

# Zukunft am Strand

Die Nachwuchs-Bundestrainer Silke Lüdike und Elmar Harbrecht beschreiben in ihrem zweiteiligen Beitrag die Entwicklungen im internationalen Jugendbereich und ordnen ein, wo sich die deutschen Talente im Vergleich mit anderen Nationen befinden



Aus der Entwicklung des internationalen Nachwuchsbereiches können viele aufschlussreiche Erkenntnisse gewonnen werden. Insbesondere gilt es, die Tatsache zu beachten, dass die erfolgreichen Athleten der Altersbereiche U23 und U21 teilweise schnell in den Erwachsenenbereich vorstoßen und sich dort erfolgreich etablieren. Aus diesen Überlegungen heraus, aber auch um die eigene Nachwuchsarbeit stetig zu überdenken und zu optimieren, findet unter den Bundestrainern gemeinsam mit den Trainern der Bundesstützpunkte und den hauptamtlichen Landestrainern ein regelmäßiger und intensiver Erfahrungsaustausch statt. Nachfolgend sollen einige Aspekte dieser Betrachtungen zur vergangenen Saison und die sich daraus ergebenden Schlussfolgerungen dargelegt werden.

## Entwicklung bei den Jüngsten

Anhand der Beobachtungen der letzten U18 EM und U19 WM in Porto lassen sich einige Erkenntnisse gewinnen. Im männlichen Bereich ist es auffällig, dass die deutschen Athleten im Vergleich zu denen der führenden Nationen wie Polen und Russland eher Späentwickler (Retardierte) sind. Goldmedaillengewinner wie Sebastian Fuchs und Stefan Uhmann, die in diesem Alter bereits weit entwickelt waren, sind die Ausnahmen unter unseren Talenten.

Gesichtet und nominiert wird im Nachwuchsbereich trotz möglicher anthropologischer Defizite in erster Linie nach Perspektive und Entwicklungsfähigkeit. Sportliche Leistungen von Frühentwicklern (Akzelerierten), die zunächst sehr vielversprechend aussehen, führen gerade im männlichen Bereich zu hohen Erfolgserwartungen, die dann oftmals mangels Perspektive nicht erreicht werden können. In diesem Zusammenhang findet die Bronzemedaille des Teams Stork/Schümann im U19 Bereich besondere Wertschätzung. Im weiblichen Bereich sind die deutschen Athletinnen den anderen Nationen anthropologisch oft voraus und haben zudem ein großes Entwicklungspotential. Die Topplatzierten Nationen wie Polen, Russland, Brasilien, USA und Australien (U19) spielen in diesem Altersbereich bereits mit verschiedenen Block- und Abwehrstrategien, die durch be-

**Zwei, die stolz sein dürfen auf ihre Bronzemedaille bei der U19-WM: Dominik Stork (links) und Lorenz Schümann**



stimmte Taktiken, Variabilität und Härte im Aufschlag begünstigt werden. Angriffsvariationen beim Sideout, aber auch bei Breakchancen, unterstreichen die hohe Flexibilität sowie das große technische und taktische Repertoire der Top-Nationen in diesem Altersbereich.

Bei den deutschen Nachwuchsathleten sind die Grundtechniken sowie die beachspezifischen Techniken oft noch zu wenig etabliert. Dies wird durch das sonst sehr vorteilhafte duale Ausbildungssystem mit Hallen- und Beachaktivitäten forciert, das aufgrund des kleinen Aktionszeitraums im Sommer zu einer geringeren Trainings- und Spielpraxis als bei der Konkurrenz führt. Zudem mangelt es an Jugend-Turnierserien, bei denen Nachwuchsteams durch viele Spiele Erfahrungen sammeln und ihre Spielfähigkeit verbessern können. Folglich sind die so wichtigen Varianten im Angriff, im Aufschlag sowie bei der Breakchance im U 18-Bereich kaum vorhanden.

Punktballchancen aus einem nicht optimalen Angriffsaufbau führen meist zum Punktverlust. Im U 19-Bereich nimmt das taktische Wissen zu, ist aber auf Grund der technischen und spielerischen Unsicherheiten oft nicht anwendbar. Insgesamt führt diese Erkenntnis dazu, dass der Fokus in beiden Altersbereichen verstärkt auf dem Sideout liegt. Die führenden Nationen – vor allem im männlichen Bereich (U 18/U 19) – sind sowohl technisch als auch athletisch besser ausgebildet, damit konstanter und insgesamt deutlich spielfähiger. Ausnahmen bilden besonders ganzjährig betreute Athleten, die technisch, athletisch und spielerisch mithalten können.

