

BLOCKEN LEICHT GEMACHT

Immer wieder werden wir in Ausbildungskursen darauf angesprochen, zu welchem Zeitpunkt der Block bei Juniorenteams eingeführt werden soll. Die Antwort ist ziemlich simpel: Sobald die Angriffe ohne Block nicht mehr verteidigt werden können. Trotzdem dürfen wir uns die Frage stellen, ob die Einführung eines Block- und Verteidigungssystems bereits früher Sinn macht, um zukünftige Laufwege und Positionen zu trainieren. Hier muss der Trainer die Situation seiner Mannschaft analysieren. Grundsätzlich gilt jedoch, dass das Training möglich spielnah gestaltet werden soll. Und das heisst: Der Block ist dann sinnvoll, wenn die eigenen und gegnerischen Angriffe ohne Block nicht mehr zu bewältigen sind. Wir zeigen Euch einige Ideen, wie der Block möglichst effizient trainiert werden kann und auf welche Punkte besonders Rücksicht genommen werden müssen.

Im zweiten Teil der vorliegenden Praxisbeilage stellen wir euch zwei Athletikprogramme vor, die für Nachwuchsteams quasi 1:1 übernommen werden können. Das eine ist der Sprungschule gewidmet, das andere befasst sich mit dem Thema koordinatives Krafttraining.

Wir wünschen euch, liebe Leserinnen und Leser, eine kurzweilige Lektüre der vorliegenden Praxisbeilage. Zögert nicht, uns Feedback und Ideen auf training@volleyball.ch zu senden, wir wählen jeweils die meistgewünschten Themen für eine der nächsten Ausgaben aus.

Impressum
Redaktionsleitung
Übungssammlung
Layout und Fotos
Email

Philipp Schütz
Philipp Schütz
Philipp Reinmann
training@volleyball.ch



Einführung ins Blocken

✓Checkliste für den Trainer

- Ist die Verschiebetechnik so gewählt, dass der Spieler auf schnellstmögliche Weise zum Blockort gelangt? (Sidesteps oder Kreuzschritte)
- Setzt die Blockspielerin genügend Energie aus den Beinen um?
- Profitiert der Spieler vom Schwung der Verschiebung, um möglichst hoch zu springen? (und dabei trotzdem stabilisiert bleibt in der Luft)
- Springt die Blockspielerin zum richtigen Zeitpunkt? (auf Schnellangriffe früher, auf hohe Bälle und 3-Meter-Angriffe später)
- Werden die Arme bei grossgewachsenen Spielern direkt übers Netz in den gegnerischen Angriffsraum geführt? (kleinere Spieler blocken passiver, d.h. der Ball wird nur verlangsamt)
- Schliesst die äussere Hand der Blockspielerin den Raum, so dass der Ball gegen das Zentrum des gegnerischen Feldes zurückprallt? (und dadurch ein Anschlagen des Blocks verhindert wird)

✓Checkliste für den Spieler

- Weiss ich, wann ich den Ball direkt blocken darf und wann ich eine Zone blocken soll? (oftmals werden Bälle nah am Netz ohne Rücksicht auf das Spielsystem direkt geblockt, während für alle anderen Bälle vorher eine Blockzone bestimmt wurde, die mit den Verteidigungspositionen übereinstimmt)
- Kenne ich den Unterschied zwischen diesen drei Blockarten?
 - Direkter Block (Kill)
 - Passiver Block, der uns das Weiterspielen ermöglicht
 - Block-in, der den gegnerischen Punkt verhindert, aber den Ball zurück zum Gegner spielt
- Bin ich mir bewusst, welcher Netzspieler mein direkter Gegner ist?
- Weiss ich, ob ich mich nur auf eine Gegenspielerin konzentrieren muss oder ob ich zwei Aufgaben habe in der aktuellen Spielsituation?

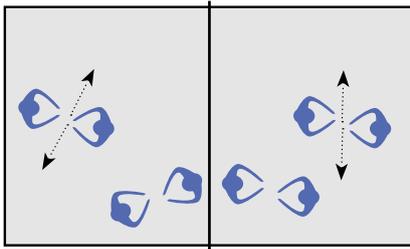


Anschauungsunterricht zum Thema Block auf



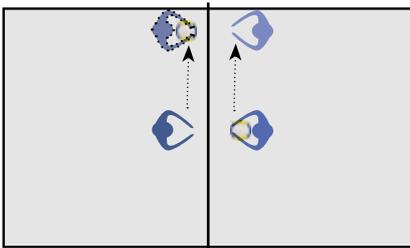
www.fivb.org › Programmes › Technical Video Evaluation › Complexe 2 › Block

9 Übungen zum Thema Block



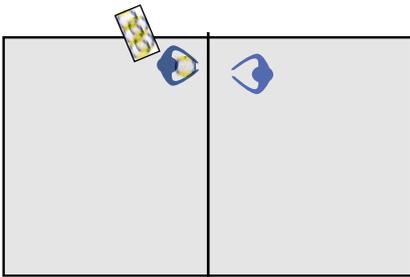
.....> Laufweg

1. Die Spielerinnen verschieben sich zu zweit frei in der Halle (Sidesteps). Auf ein Zeichen machen beide Spielerinnen einen Blocksprung und berühren sich dabei im höchsten Punkt mit den Händen.

