

Block, Teil 2

# Hände hoch

In der Defensive ist das Spielelement Block von entscheidender Bedeutung. Auf welche Feinheiten Sie dabei achten sollten, beschreibt Junioren-Bundestrainer Michael Warm im kleinen Ein-mal-Eins der Blocktechnik

Um aus dem Komplex 2 – Aufschlag, Block, Feldabwehr, Gegenangriff – zu punkten, muss man in mehreren Elementen gut sein. Ein effektiver Service, eine gute Blockleistung, ein konsequentes Abwehrverhalten und schließlich ein erfolgreicher Gegenangriff – das sind Elemente, die in einer klar abgestimmten Strategie miteinander verbunden werden müssen. Die meisten Breakpunkte werden dabei im Normalfall durch den Block erzielt. In diesem Artikel wird die Blocktechnik als Baustein einer gelungenen Break-Point-Phase beschrieben. ■



ALLE FOTOS: CITY-PRESS

## Trainingsmethodik

Ich arbeite im Techniktraining gerade im Blockbereich oft nach einer Methode, mit der

sehr synthetisch einzelne Bewegungsmöglichkeiten erlernt und trainiert werden.

Daraus wird dann das gesamte Bewegungsrepertoire eines Blockspielers erarbeitet.

### Analyse einer Technik in der gesamten Komplexität

- ♦ Welche genauen Bedingungen liegen für den Blockspieler vor?
- ♦ Wie viele verschiedene Grundmuster der Bewegung sind notwendig?
- ♦ Wieviel Zeit bleiben ihm für die einzelne Bewegung?
- ♦ Welche Bewegungsmerkmale sind möglicherweise limitierend?
- ♦ Wie kann die Interaktion mit den Mitspielern organisiert werden?

### Isoliertes Erlernen des technischen Einzelelementes

Mit einer jeweils eigenen Methodik des Bewegungslernens wird jede Einzelkomponente gelernt und gefestigt. Dabei werden die Einzelbewegungen stets erst einmal isoliert trainiert.

Die zusammengehörigen Bein- und Armtechniken werden also zunächst einzeln erarbeitet und dann miteinander verbunden.

### Verbindung und Kombination eines Elements mit zugehörigen Komponenten

Die angrenzenden und zugehörigen Elemente werden mit der Technik verbunden. Dies betrifft den vorhergehenden Bereich der Wahrnehmung und die Beobachtung der Angriffssituation, die Einbeziehung der Mitspieler, die Detailarbeit beim Block selbst sowie natürlich auch jede entsprechende Nachfolgehändlung wie etwa das schnelle Lösen und Anbieten zum Gegenangriff.

### Umsetzung der Handlungskette in eine spieladäquate Situation

Beherrscht der Spieler ein Grundmuster, so

wird dieses spieladäquat trainiert und stabilisiert, indem der Spieler ausschließlich mit dieser Situation konfrontiert wird. Dabei ist es wichtig, auf die entsprechenden Signale zu achten und die gesamte Bewegung optimal in das notwendige Zeitraster einzupassen.

### Anwendung in einer komplexen Spielsituation

Werden mehrere Grundsituationen beherrscht, kann der Spieler mit Entscheidungshandlungen konfrontiert werden. Auch hier wird langsam gesteigert, die Anzahl der möglichen verschiedenen Situationen ist erst eingeschränkt und wird langsam bis hin zu komplexen Trainingsformen erweitert, in denen dem gegnerischen Zuspieler keinerlei Einschränkungen mehr auferlegt werden.

## Read-Block-Techniken

Unter Read-Block-Techniken versteht man die Techniken, die idealerweise angewandt werden sollten, wenn der Blockspieler im taktischen Sinne einen Read-Block spielt. Diese Art der Blocktaktik war gerade in den letzten Jahren im Männerbereich die dominierende. Dabei legt sich der Blockspieler nicht schon vor dem Zuspiel auf eine bestimmte Blockhandlung fest, sondern liest erst das Zuspiel. Die Blockbewegung wird erst dann eingeleitet, wenn der Spieler den Pass genau erkannt hat. Entscheidend hierfür ist, dass sich der Blockspieler vor dem Zuspiel bewusst macht, welche Pässe der gegnerische Zuspieler in einer Situation spielen kann und eine Ausgangsposition wählt, von der aus er die jeweiligen Block-



techniken maximal schnell anwenden kann. Erkennt der Spieler den Pass, so darf er keine Zeit mehr verlieren und beginnt das jewei-

**Erst Lesen, dann Springen: Beim Read-Block agieren die Spieler nach dem Zuspiel**

lige Blockprogramm, das natürlich noch individuell auf die Situation abgestimmt werden muss. Die grundsätzlichen Bewegungsmuster sind als Antwort auf die unterschiedlichen Pässe des gegnerischen Zuspielers konkret festgelegt, so dass möglichst für jede Situation alle Blockspieler mit einer aufeinander abgestimmten Blockaktion beginnen. Die hohe Kunst des Blocks ist es nun, innerhalb dieses gemeinsamen und festgelegten Blockmusters eine individuell optimale Anpassung an die spezifische Situation zu suchen und damit auch erfolgreich zu blockieren.

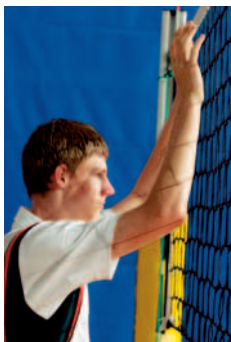
## Analyse der Technik

Grundlage jeder Read-Block-Taktik ist eine Ausgangsposition, die vor allem jede mög-

liche Bewegungsantwort gleichermaßen erlaubt. Ein stabiles Gleichgewicht bildet die

Grundlage einer jeden erfolgreichen Blockhandlung.

## Ausgangssituation



Der Spieler steht nah am Netz (Abstand vom Netz etwa eine Oberarmlänge), das Gewicht ist auf die Ballen beider Füße gleichermaßen verteilt. Die Beine sind etwa hüftbreit auseinander. Der Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt.

Der Spieler muss nun eine Körperstellung wählen, so dass er für jeden Pass, der in der Situation erwartet werden kann, eine möglichst ideale Ausgangssituation findet. Das bedeutet, dass er aus dieser Stellung heraus sowohl ohne vorher noch einmal tiefer zu

gehen sofort zum Block abspringen kann, aber auch die jeweiligen Lauftechniken anwenden kann.

In der Regel ist ein Kniewinkel von etwa 110 bis 120 Grad optimal. Ein leichter Druck der Fußballen auf den Innenseiten erhöht die Startmöglichkeiten in beide Richtungen.

Die Arme sollten reaktionsbereit erhoben sein, wobei es genügt, die Oberarme etwa parallel zum Boden zu halten. Die Unterarme wieder sind fast parallel zum Netz, die offenen Handflächen ebenso. Da die Armbewegung (Streckung mit Übergreifen) stets deutlich schneller abläuft, als der Absprung, ist es nicht notwendig, die Arme bereits vorab gestreckt nach oben zu halten, sondern besser schwungbereit in die beschriebene Position zu bringen.



## Anpassungsbewegungen

Read-Block-Taktiken sind fast immer mit einer Innenstartposition verbunden, da nur dann die Möglichkeit besteht, auf jede Angriffssituation antworten zu können.

Während der Ball vom Annahmespieler zum Zuspieler fliegt, muss diese ursprünglich

vereinbarte Ausgangsstellung noch einmal angepasst werden. Die Wahrnehmung des späteren Zuspielortes sowie der damit verbundenen Laufwege der Angreifer erfordern oft eine kurze Bewegung nach links oder rechts.

Besonders wichtig ist es, dass diese Anpassungsbewegung abgeschlossen ist, bevor der Zuspieler den Ball tatsächlich spielt. In diesem Moment muss jeder Blockspieler wieder gespannt in der optimalen Ausgangsstellung innehalten.

## Grundmuster der Bewegungsantworten

Für jede typische Spielsituation, das heißt für alle unterschiedlichen Pässe, die gespielt werden können, ergibt sich eine spezifische

Bewegungsantwort. Diese richtet sich nach der Zeit, die zwischen dem Erkennen des Passes und dem Angriff vergeht und der Ent-

fernung, die der Blockspieler zum Blockort zurücklegen muss. Dabei umfasst diese spezifische Bewegungsantwort immer sowohl

### Nachspringen

#### Situation

Der Zuspieler spielt einen Schnellangriff, der Blockspieler steht dem Angreifer gegenüber.

#### Technik

Ohne noch einmal zusätzlich tief zu gehen, katapultiert sich der Blockspieler direkt nach oben. Zeitgleich werden die Arme nach vorne oben gestreckt.

#### Blocktaktik

Der Mittelblockspieler springt im Normalfall direkt zum Ball. Je schneller er mit den Händen über dem Netz ist, desto weiter kann er aktiv zum Schlagpunkt greifen und den Winkel verkürzen. Oft ist aber nur ein passives Blockieren in dieser Situation möglich. Die beiden Außenblockspieler versuchen

ebenso mit der beschriebenen Technik zu blockieren, indem sie nachspringen und dann die Hände in Richtung Abschlagort verschieben. Je nach Vorlieben des Angreifers (Anlaufrichtung, Körperachse etc.) variieren die Blockspieler die Handhaltung und verschieben die Blockfläche in eine Richtung.

### Blockbildung nahe am Ausgangsort

#### Situation

Der Zuspieler spielt einen Kombinationsball nahe an den Ort, an dem sich der Blockspieler befindet.

#### Technik

Aus der Ausgangsstellung erfolgt ein Sidestep in die entsprechende Richtung, wobei

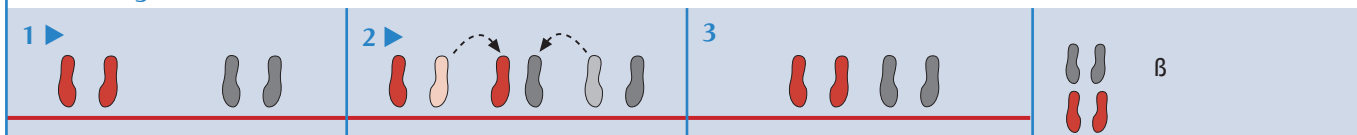
der Oberkörper nicht verdreht wird. Aus diesem Schritt heraus springt der Blockspieler wie beim Nachspringen direkt ab.

#### Blocktaktik

Der Mittelblockspieler passt seinen Absprungort eventuell durch eine kleine Sidestep-Bewegung der Situation an. Je nach Zeit

springt er aus der Bewegung direkt zum Block oder aber nutzt die verbleibende Zeit dazu, etwas tiefer Schwung für den Sprung zu holen. Der Außenblockspieler schließt ebenso durch Sidesteps eng beim Mittelblockspieler an und springt dann zeitgleich mit ihm mit.

#### Schrittfolge



# GUTE KARTEN!



Philippka-Volleyball-Kartotheken machen Ihre Trainingsvorbereitung leichter: Sie wählen aus dem großen Angebot der Karteien Übungen aus und stellen Ihre individuell gestaltete Trainingseinheit zusammen.

- ▶ Ausdauerschulung mit Ball (Volleyball-Kartothek 1)
- ▶ Aufschlag und Annahme (Volleyball-Kartothek 2)
- ▶ Aktionsschnelligkeit optimieren (Volleyball-Kartothek 3)
- ▶ Zuspiel (Volleyball-Kartothek 4)
- ▶ Angriff – Block (Volleyball-Kartothek 5)
- ▶ Wahrnehmungsschulung (Volleyball-Kartothek 6)

Je Kartothek (= 80 - 90 Doppelkarten + Beiheft) € 18,50

eine Beinbewegung (Schrittfolge), um den Körper zum entsprechenden Zeitpunkt am richtigen Ort abspringen zu lassen, als auch

eine Armbewegung, die ein Maximum an Blockfläche zum richtigen Zeitpunkt ermöglicht. Die Bewegungsantwort im Element

Block ist vom gespielten Pass abhängig und kann je nach Situation unterschiedlich sein.

### Blockbildung auf den Außenpositionen

**Situation**

Ein schneller Pass auf die Außenpositionen erfordert eine deutliche Bewegung zum Blockort.

**Technik**

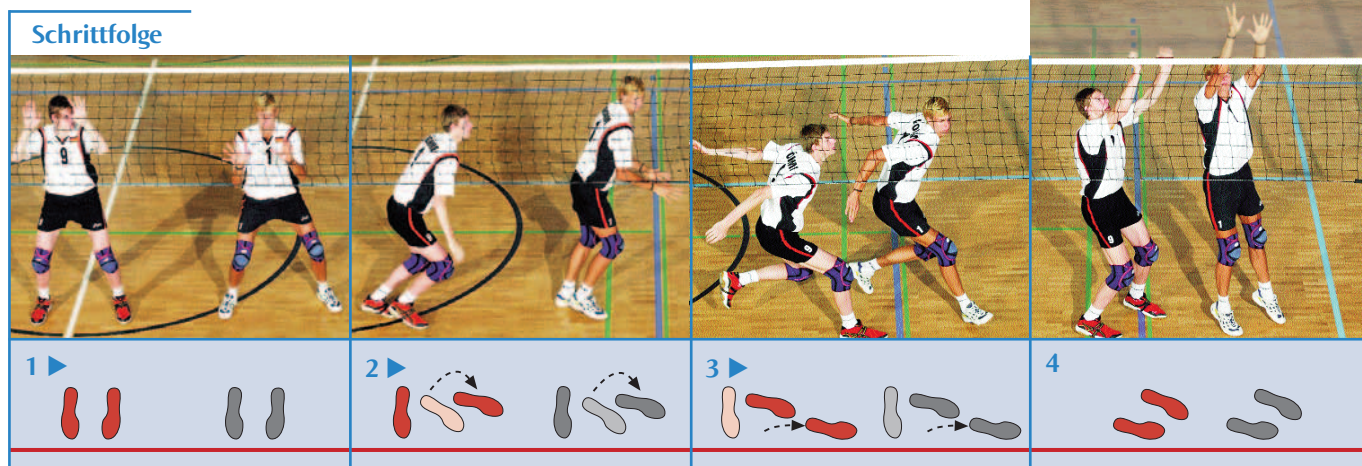
Aus der Ausgangsstellung heraus wird ein Kreuzschritt eingeleitet, wobei ein Aufdrehen der Hüftachse die Bewegung deutlich erleichtert. Im Normalfall versuchen zwei Spieler (Außen- und Mittelblockspieler), diesen Ball

