

Defensivstrategien

Defensivarbeit bedeutet vor allem Teamarbeit. Nur wenn alle Elemente des Block- und Verteidigungssystems perfekt ineinandergreifen, wird die eigene Defensive zum Bollwerk.

Zu einem sehenswerten, spannenden Volleyballspiel gehören zweifelsohne spektakuläre Verteidigungsaktionen. Ein effizientes Block- und Verteidigungssystem dient allerdings nicht nur dem Spektakel. Es ist vielmehr der Schlüssel, um auch bei eigenem Service zu punkten. Ein Team, das neben einem soliden Sideout (= Punkt bei gegnerischem Service) auch viele dieser Punktball-Situationen kreiert und erfolgreich abschliesst, geht meistens als Sieger vom Feld.

Effiziente Block-Verteidigungs-Strategien haben immer eines gemeinsam: Die beiden Elemente Block und Feldverteidigung sind präzise aufeinander abgestimmt und greifen wie Zahnräder ineinander. Ausserdem zeichnen sich gut verteidigende Teams durch eine hohe Einsatzbereitschaft der Verteidiger aus.

In dieser Praxisbeilage nehmen wir die beiden grundlegenden Verteidigungssysteme «Kompensation» und «Verstärkung» genauer unter die Lupe. Ausserdem widmen wir uns der korrekten Posi-

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

In der Defensive sind neben einer hohen Einsatzbereitschaft der Spieler vor allem zwei Punkte wichtig: Ordnung und Disziplin. Die Ordnung wird durch das Block- und Verteidigungssystem vorgegeben. Das wird im Spiel aber nur dann funktionieren, wenn sich jeder Spieler diszipliniert an seine Aufgabe hält. Wir zeigen in dieser Ausgabe, wie man mit einfachen Defensivsystemen die eigene Abwehr zum Bollwerk machen kann.

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster
training@volleyball.ch



Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Markus Foerster
Markus Foerster, FIVB
training@volleyball.ch

tionierung des Blocks. Sie ist die wichtigste Voraussetzung für eine funktionierende Feldverteidigung.

Die korrekte Blockposition

In der Praxisbeilage 4/2010 haben wir uns ausführlich dem Element «Block» gewidmet. In einem Verteidigungssystem übernimmt der Block zwei wichtige Aufgaben:

1. Er deckt eine Zone des eigenen Feldes ab. Man nennt diese Zone «Blockschatten».
2. Er dient den eigenen Verteidigungsspielern als Orientierungspunkt für die Verteidigungspositionen.

Der Block ist also in erster Linie ein taktisches Element. Das Berühren bzw. Spielen des Balles steht im Hintergrund. Umso wichtiger ist es, den Block möglichst präzise zu positionieren, damit genau der im Verteidigungssystem festgelegte Blockschatten kriert wird.

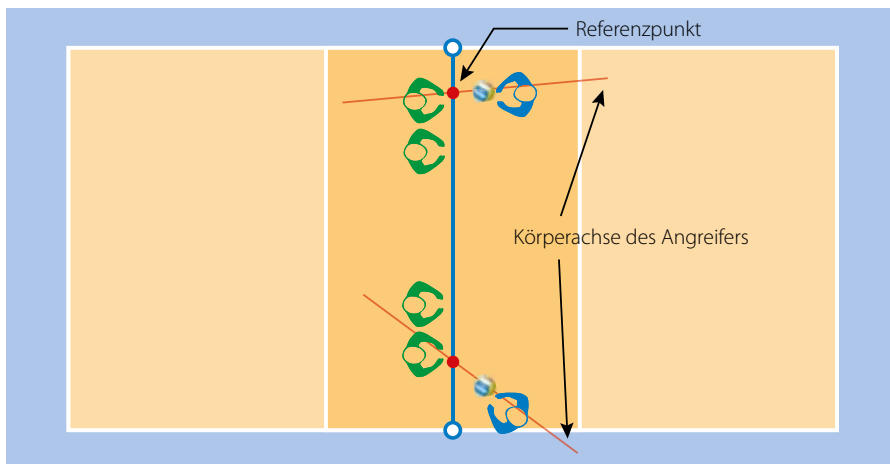
Die Blockposition ist niemals fix gegeben, sondern **immer** relativ zum gegnerischen Angreifer. Der **Referenzpunkt** ist dort, wo der Ball das Netz überquert, falls der Angreifer ganz gerade in seiner Körperachse angreift. Eine gutes Orientierungs- und Raumgefühl ist also für Blockspieler unabdingbar.

