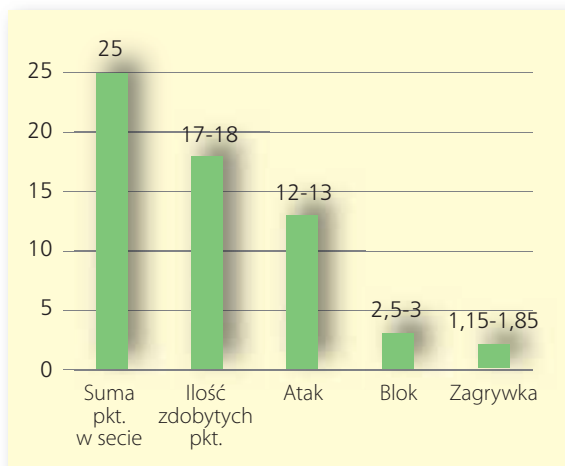


Alojzy Świderek

Blok w nowoczesnej siatkówce

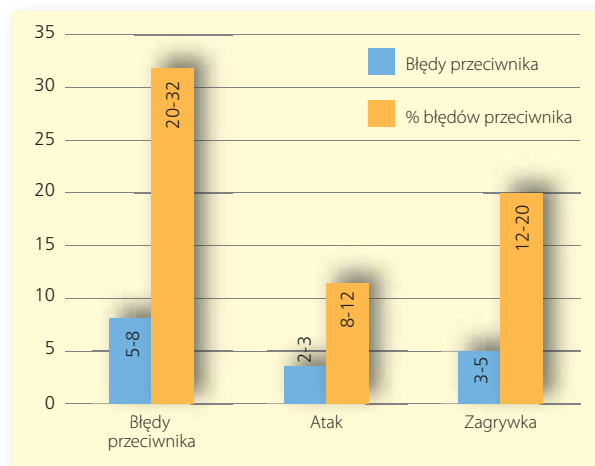
Wybrane zagadnienia treningu bloku

STATYSTYKA BLOKU



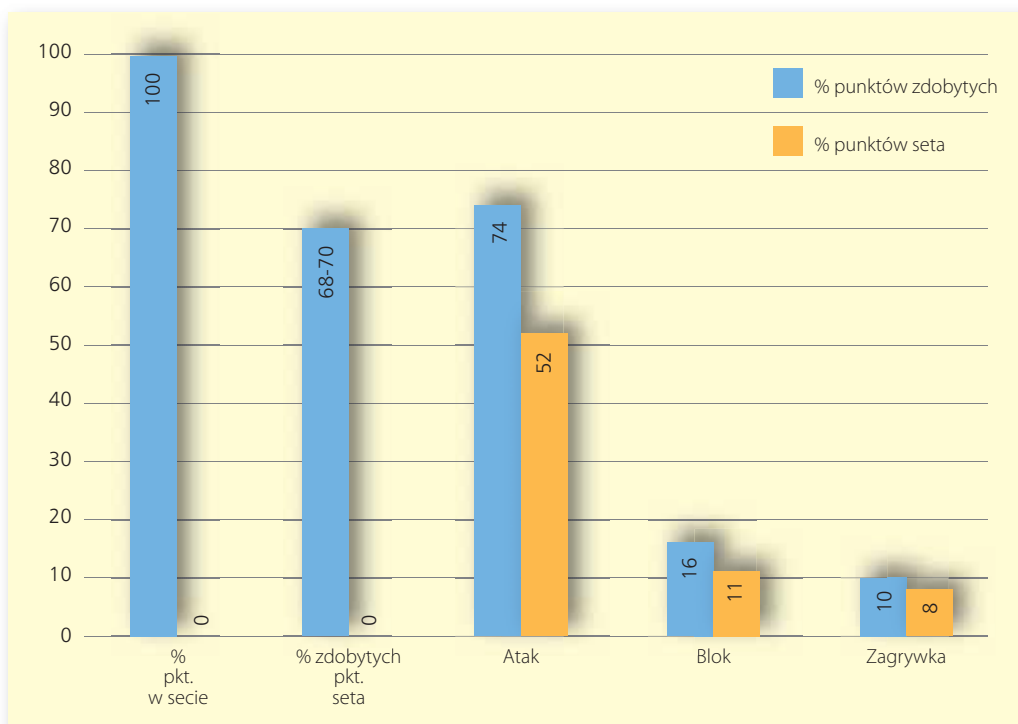
Punkty w sieci

Opracowanie własne na podstawie Ligi włoskiej



Błędy przeciwnika

Opracowanie własne na podstawie Ligi włoskiej



Punkty w sieci (%)

Opracowanie własne na podstawie Ligi włoskiej

WSTĘP

Grę w piłkę siatkową postrzegamy jako zbiór dwóch systemów:

- Systemu zdobywania punktu po zagrywce własnej
- Systemu zdobywania punktu po zagrywce przeciwnika.

