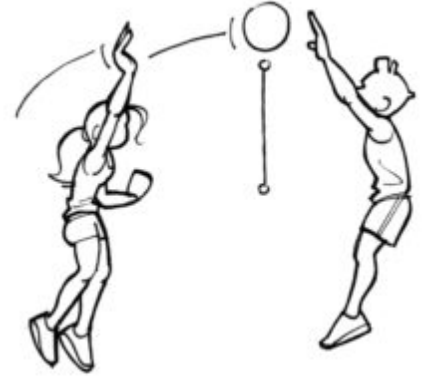


Minivolleyball – Block: Direkter Block

Um das Gefühl des direkten Blocks zu spüren und die nötige Körperspannung aufzubauen, eignet sich die Spielform auf tiefem Netz.

Spiel 3:3 mit Spitze vorne. Das Netz ist so tief, dass jeder Spieler im Sprung über die Netzkante greifen kann. Der Angriff erfolgt aus dem Stand – der Blockspieler darf als einziger Spieler springen. 3 Kontakte sind obligatorisch.

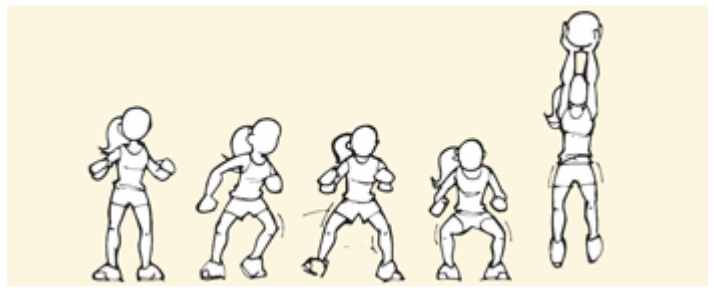


Variation

- Zweiter Kontakt als Fang-Wurf, damit es zum Angriff kommt.

Videos der Knotenpunkte

- [Block/Blocksprung, Verschiebung](#)



Quelle: Nicole Schnyder-Benoit, J+S-Fachleiterin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO