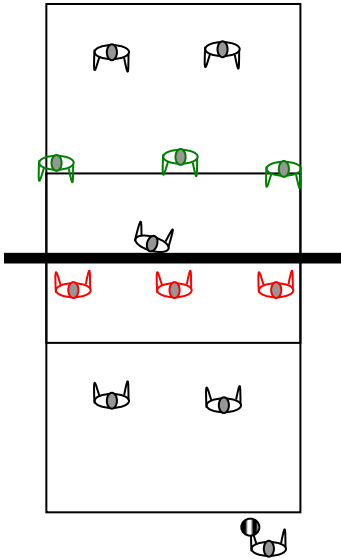


## 第2章 技術

### 1 ブロックシステム

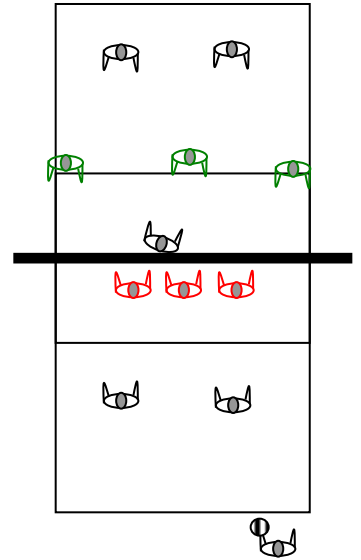
#### (1) ブロックシステムの種類

#### スプレッド ↔ バンチ

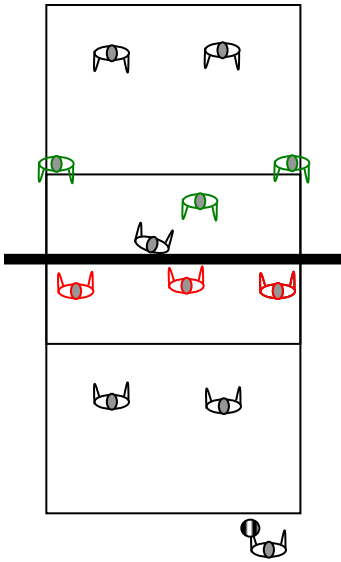


スプレッドとはspread(広げる・広がる)という意味。つまり3人のブロッカーがネットの幅一杯に広がること。  
メリット: 敵の3人の攻撃、両サイドの早い攻撃に確実に1枚以上のブロックを付けることができる。  
デメリット: どの攻撃も1枚のブロックになるリスクが高い。パイプ攻撃、時間差攻撃に対応しづらい。

バンチとはbunch(房・束・群れ)という意味。つまり3人のブロッカーが中央に固まること。  
メリット: 敵の速攻にも2枚以上のブロックを付けることができる。パイプ攻撃・時間差攻撃にも対応できる。  
デメリット: 両サイドの早い攻撃に遅れるリスクがある。

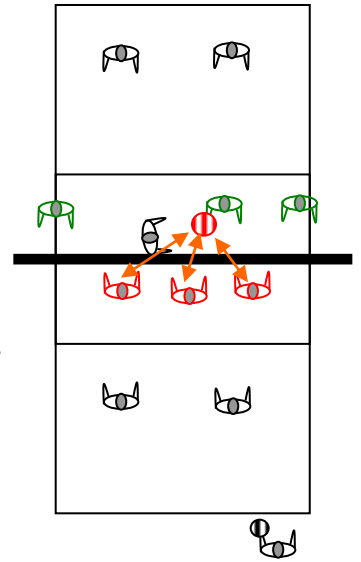


#### コミット ↔ リード

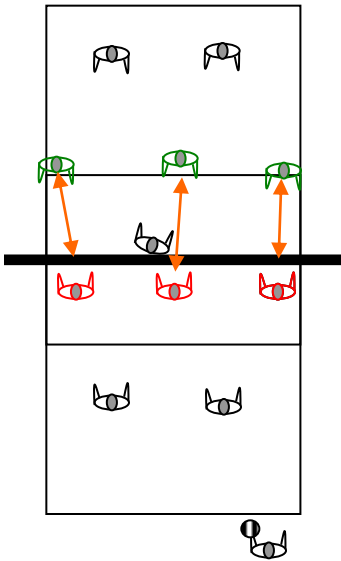


コミットとはcommit(委ねる・任せる)という意味。つまり敵アタッカーの助走に対応して、ヤマを張ってブロックを飛ぶこと。  
メリット: 早い速攻を確実にブロックできる。  
デメリット: トスに振られて空飛びになるリスクがある。サイドの早い攻撃が常に1枚ブロックになる。

リードとはread(読み取る・判断する)という意味。つまり敵のアタッカーではなく、セッターがどこにトスを上げたかを読み取りブロックすること。  
メリット: 常に2枚以上のブロックを付けることができる。空飛びのリスクがない。  
デメリット: 速攻やサイドの早い攻撃に対応が遅れるリスクがある。