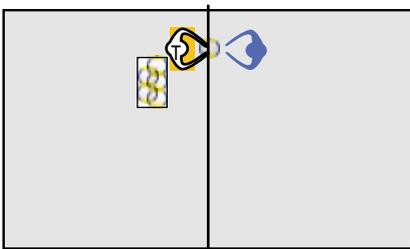


.....> Laufweg

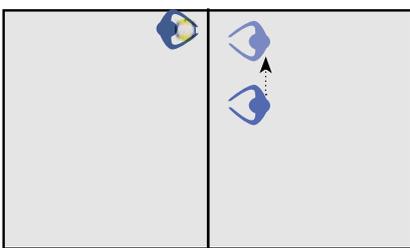
2. Die Spieler stehen sich am Netz gegenüber. Nach einer vorgegebenen Verschiebung übergibt Spieler A seinen Ball Spieler B über dem Netz.



3. Spieler A steht am Netz, Spieler B auf der gegenüberliegenden Seite 1.5m vom Netz entfernt. Spieler B wirft einen Ball auf die Netzkante, Spieler A springt hoch und fängt den Ball. 10 Wiederholungen und anschliessend Wechsel.



4. Der Trainer oder eine Spielerin steht auf einem Mattenberg oder einem Schwedenkasten und hält einen Ball über die Netzkante. Die Blockspielerin springt nach einer Verschiebung hoch und drückt den Ball aktiv gegen den Trainer oder die Mitspielerin (dasselbe auch mit mehreren Stationen).



.....> Laufweg

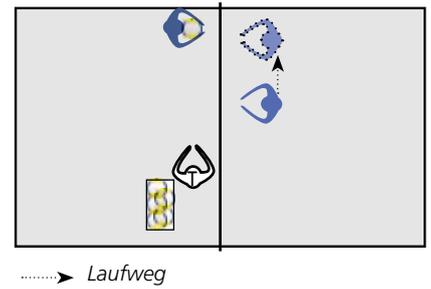
5. Spieler A steht 1.5m vom Netz entfernt. Spieler B springt (mit oder ohne Verschiebung) hoch und blockt den über Kopf geworfenen Ball (Fussballeinwurf) von Spieler B (Bei Fortgeschrittenen kann dieselbe Übung mit einem Schlag aus dem Stand ausgeführt werden). Variante: mit Zweierblock.

9 Übungen zum Thema Block (Fortsetzung)

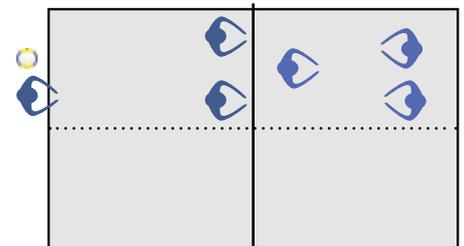
6. Der Trainer wirft Spieler A einen Ball an, der auf Pos. 4 angreift. Spieler B blockt auf Position 2 (mit oder ohne Verschiebung). Variante: Zweierblock.

Variante

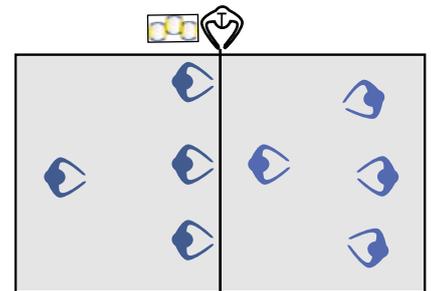
Gleiche Übung, aber die Blockspielerin unterscheidet zwischen Block-Kill, passivem Block und Block-In.



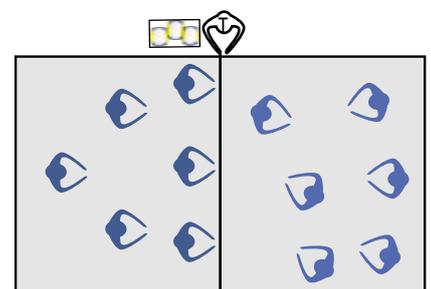
7. Halbes Feld, 3:3. Zwei Netzspieler, ein Verteidiger. Die Netzspieler entscheiden, wann und wie sie blocken (Linie offen lassen oder schliessen, aktiv oder passiv, Einer- oder Zweierblock). Auf 10 Punkte, dann rotieren.



