

AUFWÄRMSPIELE IM SAND

Bundestrainer Jörg Ahmann erklärt die Bedeutung von Spielformen für den Start in eine Trainingseinheit und zeigt Beispiele für unterschiedliche Schwerpunkte auf

Egal, ob Sie eine Trainingseinheit für die Halle oder für den Sand planen: Nach einem kurzen individuellen Warm-Up ist es fast immer sinnvoll, mit einem Aufwärmspiel zu starten. Die Gründe dafür sind vielfältig: Mit einem Wettkampf zu Beginn des Trainings erreichen Sie schnell ein hohes mentales Niveau. Die Sinne werden geschärft, alle wissen: Gleich geht es richtig los. Die meisten Spieler freuen sich auf diesen spielerischen und ambitionierten Start ins Training. Neben dem psychologischen Faktor gibt es trainingsdidaktische Gründe für den spielerischen Einstieg in die Trainingseinheit: Jeder technische, taktische und athletische Inhalt kann spielerisch im Aufwärmspiel vorbereitet werden. Dabei gibt es die Möglichkeit, ungeliebte technische Elemente mit einzufordern. Athleten spielen zum Beispiel erstmals einen Poke mit ihrer schlechteren Hand oder lernen es, die Hektik bei einarmigen Aktionen abzulegen.

Je nach Niveau der Teilnehmer muss jedoch bei der Spielform sichergestellt werden, dass der Ball das Netz drei bis vier Mal überquert, bevor es zum Punktgewinn kommt. Außerdem besteht die Möglichkeit, zusätzliche koordinative Aufgaben einzubauen, um einen direkten Punktgewinn zu erschweren.



foto: beachline festival

Volle Konzentration: Mit kleinen Spielen werden Ihre Athleten von der ersten Minute an gefordert

Grundsätzlich fördern kleine Wettkämpfe die Spielfähigkeit. Durch Regelvorgaben können spezifische Situationen in vielfältiger Form kreiert und damit auch entsprechend trainiert werden.

Regeln

Bis auf wenige Sonderfälle haben Aufwärmspiele in meinem Training zwei Regeln gemeinsam: Es wird nur im Stand gespielt,

Vorbereitende Aufwärmspiele

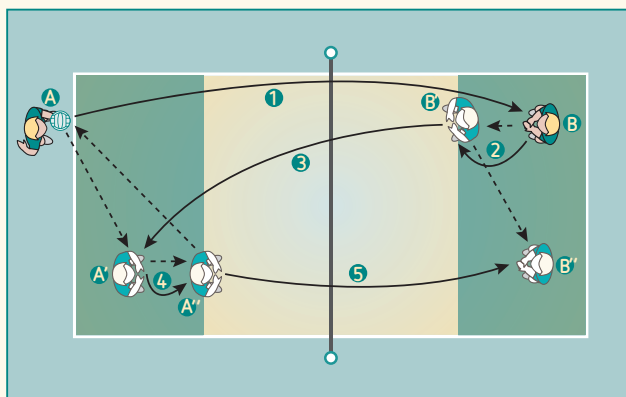
von Jörg Ahmann

Im Folgenden wird eine Vielzahl von Spielen vorgestellt, die zusammen mit den entsprechenden Variationen eine breite

Grundlage bieten. Die Übungen werden in die Bereiche Technik, Koordination, Wahrnehmung und Spielfähigkeit eingeteilt.

Aufwärmspiele für das Techniktraining

Annahmehaggar



Eine in meinen Trainingseinheiten häufig verwendete Eins-gegen-Eins-Spielform dient in erster Linie dem Training des Annahmehaggar. Diese wird im Hinterfeld des diagonalen Halbfeldes gespielt und kann sowohl als Hauptspiel, aber auch in der Mischform verwendet werden.

Aufbau und Regeln

- ▶ Eins gegen eins auf halbem Längsfeld oder auf halbem Diagonalfeld.
- ▶ Drei Ballberührungen pro Spieler sind Pflicht: Die erste Berührung erfolgt im Annahmehaggar, der dritte Kontakt soll ein Angriffsschlag sein, wobei es verboten ist, den Poke anzuwenden.

der Aufschlag erfolgt von unten oder mit beidarmigem Einwurf über Kopf. Durch den Verzicht auf den Wettkampfaufschlag und den Sprung ergeben sich geringere Schulterbelastungen wie auch längere Ballwechsel.

