

DALAM VOLI PANTAI

TEKNIK BLOK

KONSEP MELAKUKAN BLOK

- Blok adalah daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan.
- Sikap memblok yang benar adalah:
 - Jongkok, bersiap untuk melompat.
 - Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
 - Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian melakukan block.

MACAM-MACAM BLOCK

- Block ada dua macam. 1. block tunggal 2. block ganda
- Block tunggal adalah membendung bola yang dilakukan oleh satu orang pemain Block ganda adalah membendung bola yang dilakukan oleh dua orang pemain.
- Hal yang harus diperhatikan dalam melakukan block ganda antara lain adalah memadukan langkah kaki dan kerjasama antar blocker dalam menentukan waktu lompatan dan arah pergerakan bola.

CONTOH BLOCK TUNGGAL

(Dari Wikipedia, the free encyclopedia)



CARA MELAKUKAN BLOCK

SAAT PERSIAPAN

- BERDIRI TEGAK DEKAT NET KAKI DIBUKA SELEBAR BAHU
- KEDUA LENGAN DITEKUK DI DEPAN DADA
- TANGAN DIBUKA

CARA MELAKUKAN BLOCK

SAAT PELAKSANAAN

- LAKUKAN LOMPATAN DENGAN KEDUA KAKI
- LURUSKAN LENGAN DENGAN TANGAN DIBKA MENUJU BOLA YANG DIPUKUL OLEH LAWAN
- USAHAKAN LENGAN BERADA DI ATAS NET DAN SEDIKIT MASUK KE BAGIAN LAPANGAN LAWAN

CARA MELAKUKAN BLOCK

- SETELAH SELESAI
- TURUNKAN KEMBALI BADAN DENGAN CARA MENDARAT KAKI DIBUKA SEDIKIT DITEKUK
- KEDUA LENGANDITURUNKAN DENGAN CARA DITEKUK KEMBALI LEWAT DEPAN DADA BUKAN LEWAT SAMPING BADAN
- PANDANGAN KE ARAH BOLA DAN SIAP KEMBALI UNTUK MELAKUKAN GERAKAN