Volleyball TRAINING
Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler
8
August 2008

Kämpfen um jeden Ball

Im Beachvolleyball ist eine gute Feldabwehr besonders im unteren und mittleren Leistungsbereich oft der Schlüssel zum Erfolg. Bundestrainer **Jörg Ahmann** gibt Einblicke in ein cleveres Verhalten in der Defensive

volleyball-training zum HERAUSNEHMEN!

FOTO: FIVB

Eine Technik, die auf Sand eher selten zu sehen ist: Feldabwehr mit offenen Händen

Mehrere Autoren haben in ihren Diplomarbeiten die Spielstruktur des internationalen Spitzen-Beachvolleyballs untersucht. Betrachtet man die Entwicklung der Anteile der Abwehr nach der Feldverkleinerung von 2001 bis 2007, ergibt sich folgendes Bild:

- Die Abwehr hat den geringsten Anteil aller Spielanteile (2007: 6,63 Prozent)
- Er bleibt bei den Männern auf einem konstant niedrigen Niveau
- Bei den Frauen liegt er sogar unter Männerniveau (2007: 5,70 Prozent)

Betrachtet man zusätzlich die Effektivität der unterschiedlichen Abwehrtechniken, so ergibt sich, dass der Abwehrbagger bei Männern und Frauen eindeutig am besten geeignet ist. Die Berechnung ergab, dass bei den Frauen der Tomahawk nach dem normalen Abwehrbagger die effektivste Varianten ist. Es folgt der Beachdig. Bei den Männern sind Tomahawk und Beachdig in etwa gleich ausgeprägt. Dieses hat Auswirkungen auf die Startposition des Abwehrspielers, die so zu wählen ist, dass zunächst ein Abwehrbagger ausgeführt werden kann. Unabhängig von der gewählten Technik sollte der Abwehrspieler immer versuchen, den Ball ▶

Zu diesem Heft

Der Jahreszeit gemäß beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe intensiv mit dem Spiel auf Sand, wobei der Schwerpunkt auf der Technik liegt. Jörg Ahmann berichtet über Technik und Taktik des Abwehrspiels. Annett Lukas beschäftigt sich mit dem Einsatz des zweiten Balles als Angriffsvariante. Ein weiterer Beitrag behandelt den Einsatz der Sportart Beachvolleyball in der Schule.
Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht,

Ihr Andreas Künkler
warm@philippka.de

Inhalt:

Grundlagen
21-25 | Abwehr auf Sand
26-29 | Koordinationstraining
Kinder
30-33 | Beach in der Schule
Grundlagen
34-36 | Beach: Finten

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

Mit freundlicher Unterstützung

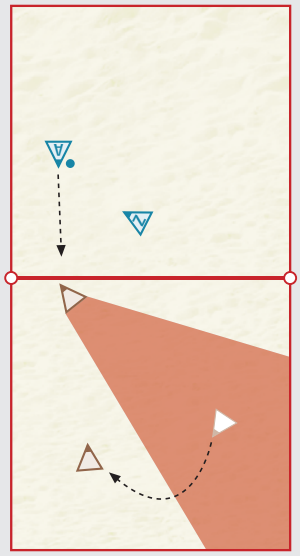
Because change happenz℠
ZURICH®

beidarmig bzw. mit beiden Händen abzuwehren. Danach muss sich der Abwehrspieler fast immer sofort zum Angriff orientieren.

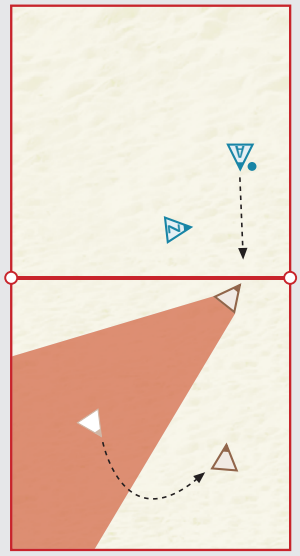
Abwehrposition finden

Wählt der Abwehrspieler eine neutrale Ausgangsposition, sollte er sich erst nach dem Absprung des Angreifers positionieren, um den Gegner so lang wie möglich über seine Absichten im Unklaren zu lassen. Die Bewegung erfolgt seitlich im Zweierrhythmus: Das Richtungsbein macht einen kleinen seitlichen Auftaktschritt zum Absprung (Stemmschritt) über den Richtungsfuß in die neue Position. Bei optimalem Timing des Seitsprunges ergibt sich zusätzlich eine Vorspannung in den Beinen für die eigentliche Abwehraktion. Diese Vorspannung kann auch durch einen Splitstep auf der Stelle erreicht werden. Bei allen Bewegungen darauf achten, dass die Brust des Abwehrspielers senkrecht zum Angreifer steht, um eine möglichst große Abwehrfläche zu bieten.

