

Blocken lernen und üben - ergänzende Hinweise und Übungen

Dieser Text wurde im Zusammenhang mit der Entwicklung der DVD „Volleyball – Bausteine für einen sicheren und attraktiven Unterricht“ 2004 verfasst. Nach Meinung der Autoren des WVV-Portals enthält er auch heute noch sinnvolle Anregungen zum Erlernen und Üben des Einerblocks. Für das Volleyballportal des WVV ist der Text leicht überarbeitet worden. Die Quellennachweise orientieren sich an den damals gültigen Standards.

Inhalt:

| | |
|---|--------------|
| 1. Stellenwert des Blocks innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels im Schulsport | S. 1 |
| 2. Hinweise zur Vermittlung des Einerblocks | S. 2 |
| 3. Ausgewählte Übungsformen | S. 4 |
| 4. Probleme im Bewegungsablauf und ausgewählte Korrekturmöglichkeiten | S. 12 |

1. Stellenwert des Blocks innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels im Schulsport

Der Block ist die wichtigste direkte und indirekte Abwehrform gegen Schmetterbälle. Direkt, wenn der Block den Ball berührt und dadurch dem Schlag die Härte nimmt (eher passiver Block) oder den Ball sogar unmittelbar ins gegnerische Feld zurücklenkt (eher aktiver Block). In diesem Fall gilt er als Angriffselement („Angriffsblock“). Indirekt unterstützt der Block die Feldabwehr. Im Idealfall werden durch den Blockschatten bestimmte Spielfeldbereiche abgeschirmt. Das erleichtert der Feldabwehr die Verteidigung des restlichen Feldes.

Je nach der Zahl der beteiligten Spieler unterscheidet man Einer-, Zweier- und Dreierblock. Unseres Erachtens ist für Schulvolleyball (Sek I) vor allem der Einerblock relevant, den Zweierblock wird man in Arbeitsgemeinschaften oder besonders leistungsstarken Kursen der Sek II aufgreifen können. Er wird daher in knapper Form nur ergänzend dargestellt.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, in der Schule zwischen einem aktiven und passiven Block zu unterscheiden (s. o.). Oft haben Schüler nicht die entsprechende Sprunghöhe, um die Arme aktiv ins gegnerische Feld zu schieben (aktiver Block), sondern sie sind lediglich in der Lage, die Wucht des Angriffsschlags durch ein Hochführen der Arme im eigenen Feld etwas zu reduzieren (passiver Block). Weitere Blockvarianten findet man im Beachvolleyball (z. B. „Fakeblock“) und im Zusammenhang mit unterschiedlichen Blockstrategien (z. B. „Readblock“, vgl. auch Golf, 2010, S. 23), die aber für Schulvolleyball in der Regel keine Bedeutung haben. Probleme bei der Ausführung eines erfolgreichen Blocks bereitet nicht so sehr der Bewegungsablauf, die zentralen Schwierigkeiten müssen vor allem im Timing und der richtigen Positionierung des Blocks gesehen werden. Da es sich dabei eher um Wahrnehmungsprobleme handelt, sollte möglichst früh eine sinnvolle Wahrnehmungsstrategie vermittelt werden. In Anlehnung an

WESTPHAL/RÖHRS/KORTMANN 1991 schlagen wir folgende Wahrnehmungsstrategie vor.

- Wie kommt der Ball zum Zuspieler?
- Wie steht der Zuspieler zum Netz und zum Ball?
- Wie haben sich die Angreifer für den Angriff postiert?
- Wohin spielt der Zuspieler?
- Erster Teil der Flugbahn des Balles
- Angreifer: Laufweg
- Angreifer Schulterachse, Ball, Armzug
- Ball im Augenblick des Blocks durch die eigenen Hände sehen können

Ob und wie intensiv der Block in der Schule aufgegriffen wird, hängt wie auch beim Schmettern von der zur Verfügung stehenden Zeit für die Vermittlung des Spiels und den Vorerfahrungen der Schüler ab.

Grundsätzlich empfehlen wir eine Einführung vor dem Schmettern. Beim Spiel 2 gegen 2 („Tandemaufstellung“) und 3 gegen 3 kann der Block durchaus gegen im Sprung übers Netz gepritschte Bälle (Angriffspritschen oder Sprungpritschen), gegen Schläge aus dem Stand aber auch bei dicht ans Netz gestellten Bälle eingesetzt werden.

Damit lässt sich der Block bereits in Spielsituationen festigen, die nur ein geringes Verletzungsrisiko beinhalten, ehe er zu einem späteren Zeitpunkt zur Abwehr des Schmetterns eingesetzt wird.

