

Aufwärmen

Richtig heiß machen

Die Frage stellt sich immer wieder: Wie startet das eigene Team in ein Punktspiel, ohne eine zu lange Anlaufzeit zu benötigen?

Berti Golf stellt eine Ideen für die Aufwärmphase vor, aus denen sich jeder Trainer für sein Team ein Programm zusammenstellen kann

Die Trainingsphase ist gelaufen, der Wettkampf steht vor der Tür. Kurz vor einem Spiel bleibt nicht mehr viel Zeit, bis dahin Versäumtes aufzuholen. Die letzte Möglichkeit für den Spieler, seinen körperlichen und mentalen Zustand zu optimieren ist das Aufwärmen vor dem Match. Und diese unmittelbare Wettkampfvorbereitung kann oft länger dauern als der eigentliche Wettkampf. Das beste Beispiel dafür ist sicherlich der 100-Meter-Lauf.

Ziel des Aufwärmens ist die volle Leistungsfähigkeit im Wettkampf

Was ist die Zielstellung beim Aufwärmen? Wie kann ein optimales Aufwärmprogramm aussehen? Zunächst sollte sich jeder Spieler nach dem Erwärmen physisch und psychisch in einem solchen Zustand befinden, dass er seine momentane Leistungsfähigkeit zu hundert Prozent abrufen kann, ohne sich zu verletzen.

Außerdem sollte sich eine Mannschaft dem Gegner immer als eine geschlossene Einheit präsentieren, die Selbstvertrauen und Siegesicherheit ausstrahlt.

Zu Spielbeginn muss also nicht nur jeder Spieler individuell perfekt vorbereitet sein – die Mannschaft als Ganzes sollte in der Lage sein, ihre volle Leistungsfähigkeit auf dem Feld zu bringen. Dabei darf man nicht nur die physische Vorbereitung im Auge behalten, sondern muss auch die psychologischen Komponenten bedenken.

Was sollte der Trainer demnach bei der Organisation der Vorbereitung auf ein Spiel beachten? Dabei sind als erstes die Vorgaben entscheidend, die sich durch Regeln und Bestimmungen automatisch ergeben. So muss

der Trainer in einer Liga, in der Dreierunden gespielt werden, unbedingt beachten, dass er nur zwanzig Minuten Zeit für das Aufwärmprogramm hat.

Weiterhin spielt es sicher eine Rolle, in wie weit sich die Spieler einer Heimmannschaft am Aufbau von Netz, Banden und Tribünen beteiligen müssen.

Entscheidender ist jedoch die Frage nach der Spielhalle. Zum Beispiel:

- ◆ Ist die Spielhalle auch die bekannte Trainingshalle?
- ◆ Trainiert man in der Halle zur gleichen Uhrzeit, zu der man auch spielt?
- ◆ Hat die Mannschaft am Morgen vor dem Spiel schon in der gleichen Halle trainiert?
- ◆ Betreten die Spieler die Halle zum ersten Mal?

Je weniger man die Halle kennt und je ungewöhnlicher die Verhältnisse in der Halle sind, desto mehr muss man sich als verantwortlicher Trainer mit der Frage der Hallengewöhnung beschäftigen.

Spieler sollten sich mit Bedingungen der Halle bekannt machen

Sehr kleine Hallen können den Spielern wegen möglicher Deckenberührungen im Spiel Schwierigkeiten bereiten. Aber auch in großen Hallen kann es zu erheblichen Orientierungsschwierigkeiten kommen. Rutschige Böden, von der Decke hängende Seile oder Basketballkörbe, ungewöhnliche Sonneneinstrahlung, blendendes oder sehr dunkles Licht: All das wird als unterschiedlich störend wahrgenommen. Diese Dinge sind jedoch in der Regel nicht zu ändern. Deshalb haben Mannschaften, die sich schnell und ohne



Hellwach: Schon die erste Spielaktion kann einem Spieler alles abverlangen

große Diskussionen auf die Gegebenheiten einer Halle einstellen können, einen großen Wettbewerbsvorteil.

