



VOLLEYBALL

07 • 2014

training

Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

Transition erfolgreich gestalten

Ex-Europameister Christoph Dieckmann, heute Trainer in der Schweiz, erklärt die technischen und taktischen Unterschiede beim Gegenangriff im Vergleich zum Sideout

Transition – im Hallenvolleyball auch K2 genannt – ist jeder Spiel- aufbau und jede Angriffsaktion, die nicht aus der Annahme (Side- out) entsteht. In diesem Beitrag soll vor allem auf die technischen und taktischen Besonderheiten und die Unterschiede im Vergleich zum Sideout eingegangen werden. Dabei wird der erste Ballkon- takt – also die Verteidigungsaktion – ausgeblendet. Die Analyse beginnt ab dem zweiten Ballkontakt, dem Zuspiel. Nur wenn der erste Ballkontakt des Abwehrspielers oder Droppers ein Dankeball auf der eigenen P osition ist, ergibt sich eine mit dem Sideout gleichzusetzende Zuspiel- und Angriffssituation. In allen anderen Fällen entsteht in der Transition schon beim Zuspiel eine deutlich andere Situation als beim Sideout. Selbst nach einem eher mäßig platzierten, langsamen Shot wird das Transition-Team vor Heraus- forderungen gestellt, die es im Sideout so nicht gibt.

Größere Vorbelastung

Doch was genau ist anders? Die Transition erfolgt im Unterschied zum Sideout immer nach einer physischen Vorbelastung. Diese besteht mindestens aus einem Service, meistens aber zusätzlich aus einer Block- oder Drop- und einer Defense-Aktion. Vor allem im Frauen- und Nachwuchsber eich sowie auf unterem und mittlerem Leis- tungs-niveau gehen einer Tran- sition-Situation oft mehr ere Netzüberquerungen voraus. Zuspiel- und Angriffshand- lungen werden also in keinem optimalen Zustand der Energiebe- reitstellung ausgeführt, womit Sprungkraft, Schnelligkeit und Feinkoordination nachlassen. Generell erschwert jede physische Vorbelastung die technisch-motorisch (Zuspiel und Angriff) und athletisch (Angriff) anspruchsvolle Ausführung der Spielelemente. Im Folgenden werden die Unterschiede zwischen Sideout und Transition für Zuspiel und Angriff herausgearbeitet. Für die Situation des Zuspielers ist entscheidend, dass der erste Ballkontakt in der Defense oder beim Drop meist schwieriger ist als die Annahme im Sideout. Das Ergebnis ist eine weniger präzise und weniger antizipierbare Aktion. ▶



Wenig Zeit: Kristyna Kolocová muss in der Abwehr alles geben, um den Gegenangriff zu ermöglichen

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* eingefügt, dass Sie es problemlos heraustrennen und separat sammeln können.

IN DIESER AUSGABE

Beachvolleyball: Den Gegenangriff erfolgreich inszenieren	21
Beachvolleyball: Das Aufwärmen kurzweilig und attraktiv gestalten	28
Beachvolleyball: Wie wichtig ist der Call für ein erfolgreiches Spiel?	32



Der Zuspielort variiert häufiger. Die Flugkurve des Balles nach der Verteidigungsaktion ist weniger ruhig, konstant und vorhersehbar. Einige Bälle fliegen hoch, andere flach und schnell. Zudem erzeugt der Ballkontakt in der Verteidigung häufig viel Ballrotation. All dies erschwert die Zuspielaktion.

