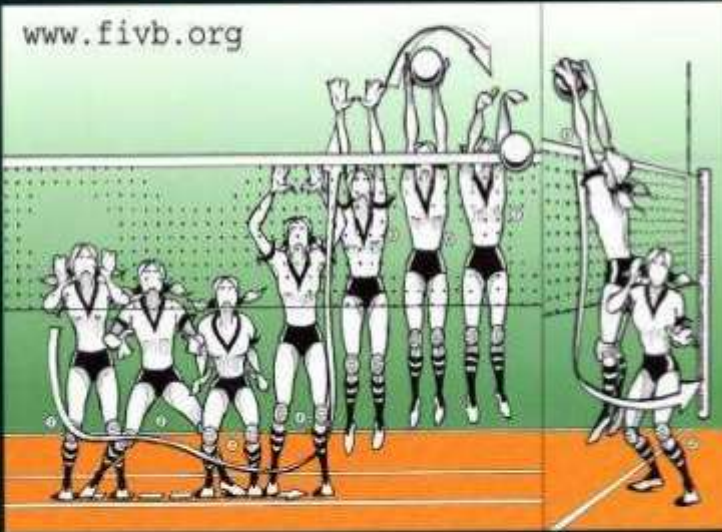




BLOCKING

www.fivb.org



1.1. BASIC POSTURE AND PREPARATION
Stand low with knees, hips and feet flexed, arms extended at the height of the net and hands open and ready to move.

1.2. MOVE QUICKLY TO THE OPPONENT'S SPACE
Move quickly in line of approach, with knees and feet flexed, arms extended and hands open.

1.3. JUMP POWERFULLY UPWARD
Bend knees and arms upward before reaching upward with arms kept in front of the net. Feet are flexed on the take.

1.4. DO NOT USE HANDS FROM OPPOSITE COURT
When contacting the opponent, touch the net with the arms and hands. Do not touch the net with the hands or arms.



Keep arms and hands spread to touch the ball with the palms of the hands.



Keep arms and hands spread to touch the ball with the palms of the hands.



Keep arms and hands spread to touch the ball with the palms of the hands.

To prevent a opponent ball to pass, block a ball between hands, keep the arms straight and feet.

After a block, keep hands open and feet flexed to prevent an opponent ball to pass for the next action.

N132_ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Επιμέλεια ύλης: Ν. Κουφού

