

Meine Mitte

Bei der Annahme ist der Raum zwischen den Partnern die größte Problemzone. **Peter Schramm** beschreibt, wie Fehler vermieden werden

Nie ist im Sport ein Begriff treffender gewählt worden als in diesem Fall: *Husband and Wife Zone*. Wer sich gut mit seinem Partner versteht und rechtzeitig verständigt, dem gelingt das Zusammenleben besonders gut. Nicht nur auf dem Beachfeld. Doch eine reibungslose Verständigung ist nur die halbe Miete. Die weiteren Bausteine einer erfolgreichen Annahme sind eine stabile Technik und eine clevere Strategie. Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Asse im Bereich der *Husband and Wife Zone* zu verzeichnen sind. Daher suchen viele Spieler den direkten Punktgewinn mit einem (harten) Aufschlag in den Bereich zwischen den beiden Gegnern. Um dies zu verhindern, ist es wichtig, die verschiedenen Annahmetechniken im mittleren Feldbereich zu beherrschen.

Annahmetechniken

Kurze Aufschläge können mit einem Ausfallschritt in tiefer Spielposition angenommen werden. Je nach Länge des Aufschlags werden noch Sprintschritte vorangestellt. Im Idealfall erfolgt der Ausfallschritt mit dem liniennahen Bein. Mit der Bewegung nach vorn werden die Arme nahezu parallel zum Boden nach vorn geschoben und zum Spielbrett formiert.

Durch die Bewegungsenergie des Spielers muss dem Ball kaum noch Impuls gegeben werden. Über die Ausrichtung des Körpers ist bereits die Abspielrichtung zur Feldmitte definiert. Vor allem über die Dynamik bei der Bein Streckung wird die Flughöhe des Balles variiert.

Bei mittellangen Aufschlägen in die Feldmitte beginnt die Annahmeaktion mit einem seitlichen Ausfallschritt, der entsprechend der Länge des Aufschlags auch leicht vor oder hinter die Hüfte gesetzt wird. Am Ende dieser Bewegung zum Annahmeort formiert sich das Spielbrett, die Arme werden hinter den Ball gebracht. Ein häufig zu beobachtender Fehler ist, die Arme nur unter und nicht hinter den Ball zu schieben, sodass der Ball meist unerreichbar nach hinten fliegt.

Die Schiebebewegung der Arme hinter den Ball wird immer unterstützt durch ein Vorschieben der Außenschulter vor die Brust sowie ein Hochziehen der Innenschulter. Beide Arme sollen im Moment des Spielens vor dem Körper und gestreckt sein. Der Treffpunkt auf den Unterarmen liegt im mittleren Bereich.

Profitipp von Sara Goller: „Finde Deine Balance – du musst bei der Annahme immer im Gleichgewicht stehen.“



Der Trainertipp

von Martin Olejnak, Trainer von Doris und Stefanie Schwaiger
„Die seitliche Annahme trainieren wir immer wieder. Wir schlagen aus kurzer Distanz auf die Körperseiten auf, später wird der Aufschlag in die Mitte von außerhalb des Feldes erlaufen. Techniktraining machen wir erst im ausgeruhten Zustand, später unter Belastung.“

Technisch anspruchsvoll: Die seitliche Annahme hoher Bälle in der Feldmitte





FOTO: FVB

Da ist es passiert: Der Ball fliegt in die *Husband and Wife Zone*, der Ehestreit ist programmiert

Bei sehr langen Aufschlägen beginnt die Annahme erneut mit einem Auftaktschritt. Ausgehend von der inneren Schulter wird der gesamte Körper zur Grundlinie aufgedreht, der innere Fuß wird um circa einen Meter nach hinten versetzt (siehe Bildreihe auf Seite 22). Die Öffnung zur Feldmitte verhindert, dass der Ball nach der Annahme zu weit Richtung Netzpfeosten fliegt.

