

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 7

Είδη μπλοκ

Drop-Τακτική μπλοκέρ

Μπλοκ



Μπλοκ

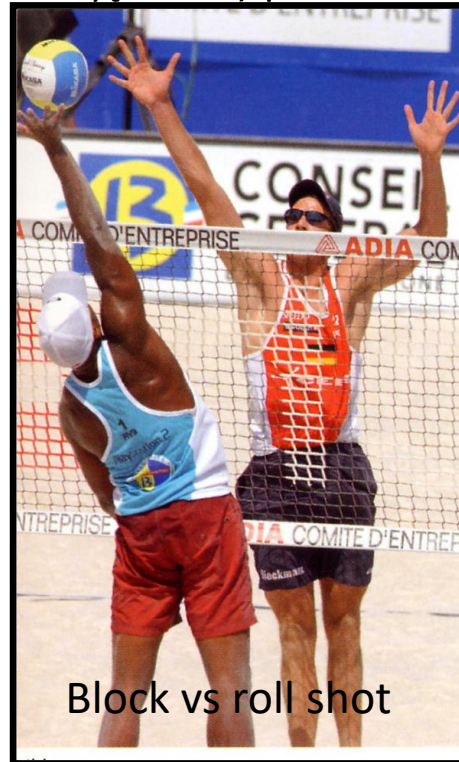
Starting Position (ball not yet in play)	Pre-Contact (up to opponent 2 nd touch)	Contact	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"> • Αρχική θέση έξω από τον φιλέ • Ετοιμότητα για πιθανό overpass • Παραμένουμε στη μέση του γηπέδου (εξαιρέσεις) • Πέλματα παράλληλα • Καλή ισορροπία, γόνατα ελαφρά λυγισμένα, (χαλαρή θέση) • Κάλυψη του γηπέδου μπροστά-πίσω 	<ul style="list-style-type: none"> • Κίνηση κοντά στον φιλέ σε θέση μπλοκ Οι πήχεις παραμένουν μακριά από τον φιλέ. • Πέλματα παράλληλα και έτοιμα για κίνηση • Πήχεις παράλληλα με τον φιλέ και παλάμες ανοιχτές. • Λυγισμένα γόνατα και χαμηλότερο (από πριν) κέντρο βάρους. • Κάλυψη του γηπέδου αριστερά-δεξιά • Όταν πασάρει ο αντίπαλος, λήψη απόφασης για μπλοκ ή έξοδο από τον φιλέ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οπτική επαφή με μπάλα και επιθετικό • Προσπάθεια να κατευθυνθεί η άμυνα στο κέντρο του γηπέδου • Σταθεροί (σκληροί) καρποί και δάχτυλα ανοιχτά και σκληρά. • Διείσδυση χεριών στον εναέριο χώρο του γηπέδου των αντιπάλων. • Μπλοκ σε hard or roll shot? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ο μπλοκέρ τραβάει τα χέρια από τον εναέριο χώρο του γηπέδου των αντιπάλων. • Στρέφει τον κορμό του προς την πλευρά του γηπέδου που πέρασε η μπάλα. • Προσγείωση στα δύο πέλματα σε ισορροπημένη θέση, ετοιμότητα για την επόμενη επαφή (πάσα/επίθεση) ή για επόμενο μπλοκ σε περίπτωση που η μπάλα παραμείνει στους αντιπάλους



Με πλάγιο άλμα

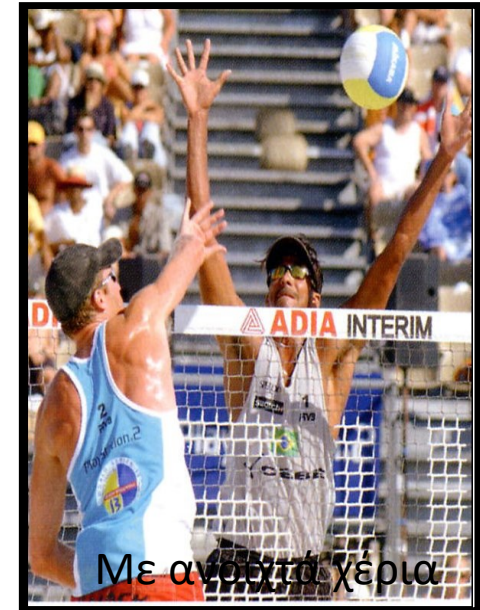
Πρόσθετο βήμα στα πλάγια
Μπλοκ σε διαφορετικό χώρο από εκεί που με είδε ο επιθετικός