Es gibt weitere Faktoren, die Einfluss auf die Spielvorbereitung nehmen. Insbesondere nach langen Autofahrten benötigen die Spieler eine längere Vorbereitungszeit. Schon einige Tage vor dem Spiel sollte man überlegen, wann man das letzte Training ansetzt, um das Gefühl für den Ball nicht zu beeinträchtigen.

Unterschiedliche Voraussetzungen = andere Spielvorbereitung?

Viele Trainer stellen sich wieder die Frage, ob die Vorbereitung auf das Spiel immer den gleichen Ablauf haben sollte oder nicht. Sicher ist, dass sich der Ablauf bei einem Heim- vom dem bei einem Auswärtsspiel unterscheiden wird. Außerdem ist die Aufwärmung der Mannschaft an einem Dreierspieltag unterschiedlich – je nachdem, ob sie schon ein Spiel hatte und wie lange dieses Spiel her ist.

Für jeden Beteiligten bedeutet ein Spiel Stress. Der Stressfaktor wird um so größer, je näher das Spiel kommt. Es ist daher günstig, wenn alle Abläufe kurz vor dem Wettkampf perfekt eingespielt sind. Sie sollten für den Spieler einfach und ohne viele Zusatz-

informationen auszuführen sein. Das geht bei einem Heimspiel mit dem Aufbauen los. Jeder Spieler weiß, was er zu tun hat.

Kennen die Spieler erst einmal den Ablaufplan, wissen sie genau, wann sie was machen müssen. Es sollte also für die gesamte Mannschaft einen festen Ablauf in der Vorbereitung auf das Spiel geben.

Die Spieler müssen unbedingt wissen, wann und wo die Mannschaftsbesprechung stattfindet. Sie dürfen keine Gedanken daran verschwenden, wann und wo sich die Mannschaft zusammenfindet, denn nur so können sie sich voll auf das Spiel konzentrieren. Mit Hilfe einer vorgegebenen Struktur ist es für alle Beteiligten einfacher, sich perfekt auf das Spiel einzustimmen.

Der Nachteil eines so starren Ablaufes kann das Aufkommen einer negativen Routine sein, bei der die Übungen nur noch abgearbeitet und nicht mehr konzentriert ausgeführt werden. Dies gilt es für Trainer unbedingt zu vermeiden, in dem sie innerhalb des Ablaufplanes immer mal wieder andere Übungen und Schwerpunkte verwenden. Je näher es jedoch zum Spielbeginn kommt, desto starrer sollte der Ablaufplan sein. So ist es zum Beispiel nicht ratsam, das Einschlagen ständig zu variieren.

Wie viel Individualismus ist beim Aufwärmen eines Teams erlaubt?

Zur individuellen Getsaltung beim Aufwärmen gibt es unterschiedliche Meinungen. Asiatische Mannschaften sind, was Kleidung und Vorbereitung betrifft, sehr genormt. Alle Spieler tragen die gleiche Kleidung und machen die gleichen Übungen zum Aufwärmen. Dadurch ergibt sich für die Mannschaft eine große Geschlossenheit und der Teamgeist wird dokumentiert. Dies wirkt sich positiv auf das innere Gefüge einer Mannschaft aus, wird aber auch dem Gegner übermittelt. Die Botschaft lautet eindeutig: „Hier sind wir, Ihr solltet Respekt vor uns haben.“



Mobilisation des Rückens:
Die rechte Hand berührt den linken Fuß

Es stellt sich dennoch die Frage: Ist diese Einheitlichkeit generell sinnvoll?

Teamgeist zu entwickeln und diesen nach außen zu transportieren, um dem Gegner mannschaftliche Geschlossenheit und Stärke zu dokumentieren, ist sicherlich sinnvoll und wünschenswert. Trotzdem sollte im Rahmen einer guten Aufwärmung Raum für individuelle Übungen gelassen werden. Jeder Mensch ist anders und braucht daher auch andere Bedingungen, um gleich zu Spielbeginn seine maximale Leistungsfähigkeit erreichen zu können. Zudem erfordern die Positionen der Spieler eine unterschiedliche Vorbereitung: Ein Libero benötigt eine andere Aufwärmung als ein Mittelblocker oder ein Zuspieler. Es ist wichtig, hier einen geeigneten Mittelweg zu finden.

