

Mittelblocker spielen zu!

Beim Gegenangriff (K2) übernimmt idealerweise der Mittelblocker die Funktion des Ersatzzuspielers. Eine Aufgabe, die neben einem hervorragenden Spielverständnis auch eine gute Passtechnik erfordert.

Was tun, wenn der Passeur verteidigt? Gerade und vor allem im Spielsystem 5-1 ist diese Frage zentral. Muss der Zuspieler nämlich in der K2-Situation (Block/Verteidigung und Gegenangriff) den ersten Ball spielen, dann steht er logischerweise nicht mehr als Passgeber zur Verfügung. Im modernen Volleyball schlüpft in dieser Situation normalerweise der Mittelblocker in die Rolle des Zuspielers. Der Diagonalspieler, der theoretisch ebenfalls als Ersatzzuspieler eingesetzt werden könnte (was früher oft gemacht wurde und

auch heute noch – vor allem in unteren Ligen – ziemlich verbreitet ist), konzentriert sich voll und ganz auf seine Aufgabe als Powerangreifer und Punktelieferant.

In dieser Praxisbeilage beleuchten wir die Vorteile dieser Systemvariante und zeigen, wie man seine Mittelblocker im Training gezielt auf diese Aufgabe vorbereiten kann. Eine Aufgabe übrigens, die nicht zu unterschätzen ist, da sie hohe Anforderungen an die Bereiche Spielverständnis, Orientierungsfähigkeit und Passtechnik stellt.

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Im modernen Volleyball läuft der Spielaufbau beim Gegenangriff praktisch ausschliesslich über den Mittelblocker, falls der Passeur den ersten Ball verteidigen muss. Wir zeigen in dieser Ausgabe, wie man aus Mittelblockern ganz passable Ersatzzuspieler macht.

Übrigens: Die vorliegende Praxisbeilage umfasst ausnahmsweise und aus aktuellem Anlass (U21-WM-Titel der Beachvolleyballerinnen) nur vier statt sechs Seiten. Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster

training@volleyball.ch

Impressum

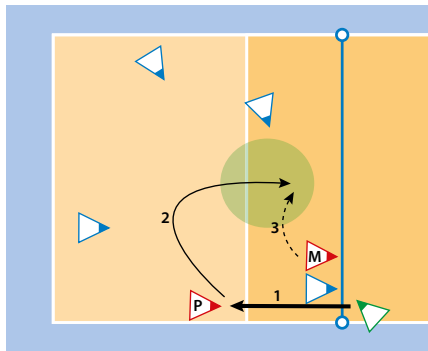
Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

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

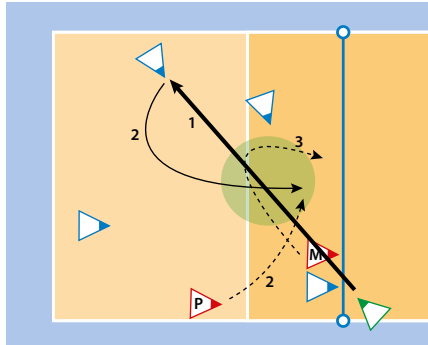


blocken – landen – orientieren... und dann?

Die grosse Herausforderung für den Mittelblocker besteht darin, so schnell wie möglich zu entscheiden, ob er zuspielen oder sich für die Angriffsvorbereitung vom Netz lösen muss. Er muss also «spüren», was in der Verteidigung hinter seinem Rücken geschieht. Verteidigt der Passeur, dann spielt der Mittelblocker zu.



Verteidigt der Passeur nicht, dann löst sich der Mittelblocker so schnell wie möglich, um sich als Angreifer anzubieten. Der Passeur spielt zu.



Der Libero als Zuspieler?