Hinzu kommt, dass der Zuspieler meistens aus einer Position startet, die ungünstiger ist als die Startposition im Sideout. Oft geht dem Zuspiel eine Blockaktion voraus. Das bedeutet Sprung und Landung unmittelbar vor der Annäherung an die Zuspielposition. Es ist viel mehr Aufwand nötig, um eine ähnlich gute Position zu erreichen wie im Sideout. Das gilt analog für das Transition-Zuspiel aus der Defense-Position (dazu gehört auch eine Drop-Aktion des Blockers). Wenn der Verteidiger realisiert, dass sein nächster Ballkontakt ein Zuspiel sein wird, hat er meistens bereits seine Verschiebung in Richtung antizipierter Defense-Position begonnen. Es wird also schwieriger, räumlich und zeitlich die richtige Position für das Zuspiel einzunehmen. Die abweichende Ballflugkurve und die Voraktion erschweren also Antizipation und Erreichen der korrekten Zuspielposition, womit die Aktion selbst anspruchsvoller wird. Erschwerend kommt hinzu, dass in circa 50 Prozent der Fälle von der ungewohnten, anderen Feldseite zugespielt werden muss.

Transition-Angriff: Verwertung unter erschwerten Bedingungen

Auch für den Angreifer ergeben sich in der Transition häufig schwierige zu lösende Situationen. Zwar variieren die Anforderungen für den Angreifer auch aus der Annahme, jedoch verändert sich der Annahmewinkel weniger als der Verteidigungswinkel. In der Transition kann die dem Zuspiel und Angriff vorausgehende Aktion an jedem möglichen Ort im Feld erfolgen. Daraus ergibt sich für den zum Angreifer werdenden Verteidiger ein schwierigerer Übergang als für den Annahmespieler im Sideout. Dazu kommt, dass viele Verteidigungsaktionen (vor allem gegen Shots) am Boden liegend ausgeführt werden. Der Spieler muss zuerst aufstehen, bevor der Übergang zum Angriff beginnen kann. Insgesamt hat der Angreifer in der Transition also weniger Zeit und mehr Stress, den perfekten Anlaufort zu erreichen. In der Transition gibt es im Vergleich zum Sideout seltener exakt wiederkehrende, also standardisierte Situationen und damit größere Abweichungen vom idealen Spielaufbau. Eine perfekte Angriffsvorbereitung und -gestaltung ist kaum möglich.

Die im Vergleich zur Annahme unpräziseren und weniger antizipierbaren Verteidigungsaktionen erschweren das Zuspiel und beeinträchtigen die Qualität dieses Elementes. Die Qualität des Zuspiels ist ein Faktor, der die Angriffssituation wesentlich beeinflusst. Zuspiele aus der Transition sind weniger ruhig und lesbar, die Abweichung vom anvisierten Angriffswinkel ist größer, die Angriffssituation wird demnach häufig erschwert.

Unabhängig von der Zuspielqualität kommt hinzu, dass der Ort des Zuspiels oft ungünstiger ist als aus dem Sideout. Der Pass kommt häufig aus der hinteren Feldhälfte. Damit entsteht für den Angreifer ein ungünstiger Winkel: Die gleichzeitige optische Wahrnehmung von Ball und Gegner sowie die technische Ausführung des Angriffsschlages sind ohnehin schon eine Heraus-



Schnell handeln: In der Transition muss im Angriff häufig improvisiert werden

forderung. In der Transition wird diese Aufgabe noch komplizierter. Je nach Verteidigungswinkel, Zuspielort und zeitlichem Faktor kann es vorkommen, dass auch der Angriffswinkel angepasst werden muss. Der ideale Angriffswinkel verliert seine Attraktivität, wenn der Zuspieler ihn nicht mehr sicher anspielen oder der Angreifer den entsprechenden Anlaufort nicht mehr erreichen kann. Er muss dann verändert werden, um die bestmögliche Zuspiel- und Angriffssituation zu ermöglichen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass der Angreifer in der Transition weniger Zeit hat, oft keine optimale Position für den Angriff einnehmen kann und der Pass weniger vorhersehbar und unpräziser ausfällt. Selbst wenn das Zuspiel perfekt ist (zum Beispiel aus der hinteren Feldhälfte an den optimalen Angriffswinkel), wird es für den Angreifer schwieriger, den Ball genauso gut anzugreifen wie aus dem Sideout.

