All of the Blocking Footwork You Need

- Bip: Rein reaktiv, aus der Bereitschaftsposition hoch und übergreifen. Gegen Setter Dump und erstes Tempo
- 2 Step: mit dem „hinteren“ Bein abstoßen, auf dem „vorderen“ Bein landen, hinteres auch, Lastverteilung etwa 80:20, um die Seitwärtsbewegung zu stoppen, eintauchen und hochspringen. Gegen weiter weg gestellte Meterbälle, oder für den Außenblocker
- 3 Step approach: Das Swing-Block Footwork. Der hintere Fuß stößt energetisch vor, weil die Distanz bis außen meist weit ist. Die Hüfte dreht auf, so dass der andere Fuß gute Chancen hat, die richtige Länge vorzubereiten. Der zweite Schritt entspricht dem Stemmschritt beim Angriff, der letzte Schritt dem Beistellschritt. Der leitet die Rückrotation der Hüfte zum Netz ein, so dass in der Luft die richtige Blockposition erreicht wird. Die Rotation darf nicht zu früh starten, damit der Armschwung nicht zu einer Netzberührung führt.
- 5 Step approach: Kombination aus 2- und 3-step. Zwei Shuffle Schritte, der erste drückt los, der zweite stabilisiert, dann leitet der hintere den „normalen“ 3-Step approach ein. Wenn sehr große Distanzen überbrückt werden müssen, zum Beispiel 3er-Block auf Außen.

Video

tags
TechErw, 4Athletes

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aapb3ezwtjwkw

Last update: **2025/06/10 19:05**