Bewegungsausrichtung des Abwehrspielers



1



2

Abwehrbagger

Ausgangsposition für den Abwehrbagger ist die hüftbreite Grätschstellung bei leicht auswärts gedrehten Füßen. Obwohl der gesamte Fuß im Sand steht, ist der Körperschwerpunkt auf dem Ballen (Ballendruck). Die Schultern sind vor den Knien, die Knie vor den Füßen, Arme leicht angewinkelt vor dem Körper. In der Aktion gehen die Arme direkt zum Ball, um einen Richtungsimpuls auf den Ball zu übertragen. Um harte Bälle nach oben abzuwehen, erfolgt ein leichtes Einknicken im Ellbogengelenk. Bei seitlichen Bällen erfolgt zusätzlich ein Abkippen der ballfernen Schulter. Wichtig ist, dass die Arme zunächst zum Ball stechen und erst danach wieder zum Körper zurückgeführt werden, um einen harten Angriffsschlag zu entschärfen. Häufig agieren Abwehrspieler in der Armbewegung nach hinten und verlieren die Kontrolle über den Ball.

Verteidigung von Shots

Aus der Grundstellung heraus wird das Richtungsbein aufgedreht und schnellstmöglich eine Vorwärtslaufbewegung eingeleitet. Im Idealfall reichen zwei Schritte, maximal drei Schritte inklusive des Überkreuzschrittes in Richtung zum Ball. Kann der Ball erlaufen werden, soll er möglichst im sicheren Stand gespielt werden, wobei der Körperschwerpunkt in Richtung der folgenden Orientierung zum Angriff ausgerichtet wird.

Zum Erhechten eines Shots wird der Körperschwerpunkt im Lauf weiter abgesenkt. Es erfolgt ein einbeiniger Abdruck nach vorn. Kann der Ball kontrolliert werden, sollte er in Richtung vorderer Mitte des Feldes gespielt werden. Häufig erreicht ein Abwehrspieler den Ball jedoch nur mit äußerster Anstrengung. Dann muss die Impulsgebung aus dem Handgelenk erfolgen, dass der Ball möglichst hoch abgewehrt wird.

Beim einarmigen Erhechten von Shots entsteht die Frage, mit welcher Hand abgewehrt werden soll. Zunächst einmal eindeutig: Möglichst mit beiden! Wenn ich wirklich nur noch mit einer Hand an den Ball komme, ergibt sich die abwehrende Hand automatisch durch die Lauf- und Absprungbewegung. Ein Problem besteht nur dann, wenn der Abwehrspieler nicht gerade, sondern in einem leichten Halbkreis zum Ball geht, um mit seiner starken Hand abzuwehren.

Die Ausgangsposition wählen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten bei der Wahl der Ausgangsposition, die je nach Gegner und Spielertyp unterschiedliche Vor- und Nachteile besitzen. Unabhängig davon sollte der Abstand zum Netz zwischen vier und

Ausgangsposition, Splitstep und Erhechten eines Shots

1

2

3

4

5

6

FOTOS: JÖRG AHMANN

Spezialtechniken Beachvolleyball

Beim Beachvolleyball dürfen nur hart geschlagene Bälle in der Abwehr geführt oder doppelt berührt werden.

Obere Abwehr:
Dieser sogenannte Beachdig dient zur Abwehr hart geschlagener Bälle mit den Händen. Dabei werden die Hände mit schalenförmig gehaltenen Handflächen zum Ball geführt. Durch eine aktive Streckung der Arme nach oben in Zielrichtung wird der Ball in die gewünschte Richtung gespielt.

Tomahawk:
Er dient zur Abwehr körpernaher nicht hart geschlagener Bälle oberhalb der Schulter. Dabei sind die Hände bei geschlossenen Fingern aneinander gelegt, die Fingergelenke beider Hände überlappen sich, die Daumen zeigen nach oben. Der Ball wird mit der von den Handkanten gebildeten ovalen Fläche gespielt, die Impulsgebung erfolgt aus dem leichten Strecken der Arme.