W systemie zdobywania punktu po zagrywce własnej rozróżnia się trzy podstawowe elementy, w wyniku których zespół zdobywa punkt. Są nimi:

- zagrywka
- **blok**
- kontratak

W systemie zdobywania punktu po zagrywce przeciwnika podstawowym elementem, w wyniku którego zdobywa się punkt jest:

- atak

BLOK I JEGO CELE

1. Zdobyć punktu bezpośrednio blokiem, tzw. „blok pozytywny”
2. Wykonanie „bloku pasywnego” – możliwość kontrataku po obronie
3. Zamknięcie uprzywilejowanej strefy ataku zawodnika zespołu przeciwnego, zmuszenie go do działania w innym kierunku, na którym organizujemy obronę
4. Unikanie block-out

„Blokem pozytywnym” zdobywa się także punkt i zagrywkę, ma to miejsce w przypadku, gdy zatrzymujemy kontratak przeciwnika w akcji zaczynającej się jego zagrywką.

RODZAJE BLOKU

I. Blok pozytywny (punktowy)

W wyniku tego bloku zespół zdobywa punkt i utrzymuje zagrywkę lub zdobywa punkt i zagrywkę (zależnie od strony, która wprowadza piłkę do gry).

W tym przypadku ręce blokującego powinny być przełożone na drugą stronę siatki.

II. Blok pasywny

Celem tego bloku jest osłabienie siły ataku tak, aby można było obronić piłkę. Blok ten można stosować np.: broniąc się przed atakiem zawodnika drużyny przeciwnej skaczącego wysoko i wysoko uderzającego piłkę, a także w przypadku powtórnego wysoko zawodnika środkowego bloku do ataku kombinacyjnego lub do ataku na skrzydle. W tym przypadku ręce blokującego pozostają po naszej stronie siatki, dłonie lekko odchylone do tyłu.

III. Blok taktyczny

Celem tego bloku jest zastawienie jednego, ustalonego przez nas z góry kierunku ataku, zmuszając tym samym zawodnika atakującego strony przeciwnej do ataku w nie wygodną dla niego stronę. Na odkrytym kierunku ataku organizujemy obronę wiedząc, że ta część boiska nie będzie broniona blokiem.

W tym przypadku ręce blokującego powinny być przełożone na drugą stronę siatki.

ZADANIE BLOKU

Zadaniem bloku jest skuteczna obrona określonego obszaru własnego boiska przed atakiem przeciwnika. Zakończenie akcji blokiem pozytywnym premiuje drużynę powiększeniem jej stanu punktowego.

W bloku: mentalnie, bardzo ważna jest agresywność i zdolność zrozumienia, co zrobi przeciwnik.

PRIORYTET BLOKU

Obronę blokiem realizujemy przyjmując za priorytetową następującą zasadę: najpierw blokujemy atakującego znajdującego się bezpośrednio po drugiej stronie siatki, a w dalszej kolejności pomagamy w bloku na innej pozycji.

Akademia Polskiej Siatkówki

CZYTANIE BLOKU

Wyskok do bloku lub przemieszczenie na inną pozycję do bloku należy zaczynać po **zrozumieniu** gdzie rozgrywający strony przeciwnej zamierza posłać piłkę. Jest to tzw. „czytanie bloku”. Około 80% akcji bloku wykonywanych jest właśnie w taki sposób.

CZYTANIE BLOKU

Zawodnik środkowy bloku wyskakuje do piłki krótkiej w chwili, gdy wie, że będzie ona tam wystawiona. W innym przypadku, przemieszcza się i skacze do bloku podwójnego na skrzydle lub przemieszcza się i skacze do ataku kombinacyjnego.

Zawodnicy skrzydłowi pomagają w blokowaniu piłki krótkiej lub ataku kombinacyjnego po zrozumieniu gdzie rozgrywający strony przeciwnej posyła piłkę. W chwili rozpoczęcia akcji, odległość zawodników skrzydłowych od środkowego zależy jedynie od zdolności indywidualnych tych zawodników.