Die asiatische Mentalität ist nicht mit der europäischen zu vergleichen. Aber schon Kleinigkeiten, wie gleiche Aufwärmkleidung, ein gemeinsamer Beginn mit einem Schlachtruf, individuelle Übungen in räumlicher Nähe (beispielsweise in der Mitte des Spielfeldes), ein gemeinsamer Ablaufplan mit unterschiedlichen Übungen, können zu einer mannschaftlichen Geschlossenheit führen, ohne dass die Individualität verloren geht. Dabei unterteile ich die Vorbereitung des Spiels in neun Phasen:

► **1. Betreten der Halle (90 Minuten vor Spielbeginn)**

Spätestens beim Betreten der Halle sollte klar sein: Jetzt geht es nur noch um Volleyball. Alle andere Themen treten in den Hintergrund. Bei einem Heimspiel sollte der Hallenaufbau sehr gut organisiert und strukturiert verlaufen und rechtzeitig begonnen werden, damit später kein Zeitdruck entsteht. Die mentale Vorbereitung auf den Wettkampf beginnt spätestens mit dem Betreten der Halle. Man sollte sich über den Gegner und die eigene Taktik unterhalten und darüber wie der Gegner zu besiegen ist.

► **2. Aufschlag – Annahme (75 Minuten vor Spielbeginn)**

Hat die Mannschaft am Morgen noch nicht in der Spielhalle trainiert, sollte sie versuchen, für 15 Minuten das gesamte Spielfeld zu bekommen, um ein Aufschlag- und Annahmetraining durchzuführen. Vorher reicht ein kurzes Aufwärmen, vor allem des Schultergürtels. Bei Aufschlag und Annahme sollte jeder Spieler auf seiner Position agieren. Es nehmen nur die Spieler an, die auch im Spiel

Übungen zur Mobilisation

- 1 Fußgelenkkreisen
- 2 Kniemobilisation
- 3 Hüftkreisen
- 4 Hüftmobilisation
- 5 Armkreisen
- 6 Armschwingen seitlich
- 7 Armschwingen vor und zurück
- 8 Rumpfdrehen

Rückenmobilisation

auf dem Rücken liegend:

- rechte Hand berührt rechten Fuß
- rechte Hand berührt linken Fuß

auf dem Bauch liegend:

- rechte Hand berührt rechten Fuß

FOTOS: BERTI GOLF



Mobilisation der Hüfte

annehmen. Der Zuspieler spielt nach der Annahme die Bälle zu, die danach von den Angreifern am Netz geschlagen werden. Hier ist vom Trainer darauf zu achten, dass die Belastung nicht zu hoch wird.

Jeder Spieler schlägt die Aufschläge, die er auch im Spiel bevorzugt. Er sollte sie sehr konzentriert schlagen, damit die Fehlerquote möglichst gering ist. Soll ein Spieler spezielle taktische Aufgaben im Bereich Aufschlag ausführen (zum Beispiel: er soll den Aufschlag immer kurz auf die Position II schlagen), hat er die Möglichkeit, dies zu üben.

► **3. Mannschaftsbesprechung (60 Minuten vor Spielbeginn)**

Vor dem Aufwärmen sollte eine Mannschaftsbesprechung stattfinden. Hier kann der Trainer noch einmal kurz auf den Gegner eingehen und die Spieler können sich auf das kommende Match fokussieren. (Ideen und Informationen zur letzten Mannschaftsbesprechung vor dem Spiel finden Sie im Beitrag von Lothar Linz auf den Seiten 26 und 27 in diesem Heft). ►



FOTO: BERTI GOLF

Individuell und dennoch gemeinsam: Die Spieler der brasilianischen Junioren-Nationalmannschaft beim gemeinsamen Mobilisieren und Dehnen

► **4. Mobilisation und Dehnung (45 Minuten vor Spielbeginn)**

Die Mannschaft trifft sich zu Beginn der Erwärmung in der Mitte der eigenen Spielfeldhälfte und beginnt die Erwärmung mit einem lauten Schlachtruf. Die Spieler bilden einen Kreis und beginnen mit der Mobilisationsgymnastik. Sie arbeiten sich von den Füßen über Knie, Hüfte und Rumpf zu den Armen nach oben (Kasten auf Seite 29).