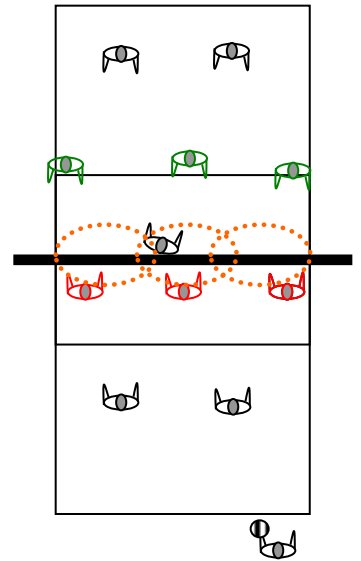


#### マンツーマン ↔ ゾーン



マンツーマンとはman-to-man(一対一で対応すること)という意味。つまり敵アタッカー一人ずつに担当ブロッカーを付けること。移動攻撃などでアタッカーが入れ替わった場合は、ブロッカーも入れ替わる。  
メリット: 3人のアタッカーに一枚ずつ必ずブロックが付ける。  
デメリット: ブロッカーまで入れ替わるため動きが複雑になる。常に1枚ブロックになる。

ゾーンとはzone(地域・区域)という意味。つまり敵のアタッカーではなく、範囲をそれぞれのブロッカーが担当する。移動攻撃などでアタッカーが入れ替わってもブロッカーは入れ替わらない。  
メリット: ブロッカーが交錯することがない。2枚ブロックを付けられる。



## 第2章 技術

### 1 ブロックシステム

#### (2) ブロックシステムの使い分け

ブロックシステムは、相手チームの攻撃システムに対応して使い分ける。

#### バンチ&リード

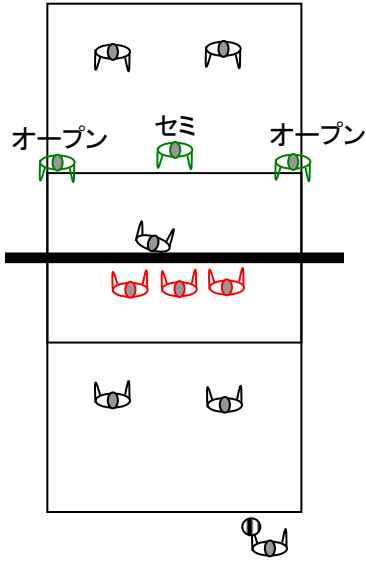
相手攻撃システム

レフト: オープン又は平行

センター: 速攻・セミ(エース級)

ライト: オープン又は平行

センターのセミ・速攻に2~3枚のブロックを付けたい。



#### スプレッド&コミット

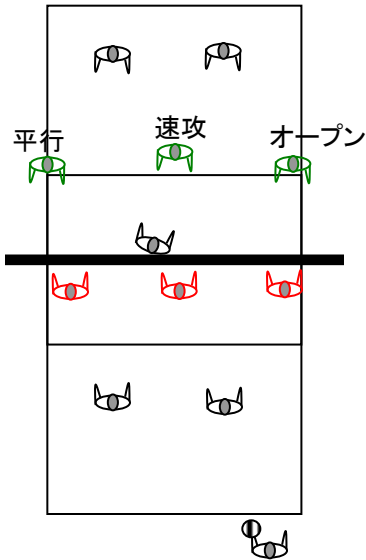
相手攻撃システム

レフト: オープン(エース)

センター: 速攻

ライト: 平行

3人のアタッカーそれぞれに最低1枚のブロックを付ける。レフトエースにはセンターブロックが速攻に飛んでからレフトに素早く移動して2枚ブロックとする。



#### デディケート&コミット

相手攻撃システム

レフト: 平行(エース)

