

Blicksprungsequenz vor und beim Block

Beim Blocken wollen wir nicht die ganze Zeit auf den Ball starren, während er auf der anderen Seite ist. Wir sehen dann nicht, was die Stellerin tut, ob die Mitte einen Slide vorbereitet, ob die Außen in die Mitte zieht, und so weiter.

In unserer Ausgangsposition beobachten wir den ersten Pass. Perfekt, geht so, oder Notball? Ist er perfekt, dann gehen unsere Hände sofort über Kopfhöhe, um für einen Block gegen einen Schnellangriff bereit zu sein. Ist er „geht so“, gehen unsere Hände auf Kinnhöhe, für einen out-of-system auf Brusthöhe.

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:aavpnn-b9k40w&rev=1749449905>

Last update: **2025/06/09 08:18**

