

Blocken für Einsteiger

Der Block ist die schnellste Variante des Gegenangriffs. Er ist aber auch ein wichtiges taktisches Mittel, um den Handlungsspielraum des Gegners einzuschränken. Grund genug, den Block frühzeitig einzuführen.

Hand aufs Herz: Der Block ist nicht wirklich ein zentrales Thema im Trainingsalltag, oder? Pass und Manchette, Angriff und Service sind doch die wichtigen, weil anspruchsvollen Techniken des Volleyballspiels. Blocken dagegen ist ein Pappenstein. Man muss einfach nur gerade hoch springen und berührt dabei häufig nicht einmal den Ball. Das ist doch ganz einfach. Oder doch nicht?

Fakt ist, dass der Block – oder zumindest ein gezieltes Blocktraining – gerade den Einsteigern relativ lange vorenthalten wird. Oftmals ist er

sogar das letzte Element, das eingeführt wird. Zu unrecht, wie ich finde. Denn was so einfach aussieht, erweist sich beim Erlernen als komplexe und schwierige Spielhandlung, die viel mehr beinhaltet als nur den reinen Blocksprung. Gerade die hohe Komplexität und die damit verbundenen Anforderungen, die an einen guten Blocker gestellt werden, sprechen vehement für eine frühe Einführung und ein regelmäßiges, gezieltes Training des Blocks.

In dieser Praxisbeilage konzentriere ich mich ausschliesslich auf die Grundlagen des Blocks: Ver-

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Im Element «Block» vereinen sich sämtliche Faktoren, die Volleyball so attraktiv machen: Technik, Taktik, Dynamik, Athletik und das Direktduell mit dem Gegner. Und obwohl es so einfach aussieht: Der Block ist von der Komplexität her wohl das schwierigste Spielelement! Trotzdem kommt ein gezieltes Blocktraining oft zu kurz. In dieser Ausgabe widmen wir uns den Basiselementen des Blocks. Es lohnt sich, diese bereits mit Einsteigern zu trainieren und im Spiel einzusetzen.

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster
training@volleyball.ch



Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Markus Foerster
Markus Foerster, FIVB
training@volleyball.ch

schiebung, Arm- und Handarbeit sowie das «Lesen» des Gegners. Ich beschränke mich dabei bewusst auf den Einerblock und somit auf die individuelle Ausbildung der Blockspieler. Den Zweierblock sowie praxistaugliche Block-Verteidigungs-Strategien werden wir in einer der kommenden Praxisbeilagen vorstellen.

Block ist viel mehr Taktik als Ballhandling

Der Block ist eindeutig der Exot unter den Spielelementen im Volleyball. Drei Eigenschaften unterscheiden ihn von allen anderen Elementen:

- Der Block ist in erster Linie ein taktisches Element (siehe Kasten «Anwendungsbereich und Absicht des Blocks»). Das Berühren bzw. Spielen des Balles steht im Hintergrund.
- Der Block ist ein vorwiegend **passiver** Ballkontakt. Anders als bei allen anderen Gesten wird der Ball nicht selbst gespielt, sondern er prallt vielmehr von den Händen oder Armen des Blockspielers ab. Eine Ausnahme sind Bälle auf der Netzkante, die aktiv «bearbeitet» werden.
- Der Block unterliegt hauptsächlich dem Diktat des Gegners. Jeder Block ist in erster Linie eine Reaktion auf die Pass- und Angriffssituation, die vom Gegner kreiert wird. Die Selbstbestimmung des eigenen Teams ist also stark eingeschränkt.

Anwendungsbereich und Absicht des Blocks

Der Block dient in erster Linie dazu, die Angriffsmöglichkeiten (Winkel) des Gegners einzuschränken. Der Block soll also (in der Reihenfolge der Wichtigkeit):

1. Eine Zone abdecken (Blockschatten kreieren), damit sich die eigene Verteidigung platzieren kann.
2. Sich der stärksten Angriffsrichtung (Hauptangriffsrichtung) des Angreifers gegenüber stellen.
3. Den Punkt machen.

Basics 1: Verschiebetechniken

Ein Blockspieler braucht ein gewisses Repertoire an seitlichen Verschiebetechniken, die er – abhängig von der Spielsituation – einsetzen kann.