### Technische Unterschiede

Der neue Ball erfordert eine noch präzisere Ausführung aller Grundtechniken, was eine hohe Wiederholungszahl der einzelnen Techniken voraussetzt. Dies macht sich zum Beispiel in der Annahme bemerkbar. Der neue Ball scheint einen stärkeren Flattereffekt zu bewirken, der die Annahmespieler vor größere Probleme stellt. Im Altersbereich U 18/U 19 wird aufgrund der körperlichen Konstitution und der noch nicht etablierten Aufschlagstechniken vermehrt mit Flatteraufschlägen agiert. Häufig auftretende Schwächen bei der seitlichen Annahme (vor allem durch die Verwindung der Arme) werden bei technisch unsauberer Spielweise leicht aufgedeckt. Diese Defizite er-

### Jede Punktballchance aggressiv abschließen: Lorenz Schümann aus Kiel zeigt, wie es gemacht wird

klären sich durch zu geringe Wiederholungen aufgrund der kurzen Trainings- und Turnierphase im Sommer, aber auch durch die fehlenden körperlichen Voraussetzungen. Das obere Zuspiel wird in diesem Altersbereich wegen fehlender Technik sowie der unkonstanten Annahme zu wenig bis gar nicht angewandt. Der Spielaufbau ist demnach oft ungenau, so dass der Handlungsabschluss aus dem eigenen Sideout teilweise wirkungslos bleibt. Punktballsituationen können aus den genannten Gründen ebenfalls schlechter genutzt werden, trotz positiver Abwehraktionen bleibt die Breakchance zu oft ungenutzt. Dies führt vor allem im weiblichen Bereich oft zu langen Ballwechseln. Problematisch ist besonders das Auflösen der Angriffsaktion in Drop-Situation.

Allgemein lässt sich feststellen, dass aufgrund zu geringer Wettkampferfahrung die Umsetzung verschiedener Strategien im U 18 Bereich kaum sowie im U 19-Bereich nur teilweise möglich ist. Das eigenständige Finden von Lösungsstrategien ist kaum vorhanden. Daraus ergeben sich für das Training folgende Konsequenzen:

- ▶ Verbesserung der Annahme und des Spielaufbaus
- ▶ Verbesserung der zwingenden Angriffsvariationen im Sideout und in Breakchancen
- ▶ Verbesserung der Aufschlagarten sowie -strategien
- ▶ Anwendung des oberen Zuspiels

### Die Autoren

Silke Lüdike war jahrelang als Spielerin auf der deutschen Tour aktiv und hatte auch einige internationale Einsätze. Heute arbeitet sie als Bundestrainerin im Bereich U 18 und U 19 und im Bereich Beachvolleyball am Bundesstützpunkt Hamburg und Schleswig-Holstein. Elmar Harbrecht kümmert sich seit 2009 als Bundestrainer um den Bereich U 20 und U 21. Der Berliner gehörte während seiner aktiven Zeit in der Halle und auch auf Sand zur deutschen Spitze, seit 1997 ist er als Trainer im Nachwuchsbereich aktiv.

# Zukunft am Strand

**Im zweiten Teil ihres Beitrags beschreiben die Nachwuchs-Bundestrainer Silke Lüdike und Elmar Harbrecht, dass die anderen Nationen nicht schlafen. Sie haben ihre Bemühungen bei der Talentförderung im Beachvolleyball spürbar intensiviert**

Für den Bereich U20 und U21 mit den jährlich stattfindenden internationalen Jahreshöhepunkten, U20-EM und U21-WM, sind deutliche Tendenzen zu erkennen. 2010 wurde ein klarer Leistungsanstieg sichtbar, weil neben traditionell intensiv im Nachwuchsbereich arbeitenden Nationen wie Österreich, den Niederlanden, Polen und Deutschland auch andere Nationen wie Italien, Russland, Kanada, China und die USA mit einer gezielten Förderung begonnen hatten. Interessant ist vor allem, dass in diesen traditionellen Volleyballnationen mit einer starken Liga, zunehmend eine staatlich oder vom Verband geförderte Nachwuchsausbildung stattfindet.

