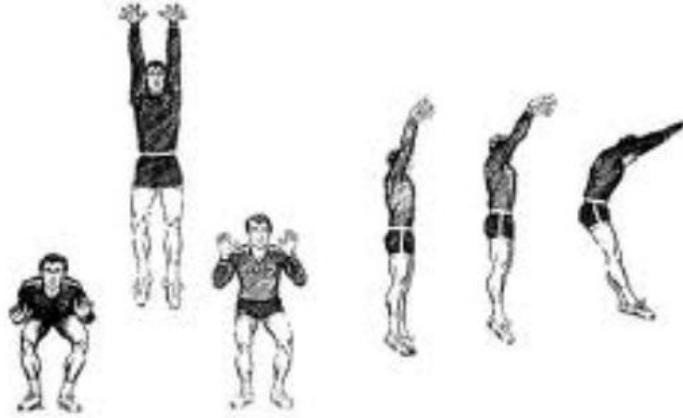


A) VOLEYBOLDA BLOK TUTMANIN ÖNEMİ

Voleybolda Blok : Rakibin hücum gücünü etkisiz hale getirmek için, rakibe uygun bir hücum şansı tanımamak veya topu kendi takımımıza kazandırmak için **file üzerinde** yapılan bir savunma tekniğidir.

B) BLOK NASIL TUTULUR

Bloktan önce her iki ayak yanyana omuz genişliğinde veya biraz açıktır. Ağırlık ön bölümde ve yere sabittir. Eller rahatça omuzların üzerindedir. Avuçlar fileye dönüktür. Parmaklar açık, dizler biraz bükülü hücum hareketi takip edilir. Sırt diktir. Blok zamanı geldiğinde ağırlık seri bir şekilde düşürülür. Kalça geri gider, sırt düzdür. Dizler 90 derece kıvrıldığında durur ve sıçramaya hazır olunur. Yüz düzdür. Aşağıya bakmaz veya açısı değiştirilemez.



Blokçu dik olarak sıçrar. Kollar düz ve omuzlardan parmak uçlarına kadar gergindir. Baş parmakların açıklığı topun aradan geçemeyeceği kadardır.

Eğer blokçu bilekleri filenin üzerine çıkacak kadar sıçramadıysa vücut sıçradığı yükseklikte dik olarak kalır. Öne ancak file ve elleri arasındaki açıklıktaki kadar uzanabilir ve kapanabilir.

Eğer blokçunun bilekleri filenin üzerine geçerse elleri ile öne doğru sıçradığı yükseklikte pres yapar. Bu oyuncuya topa erken dokunmayı veya aşağıya inmeyi sağlar.

Eğer blokçu ön kollarının veya dirseklerinin bir kısmının filenin üzerine geçirebilirse kollarının öne doğru iter. Bu oyuncunun hücumdan hemen sonra topu kesmesini sağlar.

Eğer blokçu, omuzlarına kadar filenin üzerine çıkabiliyorsa, belden öne doğru uzanır. Bu oyuncunun karşı sahada topa vurulur vurulmaz kesmesine yardımcı olur.



Blok yapan oyuncular her zaman oldukları yerden sıçramazlar. Bazen de sağı veya sola hareket ederek blok yapmak durumunda kalabilirler. Bunu şu şekilde yaparlar:

YAN ADIM: Yana adımlama topa hareketin en kolay ve kontrollü metodudur. Blokçu rakibiyle karşı karşıyadır. Yan blokçular genellikle ve çoğunlukla yana adımlamayı kullanırlar.

ÇAPRAZ ADIMLAMA: Yana adımlama hareketin orta blokçu için kısa kalır. Özellikle 3m. ve ya daha fazla adım alacaklar için çapraz adımlama kullanılır. Blok yapacağı yöndeki ayağı ile harekete başlar. Blok pozisyonuna geldiğinde blokçu sağ ayağını fileye doğru döndürür. Bu oyuncunun tam dönüşünde kolaylık sağlar. Fileye dönük sıçrar. Eller vücudunun önünde kalır ve topa vurmaya hazırdır.



C) BLOKTA ÖNEMLİ NOKTALAR:

Blokta çalışma tam bir disiplin içinde olmalıdır. Dikkatsizlik önemli sakatlılara neden olmaktadır. Smaç ne kadar değerli ise bu smacı blokla durdurmak, hatta sayı almak blokçuyu o derece mutlu edecektir.

Blokta file üstüne çıkıldıktan sonra görev ellere düşmektedir. Bloğa çakılan mevkinin ellerin alacağı şekle etkisi vardır.

