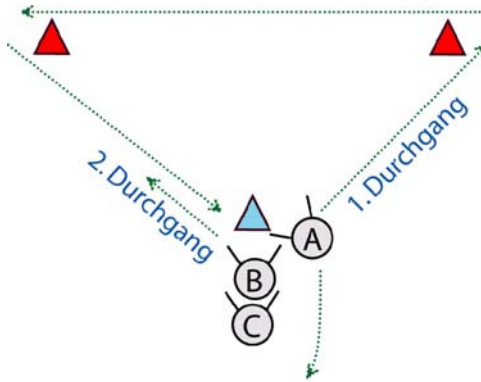


A 5 Stationskarten: Einführung Einerblock

Station 1

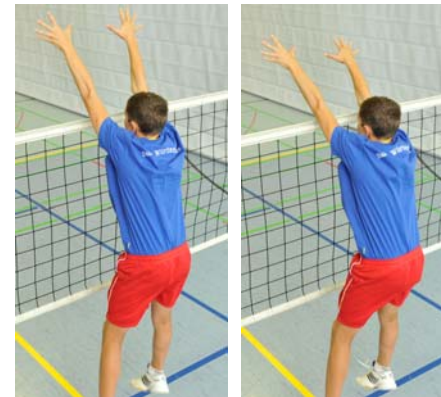


“ Sidesteps zur Verbesserung der Beintechnik ”

In der Gruppe stehen jeweils 3 Spieler am blauen Hütchen hintereinander (A, B und C). **Mit Sidesteps bewegt sich der Spieler zum nächsten Hütchen. Jeweils am Hütchen erfolgt eine halbe Drehung!**

Jeder Spieler mit zwei Durchgängen hintereinander, dann Wechsel!

Station 2



“Netzübergreifend blocken”

Ein Blockspieler steht in der **Blockausgangsstellung** frontal zum Netz. Nach **explosivem Absprung** führt der Blockspieler die Hände am Netz nach oben und dann über die Netzkante. Die **Daumen zeigen nach innen** und die **Finger sind weit gespreizt!**

Die drei Blockspieler machen im Wechsel je 5 Blocksprünge!

Station 3



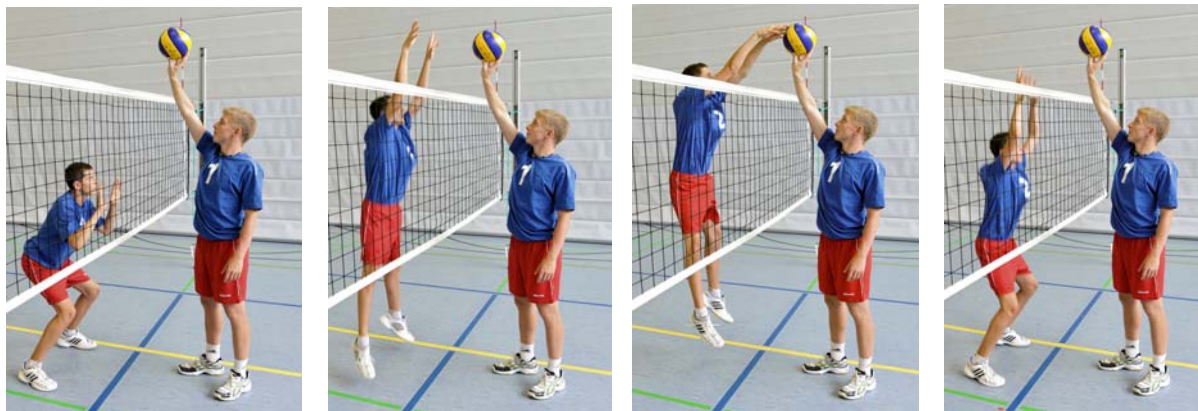
“ Die Arme auf dem Blockbrett über das Netz schieben ”

Die Blockbewegung am Netz wird **mit Hilfe eines Blockbrettes** geübt. Der Blockspieler steht in der Blockausgangsstellung frontal zum Netz. Der zweite Spieler hält ein Blockbrett dicht über der Netzkante im Winkel von 45°. **Der Blockspieler schiebt die Arme auf der schiefen Ebene wie auf einer Schiene nach oben**, die Arme werden dabei zum netzübergreifenden Block gestreckt. **(Blockbrett als „Putzbrett“ im Baumarkt erhältlich!)**

Selbstständiger Wechsel in der Dreiergruppe!