Nur in dieser Position kann das Spielbrett in die gewünschte Annahmerichtung zeigen. Auch bei dieser Annahmetechnik wird die Außenschulter vor die Brust geschoben, während die Innenschulter nach oben gezogen wird, um ein Durchrutschen des Balles zu verhindern. Durch die aufgedrehte Position kann dem Ball durch eine Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein die gewünschte Länge und Höhe gegeben werden. Eine aktive Kniestreckung bei gleichzeitiger Führung der Arme in Richtung

Feldmitte (Schiebebewegung) unterstützt diese Bewegung. Bei harten Aufschlägen wird die Bewegung eher passiv gestaltet.

Vorspannung aufbauen

Bei allen Annahmen gilt: Je langsamer die Fluggeschwindigkeit des Balles beim Aufschlag ist, desto aktiver muss die Schiebebewegung mit den Armen sein. Bei harten, schnellen Aufschlägen wird der Körper stark angespannt (Muskelvorspannung) und die Bewegung weniger aktiv ausgeführt. Dem Ball wird so die Geschwindigkeit genommen. Er prallt eher ab, als dass er aktiv gespielt wird. Die Vorspannung in der Unterarmmuskulatur kann durch die Stellung der Handgelenke beeinflusst werden.

Der Profitipp von Sara Goller:

„Vor jeder Annahme muss eine mittlere Spannung aufgebaut werden, um schnell reagieren zu können.“

Absprachen treffen

Um die Annahme in der *Husband and Wife Zone* erfolgreich spielen zu können, muss zu einer guten Technik auch eine ausgereifte Raumaufteilung gehören. Die Kriterien, welcher Spieler auf welcher Seite spielt, müssen vor der Saison mit dem Trainer geklärt werden. Meist steht dabei die Frage im Vordergrund, welcher Spieler auf welcher Seite besser angreifen kann. Aber auch die Annahme ist ein wichtiges Kriterium, schließlich ist sie die erste Spielaktion nach dem gegnerischen Aufschlag.

Nur mit einer dauerhaft erfolgreichen Annahme, kann ein gutes Angriffsspiel aufgebaut werden. Die schwache Annahmeseite eines Spielers sollte sich idealerweise in der Feldmitte befinden, damit strategische Varianten wie eine Riegelverschiebung eingesetzt werden können. Allerdings bieten genau diese Schwachstellen im Zentrum wie-

derum den Ansatz, viel in die Mitte zu servieren. Folglich ist für diese Zone eine präzise Absprache notwendig. Wird von der Position I oder V aufgeschlagen, übernimmt der Spieler, der dem Aufschläger diagonal gegenübersteht, die *Husband and Wife Zone*. Wird aus der Mitte aufgeschlagen, muss vor dem Aufschlag eine Absprache zwischen den Partnern erfolgen. Für diesen besonderen Fall gilt, dass der Spieler die Mitte übernimmt, der sich zu dem Zeitpunkt besser fühlt, also mental oder physisch stärker ist.

Der Profitipp von Mischa Urbatzka:
 „Bei meinem Partner und mir wird die Übernahme der *Husband and Wife Zone* vor jedem Aufschlag neu abgesprochen.“

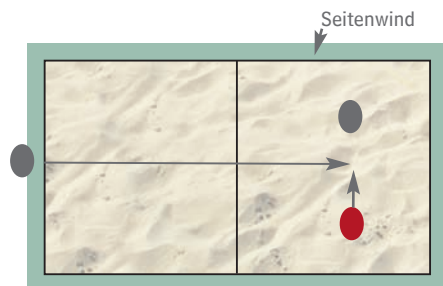
Besondere Spielsituationen

In manchen Situationen reicht jedoch eine Absprache allein nicht aus, um die Mittelzone optimal zu verteidigen. Manche Teams stehen in der Annahme nicht genau auf einer Höhe. Agiert ein Spieler weiter vorn als sein Partner, kann er mit harten Aufschlägen leichter passiert werden, weil seine Reaktionszeit kürzer ist. In diesem Fall muss der Partner (rot) den Mittelbereich abdecken (siehe Grafik unten links).

