

Block ist die beste Verteidigung

Nationalspieler **Christoph Dieckmann** beschreibt die Voraussetzungen für ein wirkungsvolles Defensivverhalten am Netz. Zudem stellt er technische Varianten und Übungen vor

Dafür, dass die Bedeutung des Blocks in der Sportart Beachvolleyball in den vergangenen Jahren so stark zugenommen hat, gibt es vor allem einen Grund: Durch die Verkleinerung des Spielfeldes von neun mal neun auf acht mal acht Meter hat der Blockspieler mehr Chancen, den Angriff direkt abzublocken. Dem Angreifer bleibt weniger Zielfläche. Hinzu kommt, dass durch immer längere und athletischere Spieler öfter hart angegriffen und weniger geshotet (kontrollierte zielgerichtete Angriffsschläge) wird, als früher. Dies gilt für den internationalen Männer- und Frauenbereich ebenso wie für die nationale Szene.

Der Block ist nach dem Aufschlag die erste Möglichkeit, zu punkten

Ziel des Blocks im Beachvolleyball ist der direkte Punktgewinn durch Abblocken des gegnerischen Angriffs oder das Abdecken einer vorher in Abstimmung mit dem Ab-

Blickstrategie

Der Blocker verfolgt aufmerksam die Annahme des vermeintlichen Angreifers. Dann wechselt er von da aus die Blickrichtung auf den Zuspieler, um eventuelle zweite Bälle oder auch schnelle Pässe früher wahrzunehmen. Nach dem Zuspiel verfolgt der Blocker die Flugkurve für einen kurzen Moment und kann damit den Angriffsort ziemlich genau antizipieren. Nun folgt der entscheidene Blickwechsel, weg vom Ball auf den Angreifer. Der fliegende Ball ist zu diesem Zeitpunkt nicht mehr entscheidend, der Blockspieler konzentriert sich auf die Ausführung des Angriffs.



Für jeden Angreifer eine harte Nuss: Christoph Dieckmann im Block

wehrspieler bestimmten Fläche des Spielfeldes (Linie oder Diagonale). Der Block wird in diesem Sinne sowohl gegen harte Angriffsschläge als auch gegen Shots eingesetzt. Der Blockspieler hat noch weitere Aufgaben:

- ◆ sich vom Netz zu lösen und den Angriff des Gegners als zweiter Abwehrspieler im Feld zu verteidigen (Fake Block);
- ◆ einen bei der zweiten Ballberührung des Gegners geschlagenen Ball abzublocken;
- ◆ im Feld zu verteidigen sowie
- ◆ seinem Abwehrspieler die Feldverteidigung durch seinen Block zu erleichtern.

Blockspieler ist im Normalfall der bessere Blocker, bzw. der Spieler mit der besseren Reichhöhe im Sprung (meistens der längere Spieler). Sollte es diesbezüglich keine großen Unterschiede zwischen den beiden Spielern geben, bietet es sich an, dass der schlechtere Abwehrspieler den Part des Blockers übernimmt. Wenn beide Spieler ähnlich abwehrstark sind, ist es sinnvoll, dass sich beide Spieler die Block- und Abwehrarbeit teilen. Auch im Rahmen der Ausbildung von Jugend-

spielern kann es angebracht sein, dass beide Spieler den Aufgabenbereich wechseln. Im Gegensatz zur Halle hat der Block auf Sand öfter eine (die Feldabwehr) vorbereitende bzw. unterstützende Wirkung. Es geht dabei stets um Eins-gegen-Eins-Situationen. Der Blocker kann früh auf den Angreifer und seine Bewegungen und zudem auf seine Taktik (immer nur Individualtaktik) und Technikausführung konzentrieren.