Chickenwing:
Diese Technik wird zur Abwehr körpernaher hart geschlagener Bälle in Brusthöhe angewendet. Spielfläche sind Ober- und Unterarm des gleichen stark gebeugten Armes, eventuell unterstützt durch Brust und Schulter der gleichen Körperhälfte. Die Impulsgebung erfolgt durch ein Anheben der Arme und der Schultern.

Gator Dig:
Hierbei werden hart geschlagene Bälle körpernah oberhalb der Hüfthöhe mit den Innenflächen beider Hände abgewehrt. Hierbei bilden die Hände gemeinsam einen Korb.

Poke-Abwehr:
Er wird zur Abwehr körperferner Bälle oberhalb Brusthöhe verwendet, die nur mit einer Hand erreicht werden können. Wie beim Angriffspoke ist das Handgelenk gebeugt oder gestreckt, aber niemals überstreckt. Je nach Stellung zum Ball erfolgt die Impulsübertragung aus dem Handgelenk und/oder dem Ellbogen bzw. der Schulter.

sechs Meter betragen, abhängig davon, wo der Angriff erwartet wird. Gegen Gegner, die eher hart schlagen oder einen guten Cutshot besitzen, ist der Startpunkt weiter vorn, während bei Gegnern, die eher lang schlagen, weiter hinten gestartet werden kann.

Abwehr mit dem Tomahawk

Start in der Mitte des Feldes:
Bei dieser Taktik steht der Abwehrspieler bis kurz vor dem Angriff in der Feldmitte und bewegt sich erst dann in den Bereich, wo er den Angriff vermutet. Diese Taktik ermöglicht den freien Blick auf den Gegner und damit die Chance, dessen Vorgehen besser zu antizipieren. Zudem kann gegen Angriffe über den zweiten Ball leichter reagiert werden. Der Gegner erhält keine Hinweise auf die Block-Abwehr-Taktik. Diese Taktik wird häufig im Frauenbereich verwendet.

Sich früh zeigen:
Wer sich früh postiert, demonstriert Selbstbewusstsein. Zudem hat der Abwehrspieler gute Möglichkeiten, den Gegner zu studieren, um auf die Ausrichtung seiner Körperachse, seinen Anlauf und seinen Armschwung zu reagieren. Besonders nordamerikanische Abwehrspieler bevorzugen diese Taktik.

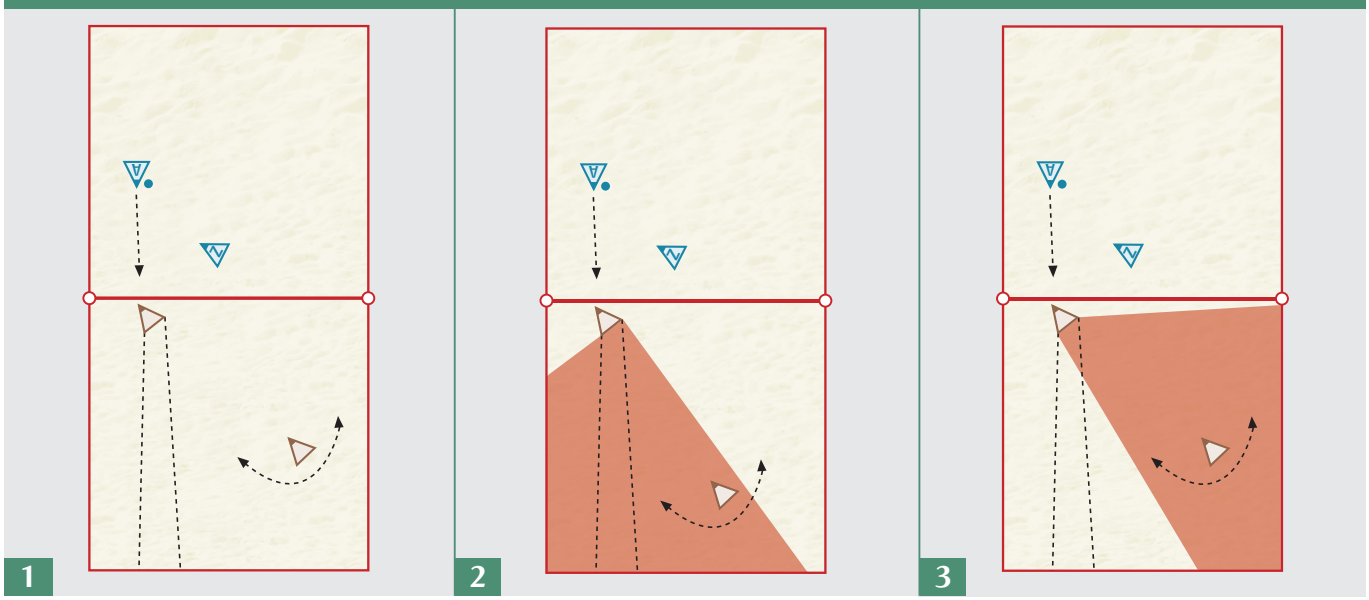
Versteck spielen:
Versteckt sich der Abwehrspieler hinter seinem Blocker, kann der Gegner dessen Ausgangsposition nicht richtig einschätzen. Der Abwehrspieler bleibt möglichst lange im Versteck und bewegt sich erst aus dem Blockschatten heraus in die angestrebte Abwehrposition, wenn der Angreifer seinen Blick von der gegnerischen Block-Abwehr-Formation weg und zum Ball hin richtet. Nachteil dieser Taktik ist die eingeschränkte Sicht auf den Angreifer. Sie ist daher nur bedingt geeignet gegen schnell schlagende Angreifer.