Verantwortlichkeiten

Für die korrekte Position des Blocks und das Timing des Blocksprungs ist jeweils derjenige Blockspieler verantwortlich, dessen direkter Gegenspieler angreift. Bei einem Angriff auf der Position 4 ist also der Blockspieler auf der Position 2 verantwortlich für die Blockposition und das Timing, Der Mittelblocker (Pos. 3) hat in dieser Situation «nur» die Aufgabe, den Block zu einem Zweierblock zu schliessen.

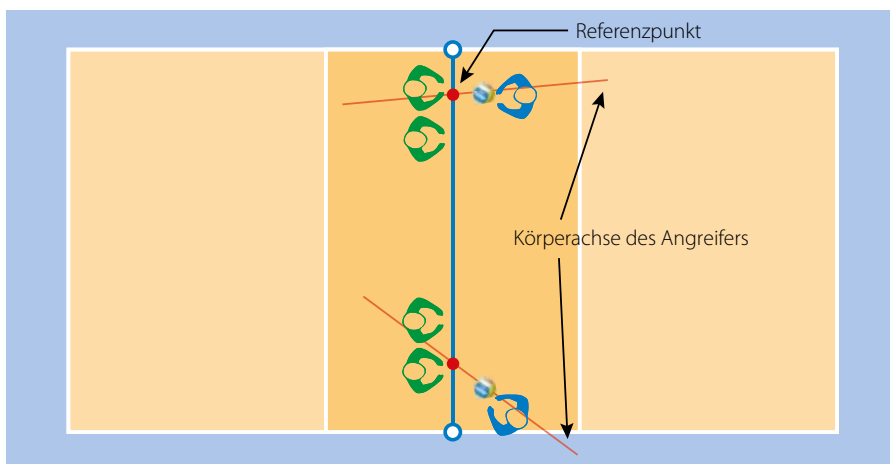
Schlüsselpunkte

1. Als Orientierungspunkt für die Blockpositionierung dient der gegnerische Angreifer bzw. dessen Körperachse.
2. Für die korrekte Positionierung ist immer der direkte Gegenspieler am Netz verantwortlich.



Diagonalblock

Die **äussere** Hand des Blockspielers ist beim Referenzpunkt, die **innere** Hand blockt die Richtung (= diagonal).



Linienblock

Die **innere** Hand des Blockspielers ist beim Referenzpunkt, die **äussere** Hand blockt die Richtung (= Linie).