Dazu kommt, dass der Angreifer regelmäßig (circa 50 Prozent) von der falschen Feldhälfte aus agieren muss. Diese Position ist im Normalfall die schlechtere oder zumindest ungewohnte Angriffsseite. In Kombination mit der ebenfalls ungewohnten Feldseite für den Zuspieler, erhöht sich somit der Schwierigkeitsgrad für den Angreifer noch einmal erheblich.

Viele verschiedene Szenarien – fast alle sind anspruchsvoll

Insgesamt wird deutlich, dass sich in der Transition eine Vielzahl von verschiedenen Situationen ergeben kann. Dies reicht vom Freeball auf der eigenen Position bis zum Angriff weit weg vom Netz gestellter Bälle von fremder Position nach Zuspiel im Fallen von der Grundlinie. Verteidigungswinkel und -qualität, Zuspielort und -qualität und Angriffswinkel sind die Parameter, die Transition-Situationen charakterisieren und ihren Schwierigkeitsgrad bestimmen.



Technische und taktische Anpassungen

Um in der komplexen und komplizierten Situation der Transition hohe Qualität und Effektivität zu erreichen, muss dem Spieler zunächst bewusst werden, dass die Herausforderung groß ist. Erst dann kann ein Spieler lernen, sie anzunehmen, ein antrainiertes Handlungsrepertoire abzurufen und die angemessene Strategie zu finden. Im Folgenden wird dargestellt, wie dieses Portfolio aussehen sollte. Wie müssen Zuspiel- und Angriffstechnik und -taktik angepasst werden, um in schwierigen Transition-Situationen erfolgreich agieren zu können?

Das Rezept im Zuspiel: bewusste und konsequente Bewegungsausführung

Zuerst geht es um die Entscheidung, ob im Oberen oder Unteren Zuspiel agiert wird. Die Vorteile des Oberen Zuspiels liegen auf der Hand, aber in diesen oft schwierigen Situationen (wenig Zeit, immer neue Start- und Zuspielpositionen, unruhige Ballflugbahnen nach dem ersten Kontakt) ist die anspruchsvolle Technik des Pritschens oft eine zu große Herausforderung. Das Obere Zuspiel bringt den Angreifer zwar in die bessere Situation, aber wichtiger ist, dass ein Zuspiel auch unter Zeitstress technisch sauber ausgeführt werden muss. Wird im Unteren Zuspiel agiert, muss der Zuspieler rechtzeitig entscheiden, ob er den Ball sauber in Ausrichtung spielt (immer anzustreben), lateral spielt (im rechten Winkel zum Ziel), „Freestyle“ nur über Ausrichtung der Schulterachse oder als Notlösung nur über den Armimpuls. Eine ordentliche Ausrichtung zum Ziel ist immer anzustreben, da Präzision und Vorhersehbarkeit für den Angreifer so am besten gewährleistet sind.

Wichtig ist, dass der Zuspieler für die situationgerechten Anpassungshandlungen bereit ist. Er muss unmittelbar von seiner Voraktion (Block oder Defense) in die Zuspielrolle umschalten. Dazu bedarf es schneller Schritte in hoher Frequenz. Bei der Annäherung muss die Ballflugbahn eingeschätzt und der Zuspielort vorhergesehen werden. Weil es den Spieler dabei genau an den erwarteten Zuspielort zieht, machen viele den Fehler, unter den Ball anstatt an den Ball heran – oder genauer gesagt etwas hinter den Ball – zu laufen. Besonders nach Aktionen im Block fällt vielen Spielern die exakte Ausrichtung schwer, da sie gewissermaßen am Zuspielort vorbeilaufen müssen. Hilfreich ist, wenn der Zuspieler den kompletten Bewegungsablauf vom Ende der Voraktion bis nach dem Spielen des Balles als elementar begreift und nicht nur den Ballkontakt selbst. Idealerweise versteht der Zuspieler diese Handlung als zweigeteilt und trennt in eine Aktion vor dem Ballkontakt und den Ballkontakt selbst. Diese Unterscheidung ist keine rein logisch-dialektische,

