

Техника на блокирањето

Блокирањето е прва фаза на одбраната. Главна цел на блокирањето е неутрализација на противничкиот напад. Тоа е еден од најсложените елементи за изведување, поради неговата комплексност и начин на изведување.

Техниката на изведување на блокирањето може да се подели во шест фази и тоа:

- почетна положба
- движење (ако е неопходно)
- избор на место за отскок
- избор на момент на отскок
- положба на рацете во моментот блокирање
- доскок

Почетна положба

Почетната положба на телото претставува оптимална положба која на блокерот му овозможува брза реакција за да може правовремено да стигне до местото каде противникот го изведува нападот. Одбојкарот се наоѓа во висок одбојкарски став (20-30цм оддалечен од мрежата). Стапалата се во ширина на рамената, нормално поставени на мрежата. Нозете се малку свиткани во колената. Горниот дел на телото е исправен, рацете се лесно свиткани во лактите, а дланките се завртени кон мрежата и пред телото во висина на рамената или на главата.

Движење

Движење на блокерот се изведува на повеќе начини, а тоа зависи од растојанието кое што тој треба да го помине покрај мрежата. На пократко растојание кога блокира во иста или во соседна зона може да се изведува со чекори во страна или со врктени чекори, тогаш блокерот се движи паралелно со мрежата со лице кон противникот. Ако блокирањето е на поголемо растојание, преку една зона, движењето е со обични чекори кога блокерот е завртен странично кон мрежата. Посебно оваа техника ја користат средните блокери. Трчањето започнува со краток чекор, а потоа прогресивно со подолги чекори. За да се трансформира хоризанталната брзина при трчањето во вертикален скок, а исто така да блокерот не отскокне во далечина наместо во височина, потребно е да се изведе таканаречен стопирачки чекор. Стапалото на исчекорената нога се поставува нормално во правецот на движење по што се приклучува и стапалото на другата нога, така да двете стапала се поставени нормално на мрежата во правец на смечерот.

Избор на место за отскок

Најосновно е блокерот да се постави во проекцијата на залетот на противничкиот смечер. Ова посебно се однесува на средните блокери кои мораат секогаш да бидат наспроти средните напаѓачи на противникот (лице во лице). Крајните блокери најдобро е да се постават околу 50цм од страничните линии, односно од антените, како би можеле да дејствуваат против смечерите во двата основни правци на нападот и по дијагонала и по паралела.

Избор на момент на отскок

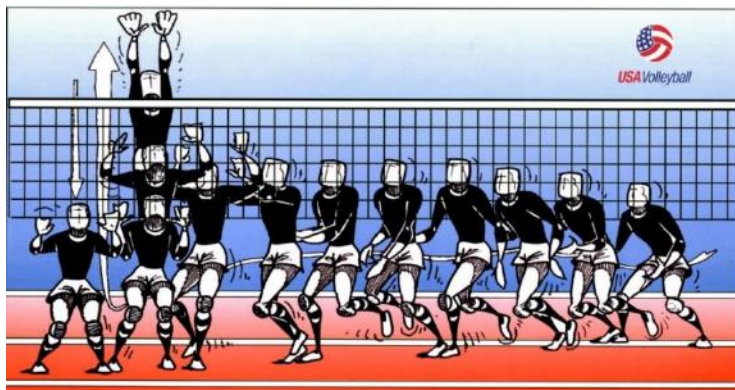
Понекогаш блокерот мора да изведе скок од место. Затоа од почетната положба треба да ги свитка колената со што тежиштето на телото се спушта пониско, а аголот помеѓу подколениците и надколениците е 90° . Од таа положба со експлозивно движење се изведува вертикален скок, а рацете од пред градите се испружуваат кон горе и над мрежата. Понекогаш одбојкарите, особено средните блокери, немаат време за толкаво свиткување во колената, поради брзиот противнички напад и скокот треба да го изведат брзо. Во сите други ситуации блокерот треба да го одреди моментот на отскок после одредено придвижување. Приклучувајќи ја одразната нога до исчекорената со експлозивно притискање на подогата, проследен со екстензија во зглобовите на колената, испружување на телото и замав со рацете се изведува отскокот. При блокирање на средни и високи топки блокерот треба да го изведе отскокот со мало закаснување, пред смечерот да ја изведе највисоката точка на скокот од причина што напаѓачот користи подолг залет за смеч, замав со раце и е во позиција да изведе повисок скок од блокерот.

