

## Block-Defense-Strategien

Das Feld ist gross, das Team ist klein: Im Beachvolleyball ist der Angreifer immer am Drücker. Wer aus der Verteidigung heraus punkten will, braucht deshalb eine clevere Block-Defense-Strategie.

Sebastian Beck / Christoph Dieckmann

Um es gleich vorweg wieder einmal zu betonen: Beach- und Indoorvolleyball weisen im Bereich der Basiselemente und deren Erlernung enorm viele Parallelen auf. Je intensiver man sich einer der beiden Volleyball-Varianten widmet, desto stärker treten aber auch die Unterschiede zutage, die jeder Variante ihre Eigenheiten, Alleinstellungsmerkmale und – vor allem – Attraktivität

verleihen. Die eklatantesten Unterschiede zwischen dem Volleyballspiel in der Halle und im Sand findet man sicherlich im taktischen Bereich. Gerade im Bereich der Feldverteidigung und der taktischen Aufgleisung besteht ein enormer Unterschied, was aber natürlich angesichts der sehr unterschiedlichen Anzahl Spieler, der Anzahl Anspielmöglichkeiten, der in der Verteidigung abzudeckenden m<sup>2</sup> pro Spieler usw. auf der Hand liegt.

### In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

Im Beachvolleyball, wo man zu zweit ein relativ grosses Feld verteidigen muss, fällt der Wahl der passenden Block-Defense-Strategie eine entscheidende Bedeutung zu. Nur wenn das Zusammenspiel der beiden Partner perfekt harmonisiert, ist die Defense effizient und erfolgreich.

Die Beach-Nationaltrainer Sebastian Beck und Christoph Dieckmann zeigen, wie ihr aus euren Möglichkeiten das Optimum herausholen könnt.

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  
Sebastian Beck und  
Christoph Dieckmann  
Markus Foerster  
training@volleyball.ch

Um das gegenüber dem Beachvolleyball-Court nur geringfügig grössere Indoor-Feld (81 m<sup>2</sup>) mit sechs Feldspielern abzudecken, bedarf es eines funktionierenden und disziplinierten Verteidigungssystems, mit dessen Hilfe ein sehr grosser Teil des Feldes abgedeckt und erfolgreich verteidigt werden kann. Doch wie steht es auf sandigem Untergrund um die Arbeit zweier Spielerinnen (oder natürlich auch Spieler) in der Verteidigung ihrer 64 m<sup>2</sup> grossen Feldhälfte? Welche taktischen Möglichkeiten hat ein Duo, um die Chancen auf eine erfolgreiche Defenseaktion zu erhöhen und sich somit Breakmöglichkeiten zu erarbeiten? Und welche dieser Möglichkeiten sind überhaupt sinnvoll im Nachwuchs- und Breitensport? Der Beantwortung dieser Fragestellungen wollen wir uns in diesem Artikel widmen.

### Welche Strategie für welches Niveau?

Häufig stellt man fest, dass im Breiten- und Nachwuchssport die Spielstruktur des Elite-Beachvolleyballs 1:1 übernommen wird. «Jemand blockt, jemand verteidigt – egal wieso, denn im TV machen sie es ja auch so.» Doch macht dieses Spiel-System wirklich auf allen Niveaus Sinn?

Das Ziel einer Block-Defense-Strategie muss immer sein, möglichst viele Bälle zu verteidigen bzw. im Spiel zu halten. Dementsprechend sollten wir als 2er-Team immer folgende Fragestellungen

beantworten, bevor wir uns für ein Block-Defense-System und eine entsprechende Verteidigungsstrategie entscheiden:

1. Haben wir – in Anbetracht unserer Fähigkeiten (Physis, Spielwitz, Ballkontrolle, Lesen des Spiels) – als Team die grössten Verteidigungschancen, wenn wir
  - meistens mit Block spielen?
  - häufig mit Blocklösen (Drop) spielen?
  - ganz ohne Block spielen?
2. Falls ich blocke:
  - Welche Bälle kann ich blocken bzw. liegen überhaupt in meiner Reichweite?
  - Welche Bälle sind nur sehr schwer für mich zu blocken?
  - Was muss ich dafür tun, um diese Bälle blocken zu können?

