

BLOK



młodzieżowa
akademia siatkówki



POSTAWA

PRZODEM DO SIATKI, W NIEWIELKIM ROZKROKU W GOTOWOŚCI DO RUCHU, DŁONIE UNIESIONE PRZED ZAWODNIKIEM, PALCE ROZSZERZONE.

UWAGA:

WZROK SKIEROWANY NA PIŁKĘ DOGRYWANĄ DO ROZGRYWAJĄCEGO PRZECIWNIKA.

PRZEMIESZCZENIE:

ROZPOCZĘCIE RUCHU NOGĄ KIERUNKOWĄ Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU NA ŚRÓDSTOPIE, NASTĘPNIE KROK SKRZYŻNY DO MIEJSCA WYSKOKU Z ZAMACHEM RAMION.

UWAGA:

ZAMACH RAMION ZRÓŻNICOWANY INDYWIDUALNIE.

NASKOK:

ZAKOŃCZENIE KROKU SKRZYŻNEGO POSTAWIENIEM STOPY PRZEZ PIĘTĘ W KIERUNKU ATAKUJĄCEGO, NASTĘPNIE DOSTAWIENIE DRUGIEJ NOGI Z USTAWIENIEM TUŁOWIA W KIERUNKU SIATKI.

WYSKOK:

ODBIĘCIE PIONOWO W GÓRĘ, RAMIONA PROWADZONE WZDŁUŻ TUŁOWIA DO PRZEŁOŻENIA NA DRUGĄ STRONĘ SIATKI, ŁOKCIE ZBLIŻAJĄ SIĘ DO SIEBIE, A KCIUKI KIERUJĄ DO GÓRY.

UWAGA:

PŁASZCZYZNA BLOKU POCHYLONA W PRZÓD.

LĄDOWANIE:

Z AMORTYZACJĄ W STAWACH SKOKOWYCH I KOLANOWYCH NA OBU STOPACH, RAMIONA POZOSTAJĄ W GÓRZE W TRAKCIE OPADANIA.

UWAGA:

WZROK PODAJĄ ZA PIŁKĄ.



PRZEŁOŻENIE RAMION:

PRZY KRAWĘDZI SIATKI, TAK ABY SIĘGNAĆ NIMI JAK NAJDALEJ, RAMIONA WYPROSTOWANE, Z UNIERUCHOMIONYMI STAWAMI NADGARSTKOWYMI, ŁOKCIOWYMI I BARKOWYMI, PALCE DŁONI MAKSYMALNIE ROZSTAWIONE.

UWAGA:

RAMIONA PRZEŁOŻONE NA WPROST NA DRUGĄ STRONĘ SIATKI.



BLOK PODWÓJNY:

SKOORDYNOWANE PRZEMIESZCZENIE DO MIEJSCA BLOKOWANIA OBU ZAWODNIKÓW, RÓWNOCZESNY WYSKOK, RAMIONA ZAWODNIKÓW TWORZĄ JEDNOLITĄ PŁASZCZYZNĘ.