



Grundtechnik WVV

Block

Die Inhalte orientieren sich an der Spielweise
des WVV-Kaders und der Jugend-Nationalmannschaft



Inhalte:

- **Block:**
 - Grundsätze
 - Grundposition
 - Laufbewegung
- **TECHNIKLEITBILD (Keypoints)**
 - Grundform gerader Block**
 1. Aktive Beobachtung
 2. Armführung und Handhaltung
 3. Stabilität

BLOCK

Grundsätze

- Taktische Blockvorgabe: Bereiche für harte Angriffsschläge blockieren
→ Einhaltung des Block- und Feldverteidigungssystems
→ Aktive Beobachtung (siehe S. 6) + Anpassung der Beine (siehe S. 5)

Block Linie = Innenhand vor dem Ball → Abbildung links

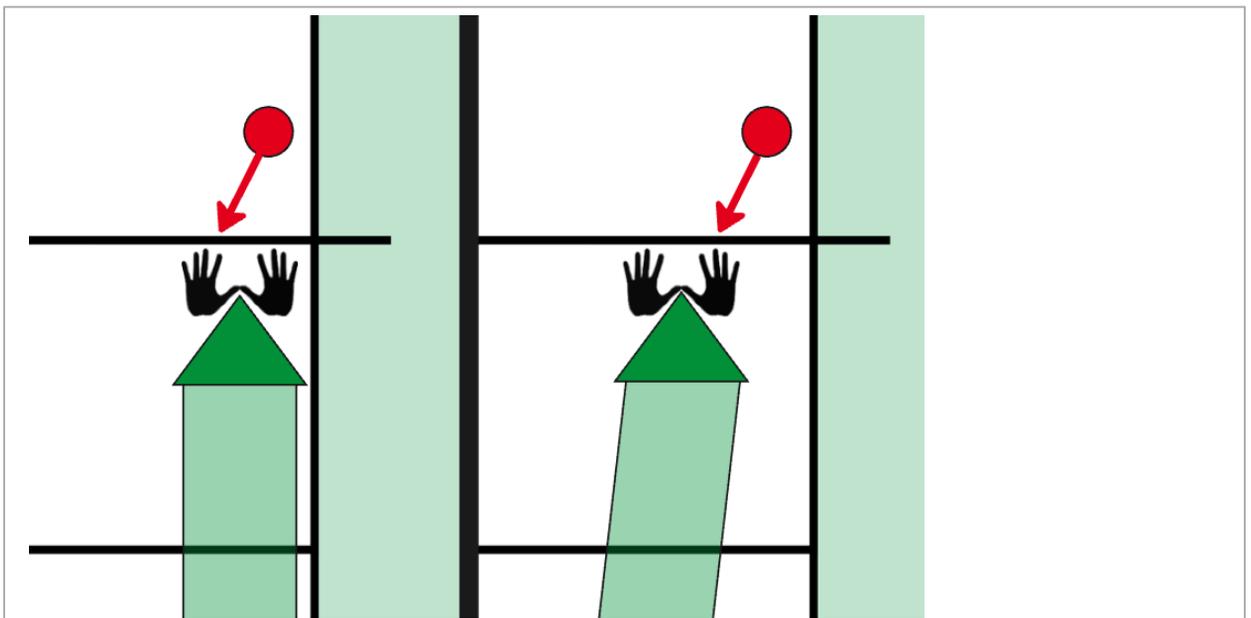
Block Diagonal = Außenhand vor dem Ball → Abbildung rechts

Ausnahmen:

- Dichtes Zuspiel = Block Linie

Tipps on Top:

Nicht jede Blockaktion kann oder muss ein Killblock sein.
Ziele: Zone blockieren
& Angriff verlangsamen



BLOCK

Grundposition

- Gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beiden Füßen
Körperschwerpunkt auf dem Vorderfuß
 - Vorspannung in Rumpf und Beinen
 - Hüftbreiter Stand mit leichter Beugung in Hüft- und Kniegelenk
 - Der Körper befindet sich mit einer Oberarmlänge Abstand zum Netz
 - Hände zwischen Schulter- und Kopfhöhe
→ Nur so hoch, dass die Schulter locker und frei bleibt
 - Handflächen zeigen zum Netz, Finger sind gespreizt
- Aktionsbereitschaft



