

Blok v moderni odbojki

Blok je eden od najpomembnejših elementov v odbojkarski igri. Njegova uspešnost je povezana tudi z uspešnostjo igre v obrambi, pomemben pa je tudi zaradi psihološkega vidika. Prav blok ima v moderni odbojki morda še največ rezerve. Ko so v sosednji Italiji statistično primerjali uspešnost bloka v A-2 ligi s tistim v pionirskih prvenstvih, so rezultati presenetili tudi najboljše poznavalce moderne odbojke. Omenjena statistika je postregla z naslednjimi rezultati: z napadom so v prvenstvu A-2 lige dosegli 31 odstotkov točk, v pionirskem prvenstvu pa 33 odstotkov vseh doseženih točk, z blokom pa so v A-2 ligi dosegli 23 odstotkov vseh točk, medtem ko so bili pionirji v tem elementu uspešni z 18-imi odstotki. Napake nasprotnika so v A-2 ligi prispevale 22 odstotkov točk, v nižji kategoriji (U-14) pa so napake nasprotnikov »darovale« 28 odstotkov točk, medtem ko je razmerje pri začetnih udarcih 13 odstotkov pri A-2 ligaših proti 10 odstotkov v nižjih kategorijah. Te podatke sem navedel predvsem zato, da lahko tudi s številkami potrdimo pomembnost bloka, ki je torej na drugem mestu za napadom.

Tehnika bloka

Čeprav je blok eden izmed najtežjih tehničnih elementov, je treba učencem že takoj na začetku nazorno pokazati vrste gibanja. Najbolje je začeti s tako imenovanimi prisunskimi koraki, kasneje pa moramo začetnikom razkriti tudi skrivnosti križnih korakov in kombinacijo obeh. To so tipični koraki centralnih blokerjev, ki se s centra pomikajo v levo ali desno stran mreže, odvisno seveda od tega, kje je žoga in kolikšna je oddaljenost zunanjega blokerja.

- a) Skok v blok mora biti vertikalni. Po doskoku morate pristati na istem mestu, kjer ste začeli s skokom.
- b) Da bi lahko po skoku z rokama pokrili kar največ zaželenega prostora morate, biti frontalno obrnjeni proti mreži.
- c) Pri gibanju blokerja oh mreži morajo biti njegove roke upognjene v komolcih nad višino ramen, da bi v primeru bloka roke čim prej lahko dvignili nad mrežo oziroma v določenih primerih (to velja predvsem za moške) z obema rokama presegli mrežo in žogo zaustavili na nasprotnikovi strani mreže.

Osnovna postavitve telesa

- a) noge so normalno postavljene ob mreži v razkoraku širine ramen
- b) noge so upognjene v kolenih, približno 130-140 stopinj (kot se seveda v določenih primerih tudi povečuje ali zmanjšuje)
- c) telo je rahlo napeto in sloni na prednjem delu podplatov - rahlo naprej, vendar so ti povsem na tleh

- d) roke so upognjene v komolcih, ki so nad višino ramen (celo v višini ušes), razdalja med rokama pa je v velikosti odbojcarske žoge
- e) razdalja med postavitvijo telesa je različna, vendar se vrti med 30 in 50 centimetri. Praktično to lahko ponazorimo z razdaljo med komolcem in ramenom roke, katere dlani so pred ali nad glavo.

Gibanje ob mreži

Tudi temu smo na začetku namenili nekaj besed, toda stvar je tako kompleksna, da ji moramo nameniti nekaj več pozornosti. Imamo več vrst gibanja, s katerim želimo doseči želeno mesto blokiranja ali zaustaviti nasprotnikov napad. To so lahko specifična gibanja, kombinacije teh, v skrajnih primerih pa lahko uporabimo tudi hiter tek (le v izjemnih primerih). Končni cilj je ta, da pridemo na mesto blokiranja pred napadom in da je skok vertikalni, roke pa so postavljene nasproti žoge. Da bi dosegli želeni cilj (priti na mesto pred napadom), moramo upoštevati prej opisano postavitev telesa, ki nam omogoča hiter premik vabe smeri. Pri tem v večini primerov pride do znižanja centra telesa in zmanjšanja kotov upognjenosti kolen, kar omogoča hiter izhod iz začetnega položaja.