Die Wahl der passenden Verschiebetechnik wird von zwei Faktoren bestimmt:

1. Die Distanz, die zurückgelegt werden muss.
2. Die Zeit, die für die Verschiebung zur Verfügung steht.

Weil wir im Einsteiger- und Jugendbereich unspezialisiert arbeiten, muss **jeder** Spieler mindestens die drei am häufigsten eingesetzten Verschiebetechniken beherrschen – und zwar auf beide Seiten, also nach links und nach rechts!

Technik-Knotenpunkte: Verschiebungen

- Basisposition (Abb. 1): hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Hände ca. auf Kopfhöhe vor dem Körper.
- Die Hände bleiben während der Verschiebung möglichst vor dem Körper.
- Das äussere Bein stoppt beim letzten (Stemm-)Schritt die seitliche Bewegungsdynamik.
- Timing des Absprungs: zum Angreifer zeitlich verzögerter Absprung.
- Der Absprung erfolgt beidbeinig, stabil und ausschliesslich vertikal nach oben.



Abb. 1: Basisposition



Fotos: Markus Foerster

1. Nachstellschritt

Die seitliche Verschiebung mit dem Nachstellschritt ist die einfachste Art, um sich am Netz zu verschieben.

Der Schrittrhythmus lautet: jamm–ta-tamm(–ta-tamm)–ta-tamm ↗ (Sprung).

- + Flexibel. Diese Technik kann für verschiedenste Distanzen eingesetzt werden.
- + einfach, daher tiefe Fehleranfälligkeit (z.B. Netzberührung)
- langsam
- relativ wenig Absprungdynamik



2. Big Step (grosser Nachstellschritt)

Der «Big Step» ist im Prinzip nichts anderes als ein einziger, grosser Nachstellschritt. Trotzdem unterscheidet er sich vom normalen Nachstellschritt in Bezug auf die Vor- und Nachteile.

Der Schrittrhythmus lautet: ta-tamm ↗

- + hohe Aktionsgeschwindigkeit
- + hohe Absprungdynamik
- + einfach daher tiefe Fehleranfälligkeit (z.B. Netzberührung)
- kleiner Aktionsradius (wenig Raumgewinn)



3. Kreuzschritt

Der Kreuzschritt (Abb. 2) ist der gebräuchlichste Schritt, weil er die wichtigsten Vorteile vereint.

Der Schrittrhythmus lautet: jamm–ta-tamm ↗ (Genau! Den kennen wir doch vom Smashanlauf!)

- + hohe Aktionsgeschwindigkeit
- + hohe Absprungdynamik
- + relativ grosser Aktionsradius
- eher anfällig für Netzfehler
- nicht geeignet für sehr kurze Distanzen



Abb. 2: Verschiebung nach links mit Kreuzschritt

Der Block gehört zum Spiel – auch im Minivolleyball

In Trainerkursen taucht immer wieder die Frage auf, ab welchem Alter bzw. ab welchem Niveau überhaupt geblockt werden soll. Im Minivolleyball wird beispielsweise sehr oft ohne Block gespielt. Die meistgehörten Begründungen sind:

- Es wird ja sowieso nie ein Ball geblockt, weil die Spieler noch zu klein sind.
- Die Angriffe sind Bogenbälle, die für den Block unerreichbar sind.
- Wir sind dadurch sehr anfällig auf gegnerische Finten, weil in der Verteidigung Löcher entstehen.

Aus meiner Sicht ist diese Argumentation zu kurzsichtig. Die folgenden Gründe sprechen nämlich vehement dafür, den Block möglichst früh im Spiel einzusetzen. Bei den Kleinfeldspielen (3:3 und 4:4) und den ersten Schritten im 6:6 reicht es aber vorerst, ausschliesslich mit dem **Einerblock** zu arbeiten.