Lautet das Ziel, bestimmte koordinative Elemente oder Techniken zu schulen, müssen die Zusatzregeln klar formuliert und auch überprüft werden, damit die Spieler diese nicht zu ihrem Vorteil umgehen. Dagegen lasse ich bei Spielen zur Verbesserung der Spielfähigkeit die Regeln manchmal absichtlich unklar oder auch auslegbar, um das divergente taktische Denken zu schulen. Die Spieler sind aufgefordert, die Regeln im Rahmen des Erlaubten so weit wie möglich zu ihren Gunsten anzuwenden, um das Spiel zu gewinnen.

Besonders Mädchen verhalten sich häufig zu brav. Sie sollen aufgefordert werden, frecher zu agieren. Als letzte wichtige Regel gilt: Der Verlierer des Aufwärmspiels muss nach dem Training das Feld harken. Für fast alle Spieler ist diese Strafarbeit ein Grund, sich gleich ordentlich reinzuhängen.

Organisation

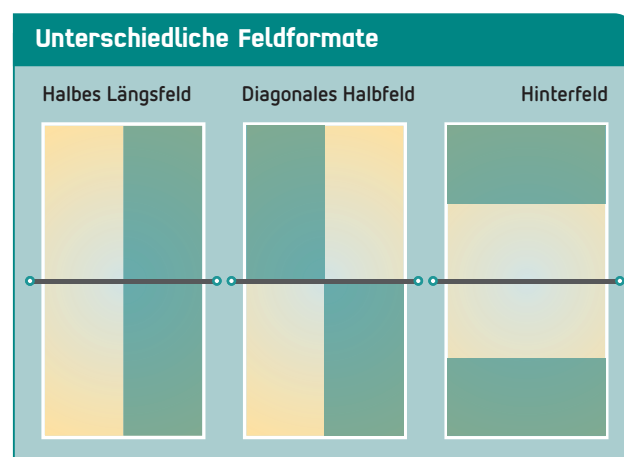
Bei bis zu drei Spielern spiele ich eins gegen eins auf unterschiedlich großen Feldern. Bei vier bis fünf Spielern gibt es meist eine Mischform aus eins gegen eins auf halbem Feld und zwei gegen zwei auf ganzem Feld. Dabei wird solange eins gegen eins gespielt, bis auf einem Halbfeld der Ballwechsel zu Ende ist. Es folgt mit dem verbliebenen Ball ein Umschalten auf das Spiel zwei gegen zwei. Bei sechs Personen wird entweder mit drei Teams im Modus „King of the Court“ gespielt oder es gibt Spiele drei gegen drei mit mehreren Bällen.

Im Normalfall wird bei jedem Ballwechsel um einen Punkt gespielt. Ausnahmen bilden Spiele der Mischform aus eins gegen eins und zwei gegen zwei. Bei vier Personen erhält sowohl

der Gewinner des eins gegen eins einen Punkt wie auch jeder Spieler des gewinnenden Teams beim zwei gegen zwei. Kommt es erst gar nicht zum Spiel zwei gegen zwei, erhalten beide Gewinner des eins gegen eins jeweils einen Punkt. Spielen dagegen fünf Akteure diese Variante, so muss der Verlierer des eins gegen eins seinen Platz auf dem Feld für den draußen auf der Warte position stehenden Spieler räumen. Kommt es dabei nicht zum zwei gegen zwei, verlässt der Spieler das Feld, der zuerst den Ballwechsel verloren hat.

Unterschiedliche Feldgrößen

Im Normalfall plane ich für das Spiel rund 20 Minuten ein, wobei ich nach zehn Minuten den Zwischenstand abfrage und die Punktzahl verdopple. Dabei präferiere ich die klassischen Punktzahlen von 15, 21 oder 25. Bei Spielen mit bis zu drei Spielern oder drei Teams benötigt der Sieger zwei Punkte Vorsprung. Bei Spielen mit vier und mehr Teilnehmern, bei denen jeder für sich selbst zählt, reicht ein Punkt Vorsprung. ■



Eine Kombination der einzelnen Übungsformen ist immer möglich und erweitert die Ziele des Spiels. Ebenfalls möglich sind individualisierte, auf die Notwendigkeiten einzelner Spieler angepasste Varianten.

Die in diesem Beitrag vorgestellten Spiele schulen nicht nur die Technik, sondern dienen auch der Entwicklung der Spielfähigkeit. Der Themenschwerpunkt ist aus der Benennung der Spielform ersichtlich.

Ziele

- ▶ Training des seitlichen Annahmepackers in hoher Frequenz.
- ▶ Training der Wahrnehmung der Länge des Angriffsschlages.
- ▶ Differenzierte Schlagbewegungen.