Положба на рацете во моментот на блокирање

Во моментот на скокот, рацете се испружуваат пред телото нагоре и напред или од страна нагоре и напред. Тие се поставуваат паралелно една со друга. Прстите се максимално раширени, а палците се свртени еден кон друг на оддалеченост од 5цм. За време на блокирањето, блокерот треба рацете да ги префрли преку мрежата и дланките да ги постави поблиску до топката. Со тоа се скратува аголот на теренот и се отежнува нападот на противникот. При поставувањето на максимално испружените раце кон топката, главата е помеѓу рацете со брадата надолу, со што се овозможува поголемо префрлување преку мрежата. Погледот е секогаш кон топката. Нозете се испружени во колената и поместени напред како противтежа на наведнувањето на горниот дел на телото напред. Стомачните мускули се затегнати и служат како стабилизатори при изведувањето на скокот. Поставувањето на рацете кон топката се разликува од тоа на кој дел од мрежата се изведува блокирањето. Имено, на краевите од мрежата дланката од надворешната рака е завртена кон внатре, а другата е поставена паралелно на мрежата.

Доскок

Доскокот се изведува на предниот дел на стапалата и со лесно свиткани колена се врши амортизација на тежината на телото за да не се допре мрежата. Рацете брзо се повлекуваат во моментот кога одбојкарот почнува да паѓа. Блокерот доскокнува брзо завртен кон својот дел од теренот, вршејќи со тоа самозаштита и спремен за нова ситуација на играта.



- <https://www.youtube.com/watch?v=UForevjCu2Y>
- https://www.youtube.com/watch?v=FM_TRRNQcQQ

Индивидуален блок - се она што е истакнато во техниката на изведување на блокирањето се однесува на индивидуалниот блок.

- <https://www.youtube.com/watch?v=7qLLq2Z12mc>

Двоен блок - го сочинуваат два играчи и тоа по нивните специјализирани улоги: среден и краен блокер. Тој е најзастапен во текот на надигрувањето на две екипи, според тоа е најфункционален и најефикасен во борбата против смечерите од противничката екипа. Се изведува по целата должина на мрежата во сите зони на нападот. Кога нападот на противникот се изведува на краевите на мрежата во зоните 4 и 2, средниот блокер заедно со левиот блокер, ако е нападот во спротивната зона 2 и со десниот блокер ако е нападот во спротивната зона 4, формираат двоен блок. При формирањето на двоен блок разликуваме играч кој го гради блокот (основен блокер) и играч кој го формира блокот (помошен блокер) кој се приближува кон основниот блокер.



- <https://www.youtube.com/watch?v=3gm4LsSlyoU>

Троен блок - составен е од сите играчи кои се на предната линија. Може да се поставува преку целата должина на мрежата, значи во сите предни зони. Поради тоа треба да го формираат повеќе играчи, треба поголема координација. Најчесто се користи против екипи кои играат едноставно, со високи топки (трето темпо) во нападот. Посебно е успешен при напади преку средината на мрежата и од задната зона б затоа што блокерите го изведуваат од своите почетни позиции, без многу придвижување. Техниката на формирање е иста како и кај двојниот блок. Карактеристично за поставувањето на рацете при блокирањето на краевите е тоа што надворешната рака на крајниот блокер е префрлена повеќе преку мрежата и завртена навнатре. Внатрешната рака на крајниот и двете раце на средниот блокер се паралелно на мрежата, а третиот блокер рацете треба да ги спушти кон топката и усмери надолу. Кога тројниот блок се формира на средината на мрежата, надворешните раце на крајните блокери се завртени кон внатре, а внатрешните раце и рацете на средниот блокер се паралелно на мрежата со цел да се загради топката.



- <https://www.youtube.com/watch?v=QAclsMKaPKI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hMHKYsT-2Aw>