#### Wichtig

Im Nachwuchsbereich sollte natürlich noch die langfristige Entwicklung betrachtet werden, welche definitiv vor dem kurzfristigen Verteidigungserfolg steht.

### Fokus auf die eigenen Stärken

Klar ist, dass all diese Fragestellungen nicht ohne ein Einbeziehen der gegnerischen

Fähigkeiten beantwortet werden können. Auffällig ist jedoch, dass der Analyse des eigenen Stärken-Portfolios oftmals zu wenig Bedeutung eingeräumt und beigemessen wird. Daraus resultierend besteht die Gefahr, dass ein gewisses Potential ungenutzt auf der Strecke bleibt. Klare Vorstellungen in Bezug auf erfolgsversprechende taktische Defense-Elemente und deren Bewertung, nach individueller Machbarkeit und Umsetzbarkeit, sind also weitaus hilfreicher, als einem TV-Bild des Spitzenbeachvolleyballs und scheinbaren Gesetzmässigkeiten nachzueifern.

So dürfte zum Beispiel, sowohl im mittleren Leistungsbereich der Männer als auch in der gesamten Leistungsbreite der Frauen, das Element «Drop» eines der Kernelemente zur Feldverteidigung sein – fristet jedoch teilweise ein Dasein von stiefmütterlicher Beachtung.

### Das ganze Feld oder das «mögliche» Feld?

Ebenfalls sollte man sich bewusst sein, dass bei einem normalem Angriffsaufbau des Gegners tendenziell nur 2/3 des Feldes abgedeckt werden können und somit verteidigbar sind. Sind die Möglichkeiten des Angreifers allerdings aufgrund fehlender Anlagen (z.B. Grösse, Athletik) oder wegen seines limitierten Schlagrepertoires begrenzt, dann kann die Verteidigungsquote massiv ansteigen, wenn man sich auf das für den Angreifer «mögliche» Feld konzentriert. Unter Umständen kann dieses «mögliche» Feld sogar komplett abgedeckt werden!

Spielt ein Angreifer also beispielsweise kaum einen Cutshot, weil er diesen technisch gar nicht beherrscht, so wird sich die Arbeit und Positionierung im Block-Defense-System wohl deutlich einfacher gestalten als bei einem Angreifer, dem sämtliche Optionen zur Verfügung stehen. Hat der Verteidiger aufgrund des gegnerischen Könnens allerdings keine Chance, das ganze Feld hinter dem Blockspieler zu verteidigen (hohes Leistungsniveau), dann gilt es zwangsläufig, sich auf gewisse Zonen der Feldverteidigung zu konzentrieren. Nachfolgend möchten wir einige Ansätze und Möglichkeiten aufzeigen, wie diese Zonen sinnvoll zwischen dem Blocker und dem Defensspieler aufgeteilt werden können.



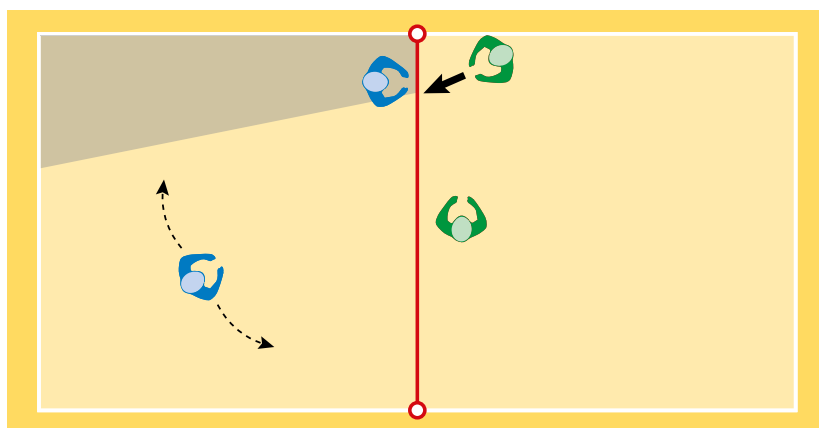
Foto: Markus Foerster

## Die drei Basissysteme

Mit der Block-Defense-Taktik bestimmt ein Team, welcher Spieler welche Zonen des Feldes gegen den gegnerischen Angriff abdeckt. Das kann auch bedeuten, dass Prioritäten festgelegt und bestimmte Angriffszonen und -optionen vernachlässigt werden. Grundsätzlich gehen wir von drei Basissystemen aus:

