Blocking CHEAT Codes

Dieses Video ist eine Ergänzung zum Beitrag über die Blicksprungsequenz vor und beim Block. Im Video ist, abweichend von der vorherigen Nomenklatur, vom „ball“ als erster Beobachtungspunkt die Rede. Gemeint ist der Pass.

Bei einem perfekten Pass hat die Stellerin 3 Optionen für den Angriff, die alle gleich wahrscheinlich sind. Je weiter der Pass vom Netz weg ist, desto geringer werden die Chancen für einen Angriff über Mitte. Bei einem schlechten Pass (ab 5m, Stellerin muss sprinten) bleibt meist nur eine Option.

Die Blocker sollten daraufhin mit etwas zocken, was sie im Video „Shuffle dedication“ nennen. Gemeint sind damit kleine Shuffle-Schritte, die uns schon vor dem Stellen in eine Position bringen, die den größten Erfolg beim anschließenden Blocken bringen. Die Bewegung soll nicht hüpfend oder in einer aufgerichteten Position passieren, sondern ruhig und ausbalanciert sein.

Grundregeln:

- wenn die Stellerin Richtung Position V, VI oder IV läuft, wird die Chance für einen Pass nach außen groß.
    - Deswegen sollten wir uns mit Shuffle-Schritten nach rechts bewegen, um die Entfernung zu Angreiferin zu verringern.
    - Bei einem Zuspiel von oben kann der Ball in einer flacheren Trajektorie, also schneller, gespielt werden. Also bewegen wir uns nicht so weit, um auch noch einen Ball auf die II blocken zu können.
    - Bei einem Baggerzuspiel werden die Chancen auf einen hohen Ball auf die IV noch größer. Deswegen können wir weiter nach außen gehen. Sollte der Ball doch mit einem Baggerzuspiel auf die II gehen, wird er auch sehr hoch und wir haben Zeit, dorthin zu laufen.
- Pass Richtung I, oder dicht an die Seitenlinie der II, shuffeln wir nach links. Bei einer rückwärts laufenden Zuspielerin ist die Chance geringer, dass sie einen scharfen, schnellen Pass auf die IV schiebt.Wahrscheinlicher ist ein höherer Ball, der uns Zeit gibt, darauf zu reagieren.

Video

tags
TechAnw, 4Athletes

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=05techanw:aakzbbetittos&rev=1749454712

Last update: **2025/06/09 09:38**