Kreativität im Zuspiel ist gefragt, Joana Heidrich aus der Schweiz muss den Ball überkopf Baggern

sondern muss im Bewegungsablauf erkennbar sein. Je extremer ein Richtungswechsel zwischen den beiden Aktionen ausfällt, desto wichtiger wird diese Trennung. Zudem muss eine saubere, bewusste und konsequente Ausführung stattfinden. Entscheidend ist, dass dabei ein Rhythmuswechsel erfolgt: maximale schnelle Bewegung zum Ball, eine maximale ruhige und langsame Bewegung am Ball. Bei der Ausführung der Bewegung ist darauf zu achten, dass der Pass noch konsequenter zu Ende gespielt wird als im Sideout. Nur so werden eine technisch saubere Ausführung (vor allem im Oberen Zuspiel) und die nötige Präzision garantiert. Am sichersten gelingt dies, wenn die Bewegung von den Schultern Richtung Ziel gesteuert wird und in der Gelenkendstellung endet.

Der Zuspieler muss zudem auf die Besonderheiten der Ballflugbahn achten und reagieren. Bei flachen Bällen muss er seine Hände und Arme schon auf dem Weg an den Ball frühzeitig in Spielposition bringen, da er am Zuspielort selbst keine Zeit mehr dazu hat. Bei sehr hohen Bällen muss der Zuspieler das hohe Tempo des Balles (große Fallhöhe) kompensieren. Beim Oberen Zuspiel gelingt dies durch eine ballnähere Position (fast unter dem Ball stehen), und indem die Finger fester gestellt werden. Arme und Hände müssen exakt arbeiten, um die Bewegung sauber zu Ende zu führen und nicht durch den stärkeren Impuls des Balles voneinander getrennt zu werden.

Im Unteren Zuspiel muss die Bewegung der Arme langsamer und ruhiger als beim Sideout ausgeführt werden. So kann der angestrebte Pass trotz höherer Geschwindigkeit des Balles gespielt werden. In Kurzform ausgedrückt gilt: Das Zuspiel sollte generell genau so gestaltet werden wie im Sideout, aber mit noch mehr Fokus auf einer sauberen und präzisen Ausführung in Sachen Ballannäherung, Ausrichtung, Rhythmuswechsel und Vollendung der Zuspielbewegung.

Wohin soll es gehen?

Genau so wichtig wie die Ausführung ist, wohin das Transition-Zuspiel erfolgt. Die Entscheidung hängt von vielen Faktoren ab: Qualität des Zuspielers, der Schwierigkeitsgrad für den Zuspieler, Vorlieben und Schwächen des Angreifers und dessen spezifische Situation spielen eine Rolle. Zu beachten ist auch, an welcher Position im Feld der erste Ballkontakt ausgeführt wurde und damit auch, wie viel Zeit der Angreifer hat, sich in Position zu bringen. Welcher Angriffsort angestrebt wird, ist also situationsabhängig und variiert nach den individuellen Fähigkeiten.

Dennoch gibt es allgemeingültige Grundsätze, die beachtet werden sollten: Die Frage lautet, wie nah an die Antenne bzw. wie weit über die