B

Station 4



“ Einen gehaltenen Ball anblocken ”

Spieler A in Blockausgangslage am Netz. **Spieler B hält einen Ball über der Netzkante des reichhohen Netzes** (Ball höher als Netzkante, um ein **Abklappen der Hände zu vermeiden**).

Spieler A und C blocken im Wechsel (5 Blocksprünge)

Der Blockspieler versucht **mit den Handflächen – Fingerspitzen – den Ball zu berühren**. Die Finger sind offen und gespannt, Spieler B korrigiert!

Selbständiger Wechsel in der Dreiergruppe!

Station 5



„Nach Sidesteps am Netz blocken“

Der Blockspieler **in der Blockausgangsposition**. Er **hebt das Bein in Richtung Blockort an** (**Gewichtsverlagerung** in die neue Richtung). Das andere Bein wird schulterbreit nachgestellt, der Körperschwerpunkt (KS) abgesenkt.

Die Blockaktion erfolgt netzübergreifend. **Spieler A und Spieler B stehen im Abstand von ca. 1,5 bis 2 m am Netz**. Sie halten jeweils einen Ball über der Netzkante des reichhohen Netzes. **Spieler C bewegt sich mit Seitstellschritten – Sidesteps - und blockt abwechselnd den Ball von Spieler A bzw. Spieler B**.

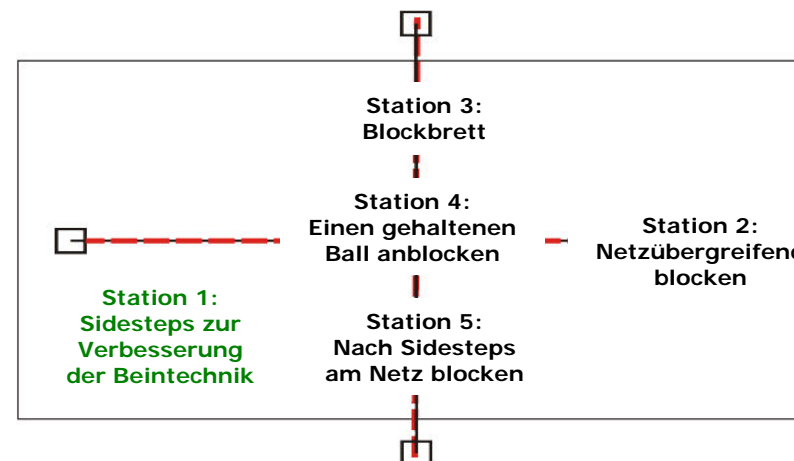
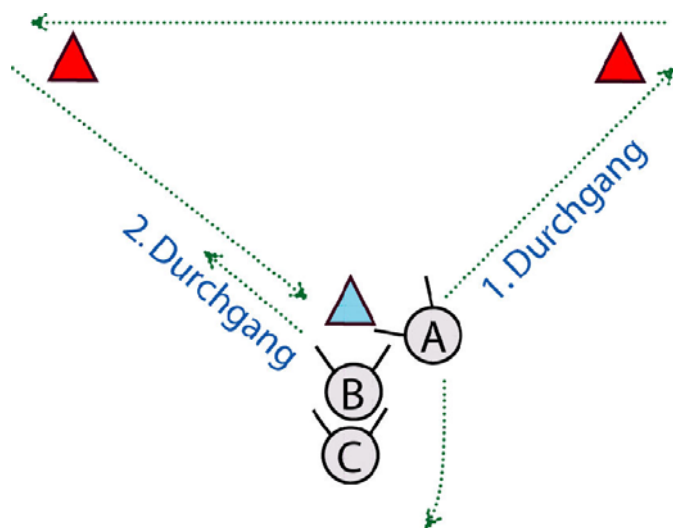
Selbständiger Wechsel in der Dreiergruppe!