Danach laufen sie einige Runden. Die Spieler haben dann Zeit, einige Muskelgruppen statisch zu dehnen. Dabei sollten verletzungsanfällige oder verkürzte Muskeln ausgewählt und maximal zehn Sekunden beansprucht werden.

► **5. Stabilisation und Kräftigung**

Mit den Stabilisations- und Kräftigungsübungen werden alle wichtigen Muskelgruppen bearbeitet und in die nötige Vorspannung für den Wettkampf gebracht. Jeder Spieler kann aus einem allgemeinen Übungsprogramm (siehe Kasten rechts oben) passende Elemente wählen.

► **6. Koordinationsläufe; Sprints und Sprünge mit volleyballtypischen Bewegungsabläufen**

Nach Stabilisation und Kräftigung sollte mit einer Laufschule begonnen werden (siehe Kasten rechts), die über Koordinationsläufe bis hin zu Sprints mit hoher Intensität gesteigert werden. Danach folgen verschiedene Sprungserien. Alle Läufe und Sprünge finden im Volleyballfeld statt, um die Orientierung zu verbessern. In diese Läufe baut man volleyballspezifische Bewegungsabläufe ein (siehe Kasten links).

Ein Beispiel: Sprint von der Grundlinie zum Netz – rückwärts lösen zur Drei-Meter-Linie – Angriffsschlag – umdrehen – kurzer Antritt – Hechtbagger. Zum Schluss gehen die Spieler dann zum Netz und üben Blocksprünge, zuerst individuell und dann auch in Zweier- und Dreiergruppen. Hier wird wieder spezialisiert gearbeitet. Das heißt, der Mittelblocker blockt in der Mitte, der Außenblocker blockt auf der Außenposition. Taktische Maßnahmen die im Spiel eingesetzt werden sollen, übe ich auch in der Vorbereitung. Danach geht es zum Einspielen.

Wer verschafft sich beim Gegner nicht gerne Eindruck mit seiner Athletik?

Volleyballtypische Bewegungsabläufe

- 1 Ausfallschritte in alle Richtungen
- 2 Hechtbagger und Abwehrrollen
- 3 Lösen von Abwehrposition für Schnellangriff zur Abwehrposition (hinten)
- 4 simulierter Angriffsschlag
- 5 Blocksprung
- 6 Kurze Sprints
- 6 Spielnahe Kombination aus 1 bis 6



FOTO: BERTI GOLF

Kräftigungsprogramm

- 1 Gerade Bauchmuskulatur
- 2 Schräge Bauchmuskulatur
- 3 Liegestützen
- 4 Hintere Oberschenkelmuskulatur
- 5 Kniebeugen
- 6 Rücken, diagonal abheben
- 7 Rücken, U-Halte
- 8 Unterarmseitstütz mit Beinabheben
- 10 Unterarmstütz vorwärts/rückwärts
Wadendips

► **7. Einspielen**

Ein Ziel des Einspielens besteht darin, sich an den Ball zu gewöhnen und ein gutes Gefühl

Laufschule und Sprungserien

Laufschule

- 1 Fußgelenklauf
- 2 Skippings
- 3 Kniehebelauf
- 4 Storchenlauf
- 5 Anfersen
- 6 Hopserlauf
- 7 Kombination von 1 bis 7
- 8 Armkreisen bei den Laufformen
Armkreisen auch rück- und
Arme in Seithaltung
- 10 Sidesteps
- 11 Seitliches Überkreuzen
- 12 Kombinationen von Sidesteps
und Überkreuzschritten