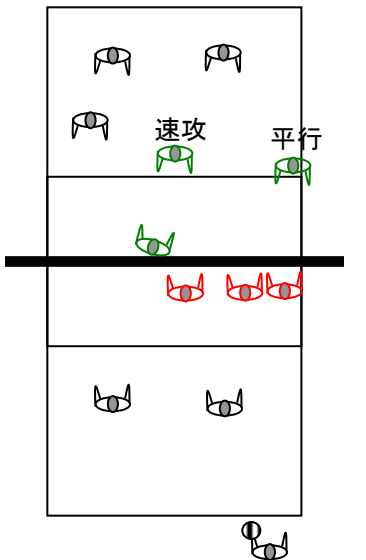
センター: 速攻

ライト: セッター前衛

相手セッターが前衛で2枚攻撃に対応するシステム。

デディケート

Dedicate(捧げる、専念する)。つまり最初からマークするアタッカーの前付近にブロッカーを配置すること。



## 第2章 技術

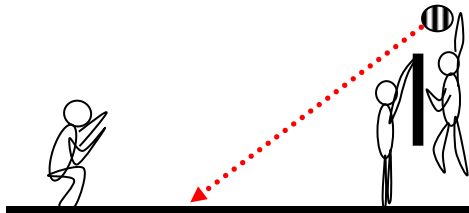
### 1 ブロックシステム

#### (3) ブロックの重要性

連続得点をするために最も大切な仕事がブロックになります。特にセンターブロッカーの活躍は欠かせないものです。なぜなら、連続得点をするためには、こちらからサーブを打ち、相手の攻撃を凌がなくてはならないからです。

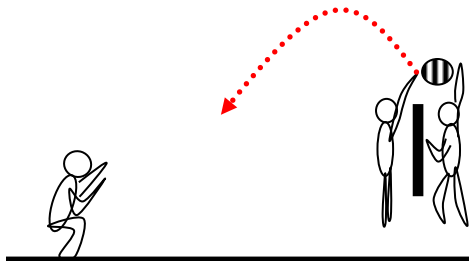
相手の攻撃を凌ぐとは

- 相手の攻撃をブロックでシャットアウトして得点する
  - 相手の攻撃をブロックでワンタッチを取り、レシーブして切り返して得点する
  - 相手の攻撃の幅をブロックで限定してレシーブし易くすることにより、得点につなげる
- 以上のように連続得点のために最も大切な役割を果たすのがブロッカーということになります。



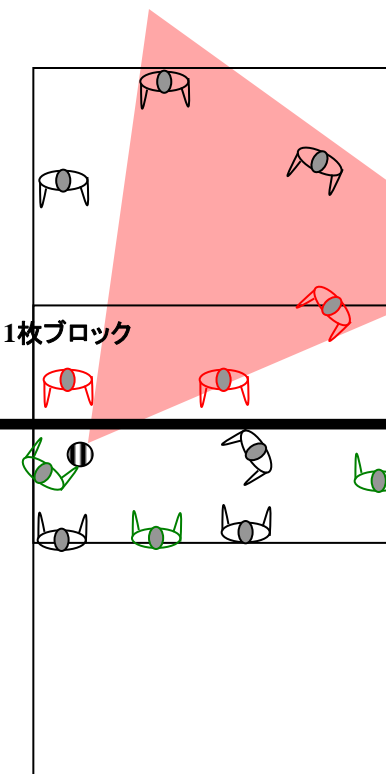
ブロックが遅れたり、つけない場合、ディグ（レシーブ）することは極めて困難となる

センターブロッカーの能力又は責任感が低い場合はこの状態となる



ブロックが付いて、ワンタッチが取れば、ディグ（レシーブ）から、攻撃で切り返せる可能性は格段に向上する

センターブロッカーの能力及び責任感が高い場合はこの状態となる

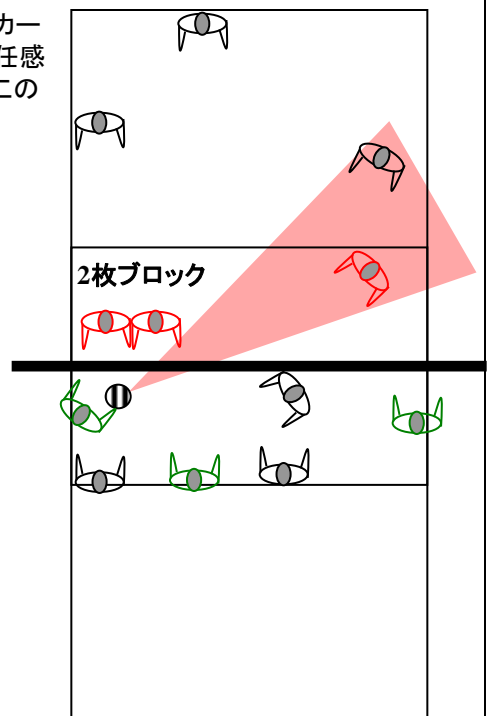


1枚ブロック

センターブロッカーの能力又は責任感が低い場合はこの状態となる

センターブロッカーの能力及び責任感が高い場合はこの状態となる

左図のように1枚ブロックの場合は、強打で打ち込まれる範囲が非常に広範囲となり、ディグ（レシーブ）は極めて困難となる。たとえレシーブできて切り返して攻撃につなげられるようなレシーブは不可能。これに比べて右図のように2枚ブロックができれば、強打で打ち込まれる範囲は狭められ、その範囲に2名のレシーバーを配置することができる。従ってディグ（レシーブ）から切り返して攻撃につなぎ得点できる可能性が飛躍的に向上するのである。



2枚ブロック