An den Olympischen Spielen 2004 in Athen verblüfften die brasilianischen Männer ihre Gegner und die Fachwelt mit einem ausgeklügelten System, in dem der Libero die Rolle des Ersatzzuspielers übernahm. Der damalige Libero Sérgio Santos lancierte seine Mitspieler genauso gekonnt wie der Passeur Ricardo Garcia, inklusive schnellen Bällen und Angriffskombinationen. Perfekt, weil so in allen K2-Situationen mit dem Passeur im Hinterfeld immer drei Angreifer am Netz zur Verfügung standen – egal, ob der Passeur verteidigen muss oder nicht. Dies bedingt allerdings, dass die vom Passeur verteidigten Bälle im Hinterfeld blieben, damit sie vom Libero mit der Passtechnik zugespielt werden konnten. Die in der 3m-Zone vom Libero zugespielten Bälle dürfen ja bekanntlich

nur oberhalb der Netzkante angegriffen werden, falls er sie mit der Manchettentechnik zuspielt. In diesem Fall verpufft natürlich der ganze Vorteil. Eignet sich dieses System für alle Teams? Meiner Meinung nach auf keinen Fall. Es setzt nämlich einerseits voraus, dass der Libero auf dem gleichen Niveau zuspielt wie der Passeur. Ausserdem erfordert es eine ausserordentliche Ballkontrolle des Zuspielers in der Verteidigung, damit die verteidigten Bälle zwar ins Zentrum («Haus») kommen, aber immer schön hinter der 3m-Linie bleiben.

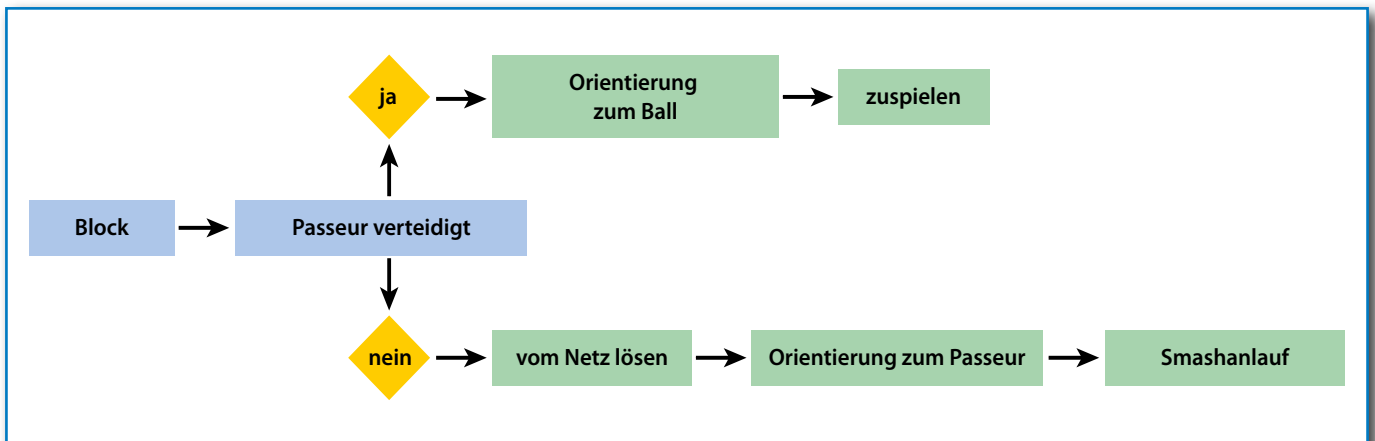
Ganz nebenbei: Die Brasilianer wurden 2004 Olympiasieger, das System fand aber auch auf Topniveau kaum Nachahmer – wohl auch mangels geeignetem Personal.

Schwierige Aufgabe, einfache Lösung

Niemand erwartet von zuspielenden Mittelblockern Zuspielkunststücke. Oft ist aber zu beobachten, dass sie in einer schwierigen Situation die komplizierteste Lösung wählen und scheitern, anstatt einen perfekten einfachen Ball zu spielen. Es ist deshalb wichtig, dass die Mittelblocker beim Zuspiel zuerst die einfachste Variante stabilisieren – also das frontale Zuspiel vorwärts – und dann sukzessive ihr Repertoire erweitern.

