

# Тренировка центральных блокирующих

Статья Лизы Лав, действующего вице президента Университета штата Аризона и главного тренера женской команды Университета Южной Калифорнии.

Перевод с английского языка - Коня Петтиля  
[www.scoutman.net](http://www.scoutman.net)

Эффективность. Скорость атаки. Блокирование по сетке. Эти ключевые характеристики, которые используются, чтобы описать центральных и их действия на площадке. Оптимизация перемещения центрального - значительная часть тренировки в общей программе.

Природа изменения волейбола требует значительного количество таланта и энергии от центрального. Тренеры, набирая центральных, ищут игроков с талантами типа Porsche, но ментальностью внедорожника. Плавные, быстрые на блоке, быстрые в атаке, с хорошей работой ног.

Пытаясь воспитать центрального, тренеров должен сначала понимать основы. Например, беря новичка срезней школы, тренеры должны начать работать сразу над азами, базовыми элементами для центрального. Далее, тренировочные условия должны всё больше усложняться с течением срока обучения игрока.

Темпы роста атлетов являются индивидуальными для каждого. Но подготовительная работа нулевого цикла является важным компонентом. И очень важно

Перевод с английского языка - Коня Петтиля  
[www.scoutman.net](http://www.scoutman.net)

фокусировать спортсмена на его достижениях и прогрессе, на положительных моментах.

## **Что следует помнить**

При оценке возможного потенциала блокирующего, самое важное – поведение на блоке. Обучение блоку – это вообще самое сложное занятие, чем обучение другим элементам. Трудность в том, что центральные не получают такой обратной связи, таких видимых успехов, как при обучении других элементов.

Трудно убедить игрока, что она выполняет все превосходно, часто можно встретить встречное, противоположное мнение от неё. Тренеры должны быть готовы к этому.

Обучение поведению на блоке имеет высокий приоритет и должно занимать не меньше трети всего тренировочного. По крайней мере в начале сезона. Поскольку для игрока – это сложно, важно качественное проведение тренировки с хорошим тренером.

Когда тренеры преподают блокирование, они пытаются преподавать умение, они знают, что учиться трудно. Чтобы преподавать умение эффективно, тренеры должны давать очень эффективные, ясные, четкие, простые команды. Тренер должен

определить несколько четких реплик, которыми он пользуется в ходе тренировки.

Для хорошего учителя цель должна состоять в том, чтобы помочь игроку учиться самому. Использование простых реплик как, например, «Внимание, руки», «движение» и «взрыв» намного более эффективны, чем излишнее многословие. Игрок должен обращать внимание на команды, сразу же корректируя свои действия, а не на многословие тренера.

Для многих игроков это полезно, что бы быстро принимать решения, изменяя свои действия.

Так же, так как атлет по ходу созревает в технике и тактике, то тренер так же может и слушать мнение спортсмена. В результате атлет учиться обрабатывать информацию и вести конструктивный диалог. Это очень мотивирует спортсмена.

В начале сезона тренировки должны быть акцентирована на отдельные элементы. И с ходом сезона это все должно переходить в общую программу со смещением узкоспециализированных акцентов.

## **Части против целого**

Обучение начала сезона сосредоточено на создании условий, преподавания имитаций. Тренировочные условия должны идти в прогрессии, от простого к

сложному. Первоначально вы можете сосредоточиться на блоке активных действий и перемещении по сетке. Переключения в доигровочные действия. Это все будет до того как вы перейдете с имитации к игровым действиям.

Игровые действия, так же, важная часть обучения. Для многих атлетов нужно больше тренировочного мнения, чем для других. Понятие этого – это часть работы тренера.

В цикле обучения действия в команде положительны, так как имеют высокую репутацию для спортсмена. Поскольку игроки пользуются теми упражнениями, которые дает им тренер, что бы они противостояли друг другу. Magv Dunphy (тренер университета Пепердайн) считает, что спортсмены, успешно обучающиеся, и успешно выступающие в команде являются отличным стимулом и примером для юниоров. Как сказано выше, простые реплики, диалог могут быть эффективны, но не так эффективны, как визуальная модель.

## **Успех тренировки**

Каждая тренировка, является ли это только тренировкой "репутации" или игровых действий (два или три нападающих против одного или двух блокирующих), должны позволить атлету показать хотя бы 50 процентов успешности. Успешное

Перевод с английского языка - Коня Петтия

[www.scoutman.net](http://www.scoutman.net)

выполнение, особенно блоки помогут атлету остаться мотивированным.

Один из способов гарантировать 50-процентного показателя успешности, состоит в том, чтобы управлять тренировкой. Если тренер управляет ситуацией, игроки смогут зачехлить нападающих. Это только настолько просто. Например, работа на тумбах, когда тренер управляет нападающими, заказывая направления ударов.

## **Работа**

Важны первые шаги.

Сфокусироваться нужно на правильных движениях центрального. Например, если они двигаются вправо, то они начинают движение со своей правой ноги. Но многие игроки не в состоянии начать двигаться с их не толчковой ноги, если они левши и наоборот. Они двигаются, но не ускоряются так как бы могли. Важно исправлять эти проблемы для повышения эффективности.

Гарантировать, что игроки эффективны со своим первым шагом, настроенным на перемещение не меньше чем на 3 фута. Если игроки начинают движение с неправильной ноги, то их центр тяжести тянет их назад. Перемещенный центр тяжести – распространенная проблема и она оказывает влияние на все качества центрального.

Перевод с английского языка - Коня Петтиля

[www.scoutman.net](http://www.scoutman.net)

В этом ключе игрок так же должен следить за тем, как правильно переносить руки. Если центр тяжести будет смещен, то действия рук уже не так эффективны и они могут помогать нападающим. Вообще правильное положение рук на блоке при подготовке к прыжку – это положение локтей не ниже линии плеча. Так больше вероятность успеть их поднять.