nkoufou@phyed.duth.gr

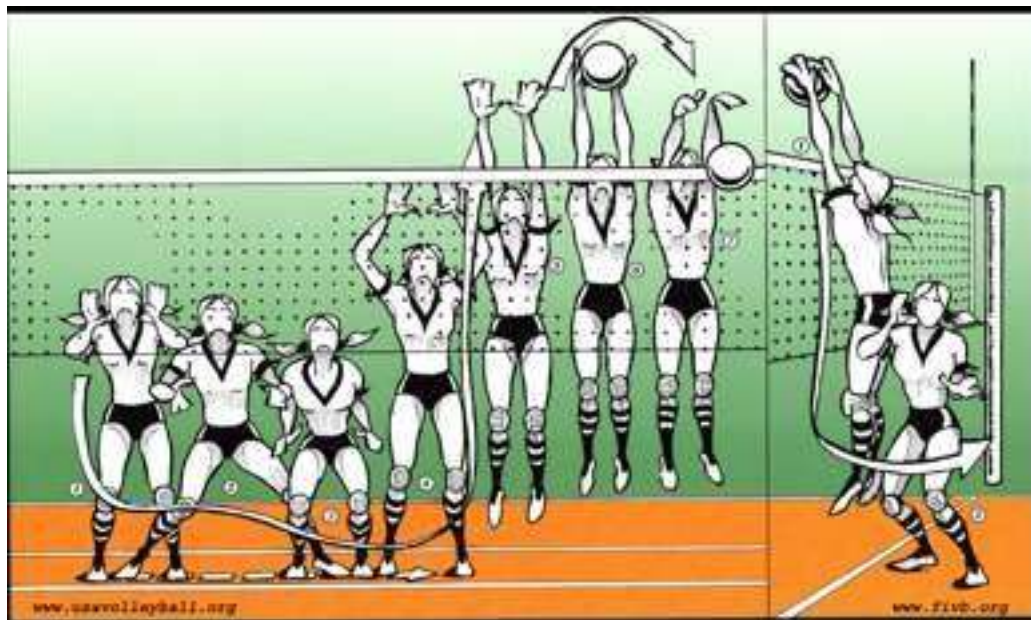
Το Μπλοκ

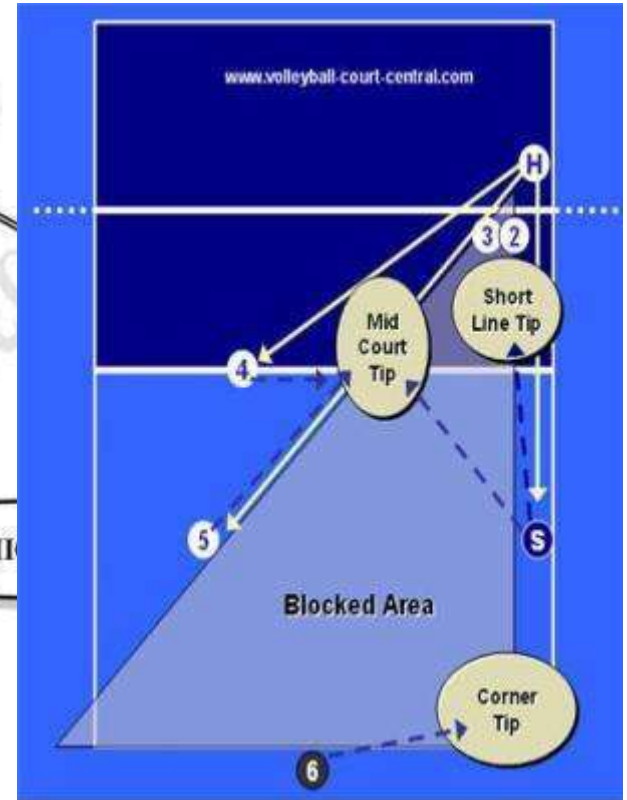
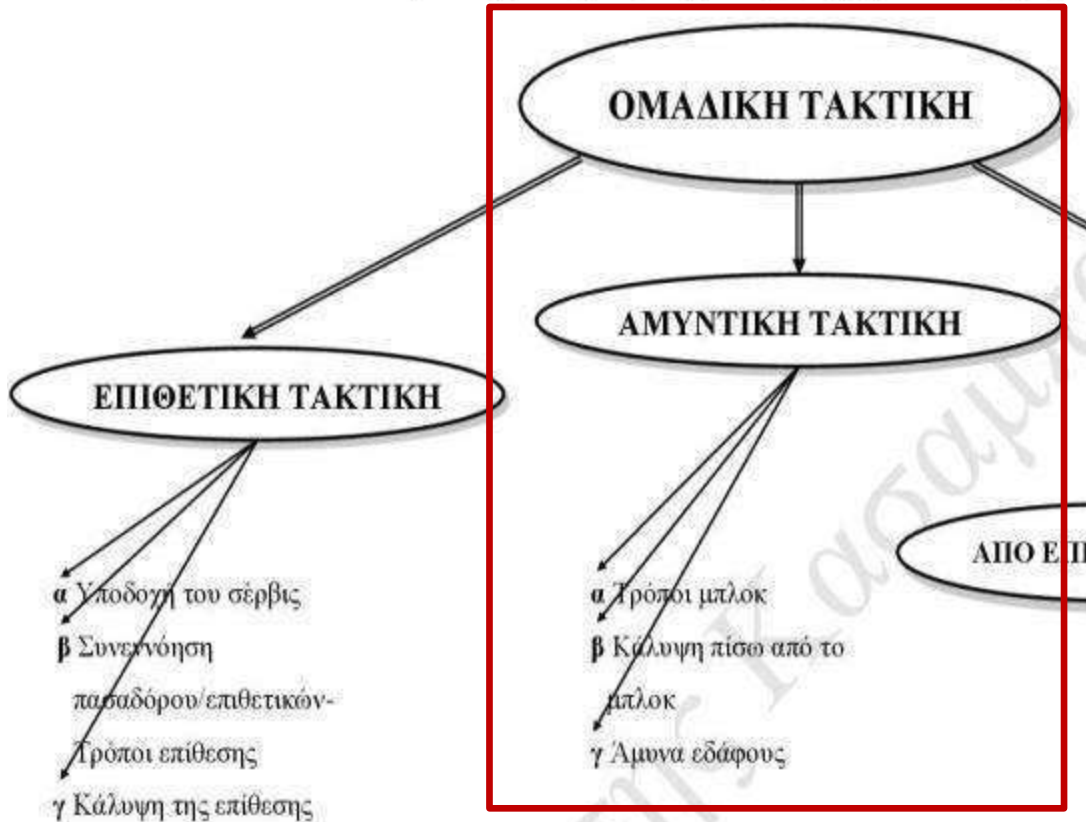