BŁĄD W OCENIE ROZEGRANIA

W nowoczesnej siatkówce głównym „grzechem” zawodnika środkowego bloku jest brak umiejętności oceny gdzie będzie wystawiona piłka i tzw. „wieszanie” się do piłki krótkiej, podczas gdy jest ona wystawiona do innego zawodnika na skrzydło lub do ataku kombinacyjnego.

ZASADY TRENINGU

- Blok należy trenować zawsze razem z obroną i odwrotnie: obroną z blokiem. Jest to podstawowa zasada często nieprzestrzegana podczas szkolenia.
- Nauczanie podstawowe bloku zaczynać należy od nauczania techniki bloku 1 na 1, a nie od kroków bloku.

Ma to na celu wpojenie od najmłodszych lat zasady zatrzymania blokiem bezpośredniego zagrożenia, którym jest zawodnik stojący naprzeciwko po drugiej stronie siatki.

W nauczaniu techniki bloku należy zwrócić uwagę na:

- Miejsce bloku
- Moment wyskoku do bloku
- Ułożenie rąk do bloku (płaszczyzna bloku)
- Sposób przemieszczania się zawodników do bloku
- Pozycję zawodnika przed wyskokiem do bloku

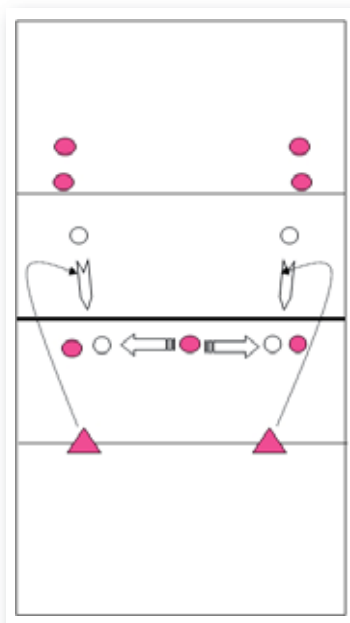
MIEJSCE WYSKOKU

Wyżej wymienione cechy bloku mają ścisły związek z miejscem wyskoku do ataku przeciwnika. Wybór właściwego **miejsca wyskoku** do bloku następuje po ocenie, gdzie rozgrywający zespołu przeciwnego posyła piłkę oraz miejsca, w którym zawodnik zespołu przeciwnego odbija się do ataku. Zawodnik blokujący określa także miejsce wyskoku biorąc pod uwagę rękę, którą atakuje zawodnik strony przeciwnej tzn. „skacze do ręki zawodnika atakującego”.

MOMENT WYSKOKU

Podobnie istotną cechą bloku jest **moment wyskoku do bloku**. Należy skakać później do zawodników, którzy skaczą wysoko lub uderzają piłkę z opóźnieniem. To samo dotyczy zawodników atakujących z drugiej linii.

Obok przedstawione są ćwiczenia, którymi można doskonalić wybór właściwego miejsca i czasu bloku.

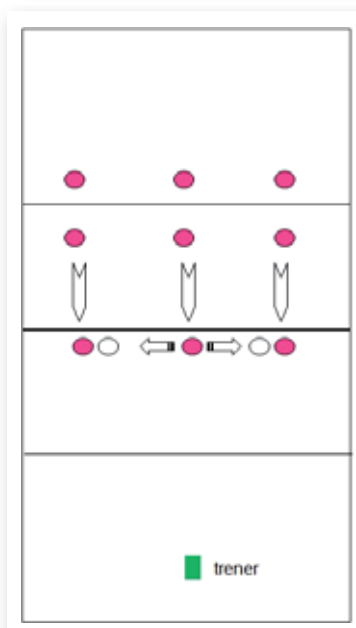
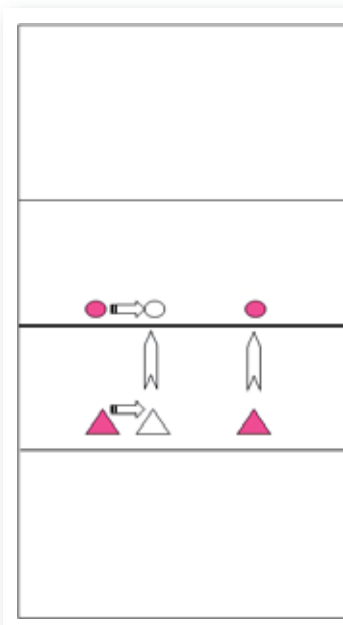


Ćwiczenie 1

W ćwiczeniu tym po jednej stronie siatki ustawiamy blok podwójny na poz. 2 i 4 oraz rozgrywającego z piłkami na linii 3 m. Na drugiej stronie zawodnicy atakujący w dwóch kolumnach na poz. 2 i 4. Rozgrywający wystawia piłkę przez siatkę do ataku do pierwszego zawodnika z kolumny (poz. 2 lub 4). Blok przemieszcza się i skacze obserwując jedynie zawodnika atakującego po przeciwnej stronie siatki.