Netzmitte hinaus der Ball gespielt werden soll. Ein Angriffsort relativ weit außen am Netz ist generell anzustreben, da er dem Angreifer mehr Winkel eröffnet. Es gibt auch Angreifer, die lieber aus einer zentraleren Position agieren. Vor allem ist jedoch zu überlegen, ob ein antennennaher Ort mit gleicher Qualität angespielt werden kann. Häufig ist es sinnvoller, eine zentrale Angriffsposition zu wählen. Oft leidet die Zuspielqualität, wenn der Weg des Balles zu lang wird. Über eine kürzere Entfernung kann er präziser und besser vorhersehbar zugespielt werden. Wird das Zuspiel mit steigender Distanz schlechter, ist abzuwägen, ob eher ein unpräziseres Zuspiel oder eine eingeschränkte Angriffsoption in Kauf genommen wird. Selbst wenn dem Zuspiel nah an die Antenne nichts im Wege steht, kann es gute Gründe geben, einen zentralen Angriffsort vorzuziehen. Besonders in der Transition sollte sichergestellt sein, dass der Angreifer aus einer guten Position anlaufen kann. Eine gute Position lässt sich so definieren, dass sie keine Einschränkung hinsichtlich Dynamik (Anlaufrythmus und -tempo) und Angriffsrichtung zur Folge haben darf.

Konkret liegt die Gefahr für einen rechtshändigen Angreifer auf der Position IV und für Linkshänder auf der Position II darin, überspielt zu werden. Schafft es der Angreifer nicht, nach seiner Verteidigungsaktion eine Außenposition für den Anlauf einzunehmen, sollte ein zentralerer Angriffsort gewählt werden. Für Rechtshänder auf der Position II besteht eher die Gefahr, dass nach einer Abwehraktion an der Außenlinie die Anlaufposition nicht weit genug innen liegt, um aggressive Angriffslösungen Richtung Linie zuzulassen.

Eine Schwächung des Angriffs droht auch, wenn das Zuspiel aus dem Hinterfeld die Angriffsposition am Netz senkrecht erreicht oder sogar zurück Richtung Mitte gespielt wird. Dann muss der

Angreifer dem Ball hinterherlaufen und wird es schwer haben, einen guten Angriff auszuführen. Beim Transition-Zuspiel muss also auch der Winkel zum Netz berücksichtigt werden. Theoretisch versucht der Zuspieler auch in der Transition, jeden Pass in perfekter Netzentfernung zu spielen: nahe genug, um alle Angriffsoptionen zu ermöglichen, aber weit genug entfernt, damit der gegnerische Block keinen Zugriff hat. In der Praxis muss sich aber fast jeder Zuspieler entscheiden, ob er eher ein netznahes oder netzentferntes Zuspiel wählt. Diese Entscheidung ist abhängig von der Handlungshöhe des gegnerischen Blockspielers (hoher Block = eher netzentfernt), den Dropqualitäten (guter Dropper = eher netznah), den Vorlieben und der Handlungshöhe des Angreifers sowie vom Spielverlauf. Eine weitere Anpassungsmöglichkeit des Zuspielers ist die Veränderung der Passhöhe. Hohe Zuspiele geben dem Angreifer mehr Zeit, um vom idealen Anlaufort zu starten, den Ball maximal hoch abzuschlagen und Block-Defensive wahrzunehmen. Allerdings ist es für einige Spieler schwieriger einen hohen Pass ruhig und präzise zu schlagen. Manche Angreifer finden bei hohen Bällen nicht das richtige Timing, anderen fällt die periphere Wahrnehmung bei flachen Pässen leichter. Ein flacheres Transition-Zuspiel hat zudem den Vorteil, dass der Blocker weniger Zeit für den Drop hat. Situationen, in denen der gegnerische Abwehrverbund noch nicht richtig positioniert ist, bieten einen nicht zu unterschätzenden Vorteil für den Angreifer.

Position, Rythmus, Gelenkstellung

Beim Angriff ist davon auszugehen, dass der Bewegungsablauf in der Transition ähnlich aussieht wie beim Sideout. Ob dieser angepasst werden muss, hängt davon ab, wie schwierig die Angriffssituation ist: Je größer der Unterschied zur Sideout-Situation, desto mehr muss die Technik verändert werden. Oft muss der Anlaufort neu bestimmt werden. Je nach Abwehr- und Zuspielposition sowie -situation wird der optimale Angriffsort und damit auch der Anlaufort antizipiert.

