

Meine beste Hilfe

Wie eine Wand

Jugend-Bundestrainer Jens Tietböhl stellt zwei Geräte für das Angriffstraining vor: Blockhände und Therastäbe

Als ich im vergangenen Jahr mit der deutschen Jugend-Auswahl im Volleyballinternat der polnischen Nationalmannschaft in Sosnowice/Katowice war, fiel mir auf, dass die Trainer und Spielerinnen dort sehr intensiv mit Blockbrettern arbeiteten. In den Länderspielen gegen unser Team schlugen die polnischen Mädchen zudem immer wieder sehr hart und erfolgreich an unserem Block vorbei. Ich selbst kenne das Training mit Blockbrettern auch noch aus meiner aktiven Zeit als Leistungssportler. Damals hingen wir Schneeschieber umgekehrt ins Netz und trainierten damit den Angriff gegen den Block. Die Blockhände, die ich im Training benutze, sind also eigentlich keine neue Erfindung. Statt diesen kann man beispielsweise auch Weichbodenmatten hochkant ans Netz stellen oder Boxerkrallen auf Besenstiele stecken. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – wichtig ist nur, dass der Sportler die Blockimitation visuell erkennt und entsprechend versucht, gegen diese eine optimale Lösung zu finden.

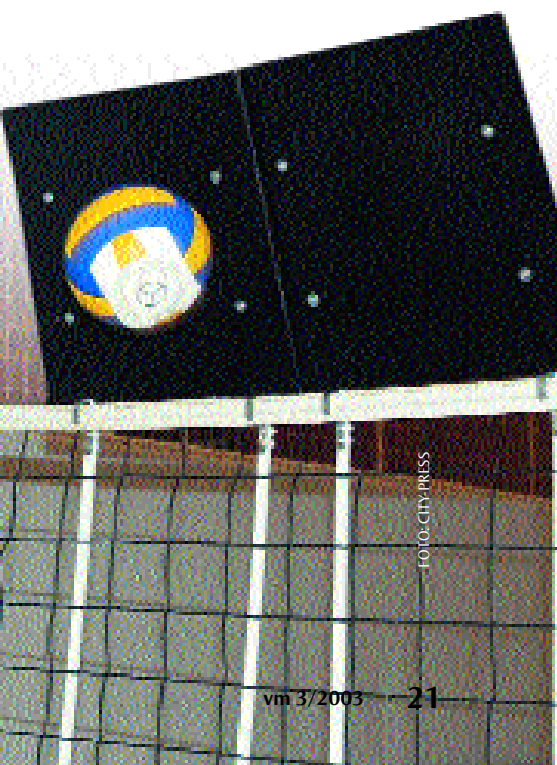
In erster Linie nutze ich die Blockhände zur Schulung des individuellen Handlungsrepertoires der Angreifer sowie zur Stabilisierung der Angriffstechnik. Dabei trainiere ich in kleinen Gruppen von zwei bis drei Spielern. Die Spieler verbessern neben Timing und Schlagtechnik (ist der Abstand zum Ball nicht

groß genug, wird der Ball immer in den Blockhänden landen) ihre Schlagvariabilität. Auch bei dichten Bällen müssen sie die erbarmungslos übergreifende Holzhand überwinden. Möglich ist das durch gezieltes Anschlagen oder durch Finten. Der harte Diagonalschlag, mit weitem Aufdrehen der rechten oder linken Schlagschulter wird durch das enorme Übergreifen der Blockhände genauso geschult wie der verdeckte Longlineschlag.

Die Blockhände stehen immer optimal und sollen trotzdem überwunden werden

Weiterhin lernt der Spieler die Blockwahrnehmung. Er muss außerdem mit dem Druck umgehen können, den optimal stehenden ‚Holzblock‘ überwinden zu müssen. Das lässt sich im Training durch das Prinzip der Einmaligkeit noch verstärken: Der Spieler erhält dabei nur eine Chance, die Aktion erfolgreich auszuführen. Es bestehen auch gute Möglichkeiten, mit Hilfe der Blockhände die Beobachtung und Wahrnehmung in der Feldabwehr zu schulen. Da sich die Position des Brettes nicht verändert und damit eine feste Orientierung vorliegt, können die Abwehrspieler in der ersten Lernphase Angreifer und Ball beobachten und darauf reagieren.