Ćwiczenie 2

W ćwiczeniu tym trener lub partner dorzuca piłkę do bloku płasko nad siatką z odległości 2-3 m od siatki. Blokujący ma za zadanie zablokować ją po drugiej stronie siatki. Ważna w tym ćwiczeniu jest pozycja wyjściowa bloku – nogi lekko ugięte w kolanach, ręce przy siatce na wysokości głowy lub powyżej. Ćwiczenie to można modyfikować, co pewien czas symulując rzut – zawodnik blokujący skacze tylko do piłki rzuconej, ignoruje symulację rzutu. Kolejną modyfikacją tego ćwiczenia jest blok z przemieszczeniem. Trener przemieszcza się krokiem dostawnym w lewo lub w prawo dorzucając po przemieszczeniu piłkę do bloku (także z symulacją rzutu). Zawodnik blokujący przemieszcza się śledząc ruch trenera i blokuje dorzuconą przez niego piłkę.



Ćwiczenie 3

W ćwiczeniu obok ustawiamy blok na poz. 2, 3, 4, po drugiej stronie siatki zawodników atakujących z piłkami w trzech kolumnach na poz. 2, 3, 4. Trener stojący za plecami bloku wskazuje pozycję, z której ma nastąpić atak. Zawodnicy atakujący podrzucają sobie piłkę do ataku i atakują ją przed siebie w blok. Zawodnicy blokujący wykonują blok podwójny na poz. 2 i 4, oraz blok potrójny na poz. 3. Stopień trudności ćwiczenia regulujemy zwiększając lub zmniejszając wysokość podrzutu piłki. Można także wprowadzić dodatkowych zawodników atakujących z 2 linii z poz. 1 lub 6.

Akademia Polskiej Siatkówki

UŁOŻENIE RĄK DO BLOKU

Płaszczyzna bloku ma bardzo duże znaczenie dla jego efektywności. Ramiona zawodników blokujących powinny być przy siatce, dłonie i górna część ramion po drugiej stronie siatki, powierzchnia bloku ma być skierowana w dół, lekko w kierunku środka boiska przeciwnika. Przy wykonywaniu bloku ręce zawodnika powinny być wyprostowane i unieruchomione w stawach łokciowych i unieruchomione w stawach barkowych i nadgarstkach.

Nie zawsze jednak płaszczyzna bloku jest czynnikiem decydującym o pozytywnym zakończeniu akcji bloku tzn. zdobyciem punktu lub punktu i zagrywki. Bardzo

często zawodnicy nie są w stanie ułożyć rąk do bloku tak, aby był on prawidłowy. Dzieje się tak często, gdy zawodnik środkowy skacze do symulacji piłki krótkiej („wiesza się”), a następnie próbuje dojść do bloku na skrzydle lub do ataku kombinacyjnego.

W tym przypadku zawodnik środkowy nie mając innej możliwości wykonuje blok pasywny odchylając dłonie i przedramiona lekko do tyłu. Należy jednak pamiętać, aby przedramiona znajdowały się przy siatce. Głównym zadaniem tak wykonanego bloku jest zahamowanie siły ataku, a tym samym umożliwienie jego obrony.

SPOSÓB PRZEMIESZCZANIA SIĘ ZAWODNIKÓW DO BLOKU

Zależy on od odległości, na jaką przemieszcza się zawodnik:

- krokiem dostawnym na krótkie odległości, np. do ataku kombinacyjnego, do piłki płaskiej na środku;
- biegiem, ze skrzyżowaniem nóg w końcowej fazie np. przy dojściu do dwubloku na skrzydle.

Krok dostawny, mimo że najwolniejszy jest bardzo skuteczny przy bloku do ataku kombinacyjnego zespołu przeciwnego. Przemieszczając się zawodnik nie opuszcza rąk zyskując tym samym na czasie (skuteczności) przy wyskoku do bloku.

Przy większych odległościach efektywniejszy jest bieg (krótszy czas przemieszczenia), w tym przypadku ręce zawodnika mogą być opuszczone.