Gute Blockspieler müssen athletisch, technisch und taktisch spitze sein

Folgende Aspekte zeichnen einen erfolgreichen Blockspieler aus

- ◆ **Athletik:** Handlungshöhe, Stabilität im Sinne von Körperspannung (Gesamtkörper-, Arm-, Hände-Spannung);
- ◆ **Technik:** sauber blocken; siehe auch Poster auf den Seiten 24/25) und
- ◆ **Taktik:** den Gegner richtig einschätzen können; entscheiden, wann nach Vorgabe und wann situativ gehandelt wird. ▶

Ausgangs- und Absprungsituation

FOTOS: CHRISTIAN KOLB (6), ANDREAS EISENRING (5)



Richtig stehen beim Blocken auf Sand: 1: Die Ausgangsposition des Blockspielers; 2: Die Ausgangsposition am Netz; 3: Seitlicher Schritt um den Absprungort zu ändern; 4: Die Absprungposition am Netz

Der Blockspieler sollte:

- ♦ spät zeigen, wie er blocken wird;
- ♦ sicher stellen, dass die von ihm angezeigte Seite dicht ist;
- ♦ sich als ersten Teil der Block-Abwehr-Kette sehen und bereit sein, Situationen für seinen Abwehrspieler vorzubereiten;
- ♦ sich auf jeden Angreifer individuell einstellen (Abschlaghöhe, Beschleunigung des Schlagarms, Vorlieben des Angreifers beachten) und in der Lage sein, Anpassungen an Blocktechnik und -taktik vorzunehmen.

Die Kommunikation mit dem Partner muss im Training geübt werden

Um sich mit seinem Partner abzustimmen, zeigt der Blockspieler vor dem Aufschlag seines Partners hinter seinem Rücken an, wie er blocken wird:

- ♦ Linienblock wird in der Regel mit dem Zeigefinger hinter dem Rücken angezeigt
- ♦ Diagonalblock wird in der Regel mit Zeige- und Mittelfinger angezeigt.

Schlägt der Blockspieler selbst auf, zeigt entweder der Abwehrspieler die Blockstrategie an oder der Blocker macht dies, wenn er am Netz angelangt ist. Vor Blocksituationen im Spielverlauf macht es Sinn, dass der Blocker hinter seinem Rücken Zeichen gibt und dem Abwehrspieler die Blockstrategie zuruft.

Die Ausgangsposition des Blockers sollte circa zwei Meter vom Netz entfernt auf Höhe der Netzmitte sein, um möglichst schnell auf direkte erste oder zweite Bälle des Gegners reagieren zu können (Bild 1).

Die Absprungposition des Blockers sollte etwa 50 Zentimeter vom Netz entfernt liegen (Bild 2). Die Winkelstellung der Beine sollte dabei den individuellen Möglichkeiten und der Situation angepasst sein (Wie springe ich am höchsten? Wieviel Zeit habe ich für meinen Sprung? usw.). In der Regel sollte der Absprung aus einer tieferen Kniebeugung als in der Halle erfolgen (siehe auch Seiten 26/27).

Der Absprungort sollte im Normalfall direkt vor dem Angreifer sein (eher etwas mehr hin zur Innenschulter des Angreifers), um den Angreifer über die Blockrichtung möglichst lange im Ungewissen zu lassen und gleichzeitig keinen extremen Angriffsschlag am Block vorbei zu erlauben. Der Absprungort kann aber auch bewusst verändert werden, um den Angreifer zu täuschen (z.B. Linie weit offen lassen und extrem spät reinspringen). Der Absprung kann aus einer festen Position oder nach einem Side-Step (Bild 3), gerade nach oben ebenso wie schräg nach links und rechts erfolgen. Die Entscheidung des Blockers für die jeweilige Technik sollte unter Beachtung der eigenen Fähigkeiten, der Besonderheiten der Angriffstechnik und -taktik des Gegners und der eigenen Teamstrategie für Block-Abwehr getroffen werden.