Περιεχόμενα διάλεξης

🏐 Το Μπλοκ

1. Η τεχνική του μπλοκ
2. Διδακτική σειρά / Στάδια Διδασκαλίας & αντίστοιχες ασκήσεις
3. Συνηθισμένα λάθη εκτέλεσης





«Η δεξιότητα του μπλοκ χρησιμοποιείται:

- για να ανακόψει την επίθεση του αντιπάλου σε όλο το μήκος του δικτυού
- για να αναγκάσει τον αντίπαλο να κατευθύνει την επίθεση προς ένα μέρος του γηπέδου, όπου η ομάδα έχει τοποθετήσει τον καλύτερο αμυντικό ...,σελ 115»



Τα είδη του μπλοκ

Επιθετικό ή Ενεργητικό

- Ο παίκτης διεισδύει με τα χέρια του σε γωνία πάνω από το δίχτυ μέσα στο αντίπαλο γήπεδο, προσπαθώντας να σκεπάσει την μπάλα. Έτσι όταν ο επιθετικός καρφώσει πάνω σε αυτήν την επιφάνεια, η μπάλα πρέπει να κατευθύνεται προς το δάπεδο.



Αμυντικό ή Παθητικό

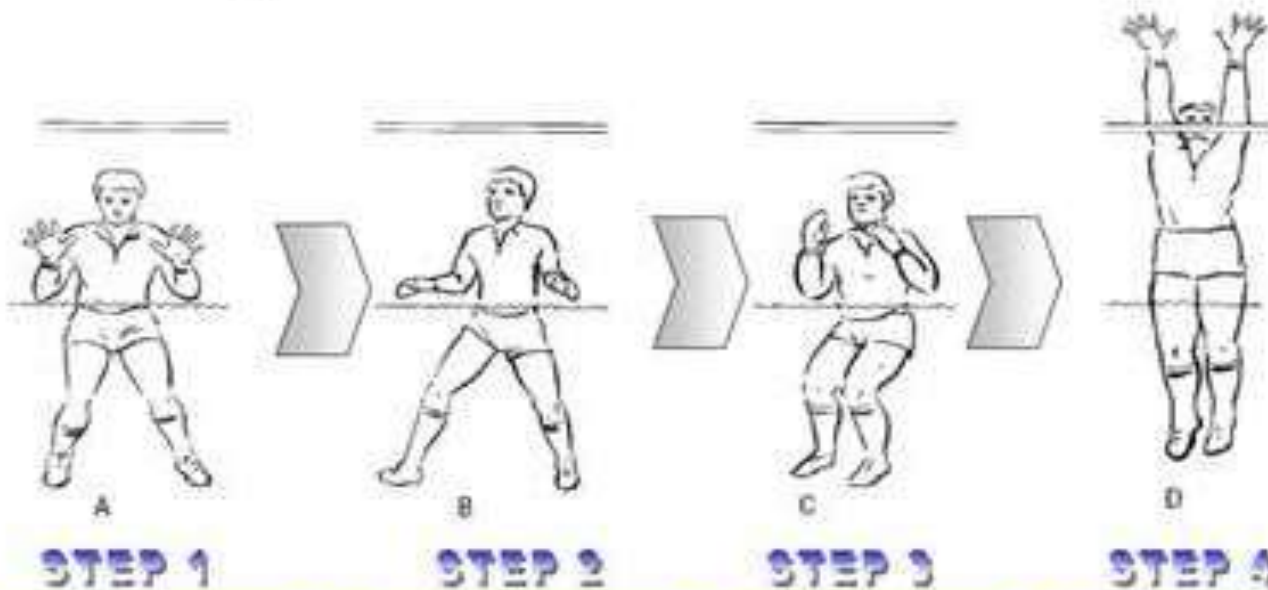
- Χρησιμοποιείται από παίκτες που δεν μπορούν να φέρουν τις παλάμες τους ψηλά πάνω από το δίχτυ (*έλλειψη ύψους ή άλματος, αργό μπλοκ, μπλοκ εκτός σωστής θέσης*). Ο παίκτης τοποθετεί τις παλάμες των χεριών του έτσι ώστε να σχηματίσει μία επιφάνεια αναπήδησης για την μπάλα.