Abwehrbereich einschränken
Jeder Abwehrspieler muss sich darüber klar sein, dass er niemals das gesamte Feld hinter dem Blockspieler abdecken kann. Also muss er sich auf einen bestimmten Bereich konzentrieren. Blocker und Abwehrspieler können bei einem normalen Angriffsaufbau etwa zwei Drittel des Feldes abdecken. Wer dabei für welchen Bereich zuständig ist, gehört ▶

FOTOS (2): FIVB

Super Technik: Die Impulsgebung mit einer Hand bringt den Ball Richtung Netz

Einschränken des Abwehrbereichs bei Linieblock



zur Mannschaftstaktik und wird hier nicht thematisiert. Dennoch ein Beispiel: Der Blockspieler übernimmt die Linie und wehrt bei dichten Bällen ab, der Defensivspieler startet in der Diagonalen (links). Beim Absprung hat er nun zwei Möglichkeiten, ohne dabei mögliche Täuschungen zu berücksichtigen:
1. Der Abwehrspieler bewegt sich in die Mitte, wehrt hart geschlagene Bälle knapp am Blockspieler vorbei ab und erreicht lange Shots. Nicht zu erreichen sind scharfe Diagonalschläge und gute Cutshots in die Mitte.
2. Der Abwehrspieler bewegt sich in die Diagonale, wehrt hart geschlagene Diagonalbälle ab und erreicht ebenfalls Cutshots. Nicht zu erreichen sind harte Bälle in die Mitte und gute Lineshots (rechts).

Täuschungen

Die verschiedensten Täuschungsbewegungen haben den Zweck, den Angreifer zu verwirren und den Zuspieler zu einem falschen Ruf zu veranlassen. Sie dienen auch dazu, den Gegner vom Blockspieler abzulenken. Diese Taktik eignet sich gut gegen Teams, bei denen sich der Angreifer am Ruf des Partners orientiert oder die viele Shots spielen und dabei auf die Bewegungen des Abwehrspielers reagiert. Doch auch bei Täuschungsbewegungen muss man darauf achten, variabel zu arbeiten. Immer die gleiche Art von Täuschung ist nicht erfolgversprechend, weil sie leicht zu durchschauen ist. Erfolgversprechender ist es, eine bestimmte Finte zwei oder drei Mal anzuwenden, um dann beim nächsten gegnerischen Angriff die Taktik zu wechseln.

Antizipieren

Es kann als relativ sicher angenommen werden, dass die Mehrzahl der vom Sportler im Wettkampf realisierten Handlungen Assoziationslösungen (Wahrnehmen ➐ Antizipieren und Entscheiden ➐ Handeln) sind. Erst durch diese Kette wird die Geschwindigkeit von Handlungsentscheidungen erklärbar. Gute Abwehr beruht zu gleichen Teilen auf Antizipation (Vorausahnen) und auf Reaktion.
Mit anderen Worten: Ein guter Abwehrspieler liest den Angriff des Gegners gemäß seines Wissens über ihn und seine Gewohnheiten und Fähigkeiten und gemäß der Situation, dem jeweiligen Zuspiel und Anlauf- bzw. Absprungverhalten des Angreifers. Die Geschwindigkeit der Entscheidung ist dabei durchaus von der Anzahl der Handlungsalternativen abhängig. Das heißt: Je mehr Alternativen möglich sind, desto länger dauert die entsprechende Reaktion.