Oft kann beobachtet werden, dass beide Spieler gleichzeitig versuchen, den Ball in der *Husband and Wife Zone* anzunehmen. Diese Uneinigkeit führt häufig zu Punktverlusten. Für diesen Fall gilt: Der Spieler, der aufgrund der Absprache **nicht** für den Ball zuständig ist, entscheidet spontan, dass er den Aufschlag besser annehmen kann und teilt diese Entscheidung seinem Partner durch Zuruf mit („meine Mitte!“). Wird bei Seitenwind gespielt, so übernimmt der Spieler (rot) die Mitte, zu dem der Ball geweht wird (siehe Grafik unten rechts). ■



Annahme bei Längenversatz



Annahme bei Seitenwind

Trainingseinheit zur Verbesserung der seitlichen Annahme

von Peter Schramm



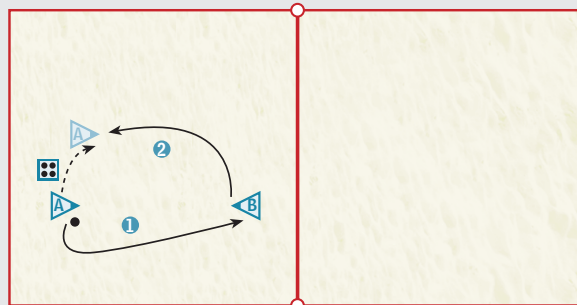
Das Ziel dieser Trainingseinheit ist das Vertiefen der seitlichen Annahmetechnik. Dabei steht das isolierte Technikhernen im Vordergrund. Die Schulung der Annahmetechnik muss immer beidseitig erfolgen, die Anspiele sollen ungleichmäßig sein.

Nur auf diese Weise kann spielnah trainiert und der Aspekt des differenziellen Lernens berücksichtigt werden. Die Korrekturschwerpunkte für Trainer und Spieler liegen dabei hauptsächlich auf der Bearbeitung und der korrekten Armführung.

Übung 1: Gezielte Würfe zum Partner

Die Spieler stehen sich gegenüber. A wirft beidarmig Bälle von unten zum Partner, der den Ball mit seitlicher Annahmetechnik zurückspielt. Folgende Würfe werden nacheinander ausgeführt: 20 Mal rechts oder links vom Körper (in Bauchhöhe), 20 Mal rechts oder links vom Körper (Brusthöhe), 20 Mal rechts oder links vom Körper (Kniehöhe).

Variationen:
A wirft beidhändig von oben zu: 20 Mal rechts oder links vom Körper langsam (etwa in Kopfhöhe), 20 Mal rechts oder links vom Körper schnell (etwa in Kopfhöhe), 20 Mal mittig auf Brust- oder Bauchhöhe erst langsam, dann so schnell, dass B vor der Annahme ausweichen muss.

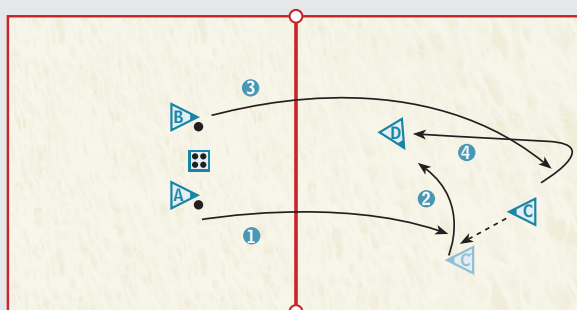


Übung 2: Gezielte Aufschläge zum Partner

Spieler A und B schlagen aus dem Halbfeld über das Netz auf C auf. Dabei wird versucht, einen Ball auf die linke, einen auf die rechte Körperseite zu spielen. Spieler C muss sich in der Feldlänge bewegen und soll in den verschiedenen Zonen (siehe Artikel) angespielt werden. Die Annahmen von C fängt Spieler D auf und reicht

sie unter dem Netz an A und B. Nach zwei Mal zwölf Aufschlägen werden die Rollen getauscht.

Variationen:
▶ Während der Annahme sind Rechenaufgaben zu lösen.
▶ Spieler A und B zeigen nach dem Aufschlag mit den Fingern eine Zahl an, die C benennen muss.