Auch die Entfernung zum Netz muss häufig angepasst werden. Falls die Situation für den Zuspieler sehr schwierig ist, so dass ein flacherer Pass zu erwarten ist, darf der Angreifer nicht früh nach vorn stürmen, um auszugleichen. Stattdessen sollte er den Abstand zum Netz und damit zum Angriffsort verkürzen. So hat er die Möglichkeit, wieder länger zu warten und den Ball mit verkürztem Anlauf (eventuell nur ein Schritt) spät und dynamisch zu suchen. Das Timing am Ball ist dann genau so wie in einer Sideout-Situation.

Wichtig ist, dass der Angreifer in der Transition ein Gespür für das richtige Timing und den Rythmus entwickelt. Generell sollte er länger warten, bevor er den ersten Schritt macht. So hat er mehr Zeit um die Flugkurve des Balles einzuschätzen. In der Transition muss der Angreifer in der Lage sein, auf größere Abweichungen zu reagieren und sie mit seinem Anlauf auszu-



Oftmals liegt die Abwehrspielerin in der Transition am Boden und muss sich schnell wieder aufrappeln



Alles ist erlaubt, notfalls kann der Ball in der Transition auch mal mit dem Fuß gerettet werden

gleichen, als er sie im Sideout erlebt. Aus dieser Ruhe heraus sollte er alle folgenden Bewegungen maximal schnell ausführen. Das beinhaltet einen sehr schnellen Anlauf und Absprung. Dabei sollte der Beinwinkel normal tief bleiben, allerdings muss ein bewusst schneller Abdruck vom Boden angestrebt werden. Auch eine schnelle Ausholbewegung der Arme ist hilfreich, um Zeit zu gewinnen und sich das lange Abwarten und Beobachten vor Anlaufbeginn leisten zu können.

Je mehr der Angreifer zeitlich und räumlich in Stress kommt (das Zuspiel ist flacher und schneller als er wartet; das Zuspiel kommt von hinten, der Angriffsort ist weit weg vom Netz, die Abweichung vom anvisierten Angriffsort ist groß), desto mehr muss er mit einer maximal schnellen, aus der Schulter gesteuerten Bewegung entgegenwirken. Die Hand sollte den Ball in voller Streckung von Schulter und Ellbogen am höchsten Punkt treffen. Im Augenblick des Ballkontaktes ist dabei eine maximal schnelle Bewegung der Finger Richtung Boden bzw. maximal weit Richtung eigenem Unterarm erforderlich. Der richtige Einsatz des Handgelenks ist im Transition-Angriff von noch größerer Bedeutung als beim Sideout.

Je besser die Angriffssituation ist, desto eher kann der ganze Arm eingesetzt werden, also der Unterarm dem Ball nach dem Schlag mehr Richtung Boden folgen. Die Endposition des Ellbogens bei ausgestrecktem Arm nach dem Ballkontakt muss der Situation angepasst werden. In einer schwierigen Angriffssituation sollte der Ellbogen am höchsten Punkt (neben dem Ohr) stehen bleiben, sich also nach dem Schlag nicht weiter bewegen. So kann der Ball das Netz maximal hoch über queren und durch extremen Handgelenkeinsatz Richtung gegnerisches Feld gesteuert und beschleunigt werden.