Zuerst den Block fertigmachen

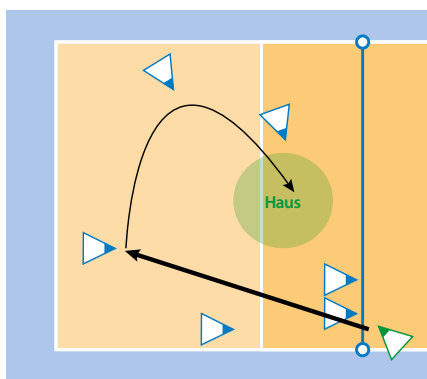
Viele Mittelblocker neigen dazu, bereits in der Luft oder während der Landung die nächste Aktion einzuleiten. Die Folgen davon sind oftmals Übertritte, Netzberührungen oder sogar Verletzungen. Deshalb gilt: Zuerst stabil landen, danach die Folgeaktion einleiten!



Entscheidungsprozess

Vorteil 1: Verteidigung ins «Haus»

Jede Verteidigung kann hoch ins «Haus» gespielt werden. Gerade für Spielerinnen und Spieler, deren Verteidigungsaktionen (noch) nicht so präzise und gefestigt sind, ist dieses Verteidigungsziel die einfachste aller Varianten. Ein hoher Verteidigungsball ins «Haus» gibt dem Zuspielder – egal, ob Passeur oder Ersatzpasseur – einerseits genügend Zeit, um sich korrekt unter dem Ball zu positionieren. Andererseits lässt er dem Zuspielder – je nach Können – praktisch alle Zuspieldervarianten offen.



Für den Mittelblocker ist vor allem der Faktor «Zeit» extrem wichtig. Im Moment, wo der Ball verteidigt wird, ist er nämlich erst in der Landephase nach dem Block. Je mehr

Zeit er hat, den Entscheidungsprozess (siehe Grafik) zu durchlaufen und sich, falls er zuspielder muss, unter dem Ball zu positionieren, desto präziser wird sein Zuspielder.

Vorteil 2: Kurze Passwege, hohe Pässe

Vom «Haus» aus kann der Mittelblocker die Angreifer auf den Positionen 4, 2 oder 6 («Pipe») lancieren. Egal, welche Position er wählt: Er erreicht jeden Angreifer mit einem einfachen hohen Ball, der maximal über das halbe Feld (also +/- 4,5 m Distanz) gespielt werden muss. Dies wirkt sich einerseits positiv auf die Präzision aus, andererseits sind lange Passdistanzen – speziell im Jugendbereich und bei den Frauen – oft gar nicht machbar, weil schlicht die Kraft dafür fehlt.

Vorteil 3: Mindestens zwei Powerangreifer im K2

Nur ein Team, das auch aus dem K2 heraus punktet, hat eine Chance auf den Sieg! Beim Gegenangriff ist also vor allem eine hohe Angriffseffizienz gefragt. Agiert der Mittelblocker im K2 als Ersatzzuspielder, dann fällt zwar die Möglichkeit eines (risikoreichen) Schnellangriffs weg. Dafür sind

auf den beiden Aussenpositionen 2 und 4 zwei Angreifer frei, die mit Power für den Punkt sorgen können. Falls das Team die Variante «Pipe» (Rückraumangriff von der Pos. 6) im Repertoire hat, stehen sogar drei Powerangreifer zur Verfügung.

Berücksichtigt man, dass die meisten Teams sogar aus der Annahme heraus (K1) vorwiegend über die Aussenpositionen spielen, dann macht es logischerweise wenig Sinn, im viel schwierigeren K2 z.B. den Diagonalspieler zuspielder zu lassen und den Mittelblocker/Schnellangreifer als Angreifer freizuhalten.

Vorteil 4: Der gegnerische Mittelblocker wird bewegt

Zwar ist es sicherlich weniger herausfordernd für den gegnerischen Mittelblock, den Ersatzzuspielder zu lesen, als dies beim Zuspielder der Fall wäre. Aber er wird zumindest gezwungen, sich seitlich zu verschieben und den Block auf der Aussenposition zu schliessen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Block schlecht gestellt oder löchrig ist. Für den eigenen Angreifer steigen damit die Chancen auf den Punktgewinn deutlich.