Der zweite Spieler mit Ball ist hier nicht im Bild!

Einerblock – 5 Stationskarten

Station 1

Zielsetzung: Verbesserung der Beintechnik bzw. der Bewegung am Netz



„Staffelwettbewerb zur Verbesserung der Beintechnik“

In jeder Gruppe stehen jeweils 3 Spieler am blauen Hütchen hintereinander (A, B und C).

Mit Sidesteps bewegt sich der Spieler zum nächsten Hütchen. Jeweils am Hütchen erfolgt eine halbe Drehung!

Jeder Spieler mit zwei Durchgängen hintereinander, dann schlägt er den nächsten Spieler ab!

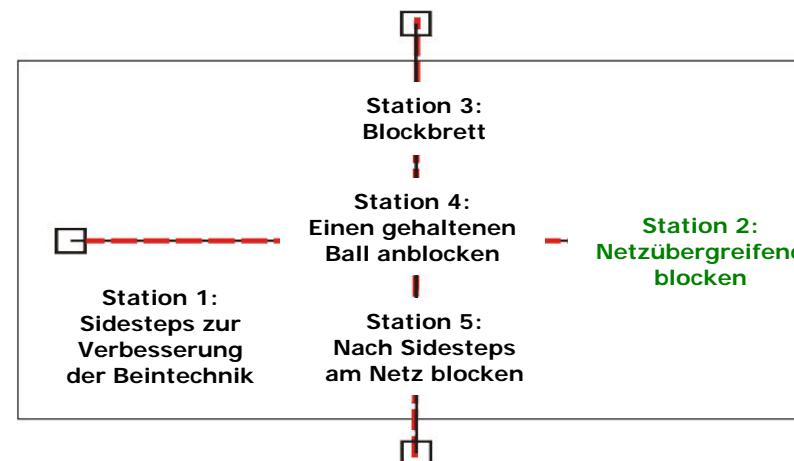


Ausführung: Bei den Sidesteps sind die Arme angewinkelt, die offenen Hände in Kopfhöhe; Korrektur durch den „Beobachter“ der Gruppe!

Einerblock – 5 Stationskarten

Station 2

Zielsetzung: Erlernen der richtigen Blocktechnik am Netz



„Netzübergreifend blocken“

Ein Blockspieler steht in der **Blockausgangsstellung** frontal zum Netz. Nach **explosivem Absprung** führt der Blockspieler die Hände am Netz nach oben und dann über die Netzkante. Die **Daumen zeigen nach innen** und die **Finger sind weit gespreizt!**

Die drei Blockspieler machen im Wechsel je 5 Blocksprünge!