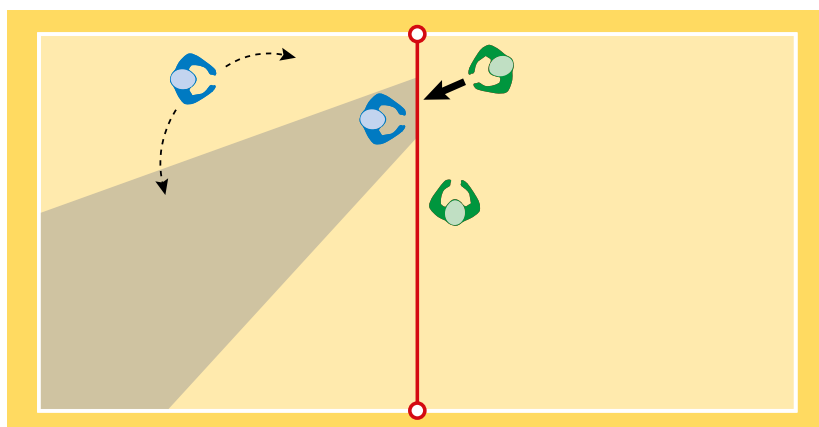
### System 1: Block Linie / Abwehr diagonal

Der Blockspieler deckt die Linie, also die dem Angreifer direkt gegenüber liegende Feldhälfte ab. Der Defense-Spieler positioniert sich in der diagonalen Feldhälfte.



### System 2: Block diagonal / Abwehr Linie

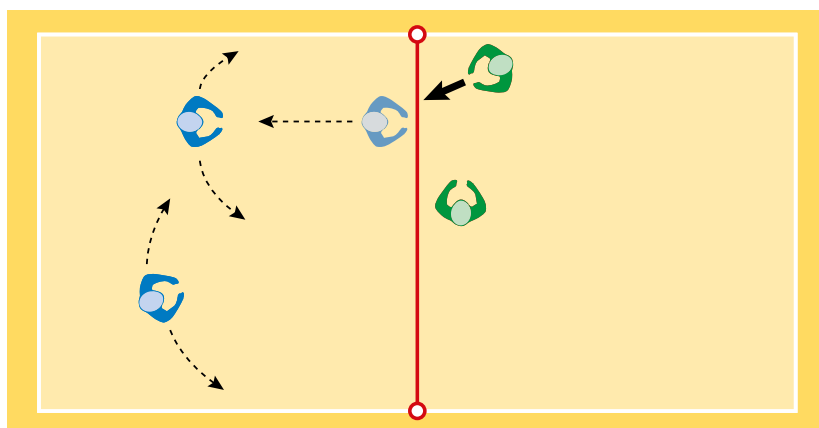
Der Blockspieler ist für die diagonale Feldhälfte verantwortlich, während der Defense-Spieler die Verteidigung der Linie übernimmt.



### System 3: Drop

Im Drop-System täuscht der Blockspieler einen Block nur an, entfernt sich dann aber vom Netz, so dass im Moment des gegnerischen Angriffs beide Spieler als Abwehrspieler fungieren und jeweils eine Feldhälfte abdecken.

Im Normalfall übernimmt der Blockspieler im Drop-System die Longline-Seite, löst sich also senkrecht weg vom Netz, während der Defense-Spieler die Diagonale abdeckt. Gegen Gegner, die oft mit Cutshots agieren, kann es aber sinnvoll sein, dass sich der Blocker in die kurze Diagonale löst, während der Verteidiger die Linie übernimmt.