Harter Angriff oder Shot?

Entscheidend für den Abwehrspieler ist es, früh wahrzunehmen, ob der Angreifer einen harten Angriffsschlag durchführt oder einen Shot spielt. Dafür gibt es unterschiedliche Kriterien, die je nach Qualität eines Spielers mehr oder weniger gut zu erkennen sind:

- Anlauf: Beim Shot ist der Anlauf langsamer oder weniger aggressiv
- Absprung: Geringeres Einstemmen, Kein Zurückführen der Arme nach hinten, Blick auf den Abwehrspieler
- Armzug: Kein Öffnen des Körpers, keine Ausholbewegung, Ellbogen bleibt vorn, Unterbrechung bzw. Stopp des Armzugs

Spezielle Taktiken

Besonders in Leistungsbereichen, in welchen viel über Calls gearbeitet wird, kann der Abwehrspieler ebenfalls auf den Ruf des Gegners reagieren und in die entsprechende Richtung laufen. Eine weitere sehr gute Taktik gegen Spieler, die mit vielen Shots agieren, ist das plötzliche und späte Doppeln einer Seite, da viele Angreifer sich beim Shot am Block orientieren und den Ball immer über den Blocker spielen, weil Block-Abwehr häufig zu ehrlich agieren. Ebenso wirkungsvoll ist es – gerade im mittleren Frauenbereich – den sich zurückziehenden Blocker zu doppeln, da hier die Angreifer als Lösung häufig den Shot über den Blocker wählen.
Umgekehrt bietet sich bei Angreifern, die in erster Linie von der Härte ihrer Angriffe leben, die taktische Marschroute an, die entsprechende Abwehrposition frühzeitig einzunehmen, um den Angriffsschlag kontrollieren zu können. ■

Der Autor

Jörg Ahmann (40) ist in Deutschland *Mister Beachvolleyball*. Mit Partner Axel Hager schrieb er vor acht Jahren Geschichte, als er bei den Olympischen Spielen in Sydney die Bronzemedaille gewann. Mittlerweile arbeitet Ahmann als Bundestrainer der U 23-Auswahlteams des DVV und betreut Talente am Stützpunkt Stuttgart. Ahmann ist mit der ehemaligen Nationalspielerin Andrea (geborene Lipp) verheiratet.

Training der Individualtaktik des Abwehrspielers

von Jörg Ahmann

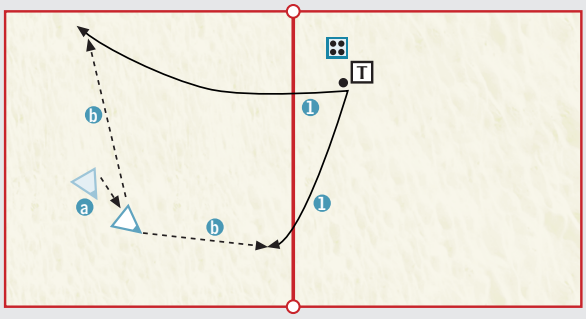
Ziel dieser Trainingseinheit ist es, das individualtaktische Verhalten des Abwehrspielers zu verbessern. Dazu werden typische Handlungssituationen nachgestellt, die Angreifer müssen zu disziplinierten Aktionen angehalten werden.

Schwerpunkt der Korrekturen des Trainers sollten Tipps zum Erkennen von Situationen und technische Komponenten der Abwehrhandlungen sein. Schon beim Aufwärmen können die entsprechenden Schrittfolgen und Laufwege trainiert werden.

1. Spezielles Aufwärmen: Schnelligkeit

Bei dieser Übung geht es zu Beginn der Trainingseinheit um das Erhechten von geworfenen Bällen: Dabei steht der Trainer mit Bällen am Netz, der Spieler befindet sich diagonal zu ihm auf der anderen Netzseite. Nun spielt der Trainer entweder einen Lineshot oder einen Cutshot, den der Spieler nach Möglichkeit erlaufen und zum Netz spielen soll. Ist das nicht möglich, muss er den Ball erhechten.