Gnadenlos hoch: Die Blockhände sind ein gutes Hilfsmittel für das Angriffstraining



In diesem Heft

Grundlagen

Geräte: Training mit Blockhänden und Therastäben 21-23

Software zum Archivieren von Übungen 26/27

Harter Sprungaufschlag: Kleines Lehrposter mit Jochen Schöps 28/29

Knotenpunkte und Übungsformen zum harten Sprungaufschlag 30-33

Jugend

Geräte: Training mit Gewichtsbällen 24/25

Service

Die Trainerlehrgänge der Landesverbände 34-36

Legen Sie sich doch Ihr persönliches Archiv an: Mit volleyball-training erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des ‚volleyball-magazins‘ eingebettet, dass Sie es ohne Probleme heraustrennen und separat sammeln können.

volleyball-training zum HERAUSNEHMEN!

FOTO: CITY-PRISS

Training mit Blockhänden: Die richtige Methodik

Ein Spieler steht auf einem Hocker oder kleinem Kasten am Netz. Der Trainer wirft Bälle an, die der Spieler mit optimaler Technik und Lösung schlägt.

② Ein Spieler wirft sich den Ball selbst an: dabei den Ball mit Anlaufbewegung und Rhythmus

sowie optimaler Technik und Lösung im Sprung angreifen.

③ Ein Spieler wirft aus der Annahmeposition IV oder II den Ball zum Zuspieler. Der Ball wird zugespielt, der Angreifer beginnt mit dem normalen Anlauf-rhythmus und trifft den Ball mit

optimaler Technik und Lösung. Wichtig: Auf die Nachfolgehandlung – Angriffssicherung durch Zuspieler und Angreifer – achten.

④ Ein Spieler steht in der Annahmeposition II oder IV, Annahme von Flatteraufschlägen oder

Dankebällen auf den Zuspieler. Zuspiel und Angriff mit normalem Anlaufrhythmus und Treffen des Balles mit optimaler Technik und Lösung. Dabei wieder auf die Nachfolgehandlung achten.

Grundsätzlich sollte der Angriff nie ohne Block trainiert werden. Durch das immer gleich positionierte Blockbrett und die reduzierte Sprungbelastung (kein Blocksprung) können sich die Spieler auf die technischen Schwerpunkte im Angriff konzentrieren. Es ist auch möglich, allein mit den Blockhänden zu trainieren. Diese dazu einfach in das Netz einhängen und sich die Bälle selbst anwerfen.

Im Mannschaftstraining allerdings sollten die Blockhände im Normalfall keine Verwendung finden. Hier ist die Gefahr zu groß, dass die Blockschulung vernachlässigt wird. Stattdessen sollten die Angreifer im mann-schaftstaktischen Training beobachten, was die lebenden Blockhände in der Luft machen und darauf reagieren können. Eine Ausnahme ist jedoch erlaubt: Sind zu wenig Spieler im Training (beispielsweise neun beim Block-

Abwehr-Training), kann man die Blockspieler auf einer Seite durch die Holzhände zu ersetzen. Die Spieler trainieren dann den Komplex II (Angriff aus der Abwehr) ohne aktiven, eigenen Block, die auf der anderen Seite den Komplex I (Angriff aus der Annahme).

Die Würfe mit den Therastäben machen den Arm und damit den Angriff schneller

Ein anderes Gerät, das ich sehr gern im Training benutze, ist der Therastab. Durch eine Präsentation bei einem Bundestrainerseminar bin ich auf dieses Hilfsmittel aufmerksam gemacht worden. Auch das Theraband oder der Theraball sind für die Spieler ideale Ausbildungshilfen zum Kräftigen der Muskulatur oder für die Entwicklung der Nebenmuskelgruppen.

Ich benutze den Therastab als Wurfinstrument im Angriffstraining. Damit verbessert sich die Schnelligkeit des Armzuges und dadurch wiederum die Schlaggeschwindigkeit. Die Idee, den Therastab in dieser Form einzusetzen, entstand in einer spontanen Diskussionsrunde mit mehreren Trainerkollegen.

Der größte Vorteil der Therastäbe liegt in der einfachen Anwendung. Ein Medizinball lässt sich nur sehr schwer mit einer Hand fassen – damit gehen beim Wurf Tempo und Zuggeschwindigkeit verloren. Der Therastab ist griffig und rutscht nicht durch die Hände. Ein schneller Armzug mit



Blockhände



Die Blockhände wurden in Eigeninitiative durch den Vater einer Spielerin in einer Tischlerei gebaut. Sie bestehen jeweils aus einer Lehne eines Holzstuhls und zwei Regalstreben aus dem Baumarkt (Länge etwa 150 Zentimeter), die dann in der Höhe von 110 Zentimetern um 30 Grad nach vorn gebogen werden. Unter dem Brett werden vier gebogene Aufhängungen angebracht, um es auf die Netzkante hängen zu können.

Wussten Sie schon, dass man...