POZYCJA ZAWODNIKA PRZED WYSKOKIEM DO BLOKU

Wygląda ona następująco: nogi lekko ugięte w stawach skokowych i kolanowych, ręce podniesione powyżej głowy lekko ugięte w łokciach. Przy nauczaniu bloku zawodników grających na środku należy zwrócić uwagę na wyskok bez pogłębienia ugięcia nóg i opuszczania rąk przed wyskokiem.

Obniżenie pozycji bezpośrednio przed wyskokiem powoduje znaczną stratę czasu stąd zmniejsza szansę skutecznego wykonania bloku. Konsekwentne przestrzeganie tej zasady (wyskok bez pogłębienia ugięcia nóg i opuszczania rąk zawodnika środka bloku), a także znaczne podwyższenie wzrostu środkowych bloku, praktycznie wyeliminowało z dzisiejszej siatkówki tak piękną i skuteczną dla naszego „złotego zespołu” lat 70-tych akcję „podwójnej krótkiej”.

Dla pełnego przedstawienia zagadnienia bloku celowe byłoby określenie zachowania się środkowego bloku w przypadku, gdy z różnych powodów nie

może on przemieścić się we właściwym czasie do wykonania dwubloku na skrzydle.

Koncepcji starających się rozwiązać ten problem jest wiele, jednak najbardziej racjonalne wydaje się pozostawienie zawodnika środkowego do asekuracji bloku w przypadku, gdy odległość do zawodnika skrzydłowego jest znaczna (zawodnik wykonuje krok od siatki od miejsca, do którego zdołał się przemieścić) lub wykonanie przez niego bloku pasywnego w dwubloku starając się dołączyć do zawodnika skrzydłowego.

W tym drugim przypadku istotne jest, aby nie pozostawić „dziury” w bloku pomiędzy dwoma blokującymi zawodnikami. Inna taktyka, np. wyskok zawodnika środkowego w miejscu, dokąd zdołał się przemieścić i pozostawienie „dziury” w bloku, jest znacznie bardziej skomplikowana gdyż wymaga zorganizowania obrony w czasie trwania akcji.

Podsumowanie

PODSUMOWANIE

W ekonomii gry, blok jest drugim elementem po ataku zwiększającym dorobek punktowy zespołu. Blok daje średnio około 3 punktów na set czyli ¼ punktów zdobywanych atakiem.

Trzeba jednak docenić jego ogromne znaczenie psychologiczne, deprymujące atakujących zespołu przeciwnego. Widać to w końcówkach setów gdzie często 2-3 popularne siatkarskie „czapy” przesądzają o wyniku końcowym seta lub meczu.

ISTOTNE ZAGADNIENIA W SYSTEMIE ZDOBYWANIA PUNKTU BLOKIEM

TYPY SYSTEMU BLOKOWANIA

Istnieją 3 typy systemu blokowania:

- czytanie bloku
- opcja
- tan dem („każdy swego”)

PODZIAŁ ZADAŃ POMIĘDZY BLOKIEM I OBRONĄ

Konieczne jest podzielenie zadań pomiędzy blokiem i obroną, stąd powstaje „system”. Blok wybiera sposób blokowania, obrona dostosowuje się do niego.

1. Strefy Bloku

- prosta
- prosta wewnętrzna
- przekątna

2. Blok zamknięty lub otwarty

- #### 3. Wybór czasu bloku jest adekwatny do wyskoku i miejsca odbicia zawodnika atakującego
- skaczemy „normalnie”
 - skaczemy nisko
 - nie skaczemy

SYSTEM „CZYTANIA BLOKU”

1. Kiedy go używamy?
2. „Czytanie” i reakcja... Co czytamy? (Obserwacja rozgrywającego).
3. Pozycja wyjściowa bloku (mięśnie nóg napięte, ręce wysoko).
4. W jaki sposób powinno się „pomagać” środkowemu bloku?
5. Dostosowanie bloku do przyjęcia zagrywki.
6. Blok podwójny zamknięty lub otwarty.
7. Ułożenie rąk przy bloku.

SYSTEM OPCJI

1. Kiedy potrzebny jest blok?
2. Na co trzeba patrzeć?
3. Do którego zawodnika przemieszcza się najlepszy blok?
4. Strefa boiska kryta pojedynczym blokiem.
5. Przyjęcie niedokładne, system zmienia się na czytanie bloku.
6. Ułożenie rąk przy bloku.
7. Maksymalnie szybki wyskok (p. krótka) i precyzyjny wybór czasu wyskoku (p. drugie lub trzecie tempo).



Mistrzostwa Europy Kobiet w Piłce Siatkowej

ŁÓDŹ KATOWICE WROCŁAW BYDGOSZCZ



25 września – 4 października 2009