Innerhalb dieser drei Systeme gibt es diverse taktische Varianten und Möglichkeiten, welche je nach eigenen und gegnerischen Stärken, Schwächen und Tendenzen eingesetzt werden können. So gibt es beispielsweise verschiedene Möglichkeiten, um die Block- und die Verteidigungsposition einzunehmen. Man kann

- sich früh auf die Position begeben
- sich spät verschieben bzw. springen
- eine extreme Verschiebung mit einem weiten Seitwärtssprung (langer Weg oder erst nach der Bewegung/Positionierung in andere Richtung) wählen.

Je nach Art der Positionierung verfolgt man unterschiedliche Ziele. Hier kann unterschieden werden zwischen

- **ehrlicher Positionierung** (frühe und deshalb für den Gegner erkennbare Fokussierung auf eine Option)
- **neutraler Positionierung** (mehrere oder alle Möglichkeiten offen haltend)
- **täuschender Positionierung** (Fokus auf eine Option, wobei der Gegner im Glauben gelassen wird, dass diese Option frei ist).

## Erfolgsaussichten optimieren

Je nach Systemvariante ergeben sich so im jeweiligen Grundsystem die Angriffsoptionen des Gegners, welche Block und Defense sicher oder zumindest mit guten Erfolgsaussichten abdecken können. Dabei gilt das folgende Prinzip:

**So viele Optionen wie möglich offen halten, so viele Optionen wie nötig vernachlässigen.**

Wie viele Optionen dies im Endeffekt sind, ist natürlich immer abhängig von den eigenen und gegnerischen Stärken und Schwächen, aber auch von der jeweiligen spezifischen Angriffssituation des Gegners.

Im **System 1** ist der Blocker für den gegnerischen Linienschlag oder/und Linienshot verantwortlich und behält sich vielleicht sogar die Option offen, im letzten Moment in den Diagonalschlag «hineinzugreifen». Der Abwehrspieler wird sich meistens auf den Diagonalschlag konzentrieren und versuchen, auch den Cutshot zu übernehmen.

Aber auch der Linienshot kann in manchen Situationen vom Abwehrspieler verteidigt werden.

Im **System 2** wird der Blocker sich vor allem auf den Diagonalschlag konzentrieren und in speziellen Situationen bemüht sein, auch den Cutshot und den Linienschlag zu erreichen. Der Verteidiger kümmert sich um den Linienschlag und – vor allem – den Linienshot. Eventuell ist auch der Rainbow-Shot noch erreichbar. Will der Abwehrspieler allerdings auch den Cutshot verteidigen, muss er in den allermeisten Fällen die Liniensoptionen aufgeben.

Im **Drop-System** ist prinzipiell jeder Spieler für die von ihm besetzte Feldhälfte verantwortlich, wobei der Abwehrspieler häufig mehr Verantwortung und eine grössere Zone übernimmt. Auch hier muss in einigen Fällen eine Priorisierung statt finden (z.B. Entscheidung des Diagonalverteidigers zwischen Zone VI und dem Cutshot).





## Blockpositionierung und Block

### Ausgangsposition und Annäherung

Der Block beginnt mit der Annäherung an den Ort der Aktion. Die Annäherung erfolgt entweder nach dem Service direkt auf die Position oder, falls der Partner serviert, aus einer neutralen, zentralen Netzposition. Wichtig: Die Ausgangsposition am

Netz sollte nicht aufgrund der folgenden Blockaktion (zum Beispiel keine innere Ausgangsposition beim Diagonalblock) gewählt werden. Ausschlaggebend sind vielmehr der zu erwartende Angriffsort und die Zuspielvariante.



### Feinjustierung

Der nächste wichtige Schritt zur erfolgreichen Blockaktion ist die Feinannäherung. Diese erfolgt aus der Ausgangsposition, wenn der exakte Angriffsort zu erkennen ist, und endet unmittelbar vor dem Absprung. Mit Hilfe kleiner und kleinster Schritte wird dabei die Position optimiert. Entscheidend ist dabei nicht nur die Fusskoordination, sondern noch viel mehr das Lesen des Zuspieles (Blickkontakt!) und das generelle Bewusstsein, dass eine Feinjustierung der Block-Position immer notwendig ist. Ganz gleich, welche Art des Blocks folgt, sollte der Abstand des Blockspielers zum Netz immer gleich sein. Dies gilt auch für die

Netzdistanz von Absprung- und Landeort (auch dann, wenn der Landeort deutlich seitlich vom Absprungort liegt). Nur so kann ausreichend Körperstabilität gewahrt

werden. Beispiel: Angriffsort an der Antenne nach schnellem Pass nach aussen = Ausgangsposition ganz aussen an der Antenne.



