

Powermauer

Wer am Netz so dominant agiert wie Olympiasieger Jonas Reckermann, der Brasilianer Alison Cerutti oder der Amerikaner Phil Dalhausser, hat klare Vorteile. Der ehemalige Deutsche Meister Marvin Polte erklärt das Blockspiel im Sand

Der Block ist beim Beachvolleyball ein beeindruckendes und vor allem unverzichtbares Element, um Angriffe des gegnerischen Teams wirkungsvoll zu unterbinden. Nach dem Aufschlag ist der Block die erste Technik, mit der das Serviceteam punkten kann. Ziel ist es, den Angriffsschlag des Gegners mit den Armen und Händen an der Netzüberquerung zu hindern oder zumindest dem eigenen Abwehrspieler durch Abdecken einiger Zonen die Arbeit zu erleichtern. Im Vergleich zum Hallenvolleyball gibt es im Sand deutlich mehr Variationen dieser Technik.

Eine echte Koryphäe: Keiner hat im Sand eine solche Reichhöhe wie Phil Dalhausser, das „dünne Biest“

Auf die Strategie kommt es an

Die richtige Ausgangsposition sowie die Beinarbeit sind im wahrsten Sinne des Wortes die ersten Schritte zu einer erfolgreichen Ausführung, die jeweils abhängig von der gewählten Blockstrategie sind. Bei einem gerade nach oben gesprungenen Block wählt man daher eine Position vor der Schlag Schulter des Angreifers. Bei seitlich eingesprungenen Blockaktionen ist das eher eine neutrale Position, die jedoch nicht zu weit vom späteren Angriffsort entfernt liegen sollte. Wird vor Ausführung der Technik ein Sidestep gemacht, darf die Ausgangsposition weiter entfernt davon gewählt werden. Dabei entfällt jedoch die Zeit für ein sehr tiefes Absenken des Körperschwerpunktes, so dass der Kniewinkel größer ausfällt und die Sprunghöhe darunter leiden kann. Bei allen Strategien bleibt der Netzabstand konstant und verändert sich auch während der gesamten Aktion nicht.

Zone, Schlag oder Ball?

Grundsätzlich gibt es mehrere verschiedene Blockstrategien. Die wohl bekannteste ist, eine Zone des eigenen Spielfeldes abzudecken, in die kein harter Angriffsschlag mehr ausgeführt werden kann. Dabei wird klassisch zwischen zwei Blockarten unterschieden: dem Linieblock – also dem Verhindern von Schlägen an die körpernahe Seitenlinie – und dem Diagonalblock – dem Verteidigen gegen Angriffe, die von dieser Linie weggeschlagen werden. Feinabstufungen werden innerhalb des Teams abgesprochen, so dass beispielsweise nur sehr scharf diagonal ausgeführte Schläge blockiert werden oder beim Linieangriff eine Ballbreite Platz gelassen wird. Man sollte sich bei diesen Strategien nicht nur auf die Schlagwinkel, sondern auch auf die Angriffslänge konzentrieren und bei Bedarf die hintere Spielfeldzone verschließen.

Spezialformen des Blockens harter Angriffe sind der Spread- und der On-Ball-Block. Beim Spreadblock werden die Arme in der Luft weit gespreizt, um die äußeren Spielfeldzonen abzudecken. Der Schlag über den Kopf ist für den Gegner jedoch möglich. Diese Ausführung empfiehlt sich nur für Blocker mit guter Handlungshöhe. Beim On-Ball-Block wird direkt auf den Ball gegangen und keine Zone abgesprochen. Der Blocker muss

VOLLEYBALL.DE Code im Suchfeld eingeben und weitere Informationen finden!
Im Juni 2010 erklärte der ehemalige Europameister Christoph Dieckmann, worauf es am Netz ankommt. Der Titel seines Beitrags: „Monsterblock“.
Webcode: vm051402



Noch eine Koryphäe: Die Amerikanerin Kerry Walsh setzte bei den Frauen im Block neue Maßstäbe

die Schlagrichtung des Angreifers errahnen und dicht machen. Zudem besteht die Möglichkeit, sich auf die gezielten Angriffsoptionen, wie Shots, anstatt auf harte Schläge zu fokussieren. Hier empfiehlt es sich, den Absprung zu verzögern und dann auf Höhe zu blockieren, so dass der Shotoption für den Angreifer ungünstig wird. Dabei kann der beidhändige Block zu Gunsten einer besseren Reichhöhe gegen eine einhändige Technik ausgetauscht werden.

Doch völlig egal, ob nun harte Attacken oder präzise Bälle am Netz verteidigt werden – bei allen Strategien ist auf eine gute Hand-Armkoordination zu achten. Die Arme müssen zwischen Ball und die zu blockierende Zone geführt werden. Die Hände verkanten mit der gewünschten Abprallrichtung des Balles zur gegnerischen Feldmitte. Allerdings muss die Stellung der Hände bei Bedarf in der Luft noch einmal geändert werden, damit der Blockspieler reagieren kann, sobald er eine andere Schlagrichtung des Angreifers erkennt.

Eine weitere Strategie ist es, überraschend nicht zu blockieren. Dies empfiehlt sich vor allem dann, wenn der Angreifer einen ungünstigen Schlagwinkel hat oder das Zuspiel in eine für ihn schwierige Position gespielt wurde. Aber auch das späte Zurückziehen, wenn man erkannt hat, dass der Gegner einen Shot spielen wird, kann eine wirkungsvolle Option sein, wenn sie nach dem Blicksprung des Angreifers erfolgt.

So umfangreich die hier dargestellten Möglichkeiten auch sind, ein Spieler sollte sich nicht in Variationen verzetteln, sondern stets auf seine Stärken vertrauen und diese ausspielen. Wer nicht im Drop glänzt, bleibt öfter am Netz und kleine Spieler springen eventuell nicht seitlich, da sie dabei zu viel Höhe verlieren. ■

Häufige Fehler beim Block

Der Ball springt seitlich von den Händen oder Armen ins eigene Feld

Die äußere Schulter hat keine ausreichende Spannung oder es wurde eine Rotation im Oberkörper vollzogen (der Körper wurde geöffnet). Die Konzentration sollte darauf liegen, parallel zum Netz abzuspringen und zu landen. Indem man versucht, mit den Armen weiter über das Netz zu greifen, erzielt man mehr Spannung auf der Außenschulter.

Der Ball springt direkt von den Armen und Händen auf der eigenen Seite ins Netz

Der Abstand zum Netz war zu groß oder die Hände wurden nicht weit genug über das Netz geschoben. Oft wird nach oben gesprungen und die Hände werden dabei zu früh oder zu spät über das Netz geführt. Effektiv ist es, die Hände wirklich direkt über das Netz auf die gegnerische Seite zu schieben und wieder zurückzuziehen.

Der Ball springt von Händen oder Armen seitlich ins Aus

Eine erhöhte Spannung auf der Außenschulter sowie die Veränderung der Handwinkel, so dass die Handflächen weiter ins Feld zeigen, können bei diesem Fehler Abhilfe schaffen. Dabei gilt wie immer im Block das physikalische Prinzip Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel.

Obwohl der Ball dicht an der Netzkante ist, kann der Angreifer am Block vorbei schlagen. Die Höhe passt, aber der Block kommt nicht über das Netz

Oft ist ein zu geringer Abstand vom Oberkörper zum Netz die Ursache. Dieser Abstand sollte eine Oberarmweite betragen und sich auch während des Sprungs nicht verändern.