Variationen

- ▶ Einfacher: Spiel im ganzen Diagonalfeld, Rüberspielen im Bagger erlaubt.
- ▶ Schwieriger: Netzhöhe verringern oder Spielfeld verbreitern.
- ▶ Zusätzliche koordinative oder technische Aufgaben:
 - Zwei Ballberührungen = Erschweren der Schlagbewegung
 - Nur Flatterschlag, nur Topspinschlag oder beides im Wechsel erlaubt.

- Annahmeseite vorgeben: Nur frontal oder links bzw. nur frontal und rechts erlaubt.
- Ausgangspunkt für die Annahme auf vier Meter vorgeben = Laufbewegung nach hinten trainieren.
- Dauernder Wechsel zwischen Längs- und Halbfeld: Die eine Seite schlägt immer longline, die andere Seite immer diagonal = Seitliche Laufbewegungen trainieren (siehe Grafik links).
- ▶ Zusätzliche Laufbewegungen
 - Nach jedem dritten Ball, der zum Gegner geht, muss der Spieler das Netz, die Grundlinie oder einen Punkt außerhalb des Feldes berühren. Diese zusätzliche athletische Komponente fordert die Athleten.

Aufwärmspiele für das Techniktraining (Fortsetzung)

Angriff**Aufbau und Regeln**

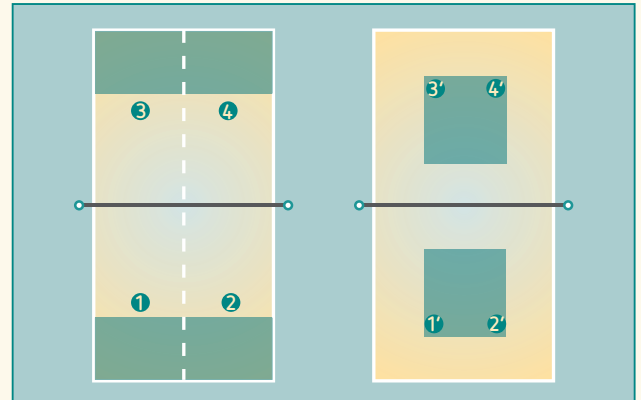
- ▶ Erst eins gegen eins auf halbem Längsfeld, dann zwei gegen zwei auf ganzem Feld.
- ▶ Der Angriff muss in bestimmte Bereiche des Feldes erfolgen, beim eins gegen eins sind nur die vorderen und hinteren 2,5 Meter erlaubt, beim zwei gegen zwei zusätzlich die seitlichen 2,5 Meter (siehe Grafik).

Ziele

- ▶ Schlaggenauigkeit.
- ▶ Wahrnehmung des Abwehrspielers: Was ist beim Angriff noch möglich?

Variationen

- ▶ Leichter: Vergrößerung des Bereichs auf drei Meter.
- ▶ Schwieriger: Verringerung des Bereichs auf zwei Meter.
- ▶ Zusätzliche koordinative oder technische Aufgaben:



- Anlauf nach innen, außen oder gerade.
- Vor dem Angriff eine Drehung.
- Nach der Annahme bzw. Abwehr die Grundlinie berühren, was den zeitlichen Druck erhöht.
- Zwei Ballberührungen = Erschweren der Schlagbewegung.

Oberes Zuspiel**Aufbau und Regeln**

- ▶ Erst eins gegen eins auf halbem Längsfeld dann zwei gegen zwei auf ganzem Feld.
- ▶ Ein Ball muss im Oberem Zuspiel nach Beachvolleyball-regeln gespielt werden, auch das Rüberspielen als Zuspielversuch oder Angriff ist erlaubt.

Ziele

- ▶ Anwendung des Oberen Zuspiels in hoher Frequenz.
- ▶ Wahrnehmung der Schulterausrichtung in Block-Abwehr beim Zuspiel als Angriffselement.

Variationen

- ▶ Schwieriger: Strenge Beurteilung des Zuspiels.
- ▶ Schwieriger: Der zweite Ballkontakt muss gepritscht werden.
 - Zuspiel über Kopf, laterales Zuspiel oder Sprungzuspiel.
 - Jedes Team hat einen Zusatzball, der zwischen den Spielern hin und her gepasst werden muss.

Drop**Aufbau und Regeln**

- ▶ Erst eins gegen eins auf halbem Längsfeld, dann zwei gegen zwei auf ganzem Feld.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, nach jedem Angriff muss ein Spieler das Netz berühren.