Blockspieler benötigen ein hohes Maß an Körperspannung

Zum Zeitpunkt des Absprungs ist eine hohe Gesamtkörperspannung sinnvoll; die Hände sind bis auf Brusthöhe erhoben, um schnell übergreifen zu können (Bild 4). Nur wenn ein Blocker mit deutlich geringerer Handlungs-

höhe als der Angreifer agiert, kann der Einsatz des Seitarmschwungs sinnvoll sein. Im Optimalfall sollte der Blocker jedoch zu jedem Zeitpunkt, in dem seine Hände und Arme über der Netzkante sind, in der Lage sein, den Angriff erfolgreich zu blocken, ohne dem Angreifer die Gelegenheit zu geben, ihn bei ungünstiger Arm- oder Handhaltung anzuschlagen. Daher ist ein direktes Übergreifen der Hände und Arme (ohne Schwung- oder Ausholbewegung) des Blockers über das Netz sinnvoll.

Die Hände und Arme werden am Körper und vor dem Gesicht entlang geführt. Dabei sollte

Gerader Absprung



5: Gerader Absprung nach oben; die Arme greifen gerade über das Netz

Blockaktionen in der Luft



6: Gerader Absprung nach oben; die Arme greifen schräg (nach links oder rechts) über das Netz;
 7: Schräger Absprung (nach links-oben oder rechts-oben); die Arme greifen schräg (gleiche Richtung wie Absprung) über das Netz (das sogenannte Reinspringen); 8: Gerader Absprung nach oben; die Arme und Hände greifen hoch gerade nach oben

die Körperspannung sehr hoch, im Moment der Ballberührung sollte sie am höchsten sein.

Im Regelfall entscheidet sich der Blocker vor dem Ballwechsel für einen Linie- oder einen Diagonal-Block. Bei beiden Varianten kann der Blocker verschiedene Absprung- und Armhaltungs-Varianten einsetzen. Die Anwendbarkeit hängt stark von den physischen Mög-

lichkeiten (Handlungshöhe und Sprungkraft) des Blockspielers ab. Die Varianten werden auch in den Bildzeilen beschrieben:

Absprung gerade nach oben

- ♦ die Arme greifen gerade über das Netz (Bild 5);
- ♦ die Arme greifen schräg (nach vorne-oben-seitwärts-links oder rechts) über das Netz (Bild 6).

Absprung nach schräg oben

- ♦ die Arme greifen in die gleiche Richtung schräg über das Netz (Blocker liegt diagonal in der Luft; springt rein) (Bild 7). In Einzelfällen kann der Blockspieler auch bewusst versuchen, den Ball zu blocken, also direkt vor dem Schlagarm des Angreifers zu bleiben und zu versuchen zu erkennen, in welche Richtung der Ball geschlagen wird, ►

Weitere Blockaktionen in der Luft



9: Gerader Absprung nach oben; nur ein Arm greift so weit wie möglich nach oben (Shotblock); 10: Gerader Absprung nach oben; die Arme werden über dem Netz auseinander gerissen und greifen über das Netz (Spread Block)

Landung



11: Die Landung nach dem Block: Der Körper zeigt schon Richtung Feld zum Abwehrspieler, die Knie sind gebeugt

um diesen dann zu blocken. Zudem wenden einige Blockspieler den sogenannten Spread-Block an. Dabei werden die Arme über dem Netz auseinander gerissen, um beide Angriffsrichtungen (Linie und Diagonale) abdecken zu können (Bild 10). Hierzu bedarf es ausreichender Handlungshöhe und ausgeprägter Koordination und Körperspannung. Der Blockspieler hat zudem die Möglichkeit, seine Blockaktion situativ oder vorher abge-

sprochen speziell auf einen Shot auszurichten. Dabei versucht er möglichst hoch (beim Linie-Shot) (Bild 8) oder möglichst extrem (beim Cut) zu greifen, um den Shot direkt zu blocken oder zumindest ins eigene Feld zu entschärfen. In dieser Situation greift der Blockspieler nicht wie sonst möglichst aktiv weit über das Netz, sondern gerade nach oben oder sogar hinter sich. Dies kann auch mit nur einem Arm oder einer Hand gesche-

hen, um weiter reichen zu können (Bild 9). Die Landung nach der Blockhandlung sollte gute Voraussetzungen für die folgende Handlung schaffen. Der Blockspieler sollte mit stark gebeugten Knien landen, um sofort wieder handlungsbereit zu sein. Optimal ist es, wenn der Spieler noch während der Blockaktion erkennt, in welche Richtung der Ball fliegt. Zu dieser Seite gewandt sollte er auf dem Außenbein landen (Bild 11). ■