zu blockieren. Dabei verwenden beide Spieler denselben Kreuzschritt, da die synchrone Fußarbeit eine wichtige Grundlage für eine kompakte Blockbildung ist.

**Blocktaktik**

Der Außenblockspieler leitet den Schrittrhythmus ein, wobei er auf dem Außenfuß die Zeit ausgleichen kann. Der letzte Stemmschritt sollte spät und schnell erfolgen, in jedem Fall aber akzentuiert. Der Mittelblock-

spieler passt seinen Kreuzschritt an den seines Außenblockspielers an. Je nach vorheriger Absprache (Hauptschlagrichtung, Verteidigungsstrategie, etc.) und situativen Bedingungen (Passnähe zum Netz o.ä.) wird der Blockort so ausgerichtet, dass entweder zentral vor dem Schlagort blockiert wird oder aber eine der Hauptrichtungen flächig abgedeckt wird (Linien- oder Diagonalblock).



### Blockbildung gegen sehr schnelle Pässe auf die Außenpositionen

**Situation**

Der Pass auf die Außenpositionen ist so schnell, dass ein sauberer Abschluss der Blockbewegung durch einen offenen Kreuzschritt nicht mehr möglich ist.

**Technik**

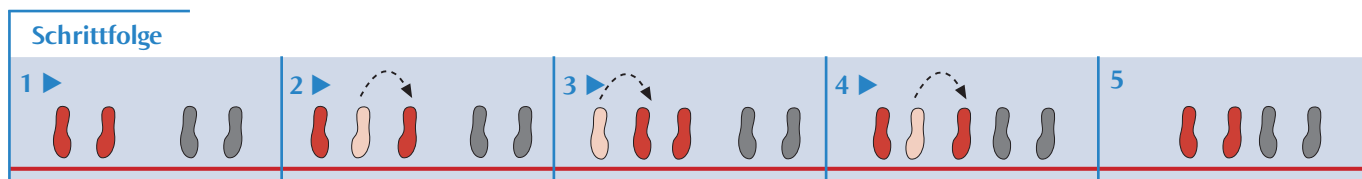
Wird dies erwartet, so sollte zum einen die Ausgangsstellung angepasst werden, indem die Startposition etwas weiter nach außen verändert wird. Eine gute Bewegungsantwort

besteht dann in zwei kurzen, direkt miteinander verbundenen Sidestep-Bewegungen, ohne dass jedoch die Körperachse aufgedreht wird.

**Blocktaktik**

Da die Zeit zwischen dem Erkennen des Zuspiels und der notwendigen Blockhandlung sehr kurz ist, wird der Körper direkt aus der Ausgangssituation in die Blockposition bewegt. Mit zwei fast gesprungenen Sidesteps

bewegt sich der Blockspieler zum Absprungort und geht direkt in den Blocksprung über. Die Anschlusshandlung für den Mittelblockspieler ist deutlich erschwert, da die Beinarbeit schwer synchronisiert werden kann. Aufgrund des sehr hohen Tempos wird aber ohnehin ein Einerblock wahrscheinlich sein.



## Blockbildung bei hohen Pässen auf die Außenpositionen

### Situation

Ist der Pass so hoch, dass entsprechend viel Zeit ist, sollte versucht werden, einen Dreierblock zu positionieren.