Ziele

- ▶ Training der Laufwege beim Zurückziehen in hoher Frequenz.
- ▶ Abwehr des sich zurückziehenden Spielers.
- ▶ Wahrnehmung des Zuspiels auf Netzentfernung.
- ▶ Block-Abwehr-Formation beim Zurückziehen.

Variationen

- ▶ Einfacher: Kleineres Feld ermöglicht früheres Stehen.
- ▶ Schwieriger: Flaches Netz = härtere Angriffe möglich.
- ▶ Zwei Ballberührungen erhöhen den Zeitdruck.
- ▶ Nur der Blockspieler darf springen.
- ▶ Nur zurückziehen, wenn der Angriff netzentfernt erfolgt.

Feldzuspiel**Aufbau und Regeln**

- ▶ Spiel zwei gegen zwei auf ganzem Feld.
- ▶ Der Spieler, der den ersten Ball spielt, muss auch den zweiten Ball spielen.

Ziele

- ▶ Anwendung des Feldzuspiels in hoher Frequenz.

Variationen

- ▶ Schwieriger: Der erste Kontakt muss einarmig erfolgen.
- ▶ Zusätzliche koordinative oder technische Aufgaben:
 - Zuspieltechnik vorgeben: Frontal, lateral oder über Kopf.
 - Zuspiel im Knien, auf einem Bein oder im Telemark (ein Knie auf dem Boden).

Abwehr**Aufbau und Regeln**

- ▶ Erst eins gegen eins auf halbem Längsfeld dann zwei gegen zwei auf ganzem Feld.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, Angriff im Poke ist nur lang erlaubt, Angriff als Shot darf nur kurz erfolgen.

Ziele

- ▶ Abwehrspieler: Differenzierte Wahrnehmung des Angriffsschlags.
- ▶ Angreifer: Verschleierung des Angriffsschlags.

Variation

- ▶ Beim Spiel zwei gegen zwei darf der Poke nur diagonal, der Shot nur an der Linie entlang erfolgen.

Training der Wahrnehmung

Spiele mit Zusatzbällen

Bei diesen Spielen (Fotos unten) geht es um peripheres Sehen und Blicksprünge mit anschließender schneller Fixierung.

Aufbau und Regeln

- ▶ Zwei gegen zwei auf dem ganzen Feld mit Zusatzbällen.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, der Zusatzball muss zwischen den Spielern hin und her geworfen werden.

Ziele

- ▶ Wahrnehmung und Entscheidung unter Zeit- und Komplexitätsdruck.
- ▶ Training des Blicksprungs.

Variationen

- ▶ Einfacher: Nur Baggern erlaubt.
- ▶ Schwieriger: Jeder Spieler hat einen Zusatzball.
- ▶ Schwieriger: Spiel drei gegen drei mit zwei Zusatzbällen im Team: Jeder Spieler muss den Ball einmal spielen.

Spiele mit mehreren Bällen

Aufbau und Regeln

- ▶ Drei gegen drei auf ganzem Feld, gleichzeitiger Aufschlag.
- ▶ Die Bälle werden gemäß der Regeln ausgespielt.
- ▶ Macht ein Team einen Fehler, muss der Aufschläger den Ball holen und so schnell wie möglich wieder ins Spiel bringen.
- ▶ Solange der Aufschläger noch nicht im Feld ist, kann das andere Team mit dem zweiten Ball punkten.

Ziele

- ▶ Wahrnehmung und Entscheidung unter Zeitdruck.
- ▶ Training der Umschaltfähigkeit und der Kommunikation.

Variationen

- ▶ Schwieriger: Zwei oder drei Ballberührungen sind Pflicht.
- ▶ Schwieriger: Spiel mit zwei Bällen, für die unterschiedliche Regeln gelten. Beispiel: Der eine Ball darf nur mit links und der andere nur mit rechts über das Netz gespielt werden.



Training spezieller Techniken und der spezifischen Koordination

Nutz die schlechtere Hand

Aufbau und Regeln

- ▶ Erst eins gegen eins auf halbem Längsfeld, danach zwei gegen zwei auf ganzem Feld.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, eine Ballberührung muss mit der Nicht-Schlaghand erfolgen.

Variationen

- ▶ Schwieriger: Es sind maximal zwei Ballberührungen erlaubt, um den Ball auf die andere Seite zu spielen.
- ▶ Schwieriger: Zwei von drei Ballberührungen müssen mit einem Arm ausgeführt werden.

Tomahawk und Handballen

Aufbau und Regeln

- ▶ Eins gegen eins halbes Längsfeld, zwei gegen zwei ganzes Feld.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, eine Ballberührung muss mittels der gewünschten Technik erfolgen.

