

# Kleines Ein-mal-Eins

Es ist eine knifflige Aufgabe, eine optimale Blockstrategie für die eigene Mannschaft zu entwickeln. Junioren-Bundestrainer Michael Warm stellt die wichtigsten Punkte vor, die dabei beachtet werden sollten

Blockstrategien hängen von Angriffsstrategien ab – und umgekehrt. Diese Wechselwirkung bestimmt seit jeher die angewandten Taktiken und damit auch Techniken. Gewinnt der Angriff ein Übergewicht und damit Effektivität, so folgt fast automatisch eine Anpassung beziehungsweise Änderung der Blocktaktiken. Sind die dafür notwendigen Blocktechniken dann entsprechend stabil, lässt die Effektivität des Angriffs wieder nach. Zeit-

gleich damit geht meist eine Steigerung der Abwehrleistung einher, da die Situationen für die Feldverteidigung mit einem verbesserten Block deutlich leichter werden. In diesem Moment entwickeln sich neue Angriffstaktiken, und -systeme, um die geballte Block- und Feldverteidigung wieder erfolgreicher zu überwinden. Auch hier dauert es eine Zeit, bis die neuen Ideen auch effektiv umgesetzt werden können und das Spiel beginnt von

vorn. Im Laufe dieser Entwicklungszyklen haben sich so einige Blocktaktiken und -techniken entwickelt, deren Schwerpunkte sich aber immer wieder verändert haben. Aus den hier aufgeführten Ansätzen und Ideen sollte ein Trainer die Komponenten aussuchen, die seine Mannschaft am besten umsetzen kann und die den Stärken der Gegner am besten entgegen wirkt. ■



Energisch (v.l.): Jochen Schöps, Christian Dünnes und Robert Kromm

ALLE FOTOS: CITY-PRESS

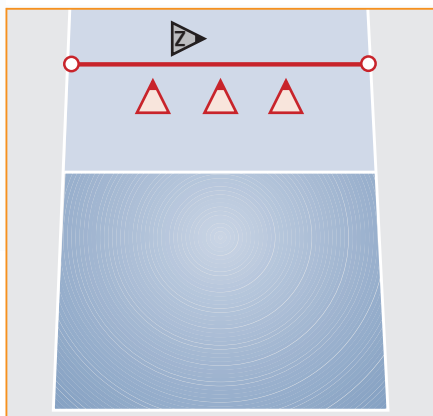
## Ausgangsstellungen

Generell kann man Blocktaktiken hinsichtlich der Ausgangsstellung unterscheiden. Entscheidend ist dabei die Position, die die

Blockspieler zum Zeitpunkt der Ballberührung durch den Zuspeler einnehmen. Je nach Angriffssystem des Gegners werden

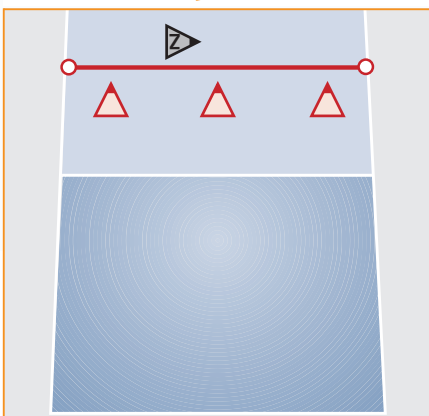
die unterschiedlichen Ausgangsstellungen angewandt. Es ist denkbar, in verschiedenen Rotationen unterschiedlich zu beginnen.

### Innenstartposition



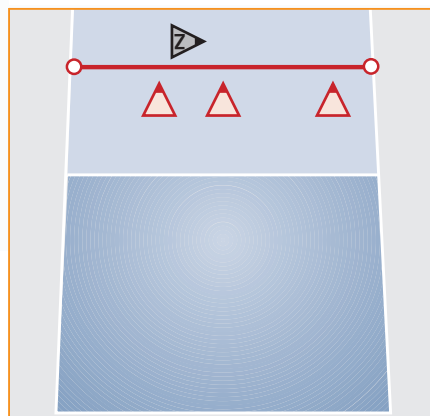
Der mittlere Blockspieler steht mittig am Netz, während die Außenblockspieler mit einem Abstand von etwa eineinhalb bis zwei Meter neben dem Mittelblockspieler ihre Ausgangssituation suchen.

