

Temat: Blok w piłce siatkowej-moc i siła nóg.

Dzień dobry!

Na początek kilka informacji:)

**Blok w siatkówce** jest pierwszą linią obrony, ale również elementem, który zwiększa dorobek punktowy drużyny.

#### **Blok w siatkówce – jakie są jego cele?**

Blok jest jednym z najtrudniejszych elementów w piłce siatkowej. Celem bloku w siatkówce jest wykonanie wysoko i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebicie piłki na drugą stronę. Dotknięcie piłki w bloku nie jest zaliczane jako odbicie, co oznacza, że drużynie wciąż przysługują trzy odbicia.

#### **Kto może wykonać blok?**

Blok w siatkówce może wykonać jeden, dwóch lub jednocześnie trzech zawodników, którzy znajdują się w pierwszej linii. Najczęściej jednym z nich jest środkowy, ponieważ blokowanie należy do jego głównych zadań. Libero ani żaden z graczy znajdujących się w drugiej linii nie może wykonać bloku.

#### **Blok w siatkówce – błędy**

- Dotknięcie siatki w bloku – niezależnie od tego, czy jest to górna, czy dolna część siatki – jest traktowane jako błąd. Skutkuje przerwaniem akcji, a punkt zdobywa drużyna przeciwna.
- Zawodnicy nie mogą blokować zagrywki.
- Libero nie może wykonać próby bloku.
- Siatkarze nie mogą blokować piłki po stronie przeciwnika za antenkami.

Mam nadzieję, że film zobrazuje Wam teoretycznie technikę wykonania bloku a po powrocie do szkoły podczas gry Nasza siatkówka będzie jeszcze bardziej efektywna i efektowna:)

Technikę nauki bloku proponuję zobaczyć na podstawie ćwiczeń SOS Bełchatów w poniższym linku: <https://www.youtube.com/watch?v=8Wi50cHL9do>

W tym linku mamy top 10 bloków ze świata, w tym zestawieniu są nasi siatkarze:)

[https://www.youtube.com/watch?v=xAUz\\_MAgOIA](https://www.youtube.com/watch?v=xAUz_MAgOIA)

Zadanie dla Was: film zawiera trzy ćwiczenia poprawiające wyskok czyli siłę i moc mięśni nóg. Prosiłbym o systematyczność w wykonywaniu tych ćwiczeń w kolejnych dniach:

<https://www.youtube.com/watch?v=zCnTI-Mki9g>

Pozdrawiam:)