Ziele

- ▶ Schaffen von Sicherheit bei der Anwendung der Technik.

Variationen

- ▶ Schwieriger: Maximal zwei Ballberührungen.
- ▶ Zuspiel oder Angriff im Tomahawk vorgeben.

Aufwärmspiele zur Entwicklung der Spielfähigkeit

Ausgangsspiel ist das klassische Standspiel, das von vielen Teams gern zu Beginn des Trainings praktiziert wird. Je nachdem, ob man den Fokus auf den Bereich Aufschlag-Aufnahme legen will oder ob es hauptsächlich um den Aufbau aus der

Abwehr gehen soll, kann man den Aufschlag im Sprung, aus dem Stand oder von unten ausführen lassen. Durch die Hinzunahme von speziellen Regeln gibt es die Möglichkeit, sich auf bestimmte taktische Situationen zu spezialisieren.

Eins, zwei oder drei Kontakte

Aufbau und Regeln

- ▶ Spiel zwei gegen zwei auf dem ganzen Feld.
- ▶ Der Punktgewinn durch den ersten Ballkontakt in beliebiger Technik zählt drei Punkte, der Punktgewinn über den zweiten Kontakt im Bagger ergibt zwei Punkte, der Punktgewinn mit der dritten Ballberührung einen Punkt.

Ziele

- ▶ Aufmerksames Beobachten des ersten gegnerischen Ballkontakts.
- ▶ Beobachten des Baggerzuspiels und der Möglichkeiten eines zweiten Balls.

Variation

- ▶ Je nach Schwerpunktsetzung andere Punkteverteilung.

Training nach einem Call

Aufbau und Regeln

- ▶ Spiel zwei gegen zwei auf dem ganzen Feld.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, der Zuspieler muss dem Angreifer einen lauten Call geben. Erlaubt sind „links“, „rechts“, „lang“ und „kurz“, die jeweils für eine Hälfte des Feldes stehen.
- ▶ Der Angreifer muss den Call befolgen.

Ziele

- ▶ Training des lauten, zeitlich optimalen Rufs.
- ▶ Training des richtigen Shots auf Zuruf.

Angriff des zweiten Balls

Aufbau und Regeln

- ▶ Spiel zwei gegen zwei auf dem ganzen Feld mit niedrigem Netz. Die Spieler müssen im Stand angreifen können.
- ▶ Es darf entweder der zweite Ball mit beliebiger Technik übers Netz gespielt werden oder der dritte Ball per Bagger.

Ziele

- ▶ Angriff des zweiten Balls in hoher Frequenz.
- ▶ Mutiges Heranspielen des Abwehrballs ans Netz, um beim Gegner Zeitdruck zu erzeugen.
- ▶ Block-Abwehr gegen zweite Bälle.
- ▶ Taktisch kluges Spielen des dritten Balls per Bagger: Nicht immer nur kurz, sondern auch mal lang nach hinten, auf die Seite oder nach links, falls ein Rechtshänder auf der rechten Seite spielt.

Variationen

- ▶ Schwieriger: Dritter Ball darf auch gepritscht werden.
- ▶ Spiel auf normal hohem Netz, der Blockspieler und der Angreifer des zweiten Balles dürfen nun springen.

Training der Calltaktik

Aufbau und Regeln

- ▶ Spiel zwei gegen zwei auf dem ganzen Feld.
- ▶ Drei Ballberührungen sind Pflicht, der Blockspieler muss beim gegnerischen Zuspiel am Netz stehen.
- ▶ Der Zuspieler muss dem Angreifer einen Call entsprechend der gewünschten Calltaktik geben.
- ▶ Richtiger Call mit Punktgewinn ergibt zwei Punkte.

Ziel

- ▶ Training des richtigen Calls entsprechend der vereinbarten Calltaktik.

Variationen

- ▶ Der Blockspieler darf sich nach dem Zuspiel zurückziehen. Es wird der zusätzliche Call „Ohne“ vom Zuspieler erwartet, um zwei Punkte gewinnen zu können.
- ▶ Der Blockspieler darf sich auf einen Cut oder einen kurzen Ableger zurückziehen. Der Angreifer lernt, dieses Verhalten des Angreifers wahrzunehmen.
- ▶ Der Blockspieler darf beides: springen und sich zurückziehen.

WWW.FACEBOOK.COM/VOLLEYBALLMAGAZIN

News aus dem Geschehen im Sand und unter dem Hallendach!
Nachlesen, kommentieren, Meinungen austauschen!