Bei diesen Nationen ist das Konzept zu erkennen, dass sie nicht auf den schnellen Erfolg bei internationalen Nachwuchshöhepunkten hinarbeiten, sondern überdurchschnittlich talentierte, große Athleten zu den entsprechenden Meisterschaften entsenden, auch wenn sie noch technische Defizite haben. Zum Beispiel waren alle chinesischen Athletinnen deutlich über 1,80 Meter groß, zudem zählten sie mit den Jahrgängen 1992 bis 1995 zu den jüngsten Athletinnen der U21-WM.

Betrachtet man den weiteren Werdegang einiger gezielt geförderter Athleten, so wird deutlich, dass diese im internationalen Erwachsenenbereich etabliert werden sollen. Das langfristige Ziel ist eine erfolgreiche Olympiateilnahme. Die in den Spielzeiten 2009 und 2010 noch bei der U20-EM spielende Italienerin Marta Menegatti (Jahrgang 1990, Gold 2009 und Silber 2010) konnte nur wenige Wochen später bei einem Turnier der World-Tour in Phuket bei den Erwachsenen den zweiten Platz erringen. Ihr Landsmann Daniele Lupo (Jahrgang 1991) – vergangene Saison noch Teilnehmer an den U20-EM und U21-WM – belegte beim World-Tour-Auftakt 2011 in Brasilia einen beachtlichen siebten Platz.

Nationen wie Italien betreiben neben der gezielten Suche von Toptalenten einen enormen finanziellen und logistischen Aufwand. Sie versuchen, auf Sand eine ähnlich leistungsoptimierte Betreuungsstruktur wie in der Halle zu etablieren. Andere Nationen, die ähnlich ambitioniert sind, verzeichnen allerdings speziell bei den älteren Jahrgängen eine gewisse Stagnation. Ein Beispiel hierfür ist Polen. Das erklärte Ziel dieser Nation ist es, im Nachwuchsbereich sehr erfolgreich zu sein. Diese Erfolge werden über ein spezielles Prämiensystem gefördert. Trotz der

**Beliebte Strategie:  
Der Aufschlagrhythmus kurz-lang bringt den  
Gegner immer wieder in Verlegenheit**

**Toni Hellmuth macht es vor:  
Ein hoher Block ist im männlichen  
Bereich bereits beim Nachwuchs  
zwingend erforderlich**



guten Internatsstruktur für Beachvolleyball hat es im weiblichen Bereich bislang noch keine Athletin geschafft, bei den Erwachsenen erfolgreich zu spielen.

Die Niederlande und Polen setzen bei ihrer Nachwuchsförderung ganz bewusst auf ein frühes Verzichten der gemeinsamen (dualen) Ausbildung in der Halle und auf Beach. Sie fordern und fördern ein ausschließliches Bekenntnis zum Beachvolleyball und schließen alle Athleten aus ihrer Förderung aus, die Hallen- und Beachvolleyball parallel betreiben wollen. Die polnische Nachwuchsförderung sieht ein bis zu dreimonatiges Trainingslager in Brasilien oder den USA bereits für Athleten der Altersstufen U20 und U21 vor. Die Holländerinnen dieser Jahrgänge schlagen alljährlich im November bei den späten Turnieren der World Tour in China und Thailand auf.

### **Der Block wird wichtiger**

Großer Wert wird mittlerweile bereits im Nachwuchsbereich auf ein sehr athletisches Spiel gelegt. So wird der Angriffsaufbau – auch bei den Frauen – über einen harten Angriffsabschluss vorgezogen. Wuchtige diagonale Angriffsschläge mit einer großen Winkelbreite und Schläge die Linie herunter werden nicht nur im Sideout angewandt, sondern auch bei der Verwandlung von Breakchancen. Das perfekte Lösen vom Netz (technisch sehr stabil und vor allem taktisch sinnvoll eingesetzt) ist bei den weiblichen Topteams erkennbar.

Bei Frauen und Männern bekommt der Blockspieler eine zunehmend wichtige Rolle. Entweder wird mit einem sehr großen Blockspieler ein einfaches Block-Feldabwehrsystem gespielt,

oder der Blockspieler verfügt über ein großes technisch-taktisches Repertoire. Die besten Abwehrspieler haben schon früh ein hervorragendes Ballgefühl, sehr gute Reflexe und eine ruhige Spielweise. Sie verteidigen häufig harte Schläge und laufen nur auf die nicht perfekt gespielten Shots. Die meisten Breakchancen werden bereits routiniert verwandelt.