### Endposition und Blocksprung

Von welcher Position der Blocksprung ausgeführt wird, hängt von der Physis und den technischen und situativen Möglichkeiten des Blockers und des gegnerischen Angreifers ab. Im Idealfall nimmt der Blockspieler immer eine „neutrale“ Position ein, aus der er nach dem Sprung jede Angriffsvariante blocken kann. Dabei sollte der Blockspieler sich mit seinem Aussenfuss vor dem Innenfuss des Angreifers positionieren. Diese Position muss jedoch an die Position des Angreifers zum Ball, an den Schlagarm (Links- oder Rechtshänder), an die Entfernung des Balls zum Netz, an die möglichen Angriffswinkel und manchmal

auch an die Blockrichtung angepasst werden. Es ist daher nicht möglich eine immer gültige ideale Blockposition zu definieren. Jede Blocksituation ist anders und der

Blockspieler muss jedes Mal aufs Neue bereit sein, seine Position situativ anzupassen und den idealen Ort für seinen Blocksprung zu finden.





## Strategien für Fortgeschrittene

Darüber hinaus gibt es einige spezielle Block-Defense-Strategien, die eine genauere Betrachtung wert sind, auch wenn sie zum Teil nur auf sehr hohem Leistungs-niveau Anwendung finden können.

### Drop

Ist ein Angreifer aufgrund seiner geringen Handlungshöhe oder auch wegen schlechten Zuspielen kaum in der Lage, hart und mit extremen Winkeln anzugreifen, empfiehlt es sich für den Blockspieler, sich öfter als üblich vom Netz zu lösen und dadurch einen Punktgewinn durch eine Abwehraktion einzuleiten.

### Fokus nur auf Shots

Gegen Angreifer, die fast nur Shots spielen, können sich Blockspieler (spät auf Höhe springen, spät lösen) und Abwehrspieler (zentrale Startposition oder spätes Hin-

einlaufen in eine Shotrichtung) auf diese Angriffsvariante konzentrieren.

### Fokus auf harte Schläge

Diese Strategie kommt zur Anwendung, wenn bekannt ist, dass ein Angreifer fast ausschliesslich mit harten Angriffsschlägen agiert. Block- und Abwehrspieler können sich dann auf diese harte Schläge konzentrieren. Der Blockspieler muss aktiv übergreifen, typische Angriffswinkel abdecken oder die Aktion des Angreifers lesen. Währenddessen lässt der Abwehrspieler die Shots ausser acht und positioniert sich stattdessen optimal, um eine Angriffsrichtung verteidigen zu können.

### Block als Hilfsmittel für die Abwehr

Diese Strategie bietet sich gegen Spieler an, die sehr viel mit Shots agieren, die im Angriff generell so hoch abschlagen, dass der Blockspieler kaum eine Chance auf einen direkten Punktgewinn hat, oder gegen Angreifer, die dem Blockspieler er-

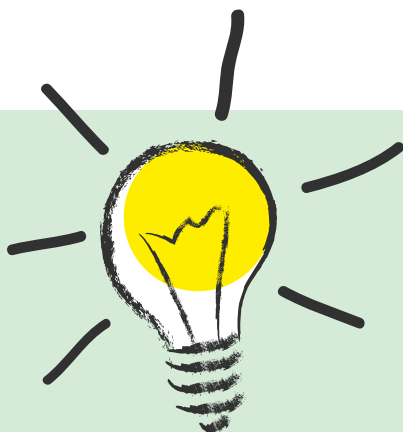
fahrungsgemäss Schwierigkeiten bereiten. So kann sich zum Beispiel der Blockspieler darauf konzentrieren, einen möglichst hohen Block zu stellen, um den Angreifer zu hohen Shots zu zwingen, die für den Abwehrspieler leichter zu verteidigen sind..

