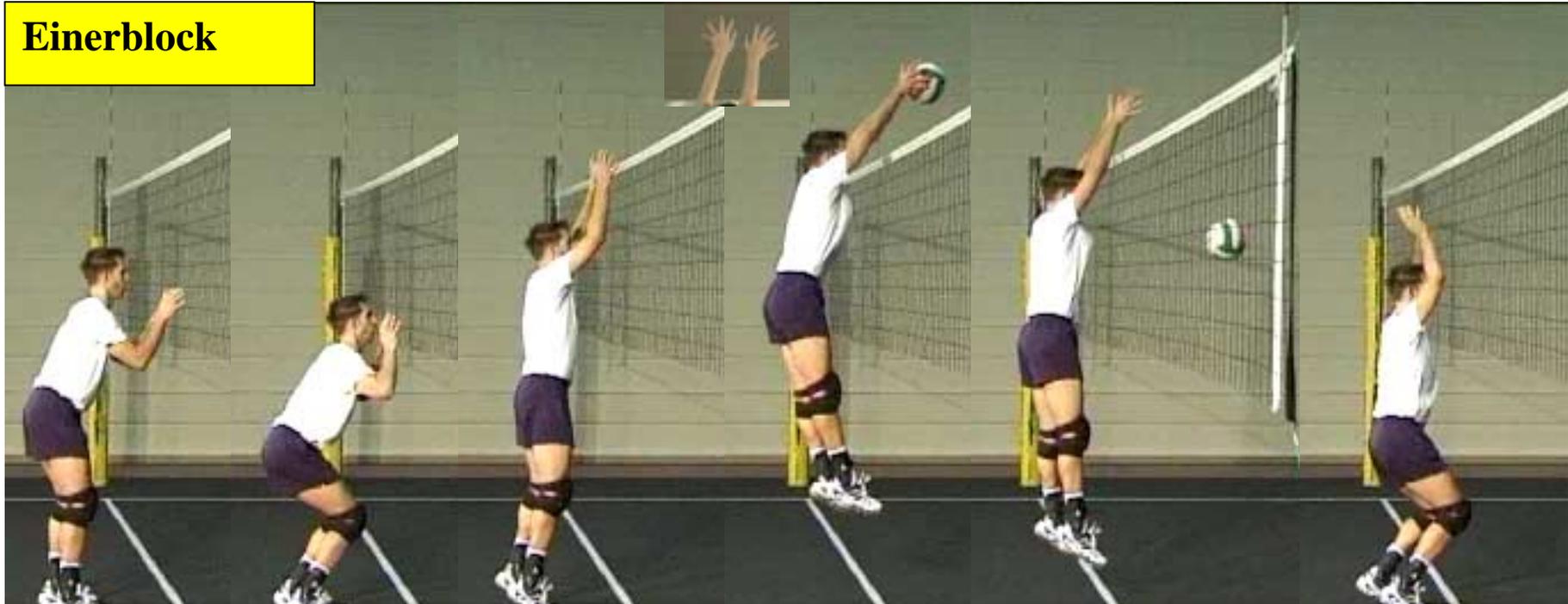


Einerblock



Vorspannung!
Steller, Ball, Angreifer beobachten!

Auftakt nach unten!
Knie/Hüfte beugen!

Explosiver Absprung!

Hüftknick! Übergreifen! Finger spreizen! Ball überdachen!

Arme zurückziehen! Weich landen! Sofort spielbereit!

Vorbereitung:

Ausgangsstellung dicht am Netz (etwa eine Fußlänge entfernt)!
 Füße schulterbreit auseinander; Knie leicht gebeugt!
 Hände in Kopfhöhe schulterbreit auseinander!
 Handflächen zeigen zum Netz!

Absprung:

Knie stärker beugen, Hände in Kopfhöhe, Ellbogen etwas nach unten ziehen!
 Explosiv abspringen!
 Hände am Netz entlang führen („Wie auf einer Schiene“)!

Spielen des Balles:

Hände aktiv über die Netzkante schieben, Hüfte abknicken!
 Hände weit spreizen, Finger; Arme und Schultern anspannen!
 Daumen zeigen nahezu parallel nach oben, die kleinen Finger zu den Pfosten!
 Hände halbe Ballbreite auseinander!
 Ball bei maximaler Sprunghöhe mit beiden Händen blocken ("überdachen")!

Nach dem Ballkontakt:

Arme zum Körper zurückziehen und am Netz entlang führen!
 Federnd auf beiden Fußballen am Absprungort landen!
 Füße hüftbreit auseinander!
 Knie und Hüfte nachgebend beugen!
 Sofort wieder spielbereit sein (nicht dargestellt)!