Präzision vor Kraft

Beim Angriff kommt es nicht nur auf die korrekte Bewegungsabführung, sondern auch darauf an, die richtigen Lösungen zu finden. Ein Aspekt ist dabei die Angriffsart – also Schlag oder Shot. Eine Zwischenlösung stellt der sogenannte technische Schlag oder auch Prozentschlag dar. In Transition-Situationen wird der Angreifer deutlich häufiger als im Sideout ohne Block agieren. Er sollte daher bis kurz vor dem Ballkontakt bereit sein, eine angemessene Lösung zu finden. Das bedeutet vor allem, dass die Ausführung eines harten Angriffsschlages möglich bleiben muss (saubere Bewegungsabführung; voller Sprung). Erst wenn sicher ist, dass der Gegner einen Block stellt, sollte die Option Shot in Erwägung gezogen werden. Diese Wahl hängt stark mit den eigenen und den gegnerischen Stärken und Schwächen zusammen. Allgemein lässt sich feststellen, dass der Shot in der Transition oft eine gute Option darstellt, wenn der Gegner sich zum Blocken entscheidet. Schließlich traut das Defensiv-Team dem Angreifer einen harten Schlag zu und wird diesen eher erwarten als den Shot.

Eine dominante Rolle in der Transition-Angriffstaktik spielt das räumliche Ziel des Angriffs. Weil er häufig etwas netzfern angreifen muss und den Ball nicht am höchstmöglichen Punkt abschlagen kann, gehen dem Angreifer regelmäßig Schlaghärte und Angriffszonen verloren. Die entscheidende Frage lautet dann: Welche Angriffszonen sind erfolversprechend und sollten daher standardisiert anvisiert werden?

Bleibt der gegnerische Blocker trotz einer schwierigen Situation für den Angreifer am Netz, sind schnelle Shots oft ein gutes Mittel, um den Punkt zu machen. Cut Shots können erfolgreich sein, sind aber schwierig zu spielen und daher riskant. Der Line Shot ist die sicherere Variante, kann aber vom Gegner leichter verteidigt werden. Auch Schläge Richtung Feldmitte oder in die lange Diagonale – falls das Zuspiel nicht sehr netznah ist – sind ein gutes Rezept. Andere diagonale Schläge sind zu vermeiden. Anders verhält es sich bei einer Drop-Situation. Je schwieriger die Angriffssituation, desto mehr sollten die Zonen gemieden werden, die im Normalfall vom Gegner besetzt und deshalb meist erfolgreich verteidigt werden: Die ehrliche Diagonale und die zentrale Linie – also die Ausgangspositionen im Annahmeriegel. Da der extreme Diagonalschlag in diesen Situationen wegfällt (sonst hätte der Dropper einen taktischen Fehler begangen), bleibt für harte Schläge vor allem die Feldmitte. Im Idealfall sollte in die Zone des Droppers geschlagen werden, da er normalerweise eine schlechtere Verteidigungsposition und -qualität vorzuweisen hat als der Abwehrspezialist.

Auch die extreme Linie (also Schläge direkt an die Außenlinie) ist eine sinnvolle Option. Allerdings ist diese Schlagvariante technisch anspruchsvoll und mit höherem Risiko behaftet. Eine interessante Variante bietet die diagonale Zone in Netznähe. Cut oder extreme diagonale Prozentschläge (60 bis 80 Prozent der normalen Schlaghärte) bieten die einzige Möglichkeit, das Feld für die Verteidigung in die Breite zu ziehen und sind vor allem in gelegentlichem Wechsel mit Schlägen in die Feldmitte erfolversprechend. Gegen langsamere Gegner sind auch kurze Ableger, vor allem in die Feldmitte, ein probates Mittel. ▶



Häufig eine leichte Beute für den Block: Angriff nach schlechtem Zuspiel in der Transition

Bei seiner Entscheidungsfindung sollte der Angreifer nicht vernachlässigen, ob er auf der eigenen oder der ungewohnten Feldhälfte angreift und sein Risikomanagement entsprechend anpassen. Als Faustregel gilt in fast allen Transition-Situationen: Präzision und Ansteuerung gehen vor maximaler Kraftentwicklung. Die Priorität liegt auf der Angriffszone, nicht auf der Schlaghärte. Das bedeutet nicht, dass harte Schläge verboten sind, schließlich sind eine hohe Ballbeschleunigung in der Transition bei Schlag und Shot essentiell.

