

# 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.

Während der Ball in der Luft ist, prüfen wir, wo die Angreiferin ist. „Normale“ Ankerposition, oder Vorbereitung auf 2m-Schuss oder Slide? Wenn ja, dann sofort laute Kommunikation an unsere Mitblockerinnen.

Danach konzentrieren wir uns auf die Stellerin, nicht auf den Ball. Wir versuchen aus der Körperhaltung vorherzusagen, wo der Ball hingeht. Rücklage ist meist in klares Zeichen für einen Kopfpass, eine ausgeprägte Ausholbewegung kündigt einen weiten Pass an, usw. Bei sehr guten Stellerinnen, bei denen dieser Teil immer gleich aussieht, kann man versuchen, die Mittelhandknochen zu beobachten.

Wenn der Ball von der Stellerin in der Luft ist, benutzen wir unser Footwork, um vor die Angreiferin zu kommen. Der erste Schritt bringt uns in Bewegung, und währenddessen schauen wir auf die Angreiferin, um Position und Timing anzupassen. Bei einem Angriff über Außen stellt die Außenseite die Position, und die Mitte schließt an.

Sobald wir komplett aufgerichtet und in der Luft sind, geht der Blick auf den Arm der Angreiferin, damit Tips oder spitze Angriffswinkel frühzeitiger erkennen können.

Grundsätzliche Sequenz: Pass-Angreiferinnen-Stellerin-Angreiferin Für Mitten gegen Außenangriff:  
Pass-Angreiferinnen-Stellerin-meine Außenblockerin

[Video](#)

[Schritte](#)

|                    |
|--------------------|
| <b>tags</b>        |
| 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=1768884784>

Last update: **2026/01/20 05:53**

