

Timing beim Angriff



Ball bei der Zuspielerin -
Orientierungsschritt ist abgeschlossen



Ball hat die Hände der Zuspielerin verlassen -
Vorbereitung des Stemmschrittes



Ball kurz vor dem höchsten Punkt der Flugkurve -
explosiver Abdruck von links zur Ausführung
des Stemmschrittes



Ball im höchsten Punkt der Flugkurve -
beidbeiniger Absprung

Timing im Vergleich

Hoher Ball über die Pos. 4



Explosiver Abdruck von links zur Ausführung
des Stemmschrittes -
Ball kurz vor dem höchsten Punkt der
Flugkurve

Meterball



Explosiver Abdruck von links zur Ausführung
des Stemmschrittes -
kurz nachdem der Ball die Hände der
Zuspielerin verlassen hat

Aufsteiger



Explosiver Abdruck von links zur Ausführung
des Stemmschrittes -
deutlich bevor der Ball die Hände der
Zuspielerin erreicht hat.

Erläuterungen

Die genaue Festlegung, wann ein Angreifer bei einem hoch auf die Pos. 4 gestellten Ball den Anlauf beginnen sollte, ist mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden.

Abhängig ist der Zeitpunkt von der Höhe des Zuspiels, der Größe und dem Startpunkt des Angreifers und der Dynamik des Anlaufs, des Stemmschrittes und des Absprungs.

Die hier gegebenen Anhaltspunkte stellen daher auch nur Annäherungswerte dar, die jeder Spieler, jede Spielerin für sich selbst modifizieren muss.