Zuspieldertraining für Mittelblocker (1)

Akzent:

Zuspielder vorwärts auf die Position 2 oder 4

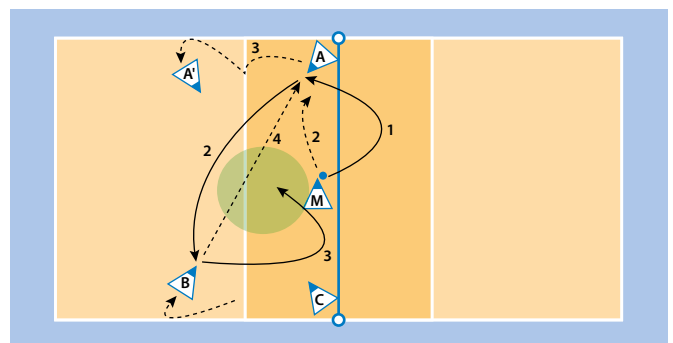
- Mittelblocker M passt zu Angreifer A und macht Soutien → Pass von A auf B → Verteidigung von B ins «Haus»
- B wechselt auf die Position von A (= B'), A wechselt auf die Verteidigungsposition A' → Zuspielder

von M zu C → Pass von C auf A' → Verteidigung von A' ins «Haus»

- A' wechselt auf die Position von C (= A''), C wechselt auf die Verteidigungsposition C' (= B) → Zuspielder von M zu B' (= A) → ...

Variante:

1. Ball (auf die Verteidigungsposition) als Angriff



Zuspieldertraining für Mittelblocker (2)

Akzent:

Zuspielder vorwärts oder rückwärts auf die Position 2 oder 4

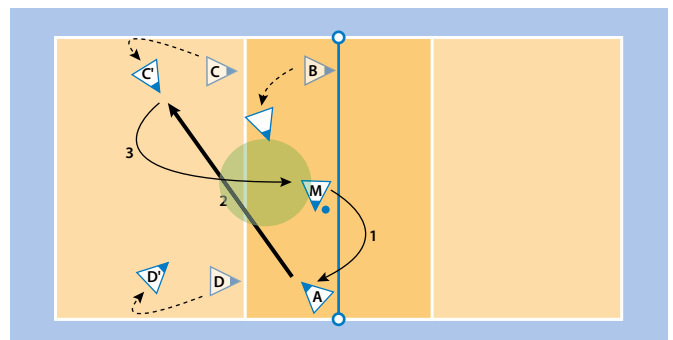
- Mittelblocker M passt zu Angreifer A (oder B) → Verteidiger C und D verschieben sich auf ihre Verteidigungspositionen
- Pass von A auf C' (oder D' → Verteidigung ins «Haus» → M passt zu Angreifer A (oder B) → ...

Variante:

2. Ball (auf die Verteidigungsposition) als Angriff

Wichtig:

M macht (ausnahmsweise!) keinen Soutien, sondern geht nach dem Pass zurück auf die Blockposition 3 (Orientierung zum Gegner)



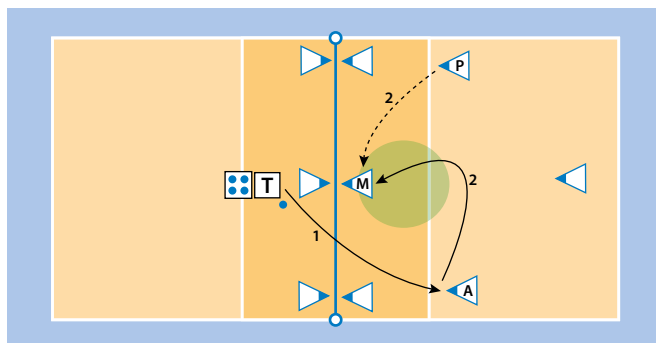
Vom Netz lösen oder zuspiesen? (1)

Akzent:

