



Volleyball

Blocken

Bewegungsbeschreibung

- Der Blockspieler befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Netz (Schulterachse frontal 90° und Ober-/ Unterarmwinkel 90° geben einen guten Anhaltspunkt als Abstand zum Netz, also ungefähr 50 cm).
- So erwartet er mit oberhalb des Kopfes – mit den Handflächen nach vorne zeigenden Händen, den Angriffsaufbau des Gegners.
- Er bewegt sich frühzeitig zum erwarteten Absprungort.
- Der Absprung sollte beidbeinig aus einer (mittel-) tiefen Spielstellung (je nach Körpergröße und Position) mit oder ohne Armschwung erfolgen.
- Bei aktivem Armeinsatz werden die Arme durch einen seitlichen Kreisarmschwung dicht am Körper nach oben geführt (Beim Doppelblock müssen solche Bewegungen „synchronisiert“ mit Mitspielern erfolgen um Schläge zu vermeiden.).
- Beim **aktiven Block** werden die Hände mit etwa einer halben Ballbreite Abstand zwischen den Händen und mit aufgespreizten Fingern gegen den Ball **frühzeitig** und **auf die andere Netzseite** geschoben.
- Um ein Berühren des Netzes während der Ballberührung/ nach dem Ballkontakt zu verhindern, werden die Beine mittels Hüftknick (Schiffchenposition) leicht nach vorne gebracht.
- Im Moment der Ballberührung kann der Ball mit aktivem Handgelenkeinsatz nach unten ins gegnerische Feld geblockt werden.
- Dies bildet auch den Unterschied zum **passivem Block**: Bedingt durch geringere Athletik und dadurch resultierender Reichhöhe entfällt das Übergreifen sowie der Handgelenkeinsatz. Die Handflächen werden hierbei lediglich in Verlängerung des Netzes gehalten.
- Die Landung erfolgt beidbeinig-federn und soll eine unmittelbare weitere Spielbereitschaft ermöglichen (Sicherungs-, Zuspielhandlung).
- Als Richtschnur für das Timing gilt: Der Blockspieler springt in der Regel später als der Angreifer ab.

Hier klicken

[**BILD Bewegungsablauf**](#)