Durch die überwiegende Beschränkung auf den Einerblock und aufgrund der schmalen Felder kann die Vermittlung der seitlichen Bewegung am Netz im Schulvolleyball auf die Durchführung von Sidesteps reduziert werden.

2 Hinweise zur Vermittlung des Einerblocks

• Korrekte Technik:

Von besonderer Bedeutung sind drei Aspekte, die auch in Verbindung mit Sicherheitsrisiken zu sehen sind.

- **Die Ausgangsstellung für den Block sollte immer dicht am Netz sein – halbe Armlänge vom Netz entfernt**

Abgesehen von den bei zu großer Entfernung vom Netz verbundenen Problemen mit dem Timing und der Ausführung einer korrekten Technik besteht auch ein erhebliches Risiko des Übertretens, wenn der Block unmittelbar nach einer Vorwärtsbewegung ausgeführt wird.

- **In den Fingern, Händen, Armen und dem Schultergelenk sollte beim Übergreifen eine starke Spannung aufgebaut werden.**

- So lässt sich verhindern, dass beim Block praktisch die Hände und Arme weggeschlagen werden. Außerdem kann das Risiko von Fingerverletzungen ebenfalls verringert werden. „Dein Block ist so fest wie eine Mauer oder ein Brett!“

Anmerkung: Der Begriff des Blockbretts wird auch zur Charakterisierung einer methodischen Hilfe für das Einüben der korrekten Armführung benutzt.

Wir beziehen das Bild des Brettes ausschließlich auf die Veranschaulichung der Spannung in der Schulter, den Armen und den Händen (vgl. z. B. Schulz, Elsässer & Gerlach, 2012, S. 40).

- **Zur Vermeidung langfristiger Risiken ist auf eine weiche in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken nachgebende Landung zu achten.**

Siehe auch im Technikmodul die Darstellungen zu ungünstigen Landetechniken.

- **Wiederholungszahlen dosieren**

Beim Üben des Blocks sollten nicht zu viele Sprünge nacheinander absolviert werden. Durch die Wahl der Organisationsformen ist zu gewährleisten, dass auf 6 bis 8 Blocksprünge eine Pause oder alternative Belastung folgt. Aufgabenstellungen „Wie viele Sprünge schaffst du am Netz?“ (vgl. Kröger, Stationskarten Volleyball, Station 2 und 6 Block) legen daher u. E. den Akzent auf Anforderungen, die für das Blocken eher untypisch sind.

Zuwerfen der Bälle

Bei der Einführung des Blocks, wird häufig mit zugeworfenen und aus der Hand geschlagenen Bällen gearbeitet. Im Schulbereich fehlt diesen Techniken, werden sie von Schülern ausgeführt, für eine sinnvolle Anwendung des Blocks in der Regel die notwendige Genauigkeit. Wir empfehlen daher, solche Übungen in einen Stationsbetrieb zu integrieren, dann können Lehrer oder im Zuwerfen sichere Schüler und Schülerinnen diese Aufgabe übernehmen. Ggf. kann auch eine andere Form des Zuwerfens gewählt werden (siehe S. 5).

- **Situationsgerechtes Handeln schulen**

Sobald der Block in das Spiel integriert wird, sollte immer wieder darauf hingewiesen werden, wann es überhaupt nur sinnvoll ist zu blocken. Gerade in „Dankeball“ - Situationen, wenn ein Schmetterschlag oder das Angriffspritschen nicht mehr möglich ist, wird trotzdem von Anfängern der meist völlig sinnlose Versuch gemacht, übers Netz gespielten Ball zu blocken, obwohl ein Lösen vom Netz viel effektiver gewesen wäre.

- **Anschauliche und umweltgebundene Bewegungsanweisungen**

Ausgangsstellung/Handhaltung

- „Halte die Arme in der Ausgangsstellung vor dem Netz so, wie es die Fußballspieler vor dem Abklatschen machen.“

Absprung und Armführung

- „Führe die Arme so nach oben, als ob du auf den Zehenspitzen stehend mit beiden Händen in ein sehr hohes Regal etwas hineinschieben möchtest.“
- „Schiebe die Hände so über das Netz, als ob sie von einer Schiene geführt würden.“
- Die kleinen Finger zeigen dabei zu den Netzpfeilen.
- „Deine Arme und Hände bilden eine Mauer, von der der Ball zurück ins gegnerische Feld prallt.“
- „Spann den ganzen Körper nach dem Absprung so an, als ob dir jemand in den Bauch boxen will.“
- „Schau im Moment des gegnerischen Angriffs in die Feldmitte des Gegners
„Da soll der Ball hin.“
- „Deine Körperhaltung gleicht im Augenblick des Blocks von den Fußspitzen bis zu den Fingerspitzen einer Banane.“