### Block agiert frei: Lesen des Angreifers

Diese Strategie ist sinnvoll, wenn der Blockspieler die Fähigkeit besitzt, die Aktion des Angreifers vorauszuahnen bzw. sehr früh zu erkennen. Sie eignet sich aber auch, wenn der Blockspieler die Spielweise des Angreifers sehr gut kennt. Der Abwehrspieler kann sich in diesem Fall auf die Verteidigung gegen Shots konzentrieren bzw. dafür sorgen, dass sich dem Angreifer keine einfachen Lösungsmöglichkeiten bieten.

### Vernachlässigung der Linien-Zonen

Bevorzugt ein Angreifer eindeutig diagonale Angriffsoptionen (Cut, Rainbow, langer Diagonalschlag, extremer Diagonalschlag),



## Drop

Der Drop wird vor allem im Frauen-, aber auch im mittleren und unteren Leistungsbereich sehr häufig angewendet. Es gibt aber auch auf internationalem Niveau Blockspielerinnen, die ihre Position so wählen, dass sie sich schnell vom Netz lösen können (Innenfuss einen Schritt nach hin-

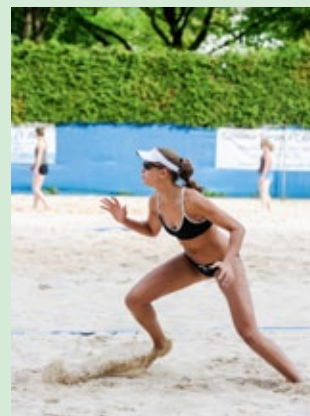
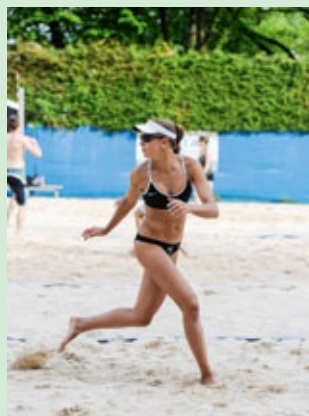
ten versetzt). Entscheidend für den erfolgreichen Drop ist das Erkennen der Situation (netzferne bzw. ungünstige Lage für den Angreifer) und die Schnelligkeit der Reaktion und der Bewegung zurück ins Feld. Die Rückwärtsbewegung erfolgt durch Überkreuzschritte seitlich-rückwärts.



Ausgangsposition



Rückwärtsbewegung mit Überkreuzschritten



können Block- und Abwehrspieler die Verteidigung der Linien-Zone vernachlässigen, ohne dieses zu früh anzuzeigen. Der Blocker kümmert sich primär um den harten Schlag, während der Abwehrspieler laufbereit für Cutshot und Rainbow ist.

## Zonenblock gegen lange Schläge

Einige Angreifer versuchen, sich mit hoch abgeschlagenen, tief (= weit nach hinten) ins Feld platzierten Bällen gegen den Block durchzusetzen. In diesen Fällen sollte sich der Blockspieler darauf konzentrieren, nur die anvisierte Zone im hinteren Teil des Feldes zu verteidigen (Block auf Höhe, Fokus auf Stabilität der Hände). Ist der Angreifer in der Lage, über den Block zu schlagen, sollte auch der Abwehrspieler diese Zone verteidigen.



Basisposition der Blockspielerin, wenn prioritär mit Block gespielt wird.



Basisposition der Blockspielerin, wenn Block und Drop mögliche Optionen sind.

Fotos: Markus Foerster

## Wichtig:

Der Spieler muss kurz vor dem gegnerischen Angriff eine **stabile Position** eingenommen haben und **den Körper immer Richtung Feldmitte ausrichten**, um den Ball dorthin spielen zu können. Besonders wichtig sind Arm- und Handhaltung des

Blockers. Je netznäher die Position, desto höher müssen Arme und Hände sein. Zudem muss die Bereitschaft da sein, sich nach vorn und zur Seite zu bewegen, um halbschnelle oder langsame Bälle zu verteidigen.