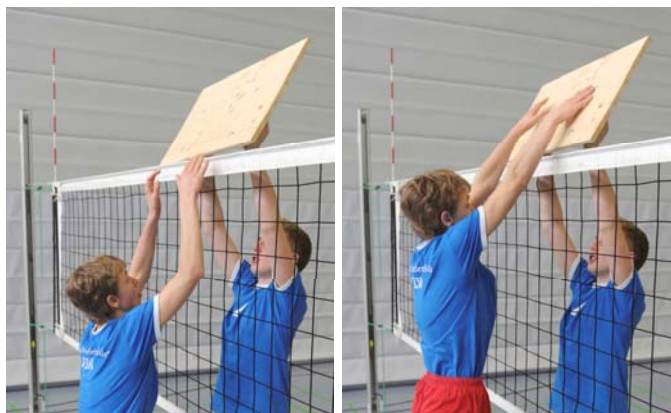
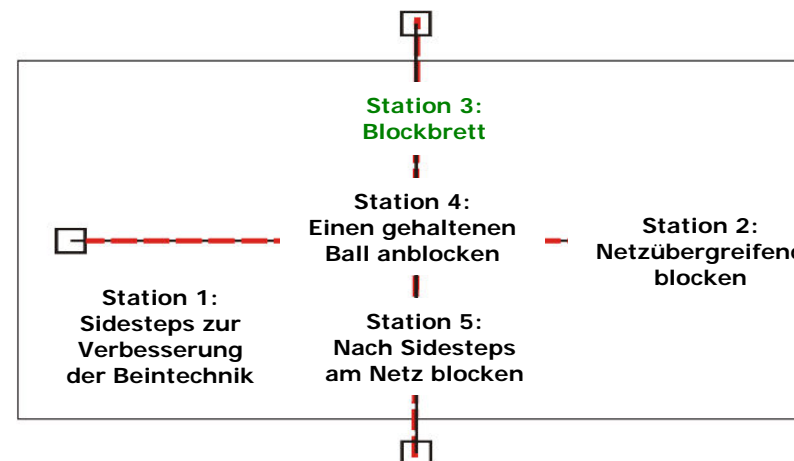


Ausführung: die Handgelenke sind fest, die Daumen zeigen nach innen, die Finger sind weit gespreizt; Korrektur durch den „Beobachter“ der Gruppe!

Einerblock – 5 Stationskarten

Station 3

Zielsetzung: mit dem Blockbrett die richtige Block-technik am Netz erlernen



„Die Arme auf dem Blockbrett über das Netz schieben“

Die Blockbewegung am Netz wird **mit Hilfe eines Blockbrettes** geübt. Der Blockspieler steht in der Blockausgangsstellung frontal zum Netz. Der zweite Spieler hält ein Blockbrett dicht über der Netzkante im Winkel von 45°. **Der Blockspieler schiebt die Arme auf der schiefen Ebene wie auf einer Schiene nach oben**, die Arme werden dabei zum netzübergreifenden Block gestreckt.

(Blockbrett als „Putzbrett“ im Baumarkt erhältlich!)

Selbständiger Wechsel in der Dreiergruppe!

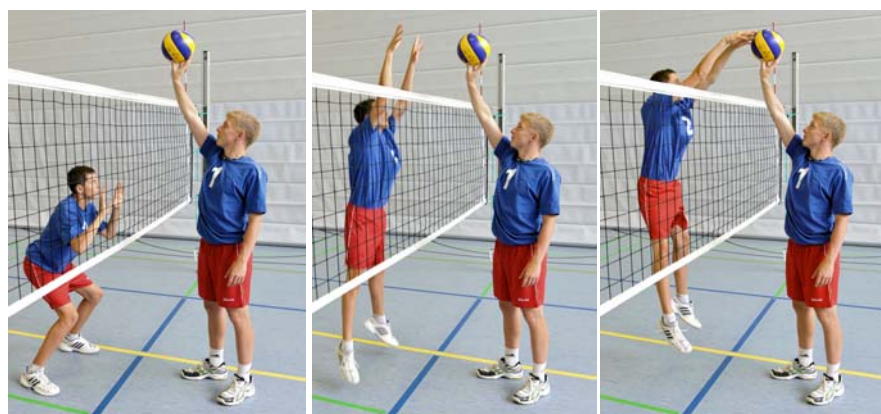
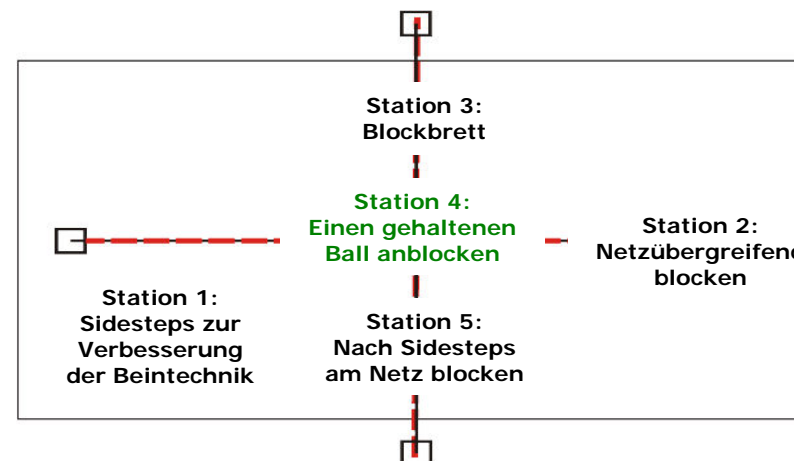