Der Fake Block

Taktik

Der Fake Block wird im Beachvolleyball angewandt, wenn der Blocker eine bessere Chance sieht, den gegnerischen Angriff im Feld zu verteidigen als durch einen Block. Dies ist vor allen Dingen dann der Fall, wenn das Zuspiel zu weit vom Netz entfernt ist und der Angreifer nicht mehr oder nur noch eingeschränkt hart angreifen kann.

Die Entscheidung, ob sich der Blocker vom Netz löst, sollte so früh wie möglich getroffen werden, um Zeit zu haben, eine günstige Abwehrposition einzunehmen. Dies kann jedoch erst beurteilt werden, wenn das Zuspiel erfolgt und der Angriffsort absehbar ist.

Der Blockspieler kann sich sowohl gerade (Linie) als auch diagonal (kurz, um den Cut zu erreichen, oder lang) vom Netz lösen.

Technik

Der Blockspieler beginnt dabei seine Handlung mit einem öffnenden Schritt des ins Feld gerichteten Fusses nach seitwärts-hinten (Bild 12).

Mit kleinen schnellen Überkreuzschritten versucht der Spieler, möglichst schnell viel Raum zu gewinnen und eine gute Abwehrposition im Feld einzunehmen. Dabei hat er die Augen stets auf den Ball und den Körper Richtung Feldmitte gerichtet, die Hände sind während der ganzen Aktion vor dem Körper auf Brusthöhe (im Normalfall erreicht der Blocker keine Position im Feld, auf der er den Angriff unten abwehren kann), um jederzeit abwehrbereit zu sein (Bild 13).

Der Blocker sollte im Moment des Angriffs nicht mehr in Bewegung sein, sondern eine feste, stabile Position inne haben. Dies gilt auch, wenn sich der Blocker noch nicht sehr weit von seiner Netzposition entfernen konnte. Nur, wenn er sich nicht mehr in Rückwärtsbewegung befindet, hat der Blocker eine Chance, harte Angriffsschläge abzuwehren. Finger, Hände, Handgelenke und Schultern sind im Moment der Ballberührung möglichst stark angespannt. Der Körper ist Richtung Netz, beziehungsweise leicht Richtung Feldmitte gewandt und leicht nach vorne ge-

neigt (Gewicht auf den Zehenspitzen). Der Spieler sollte leicht in die Knie gehen und den Ball nach oben-vorne abwehren, indem er die Hände und Arme nach oben-vorne streckt (Bild 14).

Es ist zu beachten, dass ein nicht hart geschlagener Angriff (Kriterium ist die dem Abwehrspieler verbleibende Reaktionszeit) technisch sauber gepritscht oder mit geschlossenen Händen gespielt werden muss.

Übung

Siehe Grafik unten: der Trainer wirft dem Angreifer Bälle weit weg vom Netz an (1). Der Blockspieler löst sich (1') und wehrt den bewusst auf ihn gespielten (2) Ball hoch ab (3).

Steigerung

Der Trainer variiert die Netzentfernung seiner Anwürfe bzw. Zuspiele (schraffierte Fläche); der Blocker entscheidet situativ, ob er sich vom Netz löst oder versucht, den Angriff direkt zu blocken.

Bilder und Übung zum Fake Block



12: Ausgangsposition für den Fake Block am Netz; 13: In der Bewegung nach hinten; 14: Das Einnehmen der Abwehrposition; 15: Übung zur Schulung des Bewegungsablaufes beim Fake Block

ALLE FOTOS: CHRISTIAN KOLOB

Übungen und Tipps zum Block

Den Blockort bestimmen

Organisation

Der Trainer hält einen Ball am Netz hoch und gibt damit einen imaginären Angriffsort am Netz vor.