Τεχνικές μπλοκ



Block vs roll shot

Αντίληψη
Άλμα πιο αργά
Χέρι όσο το δυνατόν ψηλότερα
1 ή 2 χέρα



Με ανοιχτά χέρια

Ανοιχτά χέρια
καλύπτουν τις στενές πλευρές του γηπέδου
Εναλλακτικά:
Κλείσιμο χεριών
τελευταία στιγμή

Τεχνικές μπλοκ

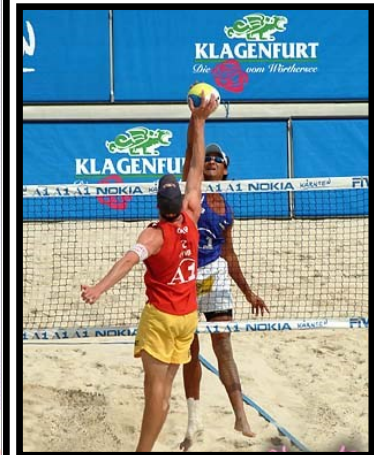


Παθητικό μπλοκ

Χωρίς διείσδυση
Χέρια στην ευθεία των ώμων
(χωρίς γωνία)
Απόσταση χεριών και
οριζοντίου επιπέδου φιλέ,
όσο το δυνατόν μικρότερη



Λουστ/Διεκδίκηση



Η μπάλα πάνω από
το οριζόντιο επίπεδο
του φιλέ
Ταυτόχρονη επαφή
της μπάλας από
επιτιθέμενο και
αμυνόμενο

Drop-Προσποίηση μπλοκ και έξοδος



Drop-Προσποίηση μπλοκ και έξοδος

Starting Position (ball not yet in play)	Pre-Contact (up to opponent 2 nd touch)	Contact	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"> • Αρχική θέση έξω από τον φιλέ • Ετοιμότητα για πιθανό overpass • Παραμένουμε στη μέση του γηπέδου (εξαιρέσεις) • Πέλματα παράλληλα • Καλή ισορροπία, γόνατα ελαφρά λυγισμένα, (χαλαρή θέση) • Κάλυψη του γηπέδου μπροστά-πίσω 	<ul style="list-style-type: none"> • Κίνηση κοντά στον φιλέ σε θέση μπλοκ Οι πήχεις παραμένουν μακριά από τον φιλέ. • Πέλματα παράλληλα και έτοιμα για κίνηση • Πήχεις παράλληλα με τον φιλέ και παλάμες ανοιχτές. • Λυγισμένα γόνατα και χαμηλότερο (από πριν) κέντρο βάρους. • Κάλυψη του γηπέδου αριστερά-δεξιά • Όταν πασάρει ο αντίπαλος, λήψη απόφασης για μπλοκ ή έξοδο από τον φιλέ. 	<p>Βήμα εξόδου (180°) από τον φιλέ Κατεύθυνση?</p> <p>Επιθετικό cross-over (σταυρωτό) βήμα και σύντομο σπριντ στο πίσω γήπεδο (ιδανικά), με τα μάτια στην μπάλα.</p> <p>Σταμάτημα λίγο πριν την επαφή με την μπάλα του επιθετικού, σε θέση ετοιμότητας με το εξωτερικό πόδι μπροστά και τα χέρια σε ψηλή θέση.</p>	<p>Σε περίπτωση άμυνας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε hard driven ball πιθανή επαφή με δάχτυλα • Σε roll shot πιθανή επαφή με βασική άμυνα, τόμαχικ • Ετοιμότητα για την επόμενη επαφή, μετάβαση για επίθεση <p>Σε περίπτωση που δεν γίνει επαφή στην άμυνα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ετοιμότητα για την επόμενη επαφή, μετάβαση για πάσα ή επίθεση στη 2^η επαφή.