- **Übungs-/Spielformen mit Wettkampfcharakter**

Bei der Einführung des Block sollten u. e. keine kleinen Spiele mit Wettkampfcharakter eingesetzt werden. Gerade beim Block ist damit durch unkontrollierte und überhastete Aktionen ein zu hohes Verletzungsrisiko verbunden.

- **Individualtaktik: siehe Modul Individualtaktik Blocken**

2. Ausgewählte Übungsformen

Vorbereitung des Blockens

1. Übung:

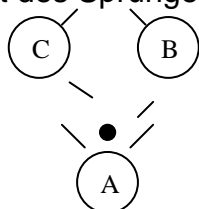
Alle laufen in einem Feld durcheinander. Auf ein Kommando sucht sich jeder einen Partner, Beide springen hoch, führen die Arme dabei hoch und berühren sich im höchsten Punkt des Sprunges mit den Handflächen. Anschließend landen, umdrehen und mit dem Bauch den Boden berühren. Es laufen wieder alle durcheinander. Beim nächsten Kommando sucht sich jeder einen neuen Partner und führt die Übung aus.

2. Übung

Von der einen Hälfte der Gruppe hat jeder einen Ball. Übung wie oben beschrieben, die Ballbesitzer dribbeln. Auf Kommando sucht sich jeder der Ballbesitzer einen Partner ohne Ball, springt hoch und übergibt im höchsten Punkt des Sprunges den Ball. Wer den Ball übergeben hat, dreht sich nach der Landung um und berührt anschließend mit dem Bauch dem Boden. Der neue Ballbesitzer dribbelt mit dem Ball weiter.

3. Übung

Dreiergruppen, A mit Ball. Aufstellung siehe Skizze, A wirft den Ball zwischen B und C senkrecht hoch, B und C springen gleichzeitig und versuchen, den Ball im höchsten Punkt des Sprunges gemeinsam zu fangen.



4. Übung

A (mit Ball) und B stehen sich im Abstand von etwa 3 bis 4m gegenüber, A wirft den Ball hoch zu B, B fängt den Ball über Kopf im höchsten Punkt des Sprunges und versucht noch im Sprung den Ball zu A zurückzuwerfen. Immer nach 6 bis 8 Sprüngen von B Aufgabenwechsel

Übungsbeispiel 1a

Ziel:

Armführung und Handhaltung ohne Ball erproben

Ablauf:

- Netz etwa in Kopfhöhe (ggf. am schräg gespannten Baustellenband üben, gilt für alle weiteren Übungsbeispiele)
- gute Ausgangsstellung, Knie gebeugt
- Armführung über die Netzkante ins andere Feld, dabei Ganzkörperstreckung bis auf die Zehenspitzen
- auf gute Fingerstellung und Handhaltung achten
- Arme und Hände wieder in die Ausgangsstellung zurücknehmen

Evtl. folgendes Bild benutzen:

Hände bewegen sich wie auf einer Schiene ("Blockschiene") gegen und über den Ball

Übungsbeispiel 1b (Video vorhanden)

Gehaltenen Ball blocken

Ziel:

Armführung und Handhaltung gegen gehaltenen Ball erproben

Ablauf

Wie Übungsbeispiel 1

- Armführung und Handhaltung gegen Ball, der auf der anderen Seite des Netzes hochgehalten wird
- Hände überdachen den Ball
- auf die Zehenspitzen stellen
- auf gute Fingerstellung und Handhaltung achten
- vorher Auftaktbewegung nach unten ausführen lassen

Übungsbeispiel 2

- zunächst Blocken nach Sprung isoliert üben
- anschließend die Übung 1b im Sprung ausführen
- Schüler, der den Ball hält, steht erhöht.