Durchführung

Der Blockspieler springt vor dem Ball hoch und führt einen Block gegen den Ball aus, indem er ihn mit seinen Fingern berührt.

Varianten

Der Trainer variiert den Angriffsort.

Ziel

- ◆ der Blockspieler erlernt das direkte, aktive Übergreifen und
- ◆ die richtige Wahl des Handlungsortes.



Im nächsten Heft

Im Zeichen der Saisonvorbereitung steht in der kommenden Ausgabe ein Beitrag von Lothar Linz. Er beschreibt einen Weg zur Bildung der Teamidentität. Dazu gehören: das gemeinsame Ziel, die gemeinsamen Regeln und das gemeinsame Selbstbild zu entwickeln.

Die Zielbestimmung ist eines der ersten Dinge, die ein Trainer mit seinem Team machen sollten. Denn auf die Erreichung der Ziele muss dann das weitere Handeln ausgerichtet sein. Damit ist keineswegs garantiert, dass am Ende das Ziel auch erreicht wird. Aber: Je genauer ich weiß, wohin ich will, desto eher finde ich den Weg und komme auch dort an.

Übungsreihe: Block gegen Angriff

Organisation

Angriffe über Position II und IV; ggfls. Angriff von einem Tisch (siehe Bild)

1. Basisübung

Ehrlicher Schlag des Angreifers, der vorher dem Blocker seine Angriffsrichtung mitgeteilt hat. Der Blocker versucht, den Ball zu blocken.

2. Steigerung

Wie 1. Jetzt gibt der Angreifer zwar erneut die Richtung vor, versucht aber den Ball tot zu machen, indem er den Block anschlägt oder vorbeischießt.

3. Steigerung

Wie 2. Jetzt kennt der Blockspieler



die Angriffsrichtung nicht. Er entscheidet sich vor dem Angriffsschlag für eine Seite, die er aber möglichst spät erkennen lässt.

- ◆ Der Angreifer entscheidet erst kurz vor dem Angriff und versucht, die offene Richtung zu erkennen.

4. Steigerung

Wie 3., aber der Angreifer shotet den Ball. Der Shot wird möglichst aggressiv gespielt und die Richtung vorher bekannt gegeben, damit der Blockspieler die Chance hat, den Ball zu berühren bzw. zu blocken.

Ziel

- ◆ der Blockspieler erlernt das direkte, aktive Übergreifen.

Tipps: Anpassung an die äußeren Umstände

Beim Beachvolleyball spielen die Rahmenbedingungen (Wind, Sonne, Tiefe des Sandes etc.) eine große Rolle. Auch das Blockverhalten sollte den äußeren Umständen angepasst werden. Im tiefen Sand fällt das Springen schwer. Der Blocker muss also mit einer geringeren Handlungshöhe zu recht kommen. Daher ist es besonders wichtig, mit den Händen aktiv überzugreifen, auch wenn dies mit den Armen nicht

oder weniger möglich ist. Der Absprung sollte aus einer tiefen Position erfolgen. Auch der Einsatz der verschiedenen Blockoptionen, besonders das Reinspringen, muss an die äußeren Bedingungen angepasst werden.

Spielt der Angreifer gegen den Wind, hat er es leichter, den Ball hoch abzuschlagen und an einem höheren Punkt über das Netz zu spielen. Der Blocker sollte in diesem Fall versuchen, möglichst hoch zu greifen (eher

gerade nach oben, nicht zu extrem überzugreifen). Bei Rückenwind für den Angreifer gilt das Gegenteil: Er wird es schwerer haben, hoch über das Netz zu schlagen. Der Blocker sollte sich darauf konzentrieren, aktiv und aggressiv überzugreifen. Sowohl bei Wind als auch bei tiefem Sand entstehen öfter als bei normalen Bedingungen Situationen, in denen es für den Blocker sinnvoll ist, sich vom Netz zu lösen (siehe Fake Block).