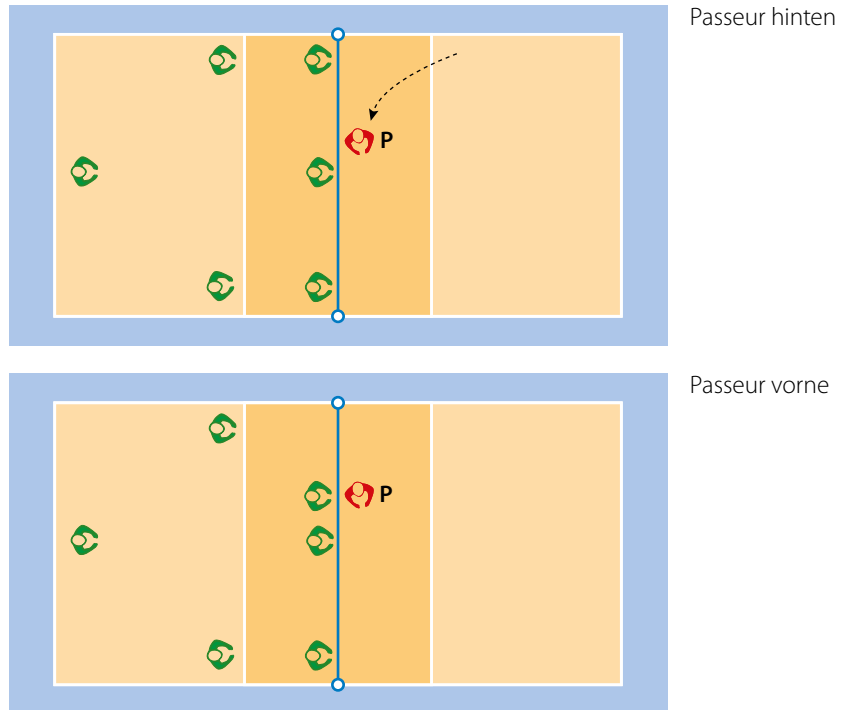


Foto: Markus Foerster

Basispositionen in der Verteidigung

Die neutralen Basispositionen sind für die Grundspieler (Positionen 1, 6 und 5) in jedem «3-2-1»-Verteidigungssystem (6er hinten) gleich. Die Basispositionen der Blockspieler können dagegen – je nach gegnerischer Aufstellung – variieren (siehe S. 18).

Die Basispositionen müssen unbedingt eingehalten werden. Sie garantieren beispielsweise, dass eine Finte des gegnerischen Zuspielers (2. Ball) verteidigt werden kann. Nach dem gegnerischen Zuspiel verschieben sich die Block- und Verteidigungsspieler so schnell wie möglich auf die entsprechenden Block- und Verteidigungspositionen.



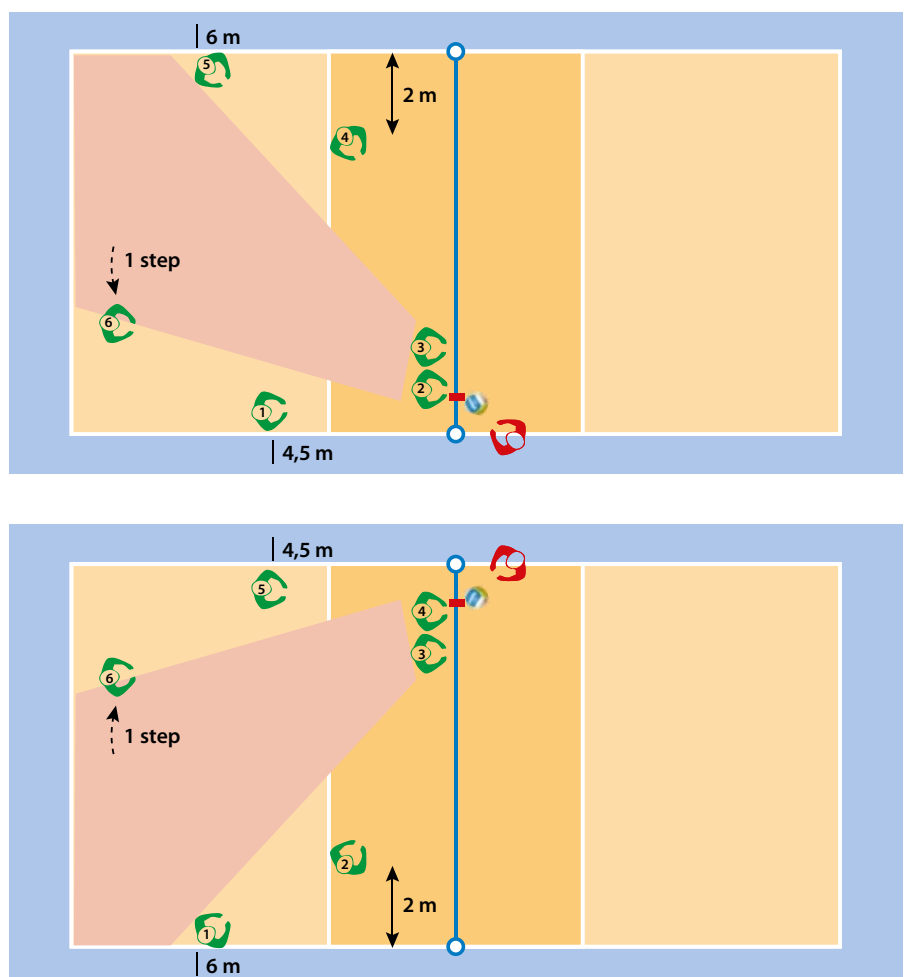
Verteidigungssystem «Kompensation»

Im Verteidigungssystem mit Kompensation hat der Block die Aufgabe, die Diagonale des Angreifers zu blocken. Der Blockspieler auf der Aussenposition stellt also einen Diagonalblock.