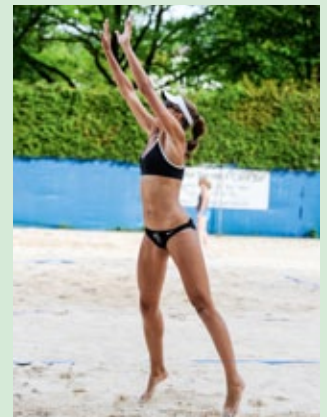
Stabile Position kurz vor dem Ballkontakt des Angreifers



Hände über dem Kopf spielbereit positioniert



Körperspannung kurz vor und während dem Ballkontakt



Ganzkörperstreckung nach oben-vorne

## Übung 1: Drop (technisch)

### Akzent:

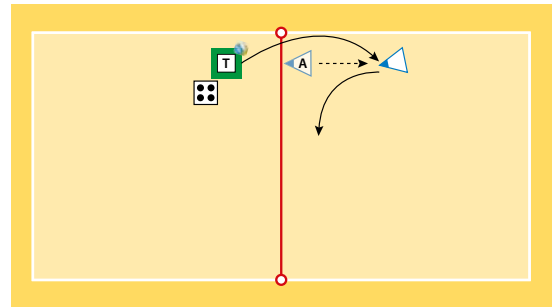
Technik beim Drop (Verschiebung, Körperposition, Arme)

Trainer T steht auf der Kiste und simuliert den Angreifer (Distanz zum Netz: 2m). Blocker A steht auf der Blockposition.

T wirft den Ball hoch → A dropt und verteidigt den von T gespielten Shot (oder Topspin-Angriff)

### Variante:

T steht näher am Netz → je nach Ballanwurf und Körpersprache von T entscheidet sich A für den Block oder Drop



## Übung 2: Blockpositionierung, optimale Blockposition

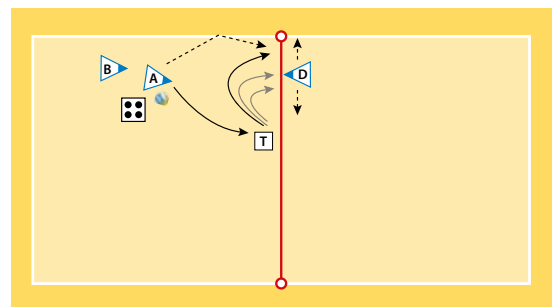
### Akzente:

- Beinarbeit des Blockspielers
- Positionierung des Blocks in Abhängigkeit des Zuspiels und der Position des Angreifers

### Ausgangslage:

- Tiefes Netz (ca. Kopfhöhe), keine Sprünge
- Trainer T auf Zuspielposition, 2 Angreifer A und B (Reserve), Blockspieler D

A wirft T einen Ball zu → T wirft den Ball an (= Zuspiel) → Anlauf von A, gleichzeitig schnelle Blockpositionierung mit seitlicher Beinarbeit von D → A fängt den Ball mit dem Schlagarm → D überprüft seine Endposition



## Maximale Absprungkraft mit dem GEL-VOLLEY ELITE 2

Die zweite Version des GEL-VOLLEY ELITE zeichnet sich durch leistungssteigernde Technologien und eine verbesserte Passform aus und wurde zusammen mit dem holländischen Volleyball-Nationalteam entwickelt.

Neu ist das HYBRID INNER SHELLED-Upper, das den Fuss zusätzlich umschließt und für mehr Sicherheit bei Seitwärtsbewegungen und schnellen Stopps sorgt. Das FULL LENGTH Propulsion Trusstic-System erhöht die Abdruckenergie beim Absprung und bringt mehr Unterstützung im Mittelfussbereich. Die Testmessung beim Sprung beträgt +3 cm (hoch) und +7 cm (vorwärts). Der GEL-VOLLEY ELITE 2 ist ab Juli im Fachhandel erhältlich.

