

# КАРТКИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ УМІНЬ



## Блокування

Блокування використовується для того, щоб спробувати позбавити суперницю володіння м'ячем та повернути собі перевагу.

## Голова

Очі весь час стежать за м'ячем

## Руки

У формі літери W  
Жорстка позиція

Не відвертайтеся

## Техніка

Техніка полягає в тому, щоб скласти руки у формі літери W у жорсткій позиції та тримати очі відкритими. Вам потрібно наблизитися до ноги/ступні гравчині, яка б'є, та опустити руки до м'яча, щоб заблокувати його.

## Ключові моменти

### 1. Руки у формі літери W

Тримайте руки жорстко для забезпечення більшої підтримки під час блокування

Підберіться ближче до ноги/ступні нападниці для наближення до м'яча



## Ноги

Одна нога стоїть попереду іншої

Близько до ударної ноги гравчині

## Поширені помилки

### Помилка 1

Тримати руки в неправильній позиції. Спроба блокування розведеними руками може призвести до того, що м'яч буде відбитий через руки або в обличчя.

Щоб виправити цю помилку, переконайтеся, що під час блоку руки перебувають у позиції літери W

### Помилка 2

Бути недостатньо близько до ноги нападниці. Нападниці легше розіграти м'яча, не будучи заблокованою, а також існує велика ймовірність того, що блокувальниця може отримати удар ногою від нападниці при розіграванні м'яча

Переконайтеся, що блокувальниця наближається до ноги нападниці, щоб заблокувати удари та заволодіти м'ячем.

### Помилка 3

Ще одна помилка виникає, коли блокувальниця заплющує очі. Так вона не може побачити, де розташована ударна нога, тому може бути нездатна заблокувати удар або її можуть зачепити ударною ногою.

Переконайтеся, що блокувальниця весь час тримає очі відкритими, щоб знати, де перебувають гравчиня та м'яч.