Sprungserien

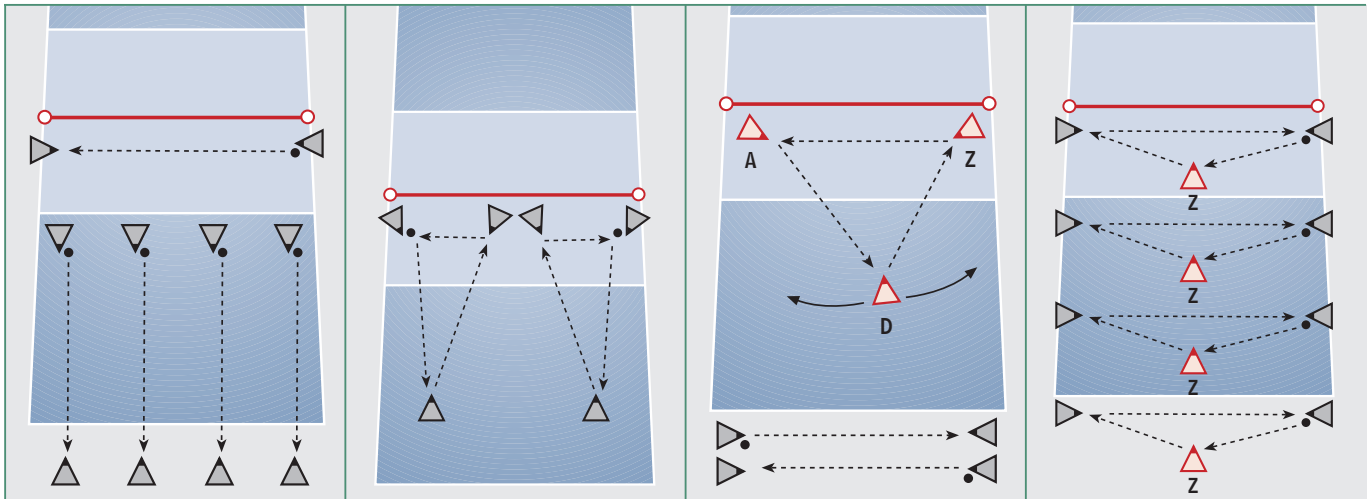
- 1 Beidbeinige Sprünge
- 2 Beidbeinige Sprünge mit Drehungen
- 3 Sprünge: drei vor zwei zurück
- 4 Sprünge: Füße breit – Füße eng
- 5 Einbeinsprünge



FOTO: TRONQUET

Mit Sprungvarianten kommen Muskulatur und Gelenke in Fahrt

Varianten beim Einspielen



1: Zuspieler und Angreifer können sich an ihre Sichtverhältnisse gewöhnen. 2: Für das Spielen im Dreieck wird viel Platz benötigt. 3: Jeder Spieler spielt im Verlauf des Einspielens auch mal im Dreieck. 4: Auch bei wenig Platz kann im Dreieck gespielt werden

für Ball und Halle zu bekommen. Deshalb ist es wichtig, dass die Spieler möglichst viele Ballkontakte haben, was beim Einspielen am besten zu zweit erreicht wird. Nachteil dabei ist, dass der Ball immer in die Richtung zurückgespielt wird, aus der er kommt. Spielnäher ist das Einspielen im Dreieck. Voraussetzungen dafür sind:

- ♦ Die Halle muss ausreichend Platz bieten.
- ♦ Technisches Niveau: Beim Einspielen sollten nicht ständig die Bälle verloren gehen.

Das Einspielen einer Mannschaft muss gut organisiert sein

Beim Einspielen zu zweit gibt es mehrere Möglichkeiten der Organisation. So können sich alle Spieler zum Beispiel senkrecht zum Netz einspielen. Dabei kann man sich an die Lichtverhältnisse für Aufschlag und Annahme in der Halle gewöhnen. Der vordere Spieler sollte mehr Bälle angreifen, der hintere mehrere Bälle verteidigen. Die Abwehrspieler gewöhnen sich an die Spielfeldbegrenzung und versuchen, den Ball im Spielfeld zu halten. Vordere und hintere Spieler sollten nach einiger Zeit die Positionen wechseln. Einzig die Zuspieler agieren anders als im Spiel, trotzdem können sie sich an bestimmte Eigenheiten der Halle gewöhnen. Besonders in unbekanntenen Hallen ist das Einspielen senkrecht zum Netz empfehlenswert.

Bei langen, schmalen Hallen können sich ein oder zwei Paare im hinteren Hallenteil einspielen. Es ist auch möglich, dass die Zuspieler sich in der Vorderzone parallel zum Netz einspielen und die restlichen Spieler die Fläche drei Meter weiter nach hinten

versetzt nutzen, dann aber senkrecht zum Netz. (Abbildung 1).