<https://betteratvolleyball.com/what-are-the-different-types-of-blocking-in-volleyball/>



Volleyball - The Block



- STEP 1**
1. Stand about half a metre from the net and feet shoulder width apart.
 2. Knees slightly bent with hands in front of the shoulders (elbows forward).

- STEP 2**
3. Be balanced and ready to move to either side depending on where the ball is set.
 4. Watch the opposition develop their attack and move quickly to where attacker will hit the ball.

- STEP 3**
5. Bend knees to ninety degrees and extend arms forcefully to assist jumping.
 6. To help stay balanced in the air, keep hips back and chin down.

- STEP 4**
7. The fingers should be spread and thumbs almost touching to form a solid 'wall' which will not let the ball through.
 8. Draw the arms back after blocking in order not to touch the net.

Η τεχνική του Μπλοκ



Η Θέση ετοιμότητας

Πόδια ανοιχτά, πλάτος ώμων, ελαφρά λυγισμένα. Απόσταση από δίχτυ/κεντρική γραμμή: 20-30εκ.
Παλάμες ψηλά & ελαφρά μπροστά από τους ώμους.
Βραχίονες λυγισμένοι, παράλληλοι με το δάπεδο. Πλάτη ίσια

Η Μετακίνηση

Κοντινή απόσταση: μικρό πλάγιο βήμα.
Μεγαλύτερη: ένα μικρό πλάγιο και ένα συρτό σταυρωτό.



Η Οπτική Επαφή

Πρώτα με τον επιθετικό.
Μετά στην πάσα αλλά και στον επιθετικό (περιφερειακή όραση).
Μόλις η μπάλα φύγει από τον πασαδόρο, μετακινείται για την τελική τοποθέτηση και το μπλοκ.



Το Άλμα

Γόνατα και ισχία λυγίζουν και τεντώνουν τελείως.
Πλάτη ίσια.
Χέρια πάνω από ώμους.



Η δράση του πάνω μέρους του σώματος

Κεφάλι κοντά στα χέρια, μεταξύ των βραχιόνων.
Οι κοιλιακοί συσπώνται στο ψηλότερο σημείο του άλματος. Τα χέρια τεντώνουν, προσπαθώντας να εισχωρήσουν στον αντίπαλο εναέριο χώρο.
Οπτική επαφή με την μπάλα.



Η επαφή με την μπάλα

Παλάμες κινούνται από & μπροστά από ώμους. Βραχίονες τεντώνουν τελείως. Καρποί σταθεροί, δάχτυλα απλωμένα.

Η προσγείωση

Οι παλάμες & βραχίονες αποσύρονται.
Λύγισμα αστραγάλων, γονάτων, ισχίων.
Προετοιμασία για επίθεση.

Θέση ετοιμότητας

- Πέλματα
- Πόδια
- Σώμα – κορμός
- Βραχίονες – αγκώνες - παλάμες

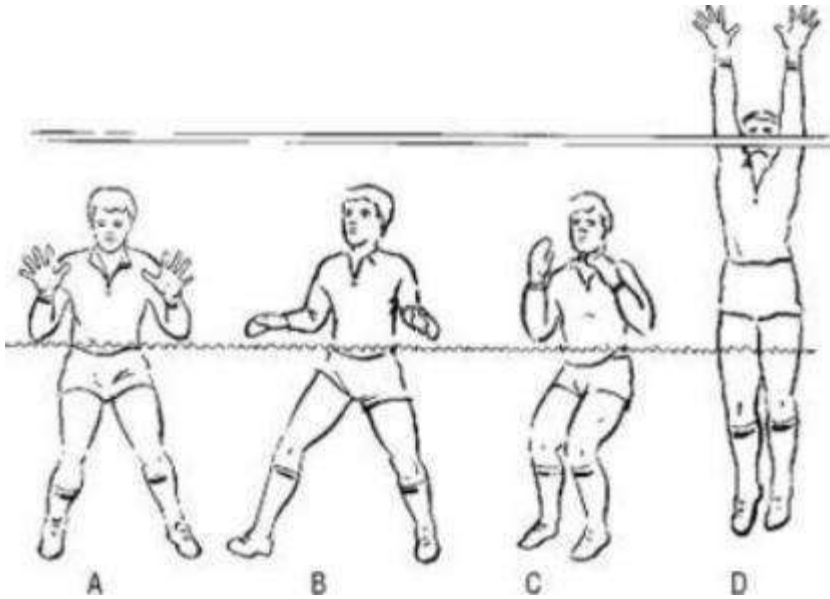


Η θέση ετοιμότητας για το μπλοκ επιτρέπει στον παίκτη να κινηθεί γρήγορα προς οποιοδήποτε σημείο του φιλέ και να αντιδράσει στην επιθετική ενέργεια του αντιπάλου.