### **Aufschlag und Annahme**

Hinsichtlich der Aufschlagstrategie werden klare Zielstellungen verfolgt: Neben den Standardsystemen, Service auf die schwache Annahmeseite oder kurz-lang werden zwei weitere Strategien verwendet: Viele Aufschlagvarianten, um das annehmende Team ständig vor neue Aufgaben zu stellen, und zwei bis vier Aufschläge auf einen Spieler, dann einen auf den Partner.

Im Angriff werden schon schnell gespielte Passvarianten und das Spielen über Kopf eingesetzt. Diese Spielweise erfordert als Grundlage einen sichereren Spielaufbau. Die besten Teams trainieren vor, während, aber zum Teil auch noch nach den einzelnen Turnieren viel über Übungen, die speziell der Verbesserung des Spielaufbaus dienen.

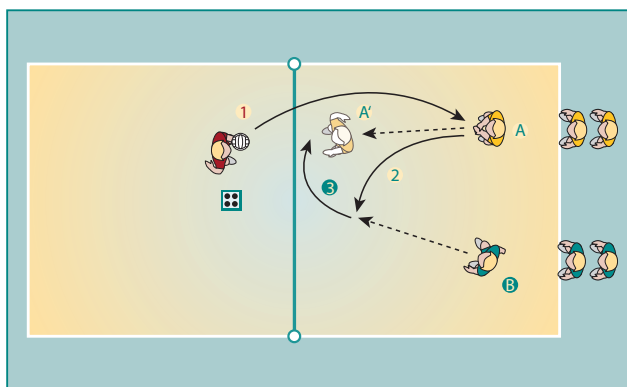
Die psychische Stärke spielt bereits in den Altersbereichen U20 und U21 eine wichtige Rolle. In einigen Nationen werden gezielt die psychisch stabilsten Athleten nominiert. In den einzelnen Spielen wird versucht, den Spielrhythmus des Gegners regelmäßig zu unterbrechen und ihm den eigenen Rhythmus aufzuzwingen. Die Unsitte des Ausnutzens eines Medical Timeout gehört bereits in diesen Altersgruppen zum taktischen Standardrepertoire vieler guter Teams. ■

## Den Spielaufbau stabilisieren

Schwerpunkt dieser, für die Vorbereitung auf ein Beachvolleyball-Turnier typischen Trainingseinheit, ist die Verbesserung des Spielaufbaus. Wichtig ist, dass der Trainer seine Schützlinge genau im Blick hat und die Anforderungen der Übungseinheiten immer an die aktuellen individuellen Entwicklungsvorausset-

zungen der einzelnen Athleten anpasst. Dabei sollen vor dem Training immer die wichtigsten Ziele der jeweiligen Einheit besprochen werden. Während des Trainingsprozesses ist darauf zu achten, individuelle Aufgaben und Ziele mit den Athleten abzustimmen.

### 1. Dankeball-Kontrolle



Die Erwärmung findet mit Hilfe einer leichten Annahmeh-Zuspielübung statt. Der Trainer spielt von einer Seite leichte Dankebälle auf eine Position. Diese werden von Spieler A ange-

nommen und von B zugespielt. Spieler A fängt den Ball am Netz und übergibt ihn dem Trainer. Ein zweites Team wechselt in dieser Zeit ins Feld, das erste Team bewegt sich im lockeren Lauf hinter das Feld auf die Warteposition. Zu empfehlen sind sechs bis acht Aktionen je Spieler pro Position (bei Wind sind beide Windseiten zu bearbeiten).

#### Varianten

- ▶ Lockere Driveschläge aus dem Halbfeld
- ▶ Floataufschläge
- ▶ Aufschläge von der Grundlinie
- ▶ Aufschläge aus der Diagonalen
- ▶ Lockere Schläge im Stand statt Fangen (Vorgabe der Schlagart bzw. von Zielen)
- ▶ Lockere Schläge im Sprung statt Fangen

### 2. Standspiel mit zwei Kontakten

Dem ersten Ballkontakt kommt eine besondere Bedeutung zu, da er nicht nur der Annahme dient, sondern gleichzeitig den Angriff vorbereitet.

