионат Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна. В 1972 году конгресс FIVB в Мюнхене создал новые самостоятельные конфедерации волейбола: Азии (AVC), Африки (CAVB), Европы (CEV), Северной и Центральной Америки и стран Карибского бассейна (NORCECA), Южной Америки (CSV). В 1970 в докладе руководства на конгрессе FIVB, проходившем в Софии, отмечается, что в международную волейбольную организацию входит 108 национальных федераций и все континенты вовлечены в волейбол. К началу 80-х количество членов FIVB увеличивается до 156 национальных федераций, к 1988 – до 175, к 1999 – до 211. На сегодняшний день членами FIVB являются 219 национальных федераций – больше, чем в любой другой международной спортивной организации.

Рекорд посещаемости волейбольного матча был установлен 19 июля 1983 года. За товарищеской игрой сборных Бразилии и СССР на знаменитом футбольном стадионе Maracanã наблюдали 96500 зрителей.

По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований. Накануне Олимпийских игр-1988 в Сеуле состоялся 21-й конгресс FIVB, на котором были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: теперь она должна играть по системе «ралли-пойнт» («розыгрыш-очко»). С 1998 года такая система подсчёта очков распространяется на весь матч, в том же году появилось амплуа либеро



В нашей стране волейбол начал широко развиваться в 1920—1921 годах в районах Средней Волги (Казань, Нижний Новгород). Затем он появился на Дальнем Востоке — в Хабаровске и Владивостоке, а в 1925 — на Украине. Волейбол той поры в шутку называли в стране «игрой актёров». Ведь в Москве первые волейбольные площадки появились во дворах театров — Мейерхольда, Камерного, Революции, Вахтангова. 28 июля 1923 года на Мясницкой улице состоялся первый официальный матч, в котором встретились команды Высших художественных театральных мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственного техникума кинематографии (ГТК). Первопроходцами нового вида спорта стали мастера искусств, будущие народные артисты СССР Николай Боголюбов, Борис Щукин, будущие знаменитые художники Георгий Нисский и Яков Ромас, хорошими игроками были прославленные актёры Анатолий Кторов и Рина Зелёная. С этой встречи ведётся летоисчисление нашего волейбола.

В январе 1925 года Московский Совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные правила соревнований по волейболу. По этим правилам с 1927 года регулярно проводятся первенства Москвы. Важным событием в развитии волейбола в нашей стране явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной Спартакиады 1928 в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья, Дальнего Востока. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.

Для развития волейбола большое значение имели массовые соревнования, проводившиеся на площадках парков культуры и отдыха. Эти игры были хорошей школой не только для москвичей, но и для зарубежных гостей. Недаром в начале 30-х гг. в Германии были изданы правила соревнований по волейболу под названием «Волейбол — народная русская игра».

Весной 1932 при Всесоюзном совете физической культуры СССР была создана секция волейбола. В 1933 во время сессии ЦИК на сцене Большого театра перед руководителями правящей партии и правительства СССР был сыгран показательный матч между сборными Москвы и Днепропетровска. А уже через год регулярно проводятся первенства Советского Союза, официально называвшегося «Всесоюзным волейбольным праздником». Став лидерами отечественного волейбола, спортсмены Москвы удостоились чести представлять его на международной арене, когда гостями и соперниками в 1935 были афганские спортсмены. Несмотря на то, что игры проводились по азиатским правилам, советские волейболисты одержали убедительную победу — 2:0 (22:1, 22:2).