In Deutschland spielen sich nach meinen Beobachtungen die meisten Teams parallel zum Netz ein. Dies bietet sich vor allem bei langen, schmalen Hallen an. Hier besteht der Vorteil darin, dass die Zuspieler sich direkt am Netz einspielen können. Zu den Nachteilen gehört, dass die Lichtverhältnisse in Quer- und Längsrichtung doch sehr unterschiedlich sein können und der räumliche Bezug zum Netz und zur Seitenlinie fehlt.

Mit dem Einspielen bereiten sich die Spieler auf ihre Aufgaben im Spiel vor

Wie bereits erklärt, bietet das Einspielen zu dritt den Vorteil, dass es deutlich spielnäher ist, als das Einspielen zu zweit. Spielen alle Spieler im Dreieck, benötigt man aber sehr viel Raum (Abbildung 2). Eine Variante ist es, den Zuspieler von der Zuspielposition auf die Außenpositionen zuzuspielen zu lassen. Ein Angreifer steht dabei auf Position IV, ein

Abwehrspieler (am Besten der Libero) variiert seine Position im Hinterfeld (Abbildung 3). Der Zuspieler kann auch aus dem Laufen agieren. Zuspieler und Abwehrspieler finden so optimale Einspielbedingungen vor. Die restlichen Spieler können sich währenddessen außerhalb des Feldes einspielen. Diese Herangehensweise bietet sich insbesondere dann an, wenn in der Halle viel Platz zum Einspielen zur Verfügung steht. Durch einen steten Wechsel können alle Spieler die guten Möglichkeiten dieser Variante nutzen.

Findet das Spiel in einer kleinen Halle statt, stellen sich zwei Spieler wie beim Einspielen zu zweit gegenüber auf. Ein dritter Spieler übernimmt zwischen den Beiden das Zuspiel (Abbildung 4).

Beim Einspielen sollten die Spieler vor allem das üben, was sie später auch im Spiel benötigen. Der Zuspieler wird demnach beim Einspielen mehr Zuspielhandlungen durchführen, als ein Angreifer. Der Libero wird, entsprechend seiner Aufgabe im Spiel vorrangig annehmen und abwehren. ▶



FOTO: BRTI GOLF

Unterschiedliches Tempo: Während sich das eine Team schon einspielt, wärmt sich das andere noch mit volleyballspezifischen Bewegungsabläufen (hier Blocksprünge) auf

► 8. Einschlagen

Wenn zwei Zuspieler in der Mannschaft sind, sollten auch beide zuspielen. Beim Einschlagen von der IV sollte einer der Zuspieler Schnellangriffe zuspielen, der andere spielt hohe und halbohohe Bälle auf die IV.

Annahmespieler sollten sich immer indirekt einschlagen. Das heißt: der Zuspieler schlägt zum Angreifer – hohe Abwehr – Zuspiel – Angriff. Die Schnellangreifer sollten meist nach Fremdzuspiel angreifen. Jeder Spieler übt auch hier die Angriffsschläge, die er im Spiel benötigt. Der Zuspieler spielt die Bälle so zu, wie er das im Spiel vor hat. Die Bälle dürfen beim Einschlagen auf keinen Fall zu dicht ans Netz gespielt werden. Die Angreifer sollten

die Bälle hoch abschlagen und in die hinteren Ecken des Spielfeldes platzieren. Der Libero spielt sich in dieser Zeit weiter mit dem Co-Trainer ein.

► 9. Aufschlag

Die Spieler sollten die gleiche Aufschlagart und das gleiche Aufschlagrisiko wie im Spiel wählen. Dabei nimmt der Libero die ganze Zeit nur die Aufschläge des Gegners an, die anderen Annahmespieler nehmen an und schlagen auf. Die Übungsbeispiele in den Kästen auf den Seiten zuvor dienen als Anregung, wie man sein Aufwärmprogramm gestalten kann. Die Übungen können beliebig variiert und ergänzt werden. ■



FOTO: TRONQUET

Volle Konzentration: Nach den letzten Instruktionen kann das Spiel beginnen

Ablauf beim VC Olympia Berlin und der Junioren-Nationalmannschaft

Heimspiel

Normalerweise trainieren die Mannschaften am Vormittag circa eine Stunde mit dem Schwerpunkt Aufschlag und Annahme. Wenn es möglich ist, dann in der Spielhalle. Danach geht die Mannschaft gemeinsam Mittagessen oder kocht gemeinsam.