### Außenstartposition



Der mittlere Blockspieler steht wiederum mittig am Netz, während die Außenblockspieler sehr weit außen (etwa einen halben bis einen Meter) neben den Netzantennen postiert sind.

### Gemischte Startposition



Gemischte Formen können im Abstand der Außenblockspieler zum Mittelblock beziehungsweise zur Netzantenne variieren. Ebenso kann es sein, dass einer der beiden Außenblockspieler mit einem Innenstart beginnt, während der andere auf einer Außenstartposition wartet.

## Blocktaktiken gegen Schnellangriffe



Geht man von einer guten Angriffssituation des Gegners aus, muss man damit rechnen, dass der Gegner bereits beim Schnellangriff in der Lage ist, erfolgreich zu punkten. Da aber auch die anderen Angriffspositionen eine Bedrohung darstellen, muss sich der Mittelblockspieler entscheiden, wie er agiert. Wichtig vor allem für das Nachspringen ist eine optimale Ausgangsposition (siehe Fotos) des Körpers. Ideal ist ein individuell unterschiedlicher Kniewinkel von 105 bis 120 Grad. Der Oberkörper sollte aufrecht sein. Das Gewicht des Körpers ist gleichmäßig auf beide Fußballen verteilt. Die Arme sind in tiefer Vorhalte, die Unterarme annähernd parallel zum Netz, die Handflächen zum Netz hin geöffnet. Erkennt der Blockspieler, dass er springen muss, darf nur noch die direkte Aufwärtsbewegung des Körpers erfolgen.



### Mitspringen

Beim Schnellangriff kann sich der Mittelblockspieler entschließen, mit dem Schnellangreifer mitzuspringen. Dabei leitet er kurz nach dem Angreifer den eigenen Sprung ein und ist dann am höchsten Flugpunkt, wenn der Angreifer den Schnellangriff schlagen will. Der Blockspieler spezialisiert sich damit auf den Block gegen den Schnellangreifer und fällt in diesem Angriffszug für weitere Blockaktionen aus.

### Nachspringen

Der Mittelblockspieler wartet gespannt ab, wobei er seinen Körper perfekt auf einen sehr schnellen Absprung vorbereitet hat. Wird tatsächlich der Schnellangreifer angespielt, so springt er direkt ab. Das heißt, er springt erst nach dem Erkennen des Zuspiels und versucht, den Angreifer zu blockieren. Ansonsten leitet er eine Bewegung zum nächsten Blockort ein.

### Vorspringen

Um den Zuspieler zu einem Pass auf die Außenpositionen zu verleiten, kann ein Blockspieler bewusst offensichtlich springen, kurz bevor der eigentliche Zeitpunkt gekommen ist. Der Zuspieler sieht den Block und spielt nach außen. Der Blockspieler aber ist frühzeitig wieder gelandet und beginnt seine Bewegung auf die Außenposition, um den Doppelblock zu schließen.

## Spezielle oder universelle Blockstrategien

Die Beobachtung der gegnerischen Angriffsgestaltung spielt eine große Rolle bei der Aufstellung der eigenen Taktik. Unterschiedliche Beobachtungen prägen dabei die eigene Blocktaktik.

### Spezielle Blockstrategien

Anhand der Analyse ergeben sich bestimmte Eigenheiten bei der Angriffsgestaltung durch den Gegner. In Kenntnis dieser wird versucht, eine eigene Blockstrategie zu entwerfen, die bei einer Mehrzahl der gegnerischen Angriffe den Angriffsort vorwegnimmt und somit dem Blockspieler einen Zeitvorteil verschafft. Diese Eigenheiten können abhängig von der Rotation, vom Spielstand, Annahmespieler, Annahmeort, Zuspielort, usw. sein.



