

# ALLES IM BLICK

Für **Mittelblocker** spielt die Wahrnehmung eine große Rolle für den Erfolg. Nachdem **Dirk Groß** in der vergangenen Ausgabe die Hintergründe zum Thema beschrieben hat, stellt unser Autor nun Praxisideen für die Ausbildung zum Spezialisten vor

Wie eine Wand: Wenn der Block so dicht steht, wie hier bei den Russinnen, ist der gegnerische Angriff chancenlos



Foto: fivb

Der technische Aspekt eines erfolgreichen Blocks umfasst die richtigen Blockschritte, einen effektiven Absprung und dann vor allem das schnelle Übergreifen mit den Armen, um eine möglichst stabile und große Blockfläche zu bilden. Hier gibt es viele bewegungstechnische Aspekte, die wichtig sind und nur durch intensives und effektives Training mit vielen Wiederholungen erarbeitet werden können.

Doch selbst dann ist das nur die eine Seite der Medaille, denn ein Block am falschen Ort oder mit schlechtem Timing verspricht ebenfalls keinen Erfolg. Genau diese Antizipation, wann und wo geblockt werden soll, ist entscheidend für den

Erfolg. Dabei müssen in kürzester Zeit viele unterschiedliche Informationen aufgenommen und verarbeitet werden: Woher kommt die Annahme? Wie fliegt sie? Wo genau wird der Zuspieler den Ball zuspielen können? Wie bewegt sich der Zuspieler zum Ball? Wie ist seine Handhaltung? Ebenso wichtig ist es, zu vergleichen, ob aufgrund dieser Informationen die Wahrscheinlichkeit für einen bestimmten Pass besonders hoch ist. Selbst, wenn der Pass bereits zum Angreifer fliegt, ist es noch wichtig zu erkennen, wo genau der Angreifer den Ball schlagen wird, wann genau dieser Zeitpunkt ist und ob aufgrund der Anlaufrichtung oder der

Körperhaltung in der Luft frühzeitig erkennbar ist, in welche Richtung angegriffen wird.

Es ist also eine Fülle an Informationen, die aufgenommen und verarbeitet werden muss. Dabei werden die Erkenntnisse mit vorher erarbeiteten Erkenntnissen verglichen und dann sofort in die eigene Bewegungssteuerung übernommen. Das alles macht deutlich, dass dieser Bereich schon im Nachwuchstraining mit großen Umfängen angeboten werden muss, um das alles in der Geschwindigkeit möglichst gut zu schaffen. Dirk Groß stellt im zweiten Teil seines Beitrags interessante Praxisbeispiele vor.

Code auf [volleyball.de](http://volleyball.de): vm121903

Im April 2015 beschrieb Michael Warm, wie man mit dem Fitlight-System trainieren kann, die Blockschritte zu verbessern.



1

## Übung: Den Zuspieler beobachten

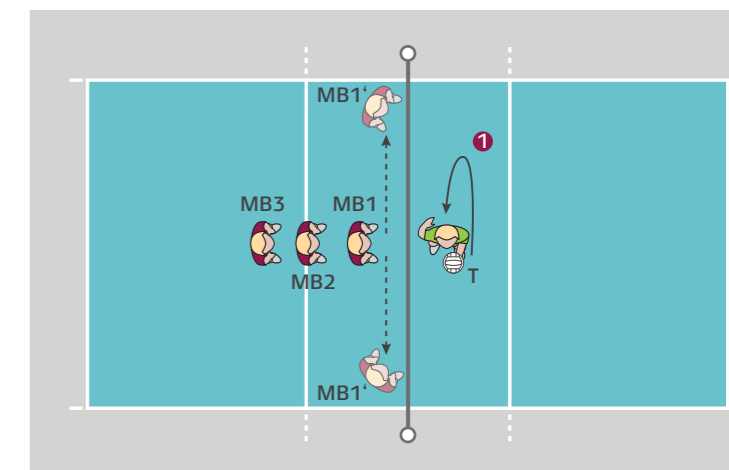
In der ersten Praxisübung geht es darum, die richtige Zuspielrichtung zu beobachten. Dabei kann die einfache Grundübung bereits gut in die Erwärmungsphase eingebaut werden. Ein Trainer (T) oder ein Zuspieler wirft sich den Ball auf der gegenüberliegenden Position III stehend mit einem Netzabstand von einem Meter selbst an und fängt ihn anschließend in Zuspielhaltung wieder auf. Dabei überbetont er die geplante Zuspielrichtung. Das kann beispielsweise in der Ausrichtung der Schulterachse mehr in Richtung einer der beiden Außenpositionen oder aber durch eine deutliche Veränderung des Zuspielortes mehr vor oder hinter dem Körper geschehen. Die Mittelblocker stehen hintereinander und versuchen der Reihe nach, durch Beobachten der Arm- und Körperpositionen, die wahrscheinliche Zuspielrichtung zu erkennen. Je nachdem, welche Richtung erkannt wurde, sprintet der Mittelblocker drei bis vier Schritte in die Zuspielrichtung, ohne einen Blocksprung auszuführen.