Rakip takımın 2 numaradan ve file kenarından yapacağı bir hücumda, 4 numarada oynayan blokörün sol elini blok autu önleyecek şekilde rakip sahaya doğru çevirmesi, devamlı çapraz hücum yapan elemanların karşısında oynayan blokörlerin smaç yönünü kesecek şekilde ellerini tutması ve bloğu kapatmaları gerekir. Önemli olan noktalardan biri de blokta gerek kolların gerekse ellerin geriden getirerek vuruş yapmamasıdır.

**** Blokta sıçrama fileye 30-40cm mesafede olup, düşüş yeri de sıçrama noktasına yakın olmalıdır.



D) BLOKTA YAPILAN HATALAR:

- Fileden uzak sıçrama,
- İkili blokta arkadaşından uzak sıçrama,
- Baş parmakları öne doğru tutma,
- Topu yakaladığı anda bilek basma hareketini yapmama,
- Ellerin arasında topun geçebileceği kadar boşluk bırakma,
- Sıçrarken elleri aşağıdan getirip file hatası yapma,
- Yeterli sıçrama yapmama,
- Blok auta karşı dıştaki ellerin içeri doğru döndürülmemesi,
- Topun geçeceği yeri görüp ona göre elleri hareket ettirmeme,
- Gözleri kapatma, topu izlememe,
- Bloktan düştükten sonra ikinci bir harekete hazır olmama,
- Dengesiz sıçrama,
- Yavaş hareket etme,
- Bilekleri serleştiren, parmakları germeme,
- Bilek basma hareketini zamansız yapma,
- İkili blokta dört elin yanyana gelmemesi.

E) İYİ BİR BLOKÇUNUN ÖZELLİKLERİ

- İyi bir sıçrama kapasitesine sahip olmalı,
- Blok tekniğini iyi bilmelidir.
- Sıçrama zamanını iyi tayin edebilmeli.
- Sıçrama yerini iyi seçmelidir.
- Sıçrama yönünü iyi tayin edip ona göre blok tekniğini uygulayabilmeli.
- Havada bir an bekleyebilmeli.
- İyi bir düşüş tekniğine sahip olmalı.
- Bloktan sonraki hareketi izleyebilmeli.

F-AKTİF BLOK

Voleybolcunun sıçrayabildiği oranda file üzerinden el ve kollarını karşı alana sokup, topa ellerin temas etmesi anında bileklerden kapanıp topun en kısa yoldan karşı alana düşürülmesi amacıyla yapılan blok türüdür.



En çok uygulanan blok türüdür. Rakibin hücum amacıyla alanımıza doğru yapığı vuruşlarda, smaç yüksekliği bloktan düşük ise aktif blok yapılır.

G-PASIF BLOK

Blok yüksekliği hücum yüksekliğinden az ise, arka alan savunma oyuncularına gidecek olan topun süratini azaltmak amacıyla bilekler geriye doğru düşürülerek blok yapılır ve top ellerden sekerek geri alana gider.



Bloklar tekli, ikili ya da üçlü yapılabilir. Tekli blok adam adama yapılan bloktur. Blok yapmayan diğer oyuncular fileden açılarak atılabilecek plaseler ya da smaçlar için pozisyon alırlar.

İkili bloklarda önde kalan diğer oyuncu iki şekilde pozisyon alır:

Yakın bölge dublajı

Uzak bölge dublajı

Dublajı yakın veya uzak yapılma nedenleri:

Bloğa çıkan oyuncuların blok yüksekliklerine göre

Hücumca çıkan oyuncuların hücum yüksekliklerine göre dublaj.

H-BLOKTA ÖNEMLİ DURUMLAR

Blok sıçraması için uygun zamanı ve ellerin file üzerine uzatılması öğrenilmelidir. Blok yapan yüksek bir sıçramaya sahip olup havada uzun zaman kalabilse dahi eğer zamanlama iyi yapmıyorsa blok düşerken top gelir ve eller ile file arasında kalır veya blokçuları güç durumda bırakır. Arka alan savunmacıları da bu durumda etkilenip düzgün bir karşılama ve vuruş yapamazlar. Bloğun zamanlaması smaçörün sıçrama sitaline, yapılan smaç vuruşunun kuvvetine ve pasın fileden uzaklığına bağlıdır.

En iyi blok tekniği ve taktiği başarı için çok önemlidir. İyi yapılamayan blok, topun auta gitmesine veya file ile ellerin arasına düşmesine yol açar.

Blokta korunan alan smaç yönü kestirildikten sonra ellerin file üzerindeki hareketi ile genişletilmelidir. Pasın durumu, smaç yapanın sıçrama sitali, topla buluşma stili göz önüne alınmalıdır. Bloğu yapan için önemli olan, iyi ve uygun noktada sıçramasında sonra ellerini smaç yolunun önündeki noktada tutabilmesi ve hareket ettirebilmesidir.