[www.asics.ch/stores](http://www.asics.ch/stores)



ASICS GEL-VOLLEY ELITE 2 (Herren)



ASICS GEL-VOLLEY ELITE 2 (Damen)



### Übung 3: Blockpositionierung unter erschwerten Bedingungen

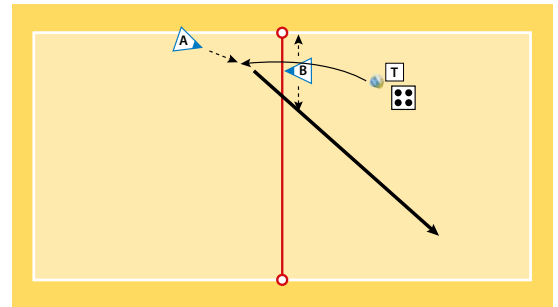
#### Akzente:

- Beinarbeit des Blockspielers
- Positionierung des Blocks ausschliesslich in Abhängigkeit der Position des Angreifers

#### Ziel:

Ziel von Blocker B ist das Erreichen einer sauberen Absprungposition vor dem Ball, um diesen durch maximales Übergreifen zu blocken.

Trainer T wirft den Ball im hohen Bogen über den Kopf des Blockers hinweg in die andere Feldhälfte, so dass der Ball 1 - 1.5 m vom Netz entfernt auf den Boden fallen würde → Angreifer A läuft auf diesen zugeworfenen Ball um hart anzugreifen (diagonal, Linie, frei – je nach Schwierigkeitsgrad) → gleichzeitig schnelle Blockpositionierung mit seitlicher Beinarbeit von Blocker B, der sich am Anlauf von A orientiert → Block von B gegen den harten Angriff von A



#### Wichtig:

Blocker B kann sich ausschliesslich am Anlauf von A orientieren und versucht anhand der beobachteten Informationen die finale Angriffsposition, die Dynamik und das Timing des Angreifers zu erkennen.

### Übung 4: Block oder Drop?

#### Akzente:

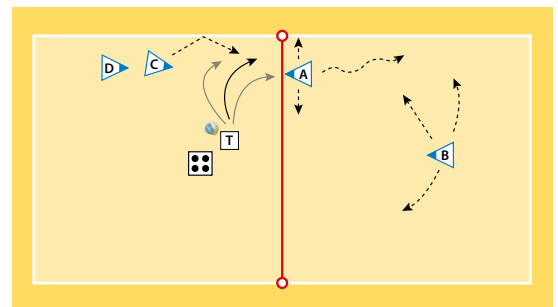
- Entscheidungsfindung zwischen den Aktionen «bleiben und blocken» und «vom Netz lösen – Drop»
- Bei Variante: Zusammenspiel zwischen Blocker und Verteidiger

Trainer T wirft verschiedene Zuspiele (sehr dicht, optimal oder netzentfernt) für die Angreifer C und D, die abwechselnd anlaufen und angreifen → Blocker A wählt seine Blocktaktik in Abhängigkeit der Zuspielqualität, und zwar folgendermassen:

- bei dichten Bällen voll auf den Ball blocken
- bei optimalen Pässen einen Zonen-Block stellen oder versuchen, den Angreifer zu lesen
- bei netzentfernten Pässen eine Drop-Aktion durchführen (line)

#### Varianten:

- Zuspiel statt geworfener Ball
- Spieler B agiert als Verteidiger, womit die Angreifer auf alle Würfe jeden Schlag und Shot spielen dürfen, welchen A und B im System zu verteidigen versuchen.



### Übung 5: Spiel unter Restriktionen

#### Akzent:

Umsetzung im Spiel

Es werden Kurzsätze gespielt (z.B. bis 6 oder 8 Punkte), wobei eine gewisse Angriffsoption für den ganzen Satz gestrichen ist:

- kein Cutshot
- kein Lineshot
- kein harter Linienangriff
- kein harter Diagonalangriff

Für das Block-Defense-Team entsteht durch das Streichen einer Option die Möglichkeit, nahe an 3 Optionen zu sein und diese durch taktisches Verhalten möglichst undurchsichtig zu verteidigen.