Στη θέση ετοιμότητας ο παίκτης βρίσκεται με το μέτωπο προς τον αντίπαλο και παρακολουθεί τις κινήσεις του.

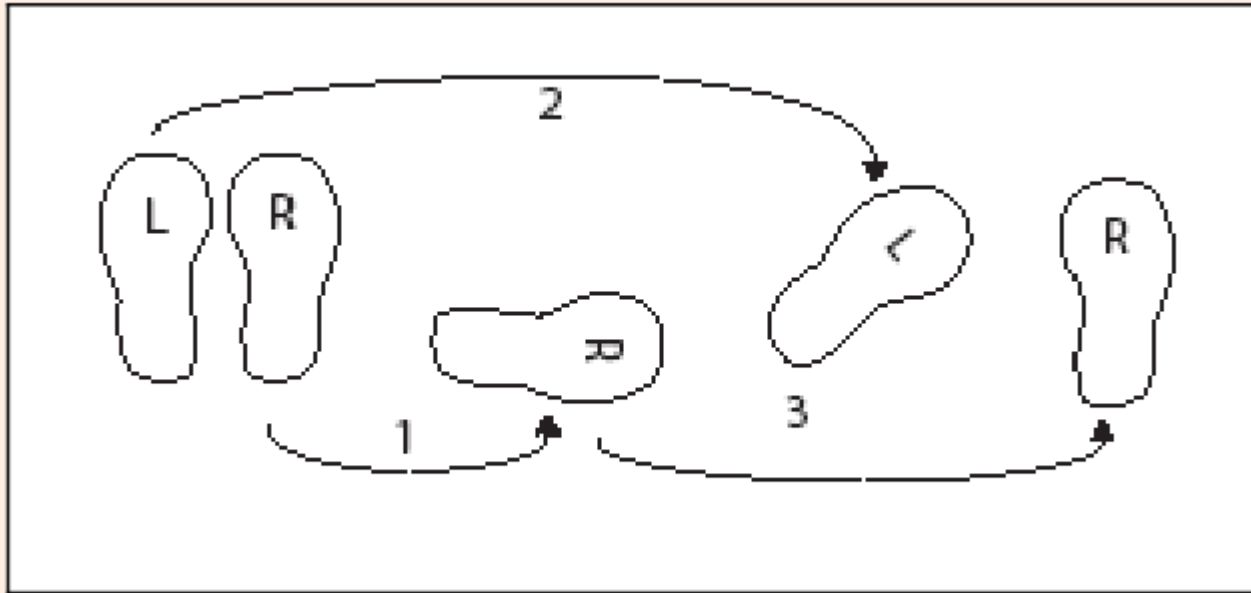
Τα **πόδια** του παίκτη είναι τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο παράλληλα μεταξύ τους, στη διάσταση όσο και το άνοιγμα των ώμων και ελαφρά λυγισμένα, ενώ το **βάρος** του σώματος βρίσκεται εμπρός στις μύτες των ποδιών.

Μετακίνηση για κοντινή απόσταση



- Για κοντινή απόσταση, αν ο παίκτης εκτελεί ατομικό μπλοκ στη ζώνη του, πιθανά να εκτελέσει ένα μικρό πλάγιο βήμα δεξιά ή αριστερά του,

Μετακίνηση για μπλοκ: πλάγιο και σταυρωτό βήμα



Neves, Taubi & Johnson, Aaron & Myrer, J & Seeley, Matthew. (2011). Comparison of the Traditional, Swing, and Chicken Wing Volleyball Blocking Techniques in NCAA Division I Female Athletes. *Journal of sports science & medicine*. 10. 452-7.

2. Στάδια διδασκαλίας του μπλοκ

 Θέση ετοιμότητας

 Μετακίνηση

 Άλμα

Ο μπλοκέρ θα πρέπει να κάνει το άλμα του ακριβώς μετά τον επιθετικό στις περισσότερες πάσες και ταυτόχρονα με την πάσα στις γρήγορες.