Центральный игрок, как правило, первая линия защиты против быстрого нападения противника. Ему важно занимать позицию и стойку, которая не мешает быстро среагировать на действия оппонентов. В быстром блокировании правильное положение рук на сетке, даже более важно, чем высота прыжка. Подготовка для блокирования в края – это эффективные боковые движения из длинных или коротких шагов.

Для тренировки коротких шагов будут полезны упражнения с частыми переступаниями. Эффективному блокированию учатся не один день. Возможно наиболее эффективная оценка первого шага игрока – это-то, с какой скоростью и на какое расстояние игрок может переступать.

## **Длинный путь**

При движении длинные передвижения требуют динамичного первого шага. Следующие шаги должны

Перевод с английского языка - Коня Петтиля

[www.scoutman.net](http://www.scoutman.net)

совершаться на расстояние, которое позволит атлету оставаться быстрым, подвижным и устойчивым. Иногда спортсмены пытаются преодолеть расстояние больше, чем требуется или они могут. Признак этого то, что плечи и руки догоняют убегающие ноги, вместо того что бы быть в равновесии.

Игрок думает, сколько ей надо сделать шагов? 4 или 5. Атлет должен четко знать это, а вы должны научить её этому ещё самом начале, это дает большое преимущество. Центральные должны добираться до места прыжка быстро но рационально и без суеты.

Так же важно – правильное приземление после блока. Во-первых, что бы не получить травму, во-вторых – для дальнейших переключений на последующие действия.

## **На сетке**

На сетке на блоке важна вертикальность. Ноги находятся под бедрами, бедра под плечами. Она обеспечивает наиболее эффективную постановку блока.

Кисти на блоке. Запястья должны быть согнутыми под углом, что бы большие пальцы указывали на 11 часов, а указательные на 1 час. Это положение помогает закрыть наибольшую площадь. Скажите это и обращайтесь постоянно и часто внимание игроков на это.

Руки необходимо держать полусогнутыми перед собой, а не опущенными вниз.

Многие игроки часто хотят достать мяч обоими руками. Но это открывает угол обстрела сбоку от рук. Идеально, что бы между руками было расстояние размером в мяч, а нес сводить их плотно.

## **Как прогрессировать**

Цель для среднего блокирующего – стать настолько эффективным насколько возможно. Тренеру давать ей инструменты для этого. Что бы воспитать игрока тренеры должны давать несколько путей:

- Давать эффективные, а не общие упражнения. Осложнять их ограничением времени.
- Обучать навыкам, которые развиваются в игре (методы обучения в этой статье не приводятся). Искоренять проблемы объемами повторений. Это избавит от бед в будущем.
- Обязательна разминка перед тренировкой, которая подготавливает нужные мышцы и связки.
- Внесезонное обучение без мяча. Постановка техники. Можно использовать танцевальные студии, так как наличие зеркал помогает контролировать себя.



## **Заключение**

Несмотря на то что каждый игрок индивидуален, его присутствие сможет стать эффективным для команды.

Перепечатка из *Coaching Volleyball: Defensive Fundamentals and Techniques* (2004), Kinda S. Lenberg, ed., pp. 57-64. Monterey, CA: Coaches Choice.

# Тренировки

## Блок на минуту

Количество игроков: 2

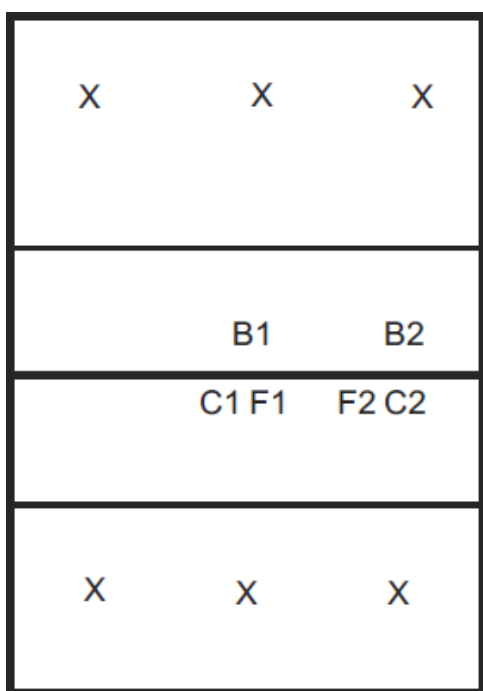
Количество мячей: корзина

Цель: Обеспечить многократные возможности блокирования. Ситуация управляема.

Указания:

- Установите время на выполнение 60 секунд. Тренер (С1 или С2), может изменить, если считает необходимым.
- Центральные (В1, В2) пытаются заблокировать так много мячей, сколько возможно от С1 и С2, которые бьют с тумбы.
- Собиральщики мячей (Х) должны вернуть мячи в корзину.
- Два помощника, (F1, F2) если необходимы.
- Человек на платформе должен бить постоянно

Вариация: Установите время в 30 секунд.



## От стороны к стороне

Количество игроков: 8

Количество мячей: ноль

Цель: Тренировка перемещений блокирующих.

Указания:

- Восемь центральных формируют две линии в 4 зонах, по 4 игрока в каждой.
- Первый игрок в каждой линии принимает исходное положение для блокирования, и двигается на блоке в право.
- Это повторяется 2 раза, игрок двигается от линии к линии.
- Упражнение продолжается пока каждый игрок не сделал движения от линии к линии по 2 раза.
- Тренировка может быть изменена стартом в зоне 2

