Grundlagen Stellen-5: Jump Setting

Warum Sprungpass?

1. Betrug: Wenn der Stellspieler springt, besteht die Möglichkeit, dass er den Ball direkt rüberlegt oder versenkt, deswegen muss der Blocker sich auch darauf einstellen. Ansonsten, wenn er immer springt kann ein gegnerischer Spieler den Überblick verlieren und auch einen Hinterspieler aus Versehen blocken, was einen der Vorderspieler praktisch blockfrei stellt.
2. Mehr Passmöglichkeiten: z.B. einen sehr schnellen Aufsteiger, Schuss, etc, was sonst durch die aufsteigende Phase des Balls verzögert würde
3. Besserer Rhythmus, besserer Ablauf: Gerade schlechte Annahmen lassen sich leichter korrigieren, weil sich der Körper in der Luft leichter dreht.

Wie Sprungpass?

1. Mit möglichst wenig Schritten schnell unter den Ball kommen, dann ausrichten, dann senkrecht hochspringen.
2. Auf dem Scheitelpunkt des Sprungs stellen.
3. Genau die selben Techniken wie im Stehen

Übungsreihe:

1. Trocken, ohne Ball. Insbesondere für das erste Timinggefühl.
2. Mit Ball in der Hand, am höchsten Punkt den Ball werfen.
3. Partnerübung, für die Fußarbeit. Partner wirft den Ball, unter den Ball kommen, ausrichten, abspringen und den Ball in der höchsten Position fangen.
4. Mit tatsächlich Stellen.

Einzelübungen ohne Partner:

- Sich selbst im Sprungpass den Ball hoch stellen
- Sprungpass an das Basketballbrett, oder in den Korb

Video

tags
Elevate Yourself, T-Erwerb, Stellen, Fortgeschritten

CSV Export

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

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

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