 Επαφή με την μπάλα

 Προσγείωση


Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

- Αρχική τοποθέτηση του σώματος
- Μετακίνηση
- Άλμα
- Τοποθέτηση των χεριών στον αέρα και την επαφή με την μπάλα
- Προσγείωση

ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΚΜ: 305, ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ. *Το Μπλοκ*.
<http://docplayer.gr/32506171-Epeaek-anamorfosi-toy-programmatos-spoydon-toy-tefaa-pti-aytepistasia-petosfairisi-km-305-patsiaoyras-asterios.html>

2. Στάδια διδασκαλίας και ενδεικτικές ασκήσεις

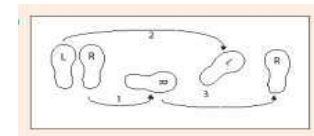
Αρχική θέση – Μετακίνηση - Άλμα	Οι παίκτες απέναντι από έναν τοίχο, πηδούν και κάνουν μπλοκ σε διαφορετικά ύψη.
	Η ίδια άσκηση αλλά προηγουμένως οι παίκτες κάνουν ένα βήμα πλάγια.
Τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα	Σε ζευγάρια. Ο ένας βρίσκεται επάνω σε έναν πάγκο με μία μπάλα την οποία κρατά επάνω στο δίχτυ. Ο συμπαίκτης του πηδά και καλύπτει την μπάλα.
Προσγείωση  Μετά την προσγείωση πρέπει να κάνουν γρήγορα βήματα πίσω έτοιμοι να καρφώσουν, παρακολουθώντας την μπάλα ή έτοιμοι για ένα νέο μπλοκ.	Ένας παίκτης από τη μια μεριά στο δίχτυ έτοιμος για μπλοκ και από την άλλη πλευρά ο προπονητής ανεβασμένος σε έναν πάγκο, προσποιείται ότι θα καρφώσει, ενώ στέλνει την μπάλα επάνω ή πλάγια από το μπλοκ. Ο παίκτης του μπλοκ πρέπει να γυρίσει γρήγορα και να αποκρούσει.

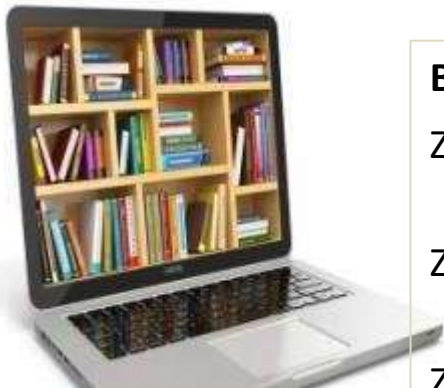
3. Συνηθισμένα λάθη στο μπλοκ

Αίτιο	Αποτέλεσμα
Άλμα πολύ κοντά στο δίχτυ	Άγγιγμα του δικτυού
Κατέβασμα των χεριών	
Πολύ σφικτοί μηροί	
Άλμα υπέρμετρα ψηλό με τα χέρια ίσια επάνω	Η μπάλα περνάει ανάμεσα στο σώμα και στο δίχτυ
Άλμα πολύ μακριά από το δίχτυ	
Μάτια κλειστά	Ασταθής ή καθόλου επαφή με την μπάλα
Κίνηση βραχιόνων ή παλαμών	
Παθητική τοποθέτηση χεριών	
Άλμα πολύ ψηλό	



- [TOP 10 » Best Volleyball Blocks 1v1 | VNL 2018 \(HD\) - YouTube](#)
TOP 10 » Best Volleyball Blocks 1v1 | VNL 2018 (HD), 3:14"
- [How To BLOCK The Smash In VOLLEYBALL In Slow Motion - YouTube](#)
How To BLOCK The Smash In VOLLEYBALL In Slow Motion, 1:23"
- [Exercise: jumping to block | Volleyball - YouTube](#)
Exercise: jumping to block | Volleyball, 1:41"
- [The block | Volleyball - YouTube](#)
The block | Volleyball, 2:00"
- <https://www.theartofcoachingvolleyball.com/blocking-warm-up-without-ball/>, 2:17"
- <https://www.theartofcoachingvolleyball.com/drill-to-teach-blocking-timing/>, 2:28"
- <https://volleybox.net/volleyball-explained-crossover-steps-m22196>
- https://www.youtube.com/watch?v=pr_l7l1pbqw
How to Improve Blocks and Attacks with Olympic Volleyball Gold Medalist Misty May-Treanor, 12:20"





Βιβλία

Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα.

Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης ΙΙ*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Κατσικαδέλλη, Α. (1982). *Πετοσφαίριση. Διδακτική της τεχνικής. Θεωρία και άσκηση*. Αθήνα.

Κατσικαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα.