### ÜBUNGSKARTEN



## Der Block

Mit dem Block versuchst du, deiner Gegnerin den Ball abzunehmen und diesen in deinen Besitz zu bringen.

### Hände

,W-Form'

Hände starr halten

## Kopf

Den Ball immer im Auge

### Bei dieser Technik hältst du deine Hände fest in einer "W-Form" und hältst deine Augen offen. Du musst nahe am Bein/Fuß der Kickerin sein und eine Hände nach unten bewegen, um den Ball zu

## Wichtige Punkte

1 Halte die Hände in ,W-Form Halte die Hände starr für mehr Unterstützung beim Blocken

> Bewege dich nahe an das Bein/den Fuß der Kickerin, um nahe am Ball zu

# Füße

Ein Fuß vor dem anderen

Nahe den Füßen der Kickerin

## Häufige Fehler

### Fehler 1

blocken.



Die Hände werden nicht in der korrekten Form gehalten. Wenn die Hände beim Blockversuch auseinandergehalten werden, kann der Ball durch die Arme ins Gesicht oder weg von der Spielerin gekickt werden

Um diesen Fehler zu vermeiden, stellst du sicher, dass sich deine Hände beim Blocken in der "W-Form' befinden

#### Fehler 2



Du stehst nicht nah genug am Bein der Kickerin. Es ist leichter für die Kickerin, den Ball wegzuspielen ohne geblockt zu werden; außerdem ist es dann wahrscheinlicher, dass die Blockerin beim Wegspielen des Balles vom Bein der Kickerin getroffen wird.



Stelle sicher, dass sich die Blockerin nah am Bein der Kickerin befindet, damit sie blocken und in Ballbesitz kommen kann

### Fehler 3



Ein weiterer Fehler tritt auf, wenn die Blockerin ihre Augen schließt. Sie kann dann nicht sehen, wo sich der Fuß der Kickerin befindet und kann darum womöglich nicht blocken oder wird vom Fuß der Kickerin getroffen.



Stelle sicher, dass die Blockerin ihre Augen stets geöffnet hält, damit sie immer weiß, wo sich Gegnerin und Ball befinden.