В годы Великой Отечественной войны волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 начинают оживать волейбольные площадки в тылу. С 1945 возобновляются первенства СССР, год от года совершенствовались техника и тактика. Наши волейболисты не раз выступали в качестве реформаторов игры. В 1947 году наши волейболисты вышли на международную арену. На I Всемирном фестивале молодёжи и студентов в Праге был проведён турнир по волейболу, в котором участвовала сборная Ленинграда, усиленная, как тогда это было принято, москвичами. Руководили сборной тренеры Алексей Барышников и Анатолий Чинилин. Наши спортсмены выиграли 5 матчей со счётом 2:0, и лишь последний 2:1 (13:15, 15:10, 15:7) у хозяев, сборной Чехословакии. Первый «женский» выезд состоялся в 1948 году — в Польшу поехала столичная команда «Локомотив», дополненная коллегами из московских «Динамо» и «Спартак» и ленинградскими спартаковками.



В 1948 году Всесоюзная секция волейбола вступила в члены Международной федерации волейбола (и не американские, а наши правила игры легли в основу международных), а в 1949 наши игроки впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях. Волейболистки сборной СССР дебютировали на чемпионате Европы в Праге и сразу же завоевали титул сильнейших. И первыми олимпийскими чемпионами на Олимпиаде в Токио (1964) стала наша мужская сборная. Побеждала она и на Олимпиадах в Мехико (1968) и в Москве (1980). А женская сборная четырежды (1968, 1972, 1980 и 1988) завоёвывала титул олимпийских чемпионов.

Советские волейболисты — 6-кратные чемпионы мира, 12-кратные Европы, 4-кратные победители Кубка мира. Женская команда СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 13 — Европы, 1 — на Кубке мира.

Мужская сборная России — победитель Кубка мира-1999 и Мировой лиги-2002. Женская команда побеждала на чемпионате мира-2006, чемпионатах Европы (1993, 1997, 1999, 2001), «Гран-при» (1997, 1999, 2002), Всемирном Кубке чемпионов-1997



# ВОЛЕЙБОЛ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

В программе Олимпийских игр волейбол с 1964 года (мужчины и женщины). В олимпийском турнире участвуют 12 мужских и 12 женских команд. Состав команд определяется FIVB по результатам отборочных соревнований. Турнир проводится в два этапа: вначале по круговой системе в двух подгруппах, затем команды, занявшие в них первое-второе места играют в полуфиналах, победители которых финальном матче разыгрывают олимпийское первенство.



# ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ.

Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5 см.

Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.

Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи

# ПРАВИЛА ИГРЫ

Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблуков (разрешается играть босиком). Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - Нашивку, отличающуюся от цвета майки.

Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.

Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. Подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:

- а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
- б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
- в) мяч упал за пределы площадки;
- г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.

Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования). Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.

Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.

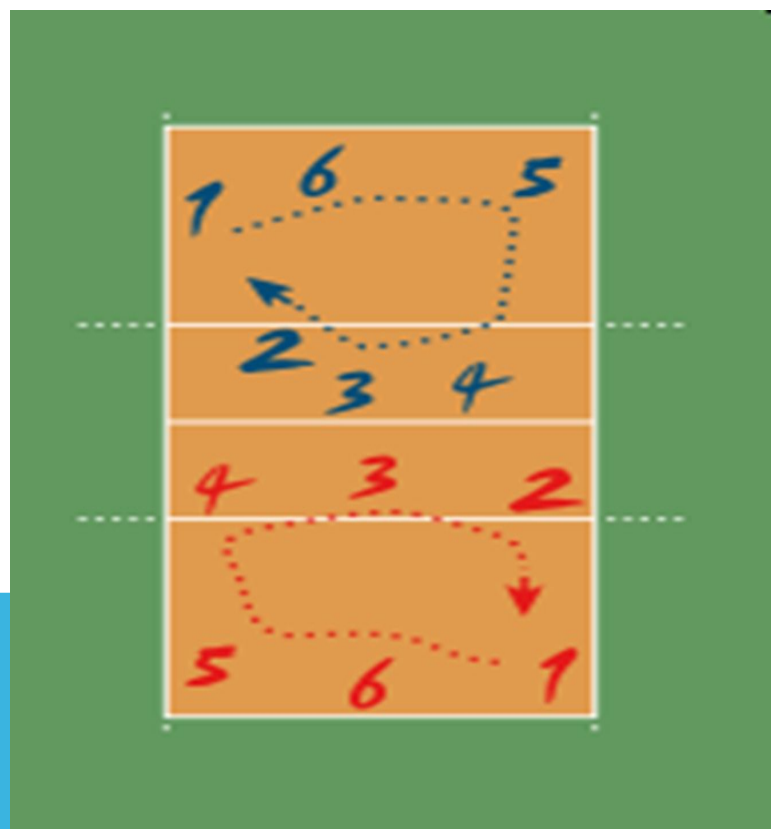
Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.