Übungsbeispiel 3 Video vorhanden

Blocken eines zugeworfenen Balles

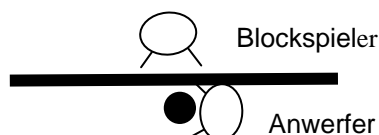
Ziel:

Bewegungsablauf im Sprung in Verbindung mit Auftakt nach unten; korrektes Timing anbahnen

Ablauf:

- Netzhöhe unverändert
- Ball von der Gegenseite mit einem Druckwurf zuwerfen
- Auftakt nach unten und blocken des Balles im Sprung

In der Dezember Ausgabe von volleyball-training (Beilage des Volleyballmagazins 2013) schlägt Münz vor, den Ball nicht senkrecht zum Netz, sondern aus einer seitlichen Stellung senkrecht nach oben anzuwerfen, so dass der Ball nicht über das Netz fliegt. Der Ball soll dann in der aufsteigenden Phase auf der anderen Seite des Netzes geblockt werden. Der Vorschlag ist nach unseren Erfahrungen mit dieser Form des Anwerfens durchaus sinnvoll, der Ball kann erheblich genauer angeworfen werden.



Aufgrund der veränderten Timing-Anforderungen und der eher untypischen Flugkurve sollte allerdings der Block auch nach einem direkten Wurf zum Blockspieler weiterhin geübt werden.

Übungsbeispiel 4 Video vorhanden

Blocken eines zugeworfenen Balles nach einer Bewegung ans Netz

Ziel:

Als Netzspieler nach einer Aktion im Spielfeld schnell die Ausgangsposition am Netz für den Block einnehmen

Ablauf:

- aus einer Entfernung von 2 bis 3 m zum Netz den Ball zum Partner in das andere Feld werfen
- sofort die Ausgangsposition am Netz einnehmen
- den zugeworfenen Ball blocken

Im Anfängervolleyball kommt diese Situation relativ häufig vor, wenn z. B. ungenau zugespielt worden ist und der Ball von einem Angreifer aus dem Feld zum Gegner gespielt werden muss. Bei Fortgeschrittenen muss nach der Angriffssicherung durch die nicht eingesetzten Angreifer, von diesen möglichst schnell die Ausgangsposition für den Block eingenommen werden.

Besonderer Wert ist darauf zu legen, dass nach der Bewegung ans Netz für kurze Zeit die Ausgangsstellung eingenommen wird, ehe der Wurf von der anderen Seite erfolgt.

Übungsbeispiel 5

Synchronübung

Ziel:

Block nach Sidestep und Positionsveränderung

Ablauf:

- Netzhöhe unverändert
- 6 Spieler und Spielerinnen stehen in der Ausgangsstellung zum Block am Netz mit gebeugten Knien; evtl. auch auf beiden Seiten des Netzes
- Zunächst langsames Tempo
- Auf ein Kommando alle Sidestep nach rechts mit gebeugten Knien, Beugung verstärken durch Auftakt nach unten und Blocksprung ohne Ball
- Aus dieser Position wieder auf ein weiteres Kommando Sidestep nach links, Auftakt nach unten und Blocksprung ohne Ball

Hinweise zum Verständnis der nachfolgenden Skizzen:

Alle Bewegungen des Balles sind durch rote und durchgehende Linien gekennzeichnet!

Alle Laufbewegungen der Schüler sind durch blaue und gestrichelte Linien gekennzeichnet.

Felder sind nur dann eingezeichnet worden, wenn dies zum Verständnis der Übungsabläufe notwendig war.

Übungsbeispiel 6

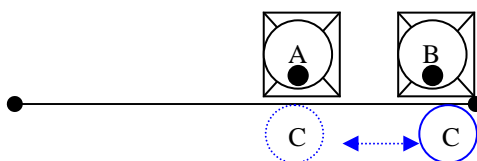
Mal rechts mal links

Ziel:

Block nach Sidestep und Positionsveränderung

Ablauf:

- Netzhöhe unverändert
- A und B stehen jeweils auf einem kleinen Kasten mit Ball, Abstand etwa 1 bis 1,5m
- C auf der anderen Seite des Netzes
- Immer im Wechsel links und rechts nach einem Sidestep den von A und B gehaltenen Ball blocken



Variante:

A und B verändern ständig die Position des gehaltenen Balles nach rechts oder links. Dadurch muss C die Länge seines Sidesteps immer wieder situativ verändern.

Übungsbeispiel 6b)

Ball übers Netz reichen

Ziel:

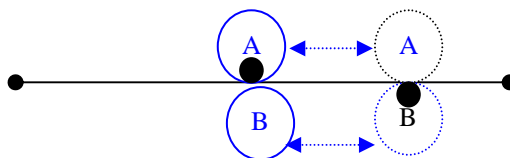
Block nach Sidestep und Positionsveränderung

Ablauf:

A und B gegenüber am Netz, A mit Ball

- Netzhöhe unverändert
- A reicht B den Ball auf der anderen Netzseite im Sprung zu
- Sidestep nach rechts (Skizze)
- B reicht Ball wieder im Sprung zurück zu A
- Sidestep nach links
- A reicht Ball wieder im Sprung zurück zu B

usw.



