



Blokeerimine

Blokeerimist kasutatakse vastaselt palli võtmiseks ja selle üle kontrolli taastamiseks.

Tehnika

Võtte seisneb selles, et käed on W-kujuliselt ja jäigad ning silmad hoitakse lahti. Pead liikuma lööja jala/jalalaba lähedusse ja viima käed pallile, et seda blokeerida.

Põhipunktid

- 1.** Käed on W-kujuliselt.
Hoia käsi jäigalt, et saaksid neist blokeerimisel rohkem tuge.
Mine lööja jala/jalalaba lähedusse, et oleksid pallile lähedal.

Levinud vead

1. viga
☹️ Käed ei ole õiges asendis. Kui käed on blokeerimisel lahus, võib pall liikuda käsivarte vahelt läbi või näkku.

☺️ Selle vea parandamiseks veendu, et käed on blokeerimise ajal W-kujuliselt.

2. viga
☹️ Ei seista lööja jalale piisavalt lähedal. Lööjal on nii lihtsam palli eemale mängida ja blokeerimist vältida. Samuti suureneb tõenäosus, et blokeerija saab löögi lööja jalalt, kui see palli eemale mängib.

☺️ Veendu, et blokeerija oleks lööja jala läheduses ning saaks palli blokeerida ja talt ära võtta.

3. viga
☹️ Kolmas viga juhtub siis, kui blokeeriv mängija sulgeb silmad. Ta ei näe siis, kus lööja jalg asub ega saa blokeerida või võib lööja jala otsa komistada.

☺️ Veendu, et blokeerija hoiab silmad kogu aeg lahti ning teaks mängija ja palli asukohta.

Pea

Silmad kogu aeg palli!

Käed

W-kujuliselt

Hoia jäigalt

Mitte näoga muus suunas

Jalad

Üks jalg teise ees

Lööja labajala läheduses