### Variante:

Statt des Sprints kann auch eine komplette Durchführung von Blockschritten samt Blocksprung in die jeweilige Richtung erfolgen.

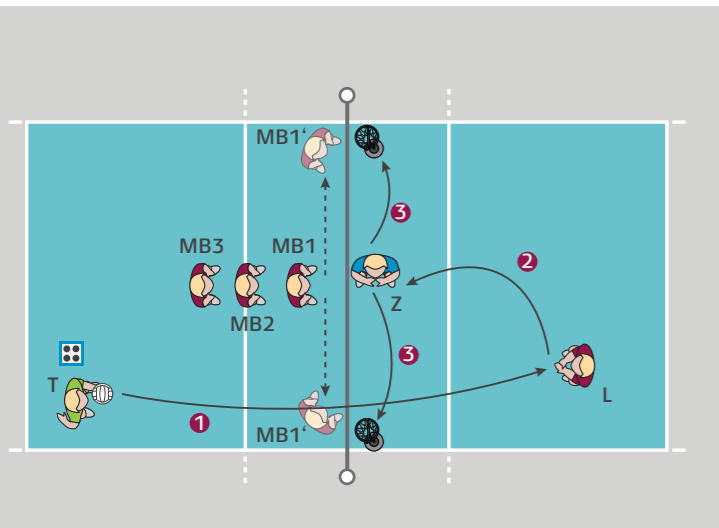
### Knotenpunkte bei der Ausführung:

- Bereitschaftshaltung einnehmen
- Arm- und Körperhaltung beobachten
- Erster Schritt in die richtige Richtung.  
Merke: Lieber zu spät als falsch laufen
- Maximal schnelle Bewegungsgeschwindigkeit sowohl bei dem Sprint als auch beim Block



2 Übung: Annahme und Zuspiel beobachten

Bei dieser Übungsform geht es darum, die Annahme sowie den Zuspieler zu beobachten. Der Ablauf ist so organisiert, dass ein Trainer (T) einen leichten Aufschlag oder alternativ einen Einwurf auf den Libero (L) im gegenüberliegenden Spielfeld ausführt. Dieser spielt bewusst unterschiedliche Bälle, indem er die Annahme entweder weiter weg vom Netz



platziert oder aber recht dicht sowie auch immer wieder ein wenig versetzt mehr in Richtung Position II oder Position IV. Der Zuspieler (Z) läuft zur Spielposition und spielt den Ball danach auf eine der beiden Außenpositionen IV oder II in einen Zuspielkorb.

Wie bei Übung 1 reagieren die auf der Seite des Aufschlags bereitstehenden Mittelblocker auf das Zuspiel, indem sie die Situation beobachten, dann so schnell wie möglich ihre Blockschritte starten und mit einem Block gegenüber der Zuspielkörbe beenden.

