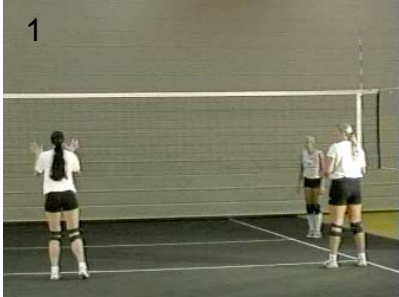


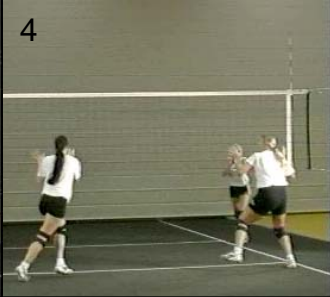
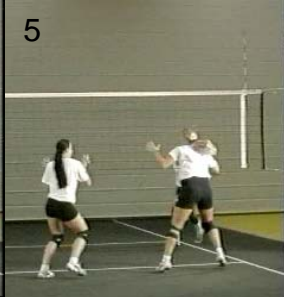
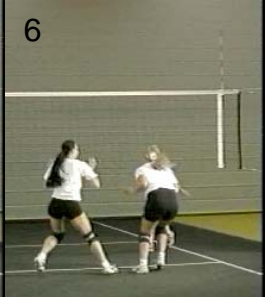


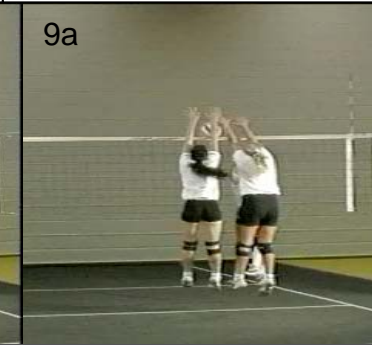
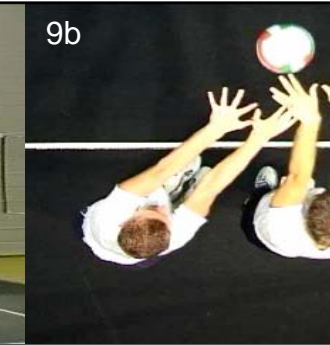
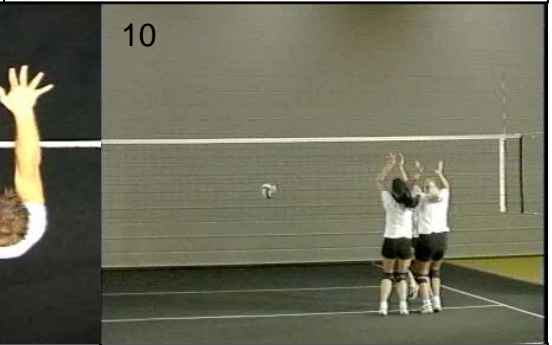


# Zweierblock

					
<p>Ausgangsposition dicht am Netz (etwa eine Fußlänge von der Mittellinie entfernt)          Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Hände in Kopfhöhe schulterbreit auseinander, Handflächen/Ellbogen zeigen zum Netz.</p>	<p><b>Mittelblockerin:</b>          Etwas nach rechts aufdrehen, bei großer Entfernung seitliche Bewegung mit zusätzlichem Sidestep rechts einleiten, Oberkörper zeigt zum Netz, Hände bleiben in Kopfhöhe. Nicht die Flugkurve des Balles, sondern den Anlauf der Angreiferin beobachten.</p>	<p><b>Mittelblockerin:</b>          Schneller Kreuzschritt mit links  <b>Außenblockerin:</b>          Mit Sidestep so zum Absprungort bewegen, dass sich beide Hände auf Höhe der Schlagschulter der Angreiferin befinden  <b>Individuelle Ausprägung:</b>          Die Außenblockerin steht beim Erwarten des gegnerischen Angriffs sehr nahe an der Seitenlinie.</p>	<p><b>Mittelblockerin:</b>          Schritt mit rechts, Länge an die Position der Außenblockerin anpassen, Laufbewegung mit deutlichem Stemmschritt rechts und Beistellschritt links beenden.  <b>Außenblockerin:</b>          Sidestep mit seitlichem Stemmschritt zum Absprungort abschließen.</p>		
					
<p><b>Mittelblockerin und Außenblockerin:</b>          Knie stärker beugen, Auftakt nach unten  <b>Individuelle Ausprägungen:</b>          Die Mittelblockerin hat beim Absprung eine relativ enge Fußstellung.</p>	<p>Explosiv abspringen, dabei Hände am Netz entlang führen.          Grober Anhaltspunkt für das Timing bei einem nahe ans Netz zugespielten Ball: Absprung, wenn die Angreiferin mit dem gestreckten Schlagarm die Ausholbewegung einleitet.          Aktives Übergreifen, sobald die Fingerspitzen die Netzkante erreichen.          Hände halbe Ballbreite auseinander, Finger weit spreizen und stark anspannen, Daumen zeigen nach oben, kleine Finger zu den Netzpfeosten          Ball mit beiden Händen blocken, die Außenblockerin dreht rechten Arm und die Hand etwas ein.          Grundregel für weit nach außen gestellte Bälle: Außenblocker blockt den Ball, Innenblocker macht die Diagonale zu.          Grundsätzlich gilt, dass der ballnähere Spieler die Position des Blocks festlegt.</p>	<p>Arme zurückziehen und am Netz entlang nach unten führen          Federnd auf beiden Füßen landen und sofort wieder spielbereit sein.</p>			