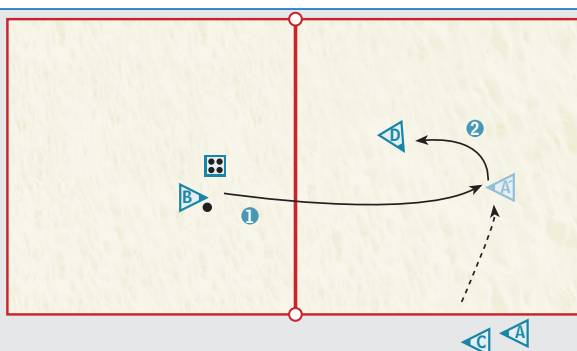


Übung 3: Von außen einlaufen zur Annahme

Spieler A steht außerhalb des Feldes. Nach dem Aufschlag von Spieler B aus dem Halbfeld in die Feldmitte muss er ins Feld laufen und den Ball zur Zuspieldition annehmen. Spieler D steht bereit und fängt den Ball. Sofort danach startet Spieler C zur Annahmehandlung. Das Timing der Aufschläge muss so gestaltet werden, dass die Annahmer

unter Zeitdruck geraten. Doch Achtung: Diese Übung soll keinesfalls zur Abwehrübung mutieren!

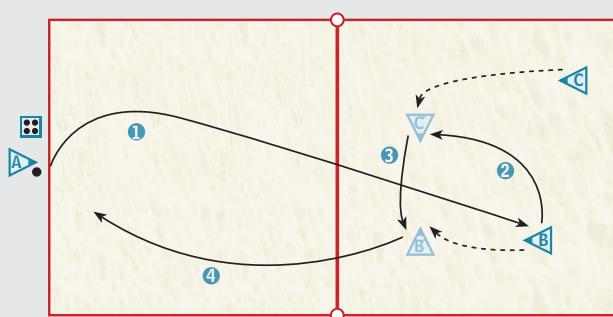
Variationen:
▶ Der Start erfolgt aus der Mitte, die Aufschläge gehen an die Seitenlinie.
▶ Die Aufschläge erfolgen von einer Kiste



Übung 4: Seitliche Annahme

Spieler A steht am Aufschlag bereit und versucht, einen der annehmenden Spieler B und C seitlich anzuspielen. Der jeweilige Annahmer spielt den Ball seitlich zu seinem Partner, der ihn zuspield. Der Ball wird ausgespielt. Falls der Aufschlag frontal auf den Annahmer zufliegt, weicht er diesem aus

und spielt die Annahme dennoch seitlich. Der Annahmer (hier B) bewegt sich nach vorn und baggert den Ball nach dem Zuspield seitlich ausgerichtet über das Netz in das andere Feld. Nach 15 Annahmen pro Spieler werden die Rollen gewechselt: A rotiert auf die Position B und später auf C.



Übungseinheit zum Training der Annahmekommunikation

von Peter Schramm



Das Ziel dieser Übungseinheit ist das Training der Absprache zwischen den beiden Partnern bei der Annahme. Die so wichtige Kommunikation wird mit Hilfe von verschiedenen spielnahen Situationen geübt. Die sogenannten Calls sollen von beiden Partnern gezielt

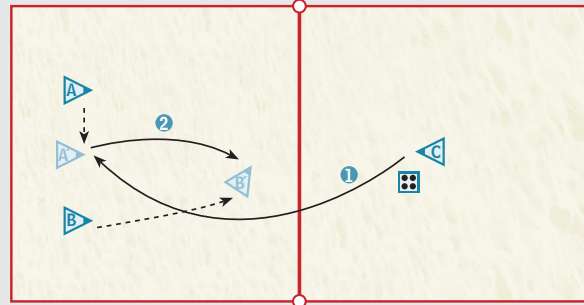
trainiert werden. Die Schwierigkeit bei diesen Übungen ist zum einen das situativ richtige Entscheiden der Annahmespieler unter Zeitdruck, zum anderen aber auch das Zusammenspiel der beiden Partner in der *Husband and Wife Zone*.

Übung 1: Schauen und absprechen

Die Spieler A und B stehen im Feld und nehmen die von C aus dem Halbfeld geworfenen Bälle an. Deutlich vor der Annahme erfolgt die Absprache per Zuruf („meiner“). Anfangs wird gezielt in Richtung eines Annehmers geworfen, später die Absprache dadurch erschwert, dass der Ball zwischen die annehmenden Spieler geworfen wird.