1. Gelerntes anwenden

Jeder Spieler möchte Elemente, die er im Training immer wieder übt, im Spiel anwenden. Dies gilt ganz besonders für

Kinder und Jugendliche. Verbietet man als Trainer den Einsatz bestimmter Elemente, dann wird sofort die Bereitschaft sinken, im Training überhaupt daran zu arbeiten. Kein Kind, aber auch kein Erwachsener will Dinge quasi «auf Vorrat» üben, um sie dann irgendwann in einer unbestimmten Zukunft anzuwenden. Im Gegenteil: Jeder möchte zeigen, was er gelernt hat.

2. Erfahrung sammeln

Das Element «Block» stellt hohe Anforderungen an die Antizipation, das Spielverständnis und das periphere Sehen. Ebenso schwierig sind die Verschiebungen, die richtige Positionierung und das Timing. Deshalb ist es wichtig, möglichst früh mit dem Sammeln von Erfahrungen zu beginnen. Bei den Minis und Einsteigern ist das Spiel noch einfach und langsam. Dies vereinfacht den Einstieg ins Blocken.

3. Den Angreifer beeindrucken

Egal, wie hoch man springt beim Block: Der gegnerische Angreifer nimmt intuitiv wahr, dass gegenüber jemand in der Luft ist, der seinen Angriff verhindern will. Oftmals lassen sich Angreifer dadurch bereits ver-

unsichern – und zwar nicht nur bei den Einsteigern! Sie greifen nur noch halbherzig an, um ja keinen Fehler zu machen. Erst recht, wenn sie selber ohne Block spielen und diesen auch nicht trainieren.

4. Verteidigungsstrategien lernen

Die Orientierung an den eigenen Blockspielern und die adaptive Positionierung der Verteidiger ist absolut zentral in jedem Verteidigungssystem. Es lohnt sich also, das Zusammenspiel zwischen Block und Verteidigung möglichst früh im Spiel zu üben. Ausserdem: Auch bei Spitzenteams im 6:6 entstehen Löcher, in die der Angreifer eine Finte platzieren kann. Es spricht also nichts dagegen, das gekonnte Kaschieren dieser wunden Punkte frühzeitig zu erlernen.

Ganz abgesehen von all diesen Begründungen weise ich einmal mehr darauf hin, dass im Nachwuchsbereich das Lernen und die Entwicklung der Spieler oberste Priorität geniesst. Entsprechend soll auch der Einsatz der Spielelemente darauf ausgerichtet werden, und nicht auf den kurzfristigen Erfolg.

Basics 2: Arm- und Handarbeit (Block)

Der eigentliche Blocksprung (siehe Abb. 3) ist wohl der einfachste Teil der ganzen Blockaktion. Eine präzise und saubere Ausführung entscheidet hier – ganz zum Schluss – über Erfolg und Misserfolg des Blocks.

Technik-Knotenpunkte: Arm- und Handarbeit

- Impulsgebung: Hände und Arme auf dem kürzesten Weg über die Netzkante ins gegnerische Feld schieben.
- Augen auf!
- Block/Ballberührung: Arme sind gestreckt und gespannt, Finger sind gespreizt und gespannt.
- Ganzkörperspannung, leicht gebeugene Haltung.
- Die Handrücken sind auch in der Luft immer vor dem Kopf.
- Die Handflächen sind immer zur Mitte des gegnerischen Feldes orientiert («Foto der Feldmitte machen»).
- Ballberührung: Die Hände klappen nach vorne
- Stabile beidbeinige Landung



Abb. 3: Arm- und Handarbeit (Block)

Basics 3: «Lesen» des Gegners

Eine gute und frühe Antizipation des gegnerischen Spielzugs ist eine Grundvoraussetzung, um **zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Position** einen stabilen Block zu stellen. Deshalb muss das Lesen des gegnerischen Spiels unbedingt ins Blocktraining einfließen.

Beim gegnerischen Spielaufbau müssen die Blockspieler – und zwar alle – die folgenden Punkte beobachten:

1. Vor dem Service: Annahmeriegel beachten
 - Welche Angreifer auf welchen Positionen stehen dem Zuspieler zur Verfügung?
 - Wer ist mein direkter Gegenspieler?
2. Qualität der Annahme
 - gibt einen ersten Aufschluss über die Möglichkeiten des Zuspielers
3. Den Zuspieler beobachten
 - Welche Wahl trifft er?
4. Den Angreifer anschauen
 - Absprungort und Timing

Wichtig

Sobald das Zuspiel erfolgt ist, müssen die Augen vom Ball gelöst werden und zum Angreifer gehen. Er zeigt alle wichtigen, für den Block relevanten Informationen über seinen Angriff (Ort, Timing, Körperorientierung)!