Topun bloğa çarpmasından sonraki oyun, bloğu yana yapan yere düştükten sonra arka sahadaki oynanan topa dönmeli ve bundan sonraki oyun için mümkün olduğu kadar çabuk hazırlanmalıdır. Alınan topa iyi bir pas yapmak ve bloktan sonra hücum geliştirmek mümkündür. Blok yapacak oyuncunun sıçrayıp sıçramama konusunda karar verebilmesi için:

Pasın fileden uzaklığına,
Smaçörün sıçramasının zamanında olup olmadığına,
dikkat etmesi gerekir.



H-BLOKTA TAKTİK

Blokta kuvvetli elemanların iyi smaçör karşısına gelecek şekilde dizilmesi. Bu dizilişte bulunan oyuncular kendi aralarında yer değiştirerek daima kuvvetli smaçörü kuvvetli blokör takip etmelidir.

Ön turda bloğumuzda aksama olmuşsa yedek elemanlar arasından bloğu iyi olan bir eleman oyuna sokulur. Ön turda bloğun etkinliğinden yararlanılabilir.

Smaç gücü olmayan smaçör ve pasörlerin önünde blokör bırakılmamalı bunlar diğer smaçörleri takip etmelidir. Karşı takımında taktik gereği kötü smaçör yanında mutlaka iyi smaçör olacağından, blokör iyi smaçörün önünde beklemeli ve en yüksek blok gücünün göstermelidir. Bu blokörün kötü smaçörü kontrol etmesi verimini iyi smaçör karşısında düşüreceği için bütün dikkati ile iyi smaçörü takip etmelidir.

Bütün oyuncular aktif blok yapmaz. Sıçrama gücü az olan oyuncular aktif blok yaptıkları anda zaten az olan blok gücü daha da düşüp smaçörün blok üstünden vurma şansını arttıracaktır. Blokör böyle durumlarda pasif blok yapıp topun hızını kesmeye amaçlamalıdır.

Her topa blok çıkmak her zaman yarar getirmez. Açık pası iyi kullanamayan bir smaçöre blok çıkmanın riski büyüktür. Bu smaçör topu iyi kullanmadığı için geri hat savunmasıyla saf dışı bırakılabilir. Eğer blokör bloğuna yapacak olursa hem top bloğa çarptıktan sonra auta gidebilir, hem de eline çarpıp kendi sahasına düşse bile geri savunmayı yanılabilir.

Kuvvetli ve yukarıdan vuran bir smaçör karşısında da kapasitemiz onun vuracağı topa aktif müdahale yapılmasına yetmiyorsa, pasif blok yapıp, topun hızı kesilmeye çalışılmalıdır. Bloğa smaçörden daha geç zamanda çıkılmalıdır. Smaçör fazla sıçradığında topa vuruş anına kadar bizim bloğumuz düşer ve dolayısıyla etkisini kaybeder.

Karşımızdaki smaçör yüksekten smaç atmasa bile bizim bloğumuzu düşürecek smaç türleri vardır. Örneğin kolunu çevirerek vuran bir voleybolcu veya balansiye smaç vuran bir smaçör gibi, erken çıkacak olursak smaçör topa vurana kadar bizim bloğumuz düşmüş olur.

Blokör smaçörü hareketinden ne tarafa vuracağını kestirip, yeni smaçörü okuyup ona göre blok yapmalıdır. Bunu sağlayabilmek için smaçörün önceden izleyip genellikle ne tarafa doğru hücum yaptığını saptamak gerekir.

Smaçör bloğu iyi izleyip vuruyorsa ve tekli blokta kalınmışsa ona belirli, bir yeri boş bırakıp tam vuracağı anda smaçöre gösterilen boşluğu kapatıp blok yapmalıdır.

Bloğa çıkan oyuncu savunmada kuvvetli arkadaşının bulunduğu tarafı kısmen açık bırakıp diğer tarafa blok yapılabilir.

Deplasmanda süratli ve çabuk blok yapan iyi oyuncular ön ortada oynatılmalıdır. Sıçraması az ve boyu kısa elemanlara aktif blok yerine pasif blok tercih ettirilmelidir. Rakip oyunculardan gelecek herhangi bir kombine hücumu karşı kalıplaşmış gözü kapalı yapılan bloğun hiçbir etkisi yoktur. Bloкта gerek bireysel gerek takım taktiğinin bu bakımdan önemi fazladır. Rakip takım bloğu geçmek için yeni oyunlar tertiplerken blok ta bu değişik oyunlara karşı etkinliğini sağlamak için değişmelidir. Bu oyuncuların tecrübeleri ve antrenör taktiği ile gerçekleştirilir.

Blok Nasıl Tutulur Video Linki: <http://ahmetsan.net/driller.html> (9-Blok Nasıl Tutulur)

Ahmet San
Voleybol Antrenörü