В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными. Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка. Команде положено делать два перерыва в каждой партии длительностью до 30 с каждый.

Игра проводится из трех или пяти партий, что обуславливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков. Если счет в партии достигнет 14: 14, то игра в ней продолжается до разницы в два очка (16: 14, 17: 15, 18: 16 и т. д.). Победа за той командой, которая выигрывает две партии из трех или три из пяти.

# «ЗОНЫ» НА ПЛОЩАДКЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ИГРОКОВ

В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи.





# ПОДАЧА

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

Такие виды как подача снизу или верхняя боковая (крюком) уже практически не используются. Основным сейчас являются прямая планирующая, подача в прыжке (силовая) и, реже, боковая планирующая. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Силовая подача в прыжке.

Планирующая подача.

Верхняя боковая подача.

## Верхняя боковая подача.

При выполнении верхней боковой планирующей подачи игрок из исходного положения — стоя левым боком (для правши) к сетке на расстоянии полутора - двух метров от лицевой линии, ноги на ширине полусогнуты в коленях, левая впереди, мяч в руках перед туловищем, левая ладонь снизу — игрок смотрит на противоположную площадку. Затем он правой ногой делает скрестный шаг за левую, левую руку с мячом выводит вперед-вверх, правую руку для замаха опускает вниз (вся тяжесть тела на левой ноге) после этого тяжесть тела переносится на правую ногу, левая выставляется на шаг в сторону. Волейболист подбрасывает мяч на высоту 0.6—1.5 м и немного вперед, сгиб ноги, туловище наклоняет в сторону бьющей руки, взгляд переводит на мяч. Разгибая ноги и выпрямляя туловище, игрок выводит правую руку через сторону вверх, левую руку опускает вниз и готовится к выполнению удара. При ударе по мячу туловище разворачивается влево и незначительно сгибается. Спортсмен поворачивается грудью к сетке, бьющая рука прямая, кисть напряжена, бьет в центр мяча, чтоб не допустить вращения. Удар производится резким движением, для чего как только выполнен удар бьющая рука резко затормаживается, не сопровождая мяч, левая рука отводится вниз-назад. После удара по мячу тяжесть тела переносится на левую ногу, правая рука опускается вниз, игрок переступает на правую ногу и занимает устойчивое положение



# Силовая подача в прыжке.

При прямой силовой подаче в прыжке мячу дается сильное боковое вращение и он с большой скоростью летит в зоны 1 или 5. Чтобы успешно противодействовать такому мячу, потребовалось срочно видоизменить уже сложившийся стереотип приема планирующей подачи. Когда принимаешь последнюю, важно прежде всего предугадать возможный момент планирования и своевременно переместиться вперед-назад или влево-вправо. При приеме же силовой подачи времени на определение траектории мяча почти не остается. На первом плане - правильное расположение игроков в одну линию по дуге и своевременная подставка рук под мяч.



# Планирующая подача.

**Описание.** У данной подачи нет вращения и мяч планирует по воздуху, непредсказуемо меняя направление полета, что не дает возможности сопернику предугадать траекторию и создает трудности при приеме. Если вы рассчитываете на эйс при выполнении планирующей подачи, необходимо подавать мяч как можно ближе к верхнему краю сетки и с более высокой скоростью, чем обычно, что увеличивает риск ошибки на подаче.