Dadurch wird dem Angreifer die Möglichkeit gegeben, longline anzugreifen. Das dort vom Block kreierte Loch wird vom Verteidigungsspieler auf der Position 6 aufgefüllt. Dieser kompensiert also die Fokussierung des Blocks auf die Diagonale, indem er dem Verteidiger auf der Position 1 hilft, die Linie zu verteidigen.

Wichtig

- Der Verteidiger auf Pos. 6 verschiebt sich im Normalfall nicht ganz zur Linie, sondern nur aus dem Blockschaten heraus.
- Angriffsbälle, die genau auf die Linie geschlagen werden, verteidigt der Spieler auf der Position 1.
- Finten in die Mitte werden von den Positionen 1 und 4 (bzw. 5 und 2) verteidigt.
- Der Spieler auf Pos. 6 ist verantwortlich für alle langen Bälle (inkl. Blockabpraller). Deshalb muss er zwingend im letzten Meter des Feldes stehen.

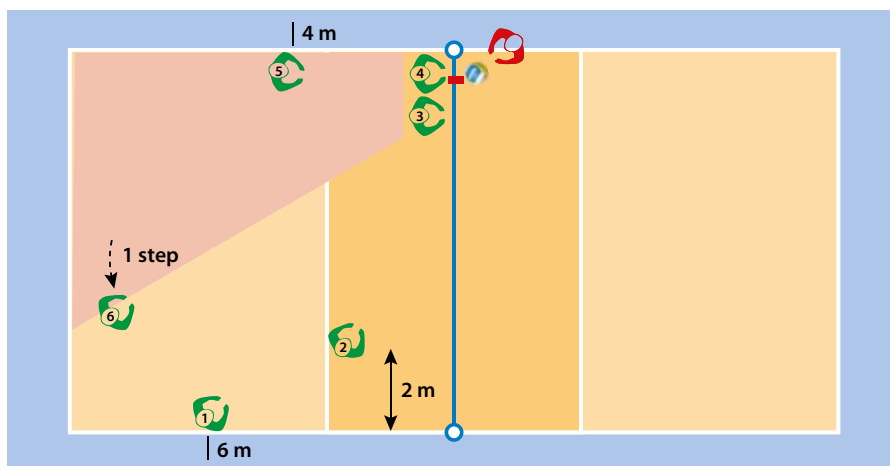
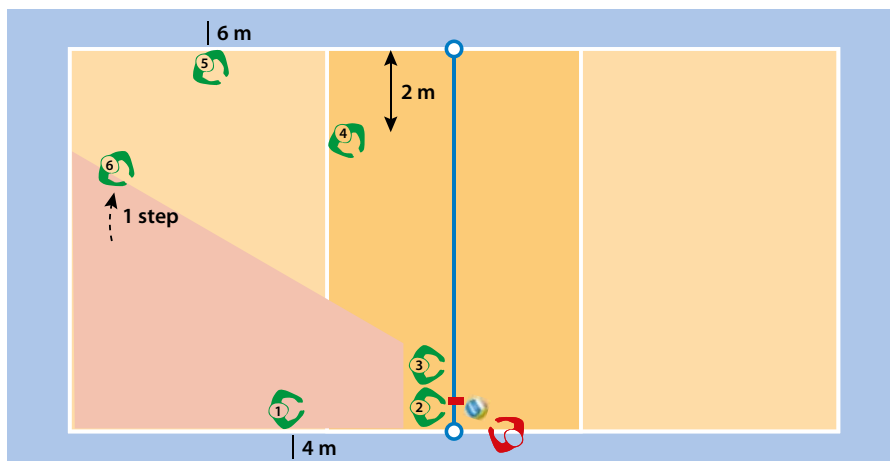


Verteidigungssystem «Verstärkung»

Im Verteidigungssystem mit Verstärkung hat der Block die Aufgabe, den Angriff long-line zu blocken. Der Blockspieler auf der Aussenposition stellt also einen Linienblock. Dadurch wird dem Angreifer die Möglichkeit gegeben, diagonal anzugreifen. Der Verteidigungsspieler auf der Position 6 verstärkt die Verteidigung der nunmehr etwas entblösten Diagonale, indem er sich ebenfalls in die Diagonale verschiebt.

