

Volleyball – Technik: Blocksprung/ Blockverschiebung (Shuffle, Kreuzschritt)

Mit dem Block werden die gegnerischen Angriffsmöglichkeiten eingeschränkt. Eine Blockaktion besteht immer aus einer situationsgerechten Verschiebung (Shuffle oder Kreuzschritt) sowie dem Blocksprung.



Foto 1 und 2: Basis – Fotos 3 und 4: Blocksprung



Reihenbild: Kreuzschritt

Video: Shuffle

Anwendungsbereich und Absicht

1. Eine Zone abdecken (Blockschatten kreieren), damit sich die eigene Verteidigung positionieren kann
2. Die Hauptschlagrichtung des Angreifers abdecken
3. Den Punkt erzielen

Individuallaktik

- Wissen, wer Netzspieler ist
- Früh am Absprungort sein, damit gerade hochgesprungen werden kann
- Den Angreifer beobachten (Timing)

Bemerkung: Je nach Fertigkeiten und Leistungsniveau kann die Priorisierung der Absichten unterschiedlich sein.

Quelle: Foerster, M. (2016). Volleyball: Spielen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO