

TECHNIK-POSTER

Technikschlüsselpunkte – Einerblock



1. Zuspieler, Angreifer und Ball beobachten

- Ausgangsstellung mit Unterarmlänge weg vom Netz.
- Knie leicht gebeugt.
- Hände etwa in Kopfhöhe, schulterbreit auseinander.
- Handflächen zeigen zum Netz, Finger gespannt.

2. Auftakt nach unten – Vorspannung

- Die Knie stärker beugen – Körperspannung aufbauen
- Hände in Kopfhöhe.

3./ 4. Kraftvoller Absprung

- Kraftvoller und senkrechter Absprung.
- Die Hände am Netz nach oben führen und über das Netz schieben.
- Den Oberkörper dabei nach vorne bringen und die Bauchmuskeln anspannen.



5. Mit beiden Händen blocken

- Finger sind gespreizt, Handflächen mit halber Ballbreite auseinander.
- Den Ball im höchsten Punkt mit beiden Händen überdachen, Handgelenke fixiert!

6. / 7. / 8. Landung

- Arme nach dem Block zum Körper zurückziehen und die Hände am Netz nach unten führen.
- Mit gebeugten Knien auf beiden Fußballen weich landen, die Füße dabei schulterbreit auseinander.
- Sofort wieder spielbereit sein.