



## TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

### HÄNDE AM BLOCK

Wenn ich mit meinen Spieler\*innen über den Block spreche, sage ich ihnen gerne: «Der Block wird mit den Händen gemacht».

Das liegt daran, dass wir den Block und die Bewegungen oft ohne Ball, ohne Angriff – wir nennen es Trockenübung – als eine technische Angelegenheit trainieren. Ich sehe einige Spieler\*innen, die zu Recht viel über die Fusstechnik nachdenken, aber nach dem Absprung die Hände entspannt lassen und nicht aktiv über das Netz gehen.

Ein auf diese Weise gestellter Block hat wenig Aussicht auf Erfolg, da der Ball beim Aufprall auf die Hände oder Arme die Abprall-Ebene verändern kann und es dadurch zu einer negativen Blockberührung kommt, d.h. der Ball kann nach

der Blockberührung nicht von den Mitspieler\*innen verteidigt werden.

Auch wenn also die Fussarbeit zum Erreichen der gewünschten Blockposition sehr wichtig ist, ist es ebenso wichtig, was die Hände über dem Netz tun.

Das grundlegende Ziel eines guten Blocks ist, dass die Arme über dem Netz aktiv sind! Was ist damit gemeint? Es ist wichtig, dass die Hände, wenn sie über das Netz kommen, sofort versuchen, so weit wie möglich in das gegnerische Feld vorzudringen (Invasionszone), ohne dabei zu denken, dass sie zuerst nach oben gehen müssen, sondern mit der genauen Vorstellung, so weit wie möglich mit ausgestreckten Armen in das gegnerische Feld

① Richtig: Hände so weit wie möglich über das Netz



② Falsch: Hände nach oben





3 Richtig: Arme vollkommen senkrecht



4 Falsch: Absprungposition mit den Händen korrigieren

zu gehen, natürlich ohne das Netz zu berühren (Abbildung 1).

Der häufigste Fehler auf allen Niveaus, auch auf dem höchsten, besteht darin, dass man sich vorstellt, zuerst die Hände nach oben und erst danach in das gegnerische Feld zu bringen. Das bedeutet, dass beim kleinsten Fehler im Timing, die Gefahr gross ist, dass der Ball zwischen Netz und Armen auf der eigenen Feldhälfte landet. (Abbildung 2).

Ein weiterer Fehler besteht darin, zu versuchen eine falsche Absprungposition mit den Händen zu korrigieren, anstatt die Arme vollkommen senkrecht zu halten, was wiederum zu einer ne-

gativen Blockberührung führt (Abbildungen 3 und 4). Auch hier ist es wichtig, dass die Hände beim Absprung sofort und direkt in das gegnerische Feld gehen!!!

Eine starke Spannung der Finger und der Handgelenke sorgt dafür, dass der Block beim Aufprall des Balls stabil bleibt. Wir sollten auch darauf achten, dass die Daumen der rechten und der linken Hand nahe beieinander liegen, damit der Ball nicht zwischen die Arme gelangen kann.

Wir werden uns dann in einer weiteren Folge mit der Fussarbeit für die Blockverschiebung befassen. Wie immer gilt: Viel Spass bei der Arbeit und viel Erfolg!

*Bob Fant*

### **Auch dieses Mal ein Tipp**

Damit die Arme nach dem Sprung im gegnerischen Feld aktiv sind, kannst du die Schultern nahe an die Ohren bringen und die Bauchmuskeln anspannen und die Fusszehen in Richtung der Hände ziehen.