## Особенности выполнения

- ▶ Средняя сила удара.
- ▶ Короткий подброс мяча. Поскольку удар по мячу во время выполнения планирующей подачи производится примерно на высоте вытянутой руки подающего, мяч поднимается (без вращения), а не подбрасывается.
- ▶ Минимальное движение ног. Многие игроки выполняют планирующую подачу с места. Другие делают один шаг, чтобы путем переноса веса тела увеличить силу и дальность полета мяча.
- ▶ Четкое место контакта с мячом. Выполняя планирующую подачу, необходимо наносить удар точно в центр задней части мяча. Мяч должен находиться перед игроком, на уровне плеча бьющей руки. Контакт с мячом производится открытой напряженной ладонью.

## Плюсы.

- ▶ Доступность для игроков любого возраста и уровня.
- ▶ Легко контролируемый подброс мяча (точнее подъем мяча с небольшим подбросом).
- ▶ Возможность тщательно подготовиться к подаче.
- ▶ Непредсказуемая траектория полета мяча, усложняющая прием.

## Минусы.

- ▶ Полет мяча может быть не столь планирующим, как ожидается. Несмотря на то, что технически подача выполнена правильно, внешние факторы, например потоки воздуха в зале или уровень влажности, могут помешать добиться желаемого планера.
- ▶ Поскольку планирующая подача является одной из самых популярных, любая команда уделяет значительное количество времени для тренировки приема данной подачи, поэтому ваши оппоненты могут быть весьма подготовлены к планеру.
- ▶ При выполнении укороченной планирующей подачи (в район 3-х метровой линии), бывает сложно достичь планирующего эффекта из-за недостаточного расстояния полета мяча.



# ПРИЁМ

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обработать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планер — могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

# ПРИЁМ МЯЧА СНИЗУ



# АТАКА

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание), доводится до связующего игрока (2-е касание), связующий передаёт мяч игроку атаки (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами. При этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары по ходу, удары с переводом и обманные удары (скидки).

# ТАКТИКА.

## **Тактика защиты.**

Игра волейболистов в защите предусматривает эшелонированную оборону, которая расположена как бы в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

Тактика игры в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим). При зонном блокировании закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар. При подвижном блокировании игрок (или игроки) старается закрыть действительное направление атаки.

Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке (рис. 1), игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед» (рис. 2), а также крайним защитником, например, зоны 1 и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад» (рис. 3). При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники (рис. 4). Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих.



# ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ТАКТИКА УСПЕШНОГО БЛОКА

Существуют три волейбольные тактики постановки одиночного блока:

**1.** Блокирование нападения, совершаемого с обводом блока. Можно сделать приставной шаг для того, чтобы перекрыть большую часть пространства при попытке перевести мяч нападающим соперника. Приставной шаг желательно совершить в последний момент перед блокированием, для затруднения атакующему изменения направления нападения. Вместо приставного шага можно при совершении прыжка перенести руки влево или вправо, в зависимости от стороны с которой происходит нападение



**2.** Блокирование нападения «по ходу». В этом случае нет необходимости перемещаться относительно первоначальной позиции. Можно занять позицию немного под углом к нападающему, что создаст иллюзию, что «ход» свободен для атаки.

**3.** Блокирование разведенными руками. Блокирование разведенными руками осуществляется путем разведения рук немного в стороны над сеткой. Эта техника эффективна при блокировании нападающего, который хорошо видит положение блокирующего. Данное блокирование может быть эффективно при блокировании нападающего, который обводит ваш блок, где бы вы его не ставили. Смещение этих способов блокирования поможет в случаях, когда нападающий хорошо видит одиночный блок.

Блок можно поставить и одной рукой, но эффективность такого блока мала. Такое блокирование возможно лишь в случаях, когда поставить блок двумя руками нет времени или возможности.

Если ни один из этих способов блокирования не помогает ...просто прыгайте и ставьте блок в любом случае. При этом не забывайте переносить руки на сторону соперника как можно ближе к мячу.

