



기술

손을 'W'자 모양으로 하여 뺏뺏이 들고, 눈을 뜨고 있어야 하는 기술입니다. 키퍼의 다리/발에 가까이 다가가서 공을 향해 손을 내려야 블록을 할 수 있습니다.

블록

블록은 상대방에게 공을 빼앗아 어드밴티지를 되찾기 위해 사용됩니다.

머리

항상 공을 주시합니다.

손

'W'자 모양 뺏뺏이 듭니다.

고개를 들리지 않습니다.

발

한 발을 다른 발 앞에 둡니다.

키퍼의 발에 가까이



키 포인트

1. 손은 'W'자 모양을 만듭니다.
블록할 때 손을 뺏뺏이 들어 더 지지가 잘 되게 합니다.
공에 가까이 갈 수 있도록 키퍼의 다리/발에 다가갑니다.

자주 하는 실수

실수 1

☹️ 손의 모양이 정확하지 않게 하는 실수를 흔히 범합니다. 양손을 벌려 블록하려고 하면 팔을 사이로 공이 날아가거나 얼굴로 날아들 수 있습니다.

😊 이 실수를 바로잡으려면 블록을 할 때 'W'자 모양이 유지되도록 해야 합니다.

실수 2

☹️ 키퍼의 다리에 충분히 가까이 서지 않는 실수를 흔히 범합니다. 그러면 키퍼를 블록하지 못해 공이 멀리 나가게 되기 쉽고, 공을 차면서 블로커가 키퍼에게 발길질을 당할 가능성도 커집니다.

😊 블로커는 공을 블록하여 뺏을 수 있도록 키퍼의 다리에 접근해야 합니다.

실수 3

☹️ 블로킹하는 선수가 눈을 감으면 또 다른 실수가 발생합니다. 그러면 키퍼의 발이 어디에 있는지 볼 수 없기 때문에 블록을 못하거나 차는 발에 걸릴 수 있습니다.

😊 블로커는 항상 눈을 뜨고 선수와 공이 어디에 있는지 확인해야 합니다.