Ατομική τακτική μπλοκέρ

- Επικοινωνία με αμυντικό
 - Πριν την έναρξη του ΑΕ
 - Στο φιλέ (πίσω από την πλάτη)
 - Στο σερβίς (ο αμυντικός δείχνει)
- Ανατροφοδότηση



Ευθεία/
διαγώνια



Ανοικτό
μπλοκ



Στο κέντρο



Κλείνει μπάλα
αντί για ζώνη



Drop και
έξοδος ευθεία

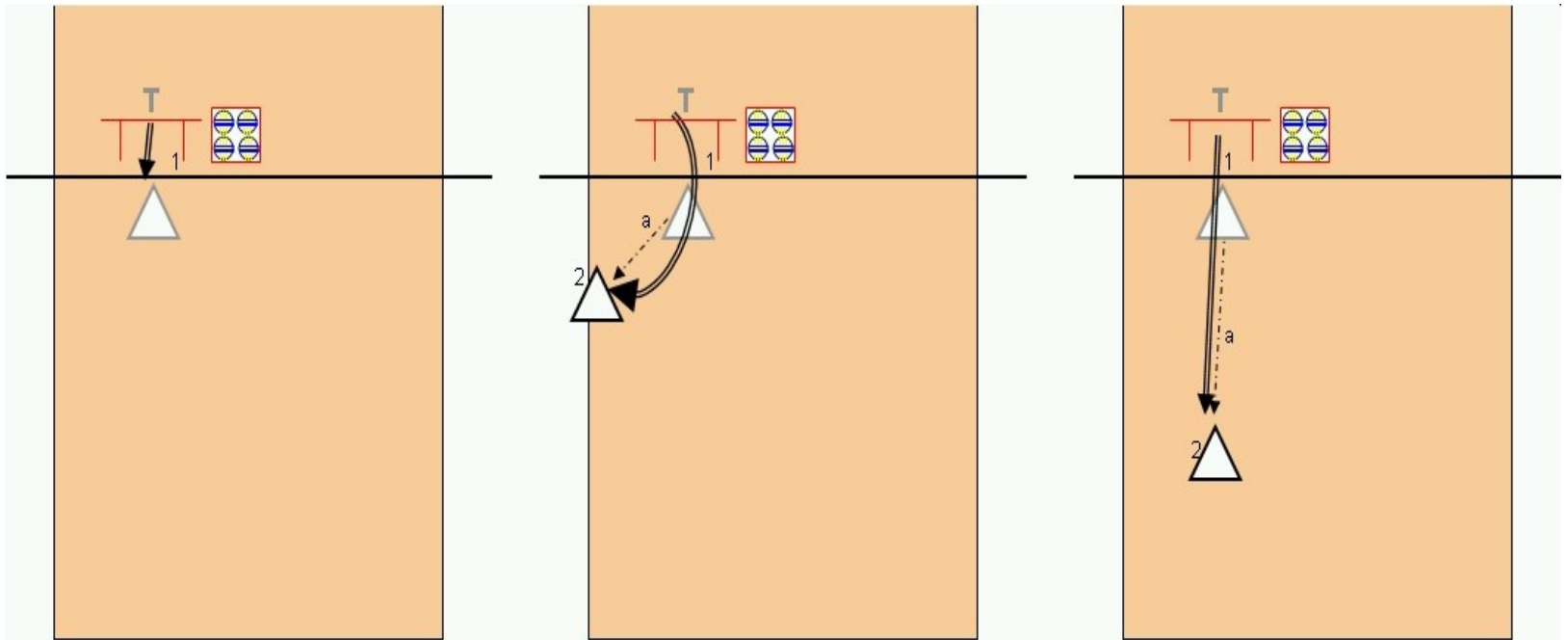


Drop και
έξοδος
διαγώνια

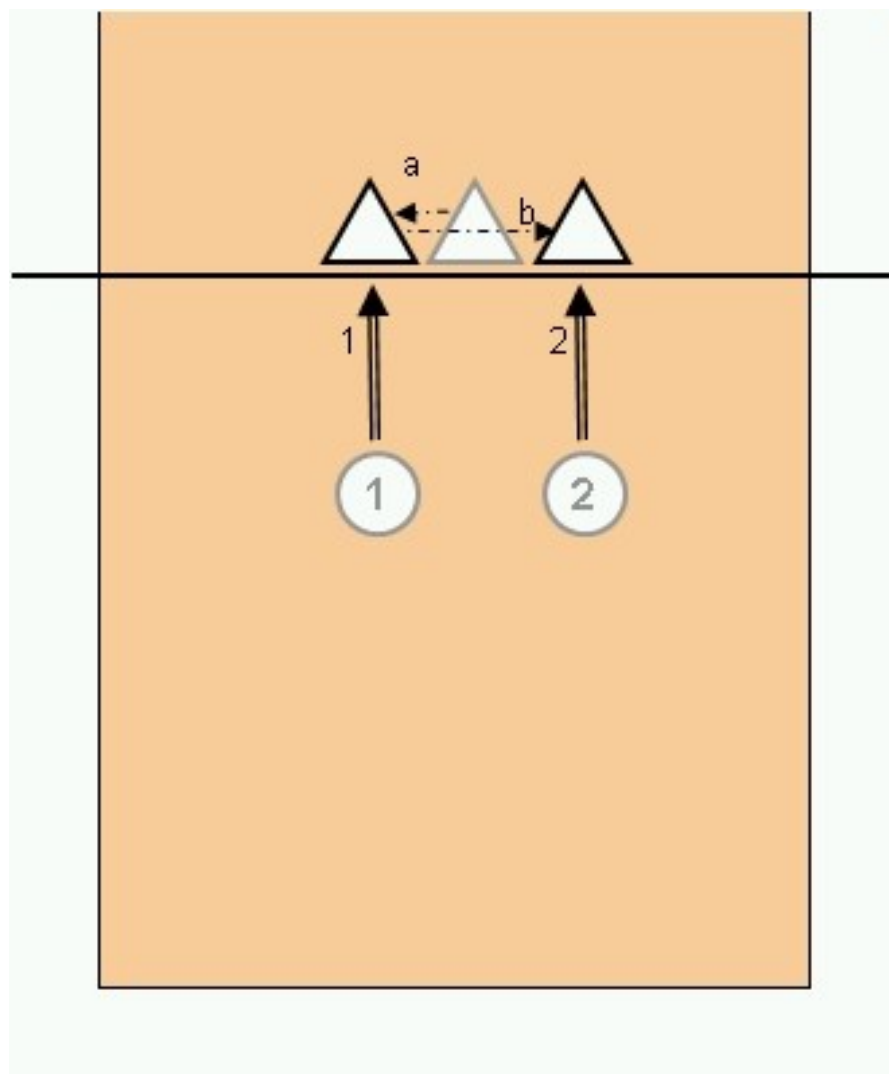
Ατομική τακτική μπλοκέρ

- Αλλαγή τακτικής κατά τη διάρκεια του ΑΕ
 - Μπάλα στον φιλέ (overpass)
 - Μπάλα μακριά από τον φιλέ. Κάλυψη διαγώνια
- Αξιολόγηση/ εκτίμηση
 - Ποιότητα υποδοχής
 - Πιθανή επίθεση στη 2^η επαφή
 - Θέσεις αντιπάλων
 - Περιβαλλοντικές συνθήκες
 - Ποιότητα μεταβίβασης
 - Αλλαγή τακτικής και των κατευθύνσεων της επίθεσης
 - Συχνότητα: Block+ Άνδρες, Drop+ Γυναίκες
- Στοιχεία μπλοκέρ
 - Αθλητικά και σωματικά προσόντα
 - Αντίληψη
 - Χρονισμός
 - Πειθαρχία και διανοητική αντοχή
 - Ανοιχτά μάτια