Wichtig

- Der Verteidiger auf Pos. 6 verschiebt sich aus dem Blockschatten heraus.
- Finten in die Mitte werden von den Positionen 1 und 4 (bzw. 5 und 2) verteidigt.
- Der Spieler auf Pos. 6 ist verantwortlich für alle langen Bälle (inkl. Blockabpraller). Deshalb muss er zwingend im letzten Meter des Feldes stehen.



Das perfekte Verteidigungssystem

Oft taucht die Frage auf, welches Verteidigungssystem denn nun eigentlich das Beste sei. Meine Antwort fällt immer gleich aus: Dasjenige System, das die Stärken meiner Spieler in den Bereichen Block und Verteidigung am besten zum Tragen bringt, und gleichzeitig ihre Schwächen am besten kaschiert. Es ist also wie in allen anderen Bereichen des Volleyballs auch: Das System wird dem Können der Spieler angepasst, nicht umgekehrt! Als Trainer muss ich also zuerst genau über die Stärken und Schwächen meiner Spieler Bescheid wissen. Dann kann ich meinem Team ein System auf den Leib schneiden, das prä-

zise zu ihm passt. Das bedeutet natürlich auch, dass ich das Spielsystem – manchmal natürlich nur Details – von Jahr zu Jahr wieder anpassen muss, wenn es Wechsel im Team gibt.

Ein Beispiel

Meine Mittelblocker schaffen es in 9 von 10 Fällen, auf der Aussenposition einen perfekten Zweierblock zu stellen. Dann macht es Sinn, wenn der Spieler auf der Position 6 – je nach Verteidigungssystem – die Linie bzw. die Diagonale verstärkt. Ist aber das Gegenteil der Fall, dann lasse ich den Spieler auf der Position 6 besser mitten im Blockschatten, weil dort mit grosser

Wahrscheinlichkeit viele Bälle verteidigt werden müssen, die durch den Block passieren.

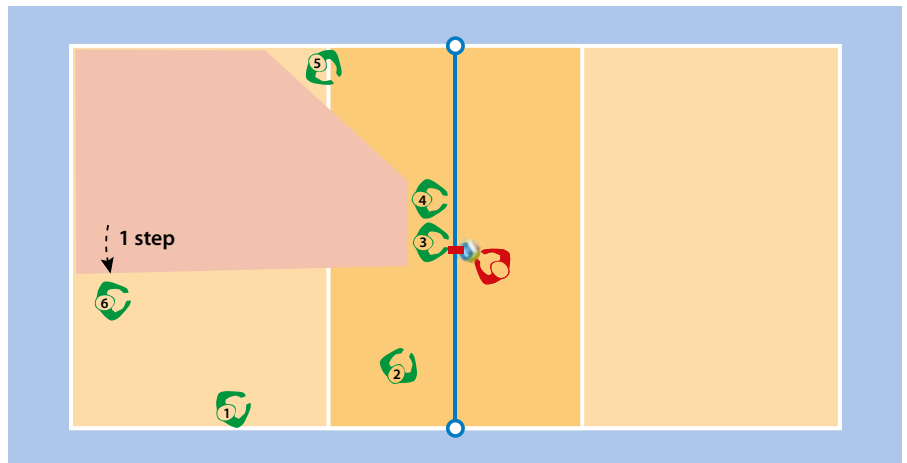
Jedes System hat Löcher

Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass jedes auch noch so ausgeklügelte Verteidigungssystem Lücken hat. Das muss man als Spieler und als Trainer akzeptieren können, sonst gibt es endlose Diskussionen über die Verantwortlichkeit, wenn ein Ball vom Angreifer in genau so ein Loch platziert wird. Natürlich versucht man diese Löcher so anzulegen, dass sie beim Gegner ein sehr hohes Können voraussetzen, um sie anzuspielen.