Fotos: Markus Foerster

Blockposition (Einerblock)

- In der Verlängerung der Körperachse des Angreifers (= Hauptangriffsrichtung) → siehe Abbildung 4
- Ball zwischen den Händen, falls er genau in die Hauptangriffsrichtung geschlagen wird.

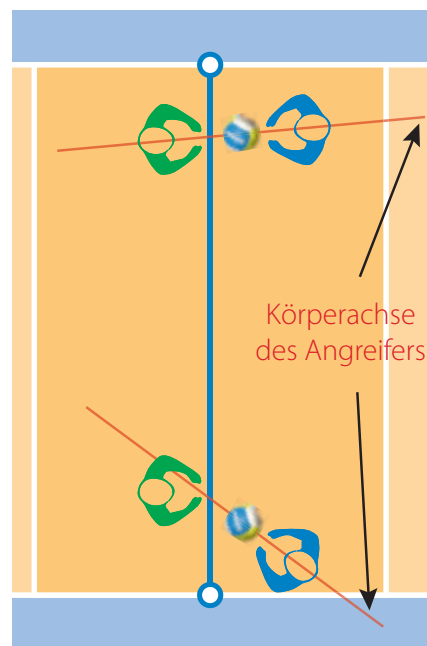


Abb. 4: Blockposition (Einerblock)

Trainingstipps

- Prinzipiell gilt: Jede Blockaktion besteht aus Verschiebung, Blocksprung und Landung.
- Den Block möglichst mit Einbezug des Angriffs trainieren. Auch die Angreifer erweitern ihr Können, wenn sie gegen einen Block antreten.
- Zusammenspiel zwischen Block und Verteidigung üben.
- Blocktraining heißt spielnahes Training.
- Minivolleyball: Netzhöhe so wählen, dass Angriff und Block technisch korrekt ausgeführt werden können (tieferes Netz).

Step by step

Akzent:

Verschiedene Verschiebetechniken erlernen und festigen.

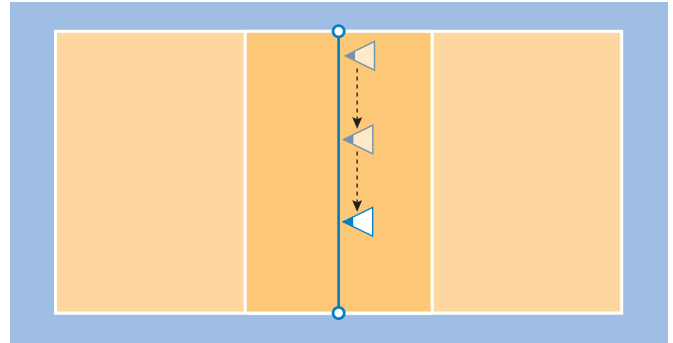
- Start an der Antenne
- Mit 2 Nachstellschritten verschieben
- Stopp (stabil) und in die Knie gehen (Sprungvorbereitung)
- Mit 2 Nachstellschritten verschieben → usw.

Varianten:

- Nur mit «Big Steps»
- Nur mit Kreuzschritt
- Immer mit Blocksprung nach der Verschiebung

Wichtig:

- Nach dem Stopp immer wieder neu beginnen (Basisposition)
- Beidseitige Verschiebungen



Abklatschen

Akzente:

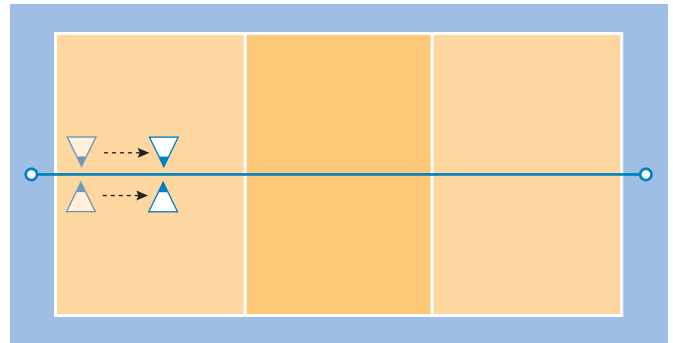
Verschiedene Verschiebetechniken erlernen und festigen; Blocksprung.

