Setter Dumping

Wichtige Voraussetzung ist die Fähigkeit, im Sprung zuzuspielen. Dies sollte zuerst beherrscht werden. Das ermöglicht es, sehr lange die Absicht zu verschleiern. Außerdem kann durch die größere Reichhöhe der Ball oberhalb oder nur knapp unterhalb der Netzkante gespielt werden. Die Absicht zu verschleiern ist extrem wchtig. Ein Angriffsschlag trifft etwa nach einer halben Sekunde auf den Boden. Ein vom Steller gelegter Ball kann relativ lang in der Luft sein (angeblich bis zu 2 Sekunden, das glaube ich aber nicht). Auf jeden Fall, je länger die Blocker davon ausgehen, dass der Ball gestellt wird, desto einfacher wird es, denn Ball erfolgreich zu legen.

Um das erfolgreicher zu gestalten, sollte nach Möglichkeit immer im Sprung zugespielt werden. Im Idealfall verliert der Gegner die Übersicht, ob der Steller gerade vorne oder hinten ist.

Wie?

Der Ball kann entweder mit links oder mit rechts gelegt werden. Weiter verbreitet ist mit links. Versuchen, zu einem ganz normalen Sprungpass abzuspringen und die Hände in Pritschhaltung bringen. Sobald der Ball auf der höhe des linken Ohrs vorbeifliegt, wird die linke Hand gedreht, so dass die Handinnenfläche in die gewünschte Richtung zeigt, und der Ball wird mit den Fingerspitzen gespielt. Das verringert die mögliche Kontaktzeit und die Chance, dass der Ball wegen Hebens abgepfiffen wird. Außerdem ist eine bessere Impulsübertragung möglich. Je nach Sprunghöhe sollte der Ball von oben berührt und auch das Handgelenk abgeklappt werden, um ihn steiler auf den Boden zu bringen.

Der Ablauf ist also

1. Jump Set
2. Hände in Stell-Position
3. Drehung der Hand, wenn der Ball das linke Ohr passiert
4. Kontakt an der Oberseite des Balles und nach unten durchziehen. Soll der Ball aber weiter gelegt werden, rutscht der Berührpunkt weiter nach unten und die Hand wird flacher durchgezogen.

Mit rechts lässt man den Ball das rechte Ohr passieren und dreht die Hand so, dass die Innenfläche Richtung gegnerische IV zeigt. Der Arm zieht dabei nach hinten durch.

Welche Hand soll genommen werden? Kommt der Ball nicht zu dicht ans Netz, ist es einfacher die linke Hand zu nehmen. Ist der erste Pass hingegen dicht am Netz, ist die rechte Hand einfacher.

Warum?

1. Wenn der Blocker nicht mitspringt, freie Bahn,angreifen. Insbesondere, wenn die beiden Verteidiger hinten nicht besonders schnell sind.
2. Die Annahme war nix und zu nah am Netz. Dann ist es besser, den Ball zu Ticken, als den Blockern die Gelegenheit zu geben, in tot zu machen.
3. Den eigenen Angriff aufpeppen. Zieht ansonsten einen Block auf den Steller, oder gibt den eigenen Angreifern eine Pause, wenn sie selbst den Ball nicht totmachen können.

Beliebte Fehler

1. Telegraphing: Frühzeitig eine Hand hochnehmen um die Absicht zu signalisieren, und die

andere unten lassen.
2. Vorhersehbarkeit: Der Ball wird nur rübergespielt, wenn der Steller springt, oder der Ball dicht ans Netz angenommen wird.

Video

tags
Elevate Yourself, Stellen, T-Erwerb

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aaj6znufhdytm&rev=1606732749

Last update: **2025/04/17 05:40**