**Knotenpunkte bei der Ausführung:**

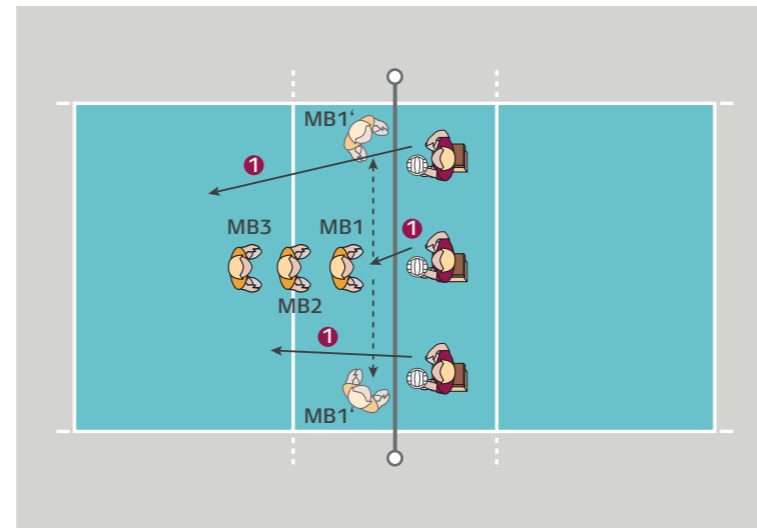
- Bereitschaftshaltung einnehmen
- Ballannahme beobachten
- Hände der Zuspielerin anvisieren und beobachten
- Erster Schritt in die richtige Richtung
- Immer darauf achten, dass der Block mit maximaler Bewegungsgeschwindigkeit ausgeführt wird

3 Übung: Angriff blocken

Im nächsten Schritt geht es darum, die Blockschritte nicht nur maximal schnell in die richtige Richtung zu starten, sondern nun auch noch einen Angriff zu blockieren. Dazu stehen drei Personen auf drei Kästen auf den Positionen II, III und IV, die alle einen Ball in ihrer linken Hand halten. Der

Spieler auf der Position III startet, indem er sich entweder den Ball kurz anwirft und dann direkt über das Netz schlägt oder aber seine linke Hand mit dem Ball darin nach links oder rechts als Zeichen, dass von der jeweiligen Außenposition angegriffen wird, ausstreckt.

Der Mittelblocker erkennt die Situation und startet entsprechend schnell in die Aktion, indem er entweder direkt zum Block springt und so den Angriff zu stoppen versucht oder aber die Blockbewegung auf die IV oder die II startet. Dort



versucht er, den Ball zu blocken, der von dem auf dem Kasten stehenden Spieler geschlagen wird.

**Knotenpunkte bei der Ausführung:**

- Bereitschaftshaltung einnehmen
- Die Bewegungen des ersten Angreifers (Spieler auf dem Kasten auf der Position III) beobachten
- Falls eine Richtung angezeigt wird, schneller Blicksprung und erster Schritt in die richtige Richtung
- Angreifer zeitgleich mit der Blockbewegung beobachten
- Maximal schnelle Blockgeschwindigkeit zu den Außenpositionen einleiten
- Schnelles, aktives Übergreifen bei der Blockausführung gegen den Angriffsschlag

4 Übung: Abstimmung in der Blockreihe

Nun geht es um die interne Abstimmung innerhalb der Blockreihe mit einer sehr hohen Wiederholungszahl. Dazu stehen jeweils drei Blockspieler am Netz bereit (A1, A2, A3). Hinter ihnen wartet bereits das nächste Trio (B1, B2, B3).

Im anderen Spielfeld steht der Libero (L) auf der Position V und baggert einen Ball zum Zuspieler (Z). Dieser spielt den Ball wahlweise auf die Position II oder IV zu, wo mit H2 und H4 zwei helfende Spieler warten. Die drei bereitstehenden Blockspieler auf der anderen Seite reagieren so früh wie

möglich auf das Zuspiel und bilden auf der Außenposition einen Doppelblock. Direkt danach verlassen sie ihre Blockposition nach hinten ins eigene Feld, während sich B1, B2 und B3 sofort auf ihre Startpositionen im Block stellen.