Variationen:

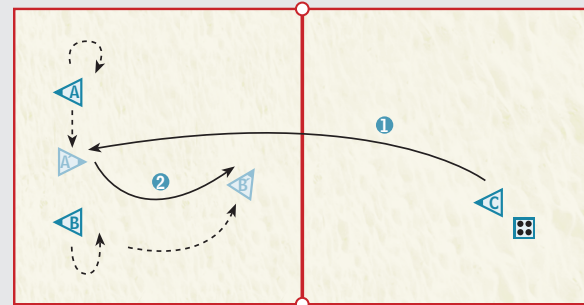
- ▶ Den Ball einschlagen.
- ▶ Die Übung visuell unterstützen, indem C seine Schulterachse zu A oder B dreht, bevor er diesen anspielt.
- ▶ C darf mit Täuschungsmanöver arbeiten,
- ▶ diverse Spinarten (auch bei den Würfeln) verwenden,
- ▶ von einem Kasten schlagen.



Übung 2: Umdrehen, schauen und absprechen

Die Spieler A und B stehen mit dem Rücken zum Werfer oder später – wenn die Übung erschwert wird – zum Aufschläger im Feld und dürfen sich erst nach dessen Einwurf bzw. dessen Aufschlag umdrehen. Dazu gibt Spieler C ein akustisches Signal („Los!“), sobald der Ball seine Hand verlassen hat.

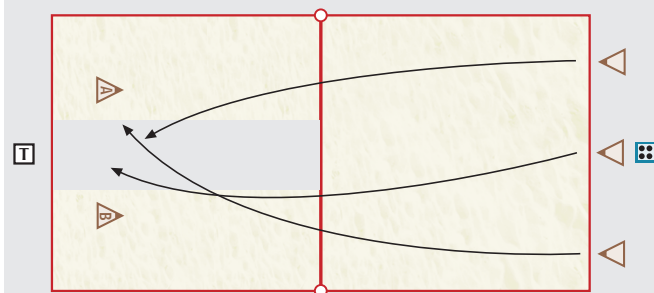
A und B richten sich zum Ball aus: Sie nehmen die von Spieler C aus dem Halbfeld geworfenen oder geschlagenen Bälle an. Deutlich vor der Annahme muss gerufen werden („meiner“). Zuerst wird in Richtung eines Annehmers geworfen, anschließend wird der Ball zwischen die beiden Annahmespieler platziert.



Übung 3: Aufschläge in die Husband and Wife Zone

Die Spieler A und B stehen auf einer Feldseite, drei Aufschläger auf der anderen Seite hinter der Grundlinie. Ohne besondere Reihenfolge schlägt ein Spieler in die *Husband and Wife Zone* auf, wo die Annahmer sich entsprechend der Grundregeln für die Annahme (siehe Artikel) auf den Aufschlag einstellen, sich mit einem Call einigen und

den Ball annehmen. Später, wenn die Annahme und die Kommunikation reibungslos funktionieren, kann der Angriff dann ausgespielt werden. Die Aufschläge sollten in der technischen Ausführung und der Länge variiert werden. Der Trainer soll vor allem die Absprache und die Riegelverschiebung korrigieren.



Übung 4: King of the Court

Es wird eine Mittelzone markiert. Die Bälle werden von einer Feldseite aufgeschlagen. Das gegnerische Paar (A und B) nimmt an und spielt den Ball aus. Die Punkte (Spiel bis 21) werden wie folgt gezählt:

- ▶ Annahmeseite gewinnt nach Annahme in der Mittelzone den Spielzug = zwei Punkte
- ▶ Annahmeseite gewinnt nach

Annahme in der Außenzone den Spielzug = ein Punkt

- ▶ Aufschlagfehler = keine Wertung
- ▶ Aufschlagseite schlägt zwei Mal in Folge in die Außenzone auf = ein Punkt für die Annahmer
- ▶ Aufschlagseite gewinnt den Spielzug = es gibt einen Wechsel, aber keinen Punkt.

