

# Volleyball – Technik: Swingblock (Grundtechnik)

Mit dem Block werden die gegnerischen Angriffsmöglichkeiten eingeschränkt. Der Swingblock besteht immer aus einer situationsgerechten seitlichen Verschiebung sowie dem Blocksprung, wobei durch den Armschwung eine maximale Reichhöhe erreicht wird.

## Anwendungsbereich und Absicht

1. Eine Zone abdecken (Blockschatten kreieren), damit sich die eigene Verteidigung positionieren kann
2. Die Hauptschlagrichtung des Angreifers abdecken
3. Den Punkt erzielen

## Individualtaktik

- Wissen, wer Netzspieler und Angreifer ist
- Blickstrategie: Ball (Annahme) – Zuspieler – Ball (Zuspiel) – Angreifer (Anlauf, Körperorientierung)

**Bemerkung:** Je nach Fertigkeiten und Leistungsniveau kann die Priorisierung der Absichten unterschiedlich sein.

---

Quelle: Foerster, M. (2016). Volleyball: Spielen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**