Übungsbeispiel 7 Video vorhanden

Block gegen geworfenen Ball

Ziel:

Block nach Sidestep und Positionsveränderung; Timing des Blocks gegen einen Angreifer

Ablauf:

- Netzhöhe unverändert
- Ball von der Gegenseite aus unterschiedlichen Positionen nach einem Anlauf im Sprung beidhändig gegen den Block werfen

- Positionsveränderung des Blocks durch Sidestep
- Blocken des geworfenen Balles
- Hinweis auf Blockposition: auf Höhe der Schlagschulter des Werfenden, beide Hände vor den Ball bringen
- Ball durch Hände sehen können
Hinweis zum Timing:
Absprung, wenn der Partner nach dem Absprung den Wurf einleitet

Übungsbeispiel 7b Video vorhanden

Block gegen geschlagenen Ball

Ziel:

Block nach Sidestep und Positionsveränderung; Timing des Blocks gegen einen nach eigenem Anwurf im Stand geschlagenen Ball

Ablauf:

- Netzhöhe unverändert
- Ball von der Gegenseite aus unterschiedlichen Positionen gegen den Block schlagen
- Positionsveränderung durch Sidestep
- Blocken im Sprung

Übungsbeispiel 8

Blockposition verändern

Ziel:

Die Blockposition an eine veränderte Anlaufrichtung des Angreifers hin anpassen

Ablauf:

A etwa auf Höhe der Angriffslinie

B auf der anderen Netzseite im Block

C und D hinter B, jeweils mit einem Ball

- C pritscht oder wirft den Ball steil übers Netz auf A (1).
- A pritscht den Ball nach einem kurzen Anlauf im Sprung zurück übers Netz möglichst auf C (2)
- **B bemüht sich, den Ball zu blocken (3).**
- C fängt den Ball (4)
- C und D wechseln sich ab.

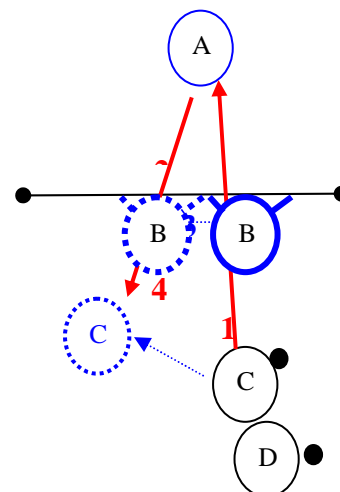
Wichtig:

- C/D sollten so werfen, dass A immer seine Position nach rechts oder links verschieben muss, um den Ball übers Netz pritschen zu können und B auf die Positionsveränderung von A reagiert Wechsel: spätestens nach 8 Aktionen von A

A und B werden Zuspieler, C blockt

D pritscht im Sprung auf der Gegenseite über das Netz

Mindestens viermal wechseln, damit jeder die Blockposition eingenommen hat.



Übungsbeispiel 9

Rundlauf mit Angriff und Block

Ziel:

Blockposition verändern; auf den Anlauf des Angreifers achten

Ablauf:

- A mit Ball auf Höhe der Angriffslinie
- B am Netz (Ausgangsstellung Block)
- C und E mit Ball ebenfalls auf Höhe der Angriffslinie
- D und G auf der Warteposition im Hinterfeld

Phase 1

- A wirft nach Anlauf beidhändig übers Netz (1) und nimmt anschließend am Netz sofort Ausgangsstellung zum Block ein
- B blockt und schließt sich danach hinter D an (2)
- D holt sich den geworfenen Ball (3)