Block auf der Position 3

Angriffe auf der Position 3 werden normalerweise von den Blockspielern auf den Positionen 3 und 4 geblockt. Dabei ist der Spieler auf der Pos. 3 für die Positionierung des Blocks zuständig, da er in dieser Situation der direkte Gegenspieler des Angreifers ist.

Üblicherweise deckt der Block seine linke Seite ab. Er nimmt dem Angreifer damit die einfachere Angriffsmöglichkeit in seiner Körperachse. Der Angreifer erhält dafür die Möglichkeit, zur Pos. 1 hin anzugreifen. Je nach Stärken des Angreifers kann natürlich auch umgekehrt geblockt werden.



Wichtig

- Der Verteidiger auf Pos. 6 verschiebt sich aus dem Blockschatten heraus.
- Ein perfekter Block gegen den Angreifer auf der Pos. 2 hat für den Blockspieler auf Pos. 4 erste Priorität. Hilfe auf der Pos. 3 genießt zweite Priorität.



25 Jahre GEL

Im Jahre 1986, ziemlich genau vor 25 Jahren, wurde die ASICS Technologie schlechthin entwickelt: GEL.

Schon früh machte sich ASICS Gedanken zur richtigen Dämpfung im Sport. 1949 bestand die Mittelsohle noch aus Schaumstoff, ab 1973 wurde EVA verwendet. 1986 erfolgte die Einführung des bahnbrechenden Dämpfungselementes: das ASICS GEL. GEL war eine revolutionäre Entwicklung und ist bis heute einzigartig für Dämpfung und Stabilität. Es absorbiert Schläge und stützt den Fuss wie kein anderes Dämpfungsmaterial. Der ASICS Rotation GEL war 1987 der erste Hallenschuh mit GEL-Dämpfung. Eines

der ersten GEL Kissen, das P-GEL, wird immer noch in den Hallenschuhen verwendet.

Vorteile

- Funktionale Reduktion von Aufprall- und Druckkräften
- Direkter Bodenkontakt
- Verringerung der Hebelwirkung (bei Pronation und Supination)
- Stabile Basis auch bei Seitwärtskräften

Nutzen

- Effektive Dämpfung und mehr Stabilität sorgen für höheren Komfort und weniger Verletzungsrisiko
- Ermüdungsresistent und Langlebigkeit
- Geringeres Verletzungsrisiko durch geringere Aufprallkräfte
- Geringes Gewicht wirkt leistungsfördernd



Korrekte Block-/Verteidigungsposition

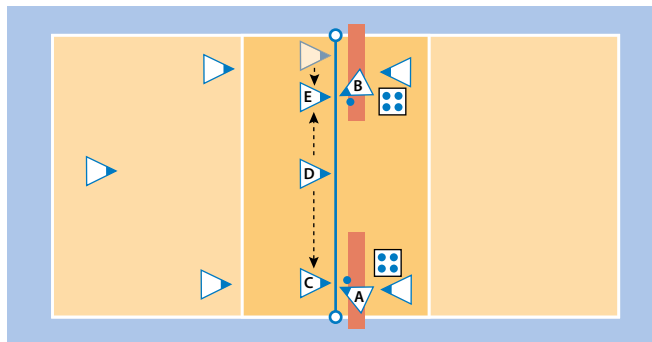
Akzente:

- Den Angreifer «lesen»
- Zweierblock mit dem Mittelblocker
- A und B stehen auf einer Langbank (ca. 1 m Distanz zum Netz), Team in Basisposition
- A (bzw. B) klopft auf den Ball, orientiert sich frontal oder leicht gedreht zum Netz (= Körperachse)

- des Angreifers) und hält den Ball in Schlagposition vor dem Körper
- C (bzw. E) positioniert den Block, D schliesst an
- Verteidigung positioniert sich entsprechend dem Verteidigungssystem

Variante:

A (bzw. B) greift an



Positionsdrill 1

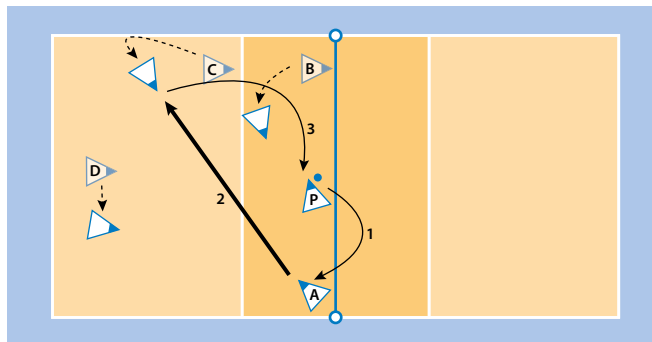
Akzent:

Basispositionen 4, 5 und 6 mit Verschiebung auf die jeweiligen Verteidigungspositionen

- Passeur P passt zu Angreifer A → Verteidiger B, C, D verschieben sich auf ihre Verteidigungspositionen (gemäss System)
- Angriff von A auf die Verteidiger → Verteidigung auf P → 1 Zwischenpass von P, Verteidiger zurück auf Basisposition → ...

Variante:

Angriff auf Position 4, Verteidigung auf den Positionen 2, 1 und 6



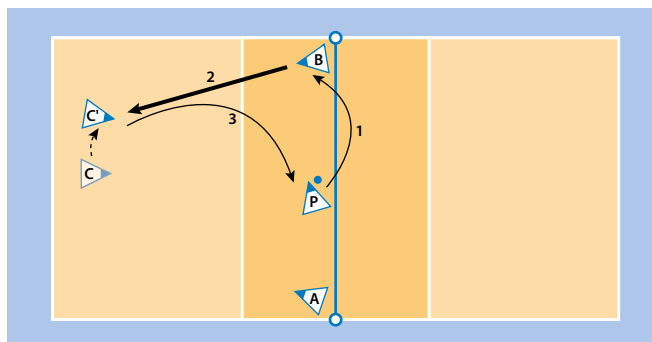
Positionsdrill 2

Akzent:

Basispositionen 6 mit Verschiebung auf die Verteidigungsposition gemäss System

- Passeur P passt zu Angreifer A (bzw. B) → Verteidiger C verschiebt sich auf seine Verteidigungsposition

- Angriff von A auf C' → Verteidigung auf P → Verteidiger zurück auf Basisposition → Pass zu A (bzw. B) → ...



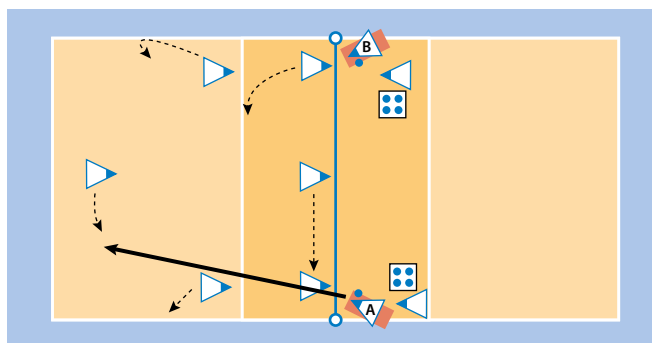
Blockposition 2 oder 4

Akzent:

Spielnahe Umsetzung

- Angreifer A und B auf einem Kasten, Team in Basisposition
- A klopft auf den Ball → Block positionieren, Verteidiger auf die Verteidigungspositionen verschieben → Angriff von A aufs Team → Verteidigung und Gegenangriff

- Wechsel nach 10 gelungenen Gegenangriffen



Blockposition 2, 3 oder 4

Akzent:

Spielnahe Umsetzung

- T serviert auf A → Annahme auf P'
- Pass von P' auf B (bzw. C oder D) → Verschiebung des Teams von den Basis- auf die jeweiligen Verteidigungspositionen

- Angriff von B → Verteidigung und Gegenangriff

Variante:

P ist Netzspieler → angepasste Basispositionen der Blockspieler