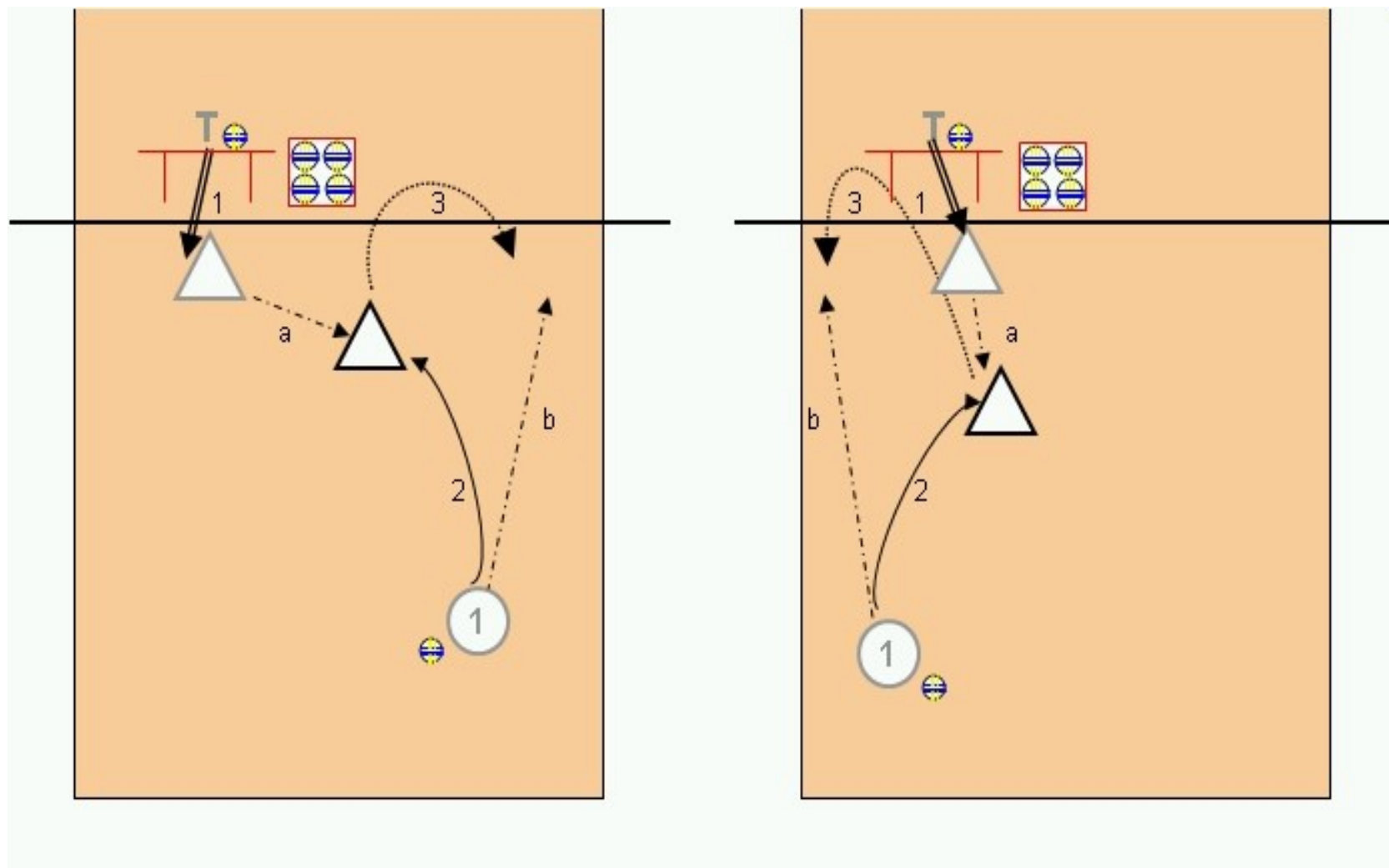
Ασκησιολόγιο I



Ασκησιολόγιο II



Ασκησιολόγιο III



Ασκησιολόγιο IV