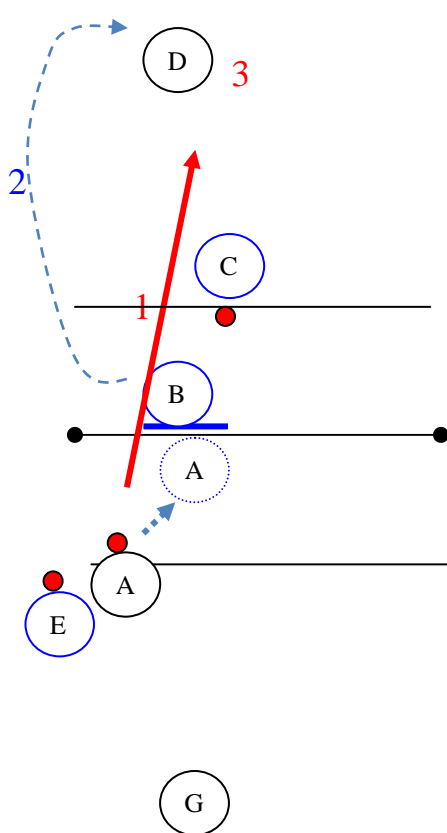
Phase 2

- C wirft nach Anlauf beidhändig übers Netz (4)
- A blockt und schließt sich danach hinter G an (5).
- G holt sich den geworfenen Ball
- E wirft nach Anlauf beidhändig übers Netz (6), C blockt usw.

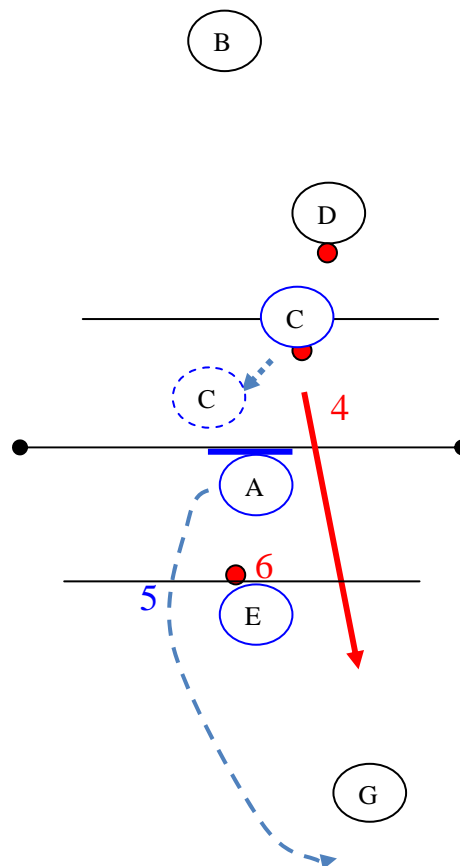
Wichtig: Die Angreifer haben eine Anlaufbreite von 2 m zur Verfügung. Sie sollten in dieser Zone ihre Anlaufrichtung immer so ändern, dass der Blockspieler seine Position tatsächlich ständig anpassen muss.

Fliegt der Ball auf Grund des Blocks nicht direkt zur Gegenseite, muss der nächste Angreifer warten, bis der Ball zur anderen Seite gerollt worden ist.