- Längsnetz (= genügend Platz)
- Zu zweit (A und B ca. gleich gross) einander gegenüber aufstellen (Basisposition)
- Mit 2 Nachstellschritten verschieben (nach links oder rechts → Absprache!)

- Stopp (stabil) und Blocksprung → Abklatschen am höchsten Punkt
- Mit 2 Nachstellschritten verschieben → usw.

Varianten:

- «Big Steps» oder Kreuzschritt
- Ohne Absprache (A verschiebt sich, B reagiert auf die Vorgabe und folgt A)



ASICS – Stylish nach dem Sport

Sportstyle ist das etwas andere, ganz entspannte ASICS-Programm. Entwi-

ckelt und entworfen für die Menschen, für die Sport ein wesentlicher Teil des Lebens ist, der aber nicht nur für Wettkampf und Höchstleistung steht, sondern eben auch für eine besondere Haltung.

ASICS-Sportstyle-Schuhe sind Ausdruck der sehr individuellen, äusserst gesunden Einstellung, die auf ihre ganz eigene Art sportlich ist und dabei betont gelassen bleibt.

ASICS-Sportstyle-Schuhe sind gleichzeitig absolut glaubwürdig. Ganz einfach, weil sie echte ASICS-Produkte sind – qualitativ vom Feinsten und gemäss der ASICS-Philosophie und ihren japanischen Wurzeln konsequent auf Bewegung und Aktivität und den perfekten Einklang von Körper und Geist ausgelegt.

Erhältlich im Schweizer Fachhandel.

ASICS Kaeli Hi

Stylisher neuer Sneaker mit Felleinsatz für den bevorstehenden Winter. Ein Hingucker schlechthin und ein absolutes Must-have für alle Sneaker-Liebhaberinnen. Sehr feine Silhouette und vulkanisierte Sohle.



ASICS Aaron MT CV

Das Lieblingsmodell Aaron; aktuell in einer Herbst-Ausführung. Das gröbere Canvas-Material macht den Schuh speziell und extravagant.

Den Angreifer «lesen»

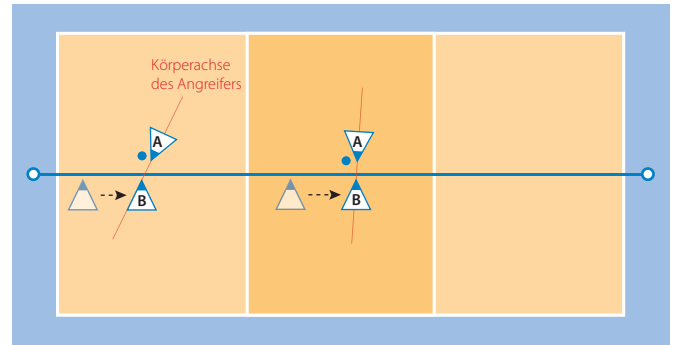
Akzente:

- Den Angreifer «lesen»
- Block aus einer Verschiebung heraus
- Längsnetz (= genügend Platz)
- Zu zweit
- A klopft auf den Ball und orientiert sich frontal oder leicht zu B gedreht zum Netz (= Körperachse des Angreifers)

- B verschiebt mit 1 Big Step (nach links oder rechts, je nach Startposition) → A wirft den Ball in Richtung seiner Körperachse zum Netz → B blockt den Ball
- Rollenwechsel nach 5 Bällen

Variante:

Mit Nachstellschritt oder Kreuzschritt



Schauen und blocken 1

Akzente:

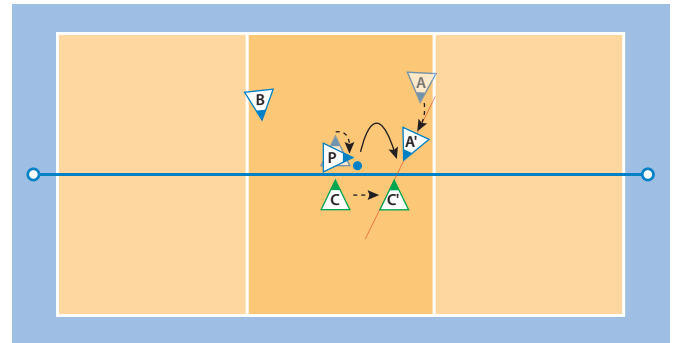
- Den Passeur und den Angreifer «lesen»
- Situationsgerechte Verschiebetechnik wählen
- Längsnetz (= genügend Platz)
- Passeur P (mit Ball) steht mit dem Rücken zum Netz → dreht sich zur Pos. 4 (oder Pos. 2)

→ wirft den Ball in einem Bogen (3. Tempo) zu A' (bzw. B')

- Blocker C verschiebt sich entsprechend und stellt den Block in der Körperachse von A' (bzw. B') → A' fängt den Ball am höchsten Punkt
- Rollenwechsel nach 5 Bällen

Variante:

Mit Angriff in Körperachse in den Block (= Block kontrollieren)



Schauen und blocken 2

Akzente:

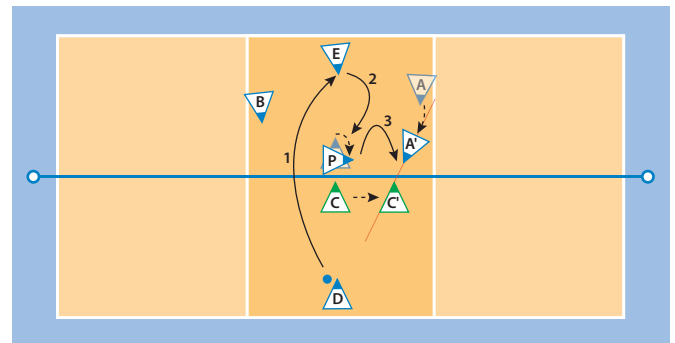
- Annahme, Pass und Angreifer «lesen»
- Situationsgerechte Verschiebetechnik wählen
- Längsnetz (= genügend Platz)
- D wirft den Ball auf den Annahmespieler E → Annahme auf P
- danach dito wie Übung «Schauen und blocken 1»

Variante:

Mit Angriff in Körperachse in den Block (= Block kontrollieren)

Wichtig:

P wirft verschiedene Distanzen → Verschiebetechnik entsprechend anpassen



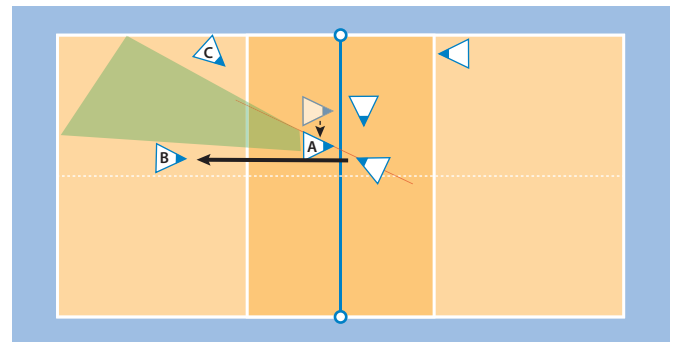
3 gegen 3

Akzent:

Umsetzung im Spiel

- Spielfeld längs unterteilen oder Minivolleyball-Spielfeld
- Normales Spiel 3:3 (Spitze vorne)
- A ist Blocker und Passeur, B und C sind Verteidiger/Angreifer
- A blockt immer in der Körperachse des gegnerischen Angreifers

- B/C verteidigen links und rechts des Blockschattens (diagonal und longline)



6 gegen 6 (Einerblock)

Akzent:

Umsetzung im Spiel

- Normales Spiel 6:6 (unspezialisiert, Pass auf Pos. 3)
- Angriff immer über Pos. 2 oder Pos. 4
- A bzw. B blocken ihren direkten Gegenspieler
- Verteidigung zu fünft

Wichtig:

Block immer in der Körperachse des Angreifers (= Hauptschlagrichtung)

