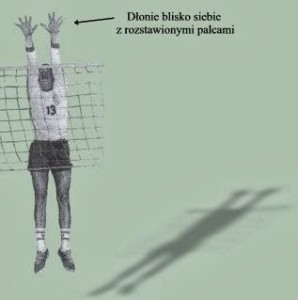
Blok – najbardziej skuteczny kontratak.

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

Blok jest jednym z najtrudniejszych elementów w piłce siatkowej. Polega na wyskoku i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebicie piłki na drugą stronę. Celem bloku będzie zatem powstrzymanie ataku przeciwnika, uzyskanie piłki dla siebie, by móc rozegrać kontratak, a także zdobycie punktu. **Blok jest spełniony** tylko wtedy, gdy zawodnik blokujący dotknie piłki. Natomiast **wyskok do bloku**, ale bez dotykania piłki, jest nazywany **próbą wykonania bloku**. Dotknięcie piłki w bloku nie jest zaliczane jako odbicie, co oznacza, że drużynie wciąż przysługują trzy odbicia.

Ustawienie w bloku:

– ręce trzymane prosto oraz równolegle do siebie  
– odstęp pomiędzy dłońmi jest mniejszy niż średnia piłki  
– palce szeroko rozstawione  
– kciuki są przedłużeniem przedramion  
– nadgarstki trzymane sztywno

### Dłonie ustawione są pod odpowiednim kątem względem atakującego, cel – aby piłka znalazła odbicie w kierunku boiska 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**](https://www.siatkarsko.pl/srodkowy/), ponieważ blokowanie należy do jego głównych zadań. Libero ani żaden z graczy znajdujących się w drugiej linii **nie może wykonać bloku spełnionego**. Najtrudniejszy do wykonania jest **blok grupowy**, czyli taki, do którego skacze dwóch lub trzech zawodników. Wymaga on idealnego zgrania wszystkich siatkarzy. Muszą oni nie tylko wyskoczyć w tym samym momencie, ale również odpowiednio przełożyć dłonie.

### Blok w siatkówce – błędy

* jeśli zawodnik blokujący przełoży ręce i dotknie piłki po stronie przeciwnika przed lub w czasie wykonywania ataku, popełni błąd.
* [**dotknięcie siatki w bloku**](https://www.siatkarsko.pl/dotkniecie-siatki-znow-jest-bledem/) – 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**](https://www.siatkarsko.pl/libero-specjalista-od-defensywy/) nie może wykonać próby bloku.
* siatkarze nie mogą blokować piłki po stronie przeciwnika za antenkami.

**Blok w siatkówce** jest nie tylko pierwszą linią obrony, ale również elementem, który zwiększa dorobek punktowy drużyny. Statystyki pokazują bowiem, że zespoły zdobywają nawet trzy punkty blokiem w czasie jednego seta. Według ekspertów jest to jednak najbardziej nieprzewidywalny element siatkarskiego rzemiosła.

Ćwiczenia bloku i przemieszczania się w bloku – film nr 1. Niektóre z nich możecie wykonać w domu. Film nr 2 – trening skoczności. Pamiętajcie, ćwiczymy według własnych możliwości, dobieramy bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Powodzenia.