### Technik

Die beiden äußeren Blockspieler vollziehen wie gewohnt synchron eine offene Kreuzschritt-Technik. Lediglich der andere Außenblockspieler hat einen zu langen Weg für die

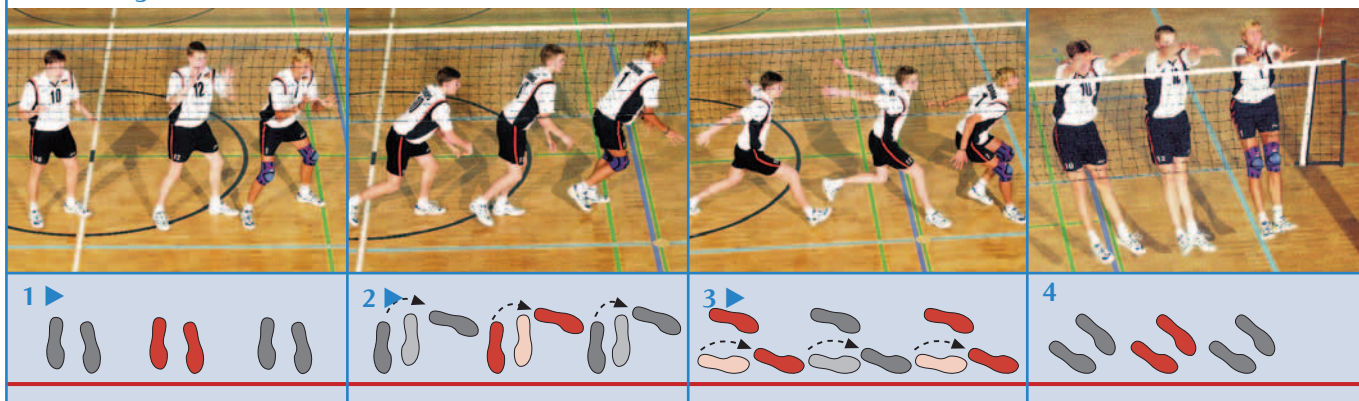
se Schrittfolge. Er muss vorab ein bis zwei Laufschriffe einlegen, bevor er in den Rhythmus der anderen Blockspieler einsteigt.

### Blocktaktik

Ein gelungener Dreierblock engt die Möglichkeiten eines Angreifers bei hohen Pässen ein und eröffnet eine große Chance, den Ball in der Verteidigung zu erspielen. Besonders wichtig ist, dass die Blockbildung synchron

und gut positioniert erfolgt, da eine große Blockfläche sonst viele Angriffspunkte für den Angreifer bietet. Grundlage hierfür ist die synchrone Arbeit mit den Füßen, die mit einem Absprung enden sollte, der relativ eng aneinander erfolgt. Die örtliche und zeitliche Steuerung geschieht über den Außenblockspieler, auf dessen Seite der Angriff erfolgt.

### Schrittfolge



## Trainingstipps



### Üben und Ausprobieren der Ausgangssituation

Die Ausgangsstellung ist enorm wichtig für den maximal schnellen Start. Daher ist es wichtig, dass jeder Spieler seine individuelle Ausgangsstellung ausprobiert und entscheidet, aus welcher Position er am besten starten kann. Entscheidend ist, dass man die Sprungmuskulatur bereits soweit in Vorspannung hält, dass keine weitere Tiefbewegung bei Bewegungsbeginn mehr erforderlich ist. Startet man dagegen zu tief, so

fehlt die Kraft für einen explosiven schnellen Absprung.

### Training der Schrittfolgen stets aus der Ausgangssituation

Bereits beim Erlernen, aber auch beim isolierten Training der verschiedenen Beintechniken ist es sinnvoll, immer nur aus der optimalen Ausgangsposition heraus zu arbeiten. Eine Kombination verschiedener Techniken (zum Beispiel Blocksprung in der Mitte und dann Bewegung mittels Kreuzschritt) kommt

### Besprechung: Michael Warm (2. v. r.) erklärt, worauf es beim Block ankommt

normalerweise bei dieser Blockstrategie nicht vor.

### Training der Wahrnehmungs- und Beobachtungstechniken (auch isoliert)

Besonders wichtig für ein schnelles Einleiten der Blockbewegung ist das schnelle Erkennen des Passes. Dazu müssen sowohl Beobachtungsstrategien vereinbart (wann beobachtet den Zuspieler, wann den Ball, wann welchen Angreifer), als auch die unterschiedlichen Blicktechniken (fokussieren, peripheres Sehen, Blicksprünge, gleitende Augenbewegungen etc.) trainiert werden.

### Schnelle Beinarbeit

Da das Tempo in den Angriffsvarianten in den vergangenen Jahren immer höher geworden ist, hat die schnelle Beinarbeit eine große Bedeutung bekommen. Daher ist es wichtig, die verschiedenen Beintechniken viel zu trainieren. Und zwar nicht immer im selben Rhythmus, sondern auch unter Zeitdruck und ebenso mit bewusster Verzögerung.