...auch Einkaufswagen als Ballwagen nutzen kann? E

Es bieten sich mehrere Alternativen an: Allgemein bekannt sind Kästen, deren Oberteil umgedreht wird. Eine andere Möglichkeit sind Einkaufswagen. In diese passen viele Bälle hinein und sie sind flexibel einsetzbar.



FOTOS: MEUSEL (2), KURTH (2)

...besser an die Bälle herankommt, wenn man Medizinbälle in den Wagen legt? E

Dieser Vorschlag ist vor allem rückenschonend, da man sich nicht mehr so tief bücken muss: In den normalen Ballwagen unten einfach Medizinbälle legen und dann die Volleybälle darauf.



Training mit Therastäben: So läuft es beim VC Olympia

Drei Mal in der Woche – jeweils montags, mittwochs und freitags – trainiere ich mit den Therastäben.

Dabei absolvieren die Spielerinnen immer zwei Durchgänge mit je sechs Würfeln. Geworfen wird quer durch die Halle oder gegen

die Hallenwand. Die Spielerinnen sollen dabei möglichst schnell und weit werfen.

Hinweis

Unbedingt darauf achten, dass die Schlagschulter gut erwärmt ist und die Muskulatur bereits mit Stabilisationsübungen auf

die bevorstehende Belastung vorbereitet wurde. Dazu bieten sich verschiedene Übungsformen mit dem Theraband an.

Außerdem muss auf ausreichende Pausen zwischen den Würfeln geachtet werden.

Die Motivation kann erhöht

werden, indem man Kontrollen über Geschwindigkeit (mit Lichtschranke) oder Wurfweite einbaut.

Steigerung

Würfe im Sprung

hundertprozentigem Zug bis zur letzten Armstreckung kann also ohne Probleme durchgeführt werden. Außerdem passt er locker in jede Trainingstasche und ist leicht zu transportieren. Auch in kleineren Hallen kann der Stab verwendet werden. Wird er gegen die Hallenwand geworfen, wird aufgrund des Materials nichts beschädigt.

Beim Training ist ein besonderes Augenmerk auf die letzte Phase des Wurfes zu legen.



„Ellenbogen hoch“:
Trainer Jens Tietböhl
korrigiert bei Kristin
Kasperski die Haltung
beim Wurf mit dem
Therastab

Sie muss besonders schnell abgeschlossen werden, damit sich die Schnelligkeit des Armzuges auch deutlich verbessert.

Mit beiden Geräten können Grundlagen im Nachwuchstraining gelegt werden

In erster Linie gehören sowohl das Training mit den Blockhänden als die Würfe mit den Therastäben in die Ausbildung von Nachwuchstalenten. Hier werden die Grundlagen für eine erfolgreiche, lange Volleyballkarriere gelegt. Ich kann mir allerdings auch vorstellen, dass beide Geräte auch im Erwachsenentraining Anwendung finden. Mit den Therastäben kann auch hier noch die Schlaggeschwindigkeit verbessert werden. Die Blockimitation kann zur taktischen Ausbildung genutzt werden.

Machen Sie mit!

Aus dem Schwerpunkt in dieser Ausgabe soll eine Beitragsreihe zum Thema Trainingsgeräte entstehen. Dazu benötigen wir Ihre Unterstützung. Haben Sie ein Hilfsmittel, mit dem Sie besonders gern arbeiten? Das können normale Dinge sein, die in jeder Halle vorkommen (Matten oder ähnliches) oder außergewöhnliche Dinge. Schreiben Sie an volleyball-magazin, Redaktion volleyball-training, Postfach 150105, 48061 Münster oder schicken Sie Ihren Beitrag per E-Mail an vm@philippka.de

Therastäbe

Die Originalbezeichnung für diese Stäbe lautet Theraband ‚Flexbar‘.

Sie gibt es mit einer Länge von 30 Zentimetern und mit unterschiedlichen Stärken, Farben und Gewicht: weich (rot, 330 Gramm), mittel (grün, 430 Gramm), hart (blau, 520 Gramm).

Zu bestellen sind sie bei der Thera-Band GmbH, Telefon: 06433/9164-0 oder im Internet auf <http://www.thera-band.com>



FOTOS (3): CITY-PRESS

...mit unterschiedlichen Netzhöhen variabler trainieren kann?

Statt der Wettkampfhöhe kann das Netz den Übungen und dem Niveau angepasst werden. Beispiel: Beim Blocktraining das Netz nur so hoch hängen, dass alle Spieler problemlos blockieren können.



...einen Joghurtbecher nutzen kann, um eine Zone oberhalb des Netzes zu markieren?

Dazu kleine Löcher in die Wände beider Joghurtbecher bohren, und ein Gummiband durchziehen. Dann die Becher auf die Antennen setzen. Das Band markiert die Zone nach oben.