Team A befindet sich auf der Punkteseite, Team B schlägt auf und Team C befindet sich auf der Warteposition hinter dem Feld. Die jeweiligen Mannschaften, die sich auf dem Feld befinden, spielen im Stand gegeneinander, wobei der Ball jeweils drei Mal berührt werden muss. Gespielt wird so lange, bis ein Team eine bestimmte Anzahl Punkte erreicht hat. Gepunktet wird nur auf einer Feldseite.

Ein Team muss die Punkteseite immer dann verlassen, wenn es einen Fehler gemacht hat. Die aktuelle gegnerische Mannschaft wechselt dann auf die Punkteseite, die wartende dritte Mannschaft schlägt auf. Bei dieser Spielform ist darauf zu achten, dass beide Athleten einer Mannschaft auf beiden Feldhälften

agieren. Damit wird sichergestellt, dass die Spieler möglichst breit und vielseitig gefordert werden. Dies kann beispielsweise dadurch erreicht werden, dass bei jedem Hereinwechseln die Spieler eine andere Position einnehmen als bei ihrem letzten Einsatz.

Bei einigen der Varianten zur Grundspielform bekommt die präzise Ausführung des ersten Ballkontaktes eine noch größere Bedeutung, weil bei diesen Spielformen der erste Ballkontakt zugleich auch das Zuspiel ist. Um effektiv anzugreifen, ist hierbei eine hohe Passqualität erforderlich.

#### Varianten

- ▶ Ein oder zwei Berührungen sind erlaubt
- ▶ Zwei Berührungen sind Pflicht
- ▶ Angriffe im Sprung sind erlaubt

### A-Trainer-Fortbildung 2011

**24. und 25. Juni** in Berlin im Rahmen der Weltliga-Begegnung Deutschland gegen Russland. Referent: Bernd Zimmermann

**1. und 2. Juli** in Stuttgart im Rahmen der Weltliga-Begegnung Deutschland gegen Japan. Referent: Hans Voigt

**26. bis 28. August** in Timmendorfer Strand im Rahmen der Deutschen Beachvolleyball-Meisterschaften. Referent (voraussichtlich): Jörg Ahmann

**14. bis 17. September** in Graz im Rahmen der Männer-EM:

DVV-Hochschul-Symposium in Zusammenarbeit mit der Uni Graz. Referenten unter anderem: Ahmann, Kröger, Meier, Hömberg, Langolf, Tilp, Payer. Diese Veranstaltung wird für die Verlängerung der A-Trainerlizenz anerkannt.

**5. und 6. November** in Unterhaching im Rahmen eines Bundesligaspiels. Referenten: Sepp Wolff, Berti Golf, Mihai Paduretu  
Für alle Veranstaltungen erfolgt die Anmeldung – auch kurzfristig – über die DVV-Homepage

Während der Erwärmung sollte immer ein besonderes Augenmerk auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten gelegt werden. So kommt es bei Übung eins nur auf die Präzision der Annahme- und der Zuspielaktionen an. Insgesamt sollte bei allen Wenn-Dann-Vorgaben in den verschiedenen Trainingsfor-

men – zum Beispiel in der Handlungskette zur Verbesserung der Angriffsvariationen – darauf geachtet werden, dass der Spielwitz nicht verloren geht. Im Gegenteil: Er sollte stets gefördert werden. Das Training findet mit sechs Athleten bzw. drei Teams statt.

### 3. Einschlagen aus der Annahme

Bei dieser Übung werden zunächst einmal zwei übende Spieler bestimmt. Mit ihren jeweiligen Partnern befinden sie sich auf einer Feldseite.

**Situation 1:** Team A steht im Feld. Spieler B2 steht auf der Angriffsposition auf der gleichen Netzseite. Auf der anderen Seite schlägt der Blockspieler des Teams C auf A2 auf und bewegt sich zum Netz. Der Ball wird angenommen, von A1 zugespielt und von B2 gefangen, der die Situation an dieser Stelle unterbricht und den Ball behält.