Phase 1



Phase 2



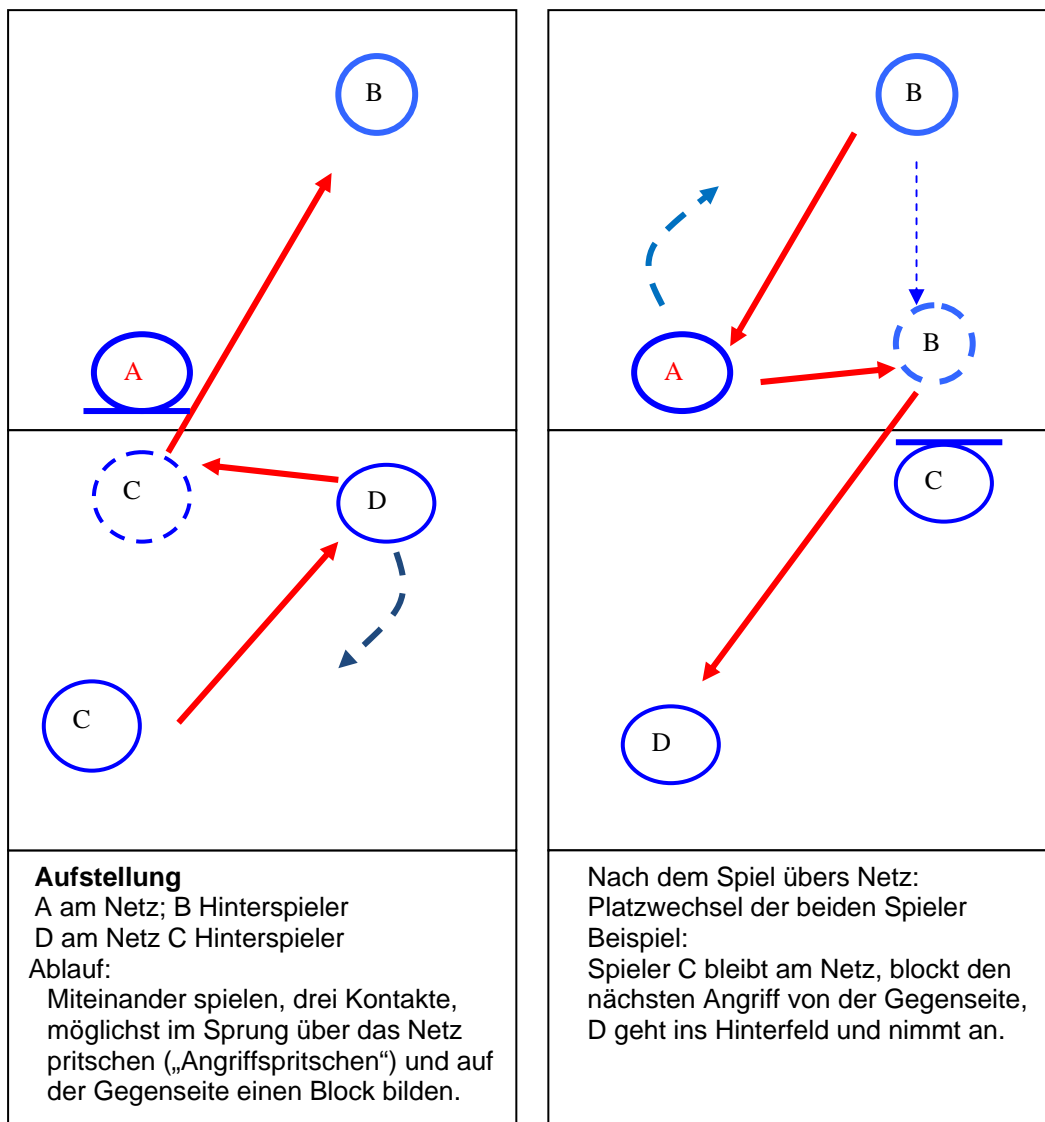
Übungsbeispiel 10

Zwei mit oder gegen zwei mit Block und ständigem Platzwechsel
(„Tandemaufstellung“)

Ziel:

Blocken eines im Sprung gepritschten Balles

Ständiger Wechsel zwischen Annahme, Zuspiel, Angriffspritschen und Block



Übungsbeispiel 11

Blocken nach Sidestep

Ziel:

Timing und Bewegung zum Ball miteinander verbinden

Ablauf:

- A, B und C, D im seitlichen Abstand von etwa 2 m auf Höhe der Angriffslinie.
- F auf der anderen Netzseite
- A wirft den Ball beidarmig nach Anlauf übers Netz (1)
- F blockt (2)
- Anschließend wirft C den Ball beidarmig nach Anlauf übers Netz (3)
- F blockt nach Sidestep (4)
- B wirft u.s.w

Wichtig:

Die Werfer sollen den Ball bewusst in den Block werfen. Die Wurfrichtung darf nach dem Anlauf nicht mehr verändert werden.

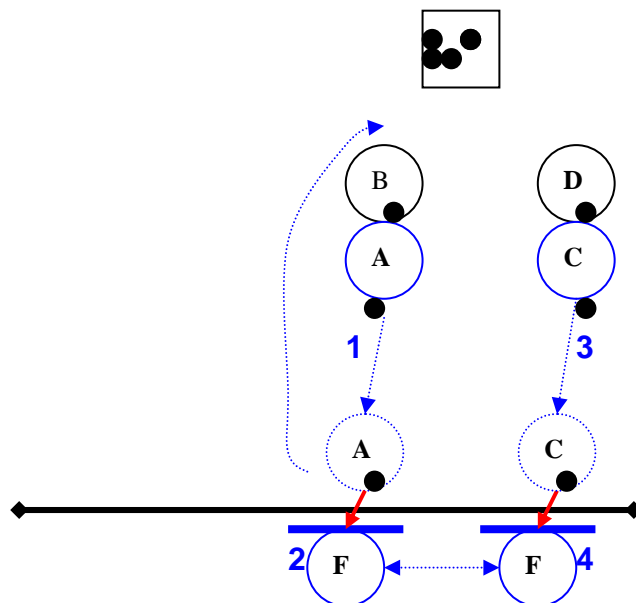
Damit immer Bälle vorhanden sind, Ballcontainer einsetzen.

Nach 8 Blocksprüngen wechseln!

Werden Bälle geblockt und gefährden die Angreifer, mit Stopp-Signal sofort das Üben unterbrechen.