▶ **Variation:**
Der Abwehrspieler startet in der Mitte, bewegt sich zunächst in die diagonale Ausgangsposition und startet erst dann zum Shot



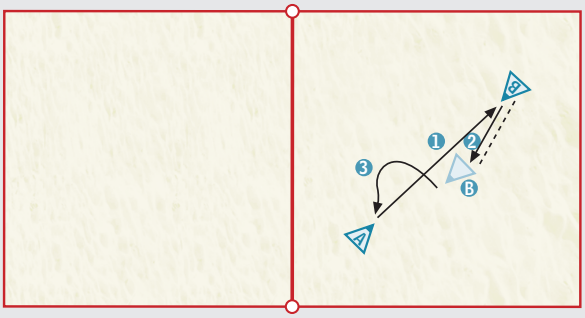
2. Aktivierungsspiel und 3. Einspielen

Spiel zwei gegen zwei gegeneinander mit Angriff aus dem Stand und Aufschlag von unten.
Variation:
Blockspieler darf springen

Zwei Spieler stehen sich diagonal gegenüber, Spieler A steht am Netz mit einem Ball.

- ▶ A schlägt jeweils acht Bälle auf Abwehrspieler B, der die Bälle nach Splitstep in die Mitte des Feldes abwehrt und dann zum Partner zuspielt
- ▶ Driveschläge in die untere Abwehr = *Oberes Zuspiel*
- ▶ Harte Schläge in die obere Abwehr = *Unteres Zuspiel*
- ▶ Driveschläge in die obere Abwehr (Poke oder Tomahawk) = *freies Zuspiel*
- ▶ Sehr harte Schläge auf den Körper = *freies Zuspiel*
- ▶ A dreht sich beim Anwurf leicht in eine Richtung, der Abwehrspieler reagiert, indem er sich mit einem Zweierrhythmus ausrichtet und abwehrt = *freies Zuspiel*

Nachdem alle Spieler abgewehrt haben, erfolgt Seitenwechsel. Spiel zwei gegen zwei gegeneinander, Angriff aus dem Stand, Aufschlag von unten
Variation: Blockspieler springt



4. Einschlagen miteinander

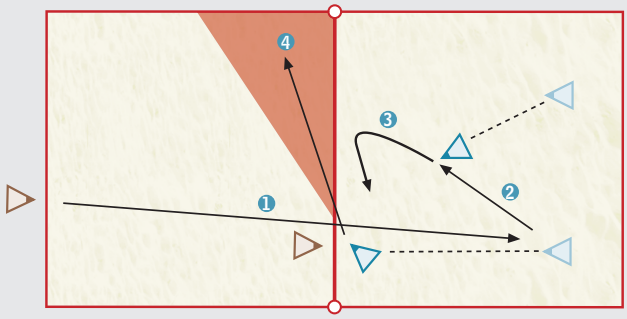
Je drei Spieler befinden sich auf einer Seite des Feldes, die sich abwechseln, um die Belastung nicht zu groß werden zu lassen: Die Angreifer auf der einen Seite spielen nur Lineshots über den Block, die Angreifer auf der anderen Seite nur Cutshots. Blockspieler spielt den Ball zu und wird danach zum Abwehrspieler.

Der Abwehrspieler greift den Ball an und geht auf Warteposition. Nach jeweils sechs Aktionen pro Seite erfolgt ein Wechsel der Angriffsrichtung.

Variation:
Der Angreifer darf zusätzlich den Ball hart auf den Abwehrspieler angreifen: Lineshot und hart Mitte oder Cutshot und hart diagonal

5. Individualtaktik des Abwehrspielers bei Linieblock

Ein Team steht im Sideout, wobei der Angriff durch Zusatzregeln eingeschränkt wird. Die anderen Teams sind in der Block-Abwehr-Situation. Jeder Ball wird ausgespielt. Der Blockspieler blockt immer longline, darf jedoch bei einem dichten Ball in die Diagonale greifen.

Der Angreifer hat folgende Alternativen:
1. scharf diagonal oder Cut
2. halbdiagonal oder Lineshot
3. diagonal oder Cutshot
4. diagonal oder Lineshot

▶ **Variation:**
Kurzsätze bis vier, wobei nur das Sideoutteam bleibt, die anderen Spieler rotieren