Situationsbedingte Entscheidung für den Mittelblocker: Zuspiel (falls P verteidigt) oder Vorbereitung zum Gegenangriff (falls P nicht verteidigt)

- T klopft auf den Ball → Block von M, T wirft den Ball zu A oder P → Verteidigung ins «Haus»

- Falls P verteidigt: M orientiert sich zum Ball und spielt zu → Gegenangriff über die Pos. 2, 4 oder 6 («Pipe»)
- Falls P nicht verteidigt: M löst sich vom Netz → P spielt zu → nach Möglichkeit schneller Gegenangriff über die Pos. 3 (mit M als Angreifer)
- Wechsel nach 10 erfolgreichen Gegenangriffen



Vom Netz lösen oder zuspiesen? (2)

Akzent:

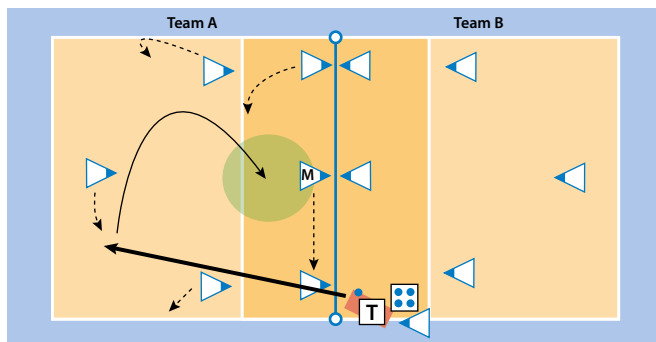
Spielnahe Umsetzung (Drill)

- T (auf Kasten) klopft auf den Ball → Block/Verteidigung von Team A (Zweierblock!) → Verteidigung ins «Haus»
- Situationsbedingtes Zuspiel (P oder M) → Gegenangriff

- Wechsel nach 10 erfolgreichen Gegenangriffen

Varianten:

- T auf Position 3 oder 4
- Team B spielt K1 (Sideout; Service kommt von T), Team A spielt immer K2 (Block/Verteidigung und Gegenangriff)



Zu jeder Aufgabe eine Lösung

Im Volleyballsport müssen die Athleten bekanntlich schnelle, explosive und sehr dynamische Bewegungen ausführen.

Durch die vielen Sprünge, bis zu hundert pro Training à 40-80 cm Höhe, ist der Körper zusätzlich hohen Belastungen ausgesetzt. ASICS bietet eine breite Indoor-Palette, die zu jeder spezifischen Anforderung auf dem Feld eine passende Lösung liefert.



GEL-VOLLEY ELITE

Das neue Flaggschiff für die Rückraum- und Aussenangreifer.

- Die Aufgabe: Hohe und weite Sprünge. Explosiver Antritt.
Die Lösung: Ein leichter Schuh mit ausgeprägten Dämpfungseigenschaften. Hohe Beweglichkeit und Energieübertragung im Vorfussbereich.



GEL-SENSEI 3

Der Top-Schuh für die Defensivarbeit und Mitte-Angreifer sowie für athletische Spieler.

- Die Aufgabe: Schnelle Seitwärtsverschiebungen, hohe Sprünge auf engem Raum.
Die Lösung: Sehr gute Dämpfungseigenschaften bei sehr flacher Konstruktion und hohe Seitwärtsstabilität, um das Umknicken zu vermeiden.



GEL-BEYOND

Der Allrounder beim ambitionierten Sechs gegen Sechs.

- Die Aufgabe: Sowohl Sprünge wie Seitwärtsbewegungen müssen bei hohem Komfort ausgeführt werden.
Die Lösung: Dämpfungs- und Stützelemente sind gleichermaßen ausgeprägt. Durch die spezielle Anordnung der GEL-Elemente ist der GEL-BEYOND der bestgedämpfte Volleyballschuh.



GEL-TACTIC

Der treue Begleiter für das wöchentliche Volleyballtraining.

- Die Aufgabe: Vielfältige Bewegungen in alle Richtungen.
Die Lösung: Gute Dämpfung, rutschfeste Sohle und reguliertes Fussklima.