90 Minuten vor Spielbeginn

Die Spieler betreten in ihren Trainingsanzügen die Halle. Sie beginnen sofort mit dem Aufbau und der Bereitstellung von Netz, Schiedsrichterstuhl und -tisch, Spielerbänken, Banden, Getränken, etc.. Dabei hat jeder Spieler seine Aufgabe, damit dieser Teil der Spielvorbereitung möglichst schnell und ohne Probleme abläuft.

70 Minuten vor Spielbeginn

Die Spieler befinden sich in der Halle, unterhalten sich über das anstehende Spiel, spielen mit dem Ball über das Netz, oder spielen sich locker ein.

60 Minuten vor Spielbeginn

Die Mannschaft zieht sich zur letzten Mannschaftsbesprechung in die Kabine zurück. Dort werden die wichtigsten taktischen Hinweise noch einmal wiederholt und die Mannschaft mental auf den Gegner eingestellt. Danach gehen die Spieler in die Halle und legen ihre Trikots bereit. Alle Spieler spielen sich in den gleichen Aufwärmshirts ein, um mannschaftliche Geschlossenheit zu zeigen.

45 Minuten vor Spielbeginn

Die Spieler bilden einen Kreis in der Mitte des Spielfeldes und beginnen die Aufwärmung

mit einem gemeinsamen Schlachtruf. Bei der allgemeinen Aufwärmung folgt der Gelenkmobilisation ein kurzes Stabilisations- und Kräftigungsprogramm. Danach wird ein Lauf- und Sprungprogramm durchgeführt, das von der Intensität bis zu Sprints mit Hechtbaggern und Abwehrrollen gesteigert wird. Abschließend werden individuell und in der Gruppe noch einige Blocksprünge gemacht.

20 Minuten vor Spielbeginn

Die Spieler spielen sich ein.



Nach dem Schlachtruf beginnt das standardisierte Aufwärmprogramm

12 Minuten vor Spielbeginn

Die Mannschaft zieht ihre Spieltrikots an und schlägt sich ein.

Auswärtsspiel

Wenn die Fahrtstrecke nicht zu lang ist, trainiert die Mannschaft am Vormittag zu Hause noch etwa eine Stunde insbesondere im Bereich Aufschlag und Annahme. Je nach Zeitplan geht die Mannschaft erst gemein-

sam Mittagessen und fährt dann los zum Spielort, oder sie fährt gleich los und isst unterwegs. Bei längeren Fahrten sollte man mehrere Pausen einlegen, bei denen sich die Spieler bewegen können (Gymnastik, Laufen). Je nach Zeit trinkt man am Spielort noch einen Kaffee und vertritt sich die Beine.

90 Minuten vor Spielbeginn

Die Mannschaft betritt gemeinsam die Halle und begutachtet diese in Bezug auf Lichtverhältnisse und Besonderheiten. Der Mannschaftskapitän erkundigt sich beim Gegner, ob und wann die Möglichkeit besteht, das ganze Feld für Aufschlag/Annahme zu nutzen. Wir bemühen uns möglichst früh diese Möglichkeit zu nutzen, um dann in unseren normalen Rhythmus zu kommen.

80 Minuten vor Spielbeginn

Die Spieler befinden sich umgezogen in Trainingsanzügen in der Halle und unterhalten sich über das anstehende Spiel. Sie spielen sich locker ein und gewöhnen sich dabei an die Gegebenheiten der Halle.

75 Minuten vor Spielbeginn

Die Spieler beginnen nach kurzer Erwärmung mit Aufschlag/Annahme.

60 Minuten vor Spielbeginn

Mit der Mannschaftsbesprechung kommt die Mannschaft in den gewohnten Rhythmus vor einem Spiel (siehe Heimspiel). Bei schwierigen Lichtverhältnissen spielen sich die Spieler senkrecht zum Netz ein.