8. Freies Spiel 4:4, 5:5 oder 6:6. Der Trainer gibt von der Seite den Ball ins Spiel. Die Blockspieler dürfen springen, die Angreifer nicht. Auf 5 Punkte, dann rotieren.



9. Gleich wie Übung 8, aber Blockspieler und Angreifer dürfen springen. Direkte Blockpunkte zählen doppelt, Angriffe nach erfolgreichem Soutien (Ball kann nach einem gegnerischen Block weitergespielt werden) zählen dreifach.



Athletik I Sprungschule

Zwischen den jeweiligen Übungen aktive Erholung mit Ball

Aufwärmen mit Seil (5 Serien à 2 Minuten, unten stehende Varianten beliebig kombinieren), 1 Minute Pause zwischen den Serien

- beidbeinig
- einbeinig (gleiches Bein)
- einbeinig (Bein immer wechseln)
- seitwärts beidbeinig
- seitwärts einbeinig
- vorwärts-rückwärts beidbeinig
- vorwärts-rückwärts einbeinig
- Sprint
- 10x möglichst hoch
- im Laufen



2. Fusssprünge (aus dem Fussgelenk, Zehen nach oben ziehen). 3 Serien à 30 Sprünge, 1 Minute Pause zwischen den Serien



3. Frochsprünge (Kniewinkel nicht kleiner als 90°!). 3 Serien à 10 Sprünge, 1 Minute Pause zwischen den Serien



4. Hot Steps (kombiniert mit Armeinsatz) 3 Serien à 30 Sprünge, 1 Minute Pause zwischen den Serien



5. Box & Sprint (5x seitwärts beidbeinig hüpfen & 5-6m Sprint). 5 Serien à 6 Wiederholungen, 1 Minute Pause zwischen den Serien



6. Fentes (langer Ausfallschritt & Sprung) 5 Serien à 7 Sprünge, 1 Minute Pause zwischen den Serien



7. Plyometrische Sprünge (mit Hürden oder Kastenoberteilen, möglichst kurzer Bodenkontakt)



Serien und Anzahl Sprünge der Höhe anpassen, mind. 1 Minute Pause zwischen den Serien. Darf nur mit ausgewachsenen Athleten durchgeführt werden!

Athletik II Koordinative Kraftübungen

Alle Übungen mit oder ohne Schuhe

Dauer der Übungen den Fähigkeiten der Spielerinnen und dem Zeitpunkt des Trainings anpassen (Vorbereitung-, Wettkampfs-, Übergangsphase)

1. Umgedrehte Langbank: Ein Fuss auf der Bank, der andere Fuss in der Luft. Knie beugen, bis der freie Fuss fast den Boden berührt (vor oder hinter der Bank).



2. Liegestützposition, die Hände sind gebeugt oder gestreckt auf einen Ball aufgestützt (auch mit leichtem Beugen/Strecken möglich).



3. Zusammengerolltes Badetuch (oder Mobilo wenn vorhanden) am Boden: Ein Fuss auf dem Mobilo, ein Fuss in der Luft. Schnelles Beugen und Strecken des Beins, Gleichgewicht finden.



4. Zusammengerolltes Badetuch (oder Mobilo wenn vorhanden) am Boden: Seitwärtsstütz auf dem Badetuch, Gleichgewicht finden.



5. Fitball: Körper kniend auf dem Fitball stabilisieren, Becken heben und senken.



6. Umgedrehte Langbank: Sprung vom Boden auf die Langbank, Gleichgewicht finden (ein- oder beidfüssig, kann auch mit Drehungen kombiniert werden).



7. 2-3 Medizin- oder Basketbälle unter einem Kastenoberteil positionieren (unstabile Unterlage): Drehung mit 90°-Sprung, Gleichgewicht finden.



8. Medizinball vor der Sprossenwand oder Netzpfosten positionieren: Mit den Händen stabilisieren, einbeinig auf den Medizinball stehen, Hände nach Möglichkeit loslassen, Gleichgewicht finden.



9. Kurze Mattenbahn (3-4 Matten): Einbeinige Sprünge abwechslungsweise links-rechts, Knie bis zu 100° gebeugt, jeweils 2 Sekunden in der Position verharren.



10. Fitball auf einer dicken Matte: Zuerst kniend, dann stehend das Gleichgewicht finden. Umgebung sichern, damit weiche Landung garantiert ist.