### Universelle Blockstrategien

Obwohl der Mittelwert einer Statistik oft eindeutig die Vorlieben eines Zuspielers darstellt, kann meist kaum eine Aussage über den nächsten – und vielleicht wichtigsten – Punkt getroffen werden. Somit muss die Blockreihe auf alle Angriffsvarianten

des Gegners gleichermaßen vorbereitet sein. Dieses universelle System ist oft geeignet, wenn unbekannte Gegner gegenüberstehen und/oder eine Analyse des Kontrahenten keine klaren Erkenntnisse erbringt.

## Aktiver und passiver Block

Je nach Angriffsart, Angreifer und auch Blockfeldabwehr-Strategie kann der Block bewusst eher aktiv oder passiv durchgeführt

werden. Dabei werden die Arme und Hände unterschiedlich weit und aggressiv über das Netz geführt.

Diese Unterschiede zählen sich vor allem dann aus, wenn die Verteidigungsstrategie darauf abgestimmt ist.

### Aktiver Block



Der Blockspieler versucht, dem gegnerischen Angreifer, so dicht wie möglich, vor dem Treffpunkt des Balles, einen Block entgegenzusetzen. Dieser verkleinert einerseits den Angriffswinkel erheblich, hat aber andererseits auch den direkten Punktgewinn mit dem Block zum Ziel. Hinweis: „Versuche, vor dem Angreifer am Ball zu sein!“

### Passiver Block

Hier stellt der Blockspieler den Block so, dass der gegnerische Angriff abgefälscht wird. Der angegriffene Ball ist dann nicht mehr so scharf und fliegt in einem höheren Bogen ins Hinterfeld, was wiederum die Verteidigungschancen erhöht. Hinweis: „Versuche, eine Zone vor dem direkten Angriff zu schützen!“

## Absprung- und Anlauf-Varianten

Beim Absprung und den Lauftechniken werden die verschiedenen Varianten vertreten. Mehrere Trainer werden auf mehrere Möglichkeiten schwören und jeweils ihre Vorteile hervorheben. Wichtig ist, zu bedenken, dass jede Variante ihre Vorzüge und damit zugleich ihre Berechtigung hat. Ein Hauptunterschied liegt darin, ob der Block aus einer ruhigen Stand-Position oder aber aus einer Bewegung heraus durchgeführt werden soll.

### Blocktechnik

In einer der kommenden Ausgaben erklärt Michael Warm im „Ein-mal-Eins der Blocktechnik“ die technischen Finessen dieses Spielelements. Unter anderem stellt der Junioren-Bundestrainer dann auch unterschiedliche Lauftechniken vor und gibt wichtige Tipps zum Doppel- und Dreierblock.

### Aus dem Stand



Ist der Spieler frühzeitig am Blockort, so kann er ruhig und leicht seinen Blockversuch aus dem Stand beginnen, wobei die Arme auf dem direkten Weg nach oben geführt werden.

### Mit Anlauf



Oft wird der Block – wie der Angriffsschlag – aus dem Anlauf gestartet. Die häufigste Form ist der Kreuzschritt, verbunden mit einem Doppelarmschwung. Es sind aber auch Techniken wie der Sidestep oder aber andere Kreuzschritt-Techniken möglich.



# LEHRPOSTER

- ▶ Zur Schulung moderner Abwehrtechniken 1: Abwehr im Stand, Abwehr im Kniestand, Durchgleiten
- ▶ Zur Schulung moderner Abwehrtechniken 2: Hechten, seitliche Abwehrrolle, Handunterlegen, Rückfall
- ▶ Zur Schulung moderner Abwehrtechniken 3: Erlaufen, Unterarmabwehr, Handabwehr, Tipps und Regeln

- ▶ Grundlagen moderner Blocktechniken 1: Individuelle Bewegungen
- ▶ Grundlagen moderner Blocktechniken 2: Bewegungskombinationen
- ▶ Grundtechniken Beach 1: Annahme - Zuspiel
- ▶ Grundtechniken Beach 2: Angriff

Poster-Paket: je 3 Expl. = 21 Poster € 17,90

**philippka**  
SPORTVERLAG

Bestellen Sie unter Telefon: 0251/23005-11, Telefax: 0251/23005-99,  
e-Mail: buchversand@philippka.de, www.philippka.de  
Wir senden Ihnen gern unser Gesamtverzeichnis zu.