Ausführung: Die Arme wie auf einer Schiene auf dem Blockbrett nach oben schieben; Korrektur durch den „Beobachter“ der Gruppe!

Einerblock – 5 Stationskarten

Station 4

Zielsetzung: ohne die Hände abzuklappen, den Ball über der Netzkante „anblocken“



„Einen gehaltenen Ball anblocken“

Spieler A in Blockausgangslage am Netz. Spieler B hält einen Ball über der Netzkante des reichhohen Netzes (Ball höher als Netzkante, um ein Abklappen der Hände zu vermeiden).

Spieler A und C blocken im Wechsel (5 Blocksprünge)

Der Blockspieler versucht **mit den Handflächen – Fingerspitzen – den Ball zu berühren**. Die Finger sind offen und gespannt, Spieler B korrigiert!

Selbständiger Wechsel in der Dreiergruppe!

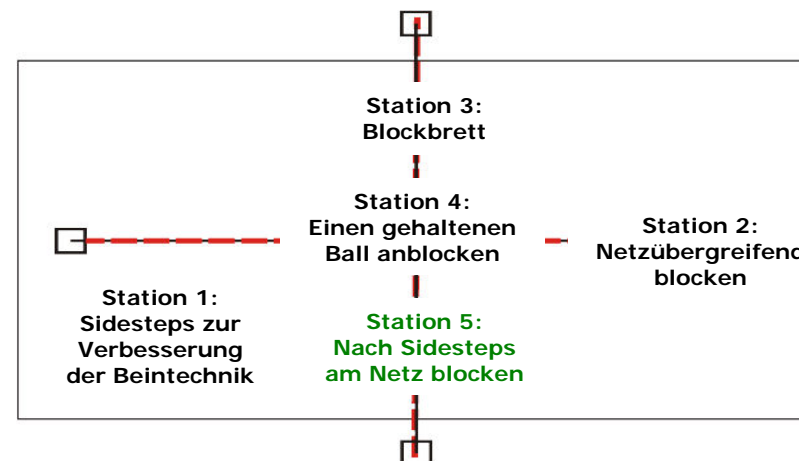


Ausführung: die Handgelenke sind fest, die Finger offen und gespannt;
Korrektur durch den „Beobachter“ der Gruppe!

Einerblock – 5 Stationskarten

Station 5

*Zielsetzung: nach vorangehender Bewegungs-
technik am Netz (Sidesteps) einen
Ball „anblocken“*



Spieler A – links – nicht im Bild!



„Nach Sidesteps am Netz blocken“

Der Blockspieler in der Blockausgangsposition. Er hebt das Bein in Richtung Blockort an (Gewichtsverlagerung in die neue Richtung). Das andere Bein wird schulterbreit nachgestellt, der Körperschwerpunkt (KS) abgesenkt.

Die Blockaktion erfolgt netzübergreifend. **Spieler A und Spieler B stehen im Abstand von ca. 1,5 bis 2 m am Netz.** Sie halten jeweils einen Ball über der Netzkante des reichhohen Netzes. **Spieler C bewegt sich mit Seitstellschritten – Sidesteps - und blockt abwechselnd den Ball von Spieler A bzw. Spieler B.**

Selbständiger Wechsel in der Dreiergruppe!



Ausführung: Bei den Sidesteps verbleiben die offenen Hände in Kopfhöhe;
Korrektur durch den „Beobachter“ der Gruppe!