H2 und H4 spielen den ihnen zugespielten Pass in einer hohen Flugkurve direkt weiter zum Libero, der den Ball wiederum zum Zuspieler annimmt. Beim nächsten Pass reagiert die Blockreihe B1, B2, B3 spezifisch und verlässt nach dem Block ebenfalls die Position Richtung eigenes Feld. C1, C2, C3 rücken schnell auf die Ausgangsposition. Die Übung kann ohne Unterbrechung immer weiter fortgesetzt werden, bis die Blockspieler eine ausreichende Anzahl an Blocksituationen absolviert haben.

**Variante 1:**

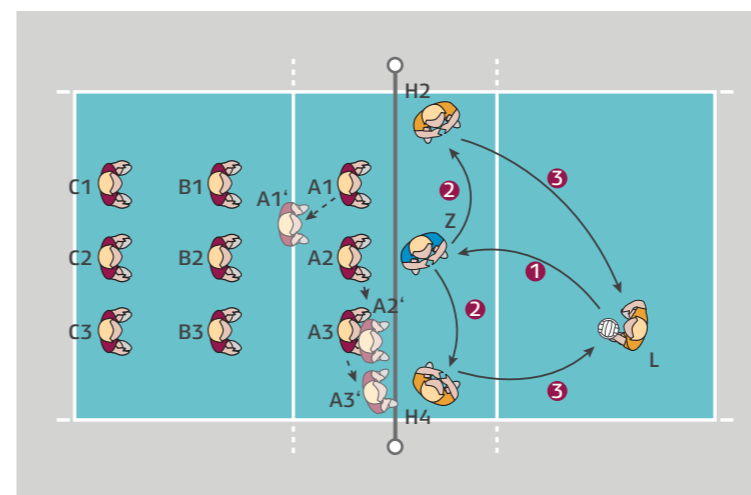
Die Spieler am Netz (H2 und H4) geben ein Handzeichen, bevor sie den Ball zum eigenen Libero weiterspielen. So werden die Blockspieler gezwungen, die Hände während der Blockschritte zu beobachten und die Handzeichen (Faust, ein Finger, zwei Finger etc.) laut zu rufen.

**Variante 2:**

Ergänzend kann noch ein Schnellangreifer hinzugefügt werden, der ebenfalls einen Angriff imitiert und dabei den Ball gleichermaßen zurück zum eigenen Libero spielt.

**Knotenpunkte bei der Ausführung:**

- Bereitschaftshaltung einnehmen
- Die Bewegungen des ersten Angreifers (Helfer auf der Position III) beobachten
- Falls eine Richtung angezeigt wird, schneller Blicksprung und erster Schritt in die richtige Richtung
- Angreifer zeitgleich mit Blockbewegung beobachten
- Maximal schnelle Blockgeschwindigkeit zu den Außenpositionen ausführen
- Schnelles aktives Übergreifen bei der Blockausführung gegen den Angriffsschlag

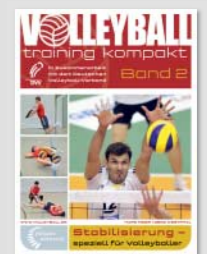


Volleyballtraining kompakt

Diese Broschürenreihe gibt Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern praktische Hilfestellung und Orientierung bei der Planung und Organisation des Grundlagentrainings. Sie enthält daher vor allem für die Einführung des Volleyballspiels relevante Aspekte in Theorie und Praxis.



Die Offensive komplex trainieren!



Stabilisierung - speziell f. Volleyballer



Spielnah trainieren - leichter gewinnen!



Grundlagen spielend erlernen!



Komplextraining Aufschlag und Annahme

volleyballtraining kompakt, je Band 64 Seiten € 12,80

Telefon: 0251/23 00 5-11

E-Mail: buchversand@philippka.de

www.philippka.de