Alternative:

Es wechseln sich nur drei Angreifer ab. Es beginnt die Position auf der sich zwei Angreifer befinden. Wer angegriffen hat, wechselt zur anderen Angriffsposition.



Weitere Übungsbeispiele finden sich in den ergänzenden Hinweisen zum Schmettern.

4. Probleme im Bewegungsablauf und ausgewählte Korrekturmöglichkeiten Erst die Ursachen klären, ehe Korrekturübungen angeboten werden!

Mögliche Ursachen für die unten aufgeführten Probleme können sein:

- Wahrnehmungsprobleme (schlechte dynamische Sehschärfe) ; geschlossene Augen
- falsche Bewegungsvorstellung,
- schlechte Grundstellung/Konzentration/Vorbereitung,
- Koordinationsschwäche
- fehlende Motivation
- ungenügende konditionelle Voraussetzungen
- unzureichende körperliche Voraussetzungen (Körpergröße)

Ungünstige Ausgangsstellung

- zu weit vom Netz weg
- Arme nicht angehoben

Konsequenz:

Block zu spät; Gefahr des Übertretens; kein Übergreifen möglich; Ball fällt zwischen Block und Netz auf den Boden

Korrekturübungen:

- Angriff nur bei guter Ausgangsstellung des Blocks;
- Blocksprünge gegen die Wand
- Paarweise blocken und Ball übergeben oder die Hände des Partners über der Netzkante berühren
- A macht Blocksprünge am Netz, Partner steht hinter A und korrigiert nur die Handhaltung
- Wenn mit eingeworfenen Bällen gespielt wird, Ball erst dann einwerfen, wenn die Spieler der anderen Mannschaft in der Ausgangsstellung am Netz stehen

Ungünstige Sprungtechnik

- Knie sind beim Absprung nicht gebeugt
- Schlechtes Timing: Sprung zu früh oder zu spät
- keine Anpassung des Blocks an die Anlaufrichtung
- keine federnde Landung
- zu spät wieder spielbereit

Konsequenzen:

Ungenügende Ausnutzung der Sprungkraft; Ball wird über den Block geschlagen; Ball wird am Block vorbei geschlagen; Risiken für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke und die Wirbelsäule; falsch abgewehrte Bälle können nicht mehr gespielt werden

Korrekturübungen:

- Bewusstes Üben von Blocksprüngen ohne Ball nach Sidestep mit gebeugten Knien und ggf. anschließendem Auftakt nach unten
- Blocksprünge gegen geworfene Bälle

- Blickstrategie bewusst machen:
Nach Erkennen der Richtung des gestellten Balles sofort Blicksprung zum Angreifer
- Partner steht hinter dem Block und korrigiert Blockposition
- Unmittelbar nach der Landung noch einmal beidbeinig leicht hochspringen
- Übungen, bei denen der Spieler sofort nach seinem Block eine weitere Aktion (z. B. baggern eines zugeworfenen Balles) ausführen muss.

Ungünstige Handhaltung

- fehlende Spannung in den Fingern, den Unterarmen, den Schultern
- Finger sind nicht gespreizt
- Hände sind zu weit oder zu eng auseinander
- Handgelenke werden abgeklappt

Konsequenz:

Arme/Hände werden beim Blocken nach hinten weggeschlagen; Ball kann wenn überhaupt abgelenkt aber nicht kontrolliert geblockt werden; erhöhtes Verletzungsrisiko für die Fingergelenke; die Trefffläche für den Block ist zu klein; Ball fliegt durch die Arme

Korrekturübungen:

- Block im Stand oder im Sprung gegen gehaltenen Ball, dabei besonders auf die Spannung und die Hand-/Fingerstellung achten
- Partner steht hinter dem Block und korrigiert Blockposition

Literatur:

BACHMANN, E.; BACHMANN, M. (Red.): 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball. Schorndorf 1998.

FRÖHNER, B.: Spiele für das Volleyballtraining. Berlin O. 1995.

GOLF, B.: Monsterblock. In: volleyball-training. H. 2, 2010, S. 21-26.

KORTMANN, O.; RÖHRS, U.; WESTPHAL, G.: Volleyball-Kartothek. 5. Angriff und Block Münster 1991.

MÜNZ, M.: Starke Mauern. In: volleyball-training. H. 12, 2013, S. 21-25.

KRÖGER, CH.: Stationskarten Volleyball CD. Schorndorf 2012.

SCHULZ, W., ELSÄSSER, A & GERLACH, J.: Volleyball an weiterführenden Schulen. Stuttgart 2012.