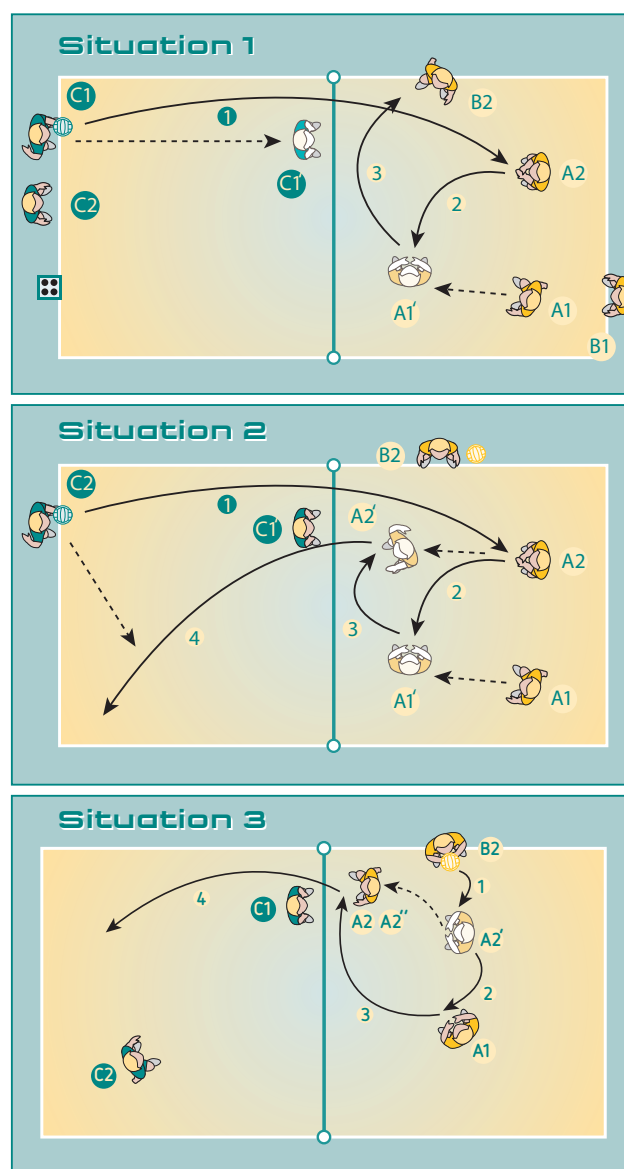
**Situation 2:** Nun schlägt der Abwehrspieler des Teams C auf. Der von A2 angenommene Ball wird von A1 zugespielt und dann von A2 angegriffen.

**Situation 3:** Nach der Landung von A2 wirft B2 den vorher gefangenen Ball auf A2. Dieser Ball wird ebenfalls angenommen bzw. abgewehrt, zugespielt und angegriffen.

Es empfiehlt sich, dass beide Übenden nach jeder Serie die Seite wechseln und jeweils fünf Serien angreifen. Alle Spieler sollten auf beiden Positionen agieren. Bei stärkerem Wind muss ein Seitenwechsel eingeplant werden, zudem ist die Wiederholungszahl entsprechend anzupassen.

#### Varianten

- ▶ zwei Aufschläge ohne Angriff
- ▶ Vorgabe für den Angriff
  - Erster Angriff als Lineshot über den Block, zweiter Angriff gegen Block/Feldabwehr, dann ausspielen
  - Erster Schlag hart gegen den Block, zweiter Angriff gegen Block und Feldabwehr, anschließend ausspielen
- ▶ Das Einspielen des zweiten Balles auf A2 erfolgt:
  - kurz
  - lang
  - als Schlag in die obere Abwehr
  - direkt auf den Zuspieler, nur noch zwei Kontakte



### 4. Kurzsatzspiele

Bei dieser Spielform agiert eine der drei Mannschaften gegen die beiden übrigen Teams. Ab einem vorgegebenen Satzstand von 10:15 spielt das eine Team immer Sideout, die beiden gegnerischen Teams schlagen abwechselnd auf und versuchen, mit einem Break zu punkten. Der Satz endet bei 21 Zählern. Jeder Fehler führt zu einem Punkt. Auf der Seite der zwei Mannschaften verlässt das auf dem Feld agierende Team immer dann den Court, wenn es kein Break geschafft hat.

#### Varianten

- ▶ Das Spiel beginnt bei 0:0 und wird bis 15 oder 21 gespielt
- ▶ Das Sideout spielende Team bekommt erst nach zwei erfolgreichen Abschlüssen in Folge einen Punkt (eine Möglichkeit wäre hier, dass beide Spieler in fester oder offener Reihenfolge je ein Sideout schaffen müssen)
- ▶ die beiden aufschlagenden Mannschaften bekommen für jedes Break zwei Punkte