



Blok

Blok jest próbą odebrania piłki przeciwnikowi i przejęcia przewagi.

Głowa

Oczy na piłce przez cały czas

Ręce

Kształt litery „W”
Sztwyne

Zwrócenie się we właściwym kierunku

Technika

Technika ta polega na tym, aby mieć ręce w kształcie litery "W", trzymane sztywno i mieć otwarte oczy. Musisz zbliżyć się do nogi/stopy kopacza i wprowadzić ręce w dół na piłkę, aby ją zablokować.

Stopy

Jedna stopa przed drugą

W pobliżu stopy kopacza

Kluczowe punkty

1. Ręce w kształcie litery „W”
Trzymaj ręce sztywno, aby zapewnić sobie większe wsparcie podczas blokowania
Zbliź się do nogi/ stopy kopacza, żeby móc zbliżyć się do piłki



Częste błędy

Błąd 1

☹ Nie układanie rąk w prawidłowy kształt. Rozłożone ręce przy próbie blokowania mogą spowodować, że piłka zostanie kopnięta pomiędzy rękoma lub w twarz

😊 Aby skorygować ten błąd, należy podczas blokowania utrzymać kształt litery „W”

Błąd 2

☹ Nie stanie wystarczająco blisko nogi kopacza. Kopaczowi łatwiej jest zagrać piłkę z dala, gdy nie jest blokowany, a także istnieje większe ryzyko, że blokujący może zostać kopnięty przez nogę kopacza podczas dalekiego zagrywania piłki

😊 Osoba blokująca musi być w pobliżu nogi kopającego, aby mogła blokować i odebrać piłkę.

Błąd 3

☹ Kolejny błąd pojawia się, gdy blokujący zamyka oczy. Nie jest wtedy w stanie zobaczyć, gdzie znajduje się stopa kopającego, więc może nie być w stanie zablokować lub może zostać uderzony stopą kopającego.

😊 Osoba blokująca musi mieć oczy otwarte przez cały czas, aby mieć świadomość, gdzie jest zawodnik i piłka.