BLOCK

Laufbewegung zum Absprungort

Sidesteps:

- Gleichbleibende Hüfthöhe:
 - Sprungbereit beim Erreichen des Absprungorts
 - Schrittgröße individuell anpassen

Fehlerbild: Hoch-tief-Bewegung
- Abdruck durch das Gegenbein
 - Bsp.: Bewegung nach links = Abdruck mit rechts
- Gleichbleibender Abstand zum Netz
 - Füße stehen parallel zueinander, Schultern bleiben parallel zum Netz

BLOCK

Technikleitbild

Keypoints:

1. **Aktive Beobachtung**
2. Armführung und Handhaltung
3. Stabilität

1. Aktive Beobachtung:

Blicksprung-Abfolge + Wahrnehmung: „Ball – Zuspiel – Ball – Angreifer“

1. Beobachtung der Annahme-/Abwehrqualität und des Zuspielorts
2. Beobachtung des Zuspielers → Ausrichtung
3. Beobachtung der Ballflugkurve → Tempo, Höhe, Richtung, Netzentfernung
4. Beobachtung des Angreifers → Anlaufrichtung, Dynamik, Schlagarm

Tipp on Top:
Beobachte die
Angriffssituation
so lange wie möglich

BLOCK

Technikleitbild

Keypoints:

1. Aktive Beobachtung
2. **Armführung und Handhaltung**
3. Stabilität

2. a) Armführung beim Absprung:

- Schwungunterstützung durch Pendelbewegung der Arme in Ausgangsposition
→ Chickenwing-Armbewegung

2. b) Armführung nach dem Absprung:

- Arme schieben gerade, vor dem Körper über das Netz
→ Außenhand in einer Linie mit Schulter und Hüfte
- So früh, so weit, so lang wie möglich über die Netzkante
- Hinweg = Rückweg: „Wie auf Schienen“
- Endposition: Aktives schieben aus dem Schultergürtel

BLOCK

Technikleitbild

Keypoints:

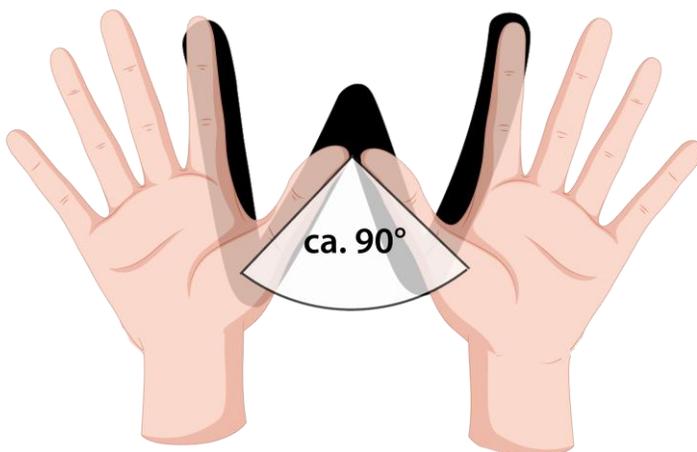
1. Aktive Beobachtung
2. **Armführung und Handhaltung**
3. Stabilität

2. c) Handhaltung:

- Große Hände, angespannte Finger
→ Maximale Blockfläche erzeugen
- Daumen 90° oder weniger zueinander
Finger und Handgelenke in Verlängerung der Unterarme
→ W-Form
- **Fehlerbild:** Abklappen der Handgelenke
→ Fingerspitzen zeigen in Richtung Boden

Tipp on Top:

Richte deinen Körper so aus, als ob von der gegnerischen Position VI ein Foto von dir gemacht wird



BLOCK

Technikleitbild

Keypoints:

1. Aktive Beobachtung
2. Armführung und Handhaltung
3. **Stabilität**

3. Stabilität:

- C-Position
Fehlerbild: Aktiver Kick aus der Hüfte & Schlagbewegung der Arme
- Rumpf- und Schulterstabilität
→ Ganzkörperspannung möglichst lange aufrechterhalten
- Kontrollierte, beidbeinige Landung
- Direkter Übergang in die Folgeaktion