Situationen standardisieren

Will ein Team oder ein Spieler in der Transition konstant erfolgreich sein, muss es sich der jeweiligen Situation, in der es sich befindet, bewusst sein. Das bedeutet, dass jede mögliche Spielsituation und die jeweils angemessene Lösung bekannt sein müssen. Die Spieler müssen in der Lage sein, diese konstant und umgehend zu identifizieren, um die korrekte Lösung ausführen zu können. Erfahrungsgemäß hilft es, diese Situationen und ihre Lösungen zu kategorisieren. Der Griff in das richtige Fach des Transition-Werkzeugkastens wird damit erleichtert. Die Spieler können zuverlässig und präzise erfassen, wie groß die technischen und taktischen Anpassungen in Zuspiel und Angriff im Vergleich zum Sideout sein müssen.

Obwohl es in der Transition unendlich viele Situationen gibt, lassen sich Anpassungen und Lösungen standardisieren. Beim einzelnen Spieler – aber vor allem im Team – kann so eine genaue Vorstellung von Problemlösungen etabliert werden, um situationsgerechte Handlungsausführungen zu ermöglichen. Entscheidend ist, dass die Spieler eine genaue Vorstellung von Raum und Zeit entwickeln. Raum bedeutet, dass den Spielern bewusst ist, von wo und wohin sie und Ball sich bewegen sollen. Der Raum sollte dabei nicht als eine ungefähre Zone, sondern als ein ganz bestimmter Ort verstanden werden (Ausnahme: sehr schwieriger erster Kontakt). Dieser präzise definierte Punkt auf dem Feld muss konsequent anvisiert werden, auch wenn

das nicht immer gelingen kann. Doch nur wenn dieser Anspruch da ist, besteht in der Transition die Chance, sich in anspruchsvollen Situationen eine ähnliche Erfolgswahrscheinlichkeit zu erarbeiten wie in den standardisierten Sideout-Situationen. Unter Zeit verstehen wir das Bewusstsein des Spielers für den Rhythmus innerhalb jeder Transition-Situation. Es geht um Verständnis, Erlernen und Beherrschen von Änderungen und Anpassungen der Ball- und Bewegungsgeschwindigkeit. Diese beiden Variablen stehen in einem kausalen Zusammenhang. Der Spieler muss wissen, in welchem Abschnitt der Handlung er sich, Teile des Körpers oder den Ball langsam, schnell oder gar nicht bewegen sollte. Insbesondere für Rhythmuswechsel – also die Übergänge von Ruheposition zu schnellen, explosiven Bewegungen und umgekehrt – muss der Athlet ein besonderes Gespür entwickeln und in der Lage sein, diese zuverlässig und präzise auszuführen. ■

Merksätze für Transition

- ▶ Transition ist ein hartes Geschäft: Richte Dich darauf ein, dass im Gegenangriff viel mehr Leistung und Aufwand nötig sind als beim Sideout.
- ▶ Sei flexibel und mach Dir bewusst, dass Du in der Transition auch von der ungewohnten, anderen Feldseite zuspielen oder angreifen musst.
- ▶ Setze Dich geistig mit der Herausforderung des Gegenangriffs auseinander. Nur dann ist es möglich, auch in komplexen und komplizierten Situationen hohe Qualität und Effektivität zu erreichen.
- ▶ Oberes oder Unteres Zuspiel? Entscheidend ist die Sicherheit. Bevor Dein Zuspiel immer wieder vom Schiedsrichter sanktioniert wird, entscheide Dich für den Zuspiel-Bagger.
- ▶ Entscheide Dich, wohin Du im Zweifel zuspielen willst: Lieber den weiteren und riskanteren Weg nach außen oder den kürzeren in die Mitte.
- ▶ Als Angreifer darfst Du nicht zu früh nach vorn stürmen, um auszugleichen. Stattdessen ist es oft ratsam, den Abstand zum Netz und so den Anlauf zu verkürzen.
- ▶ Mach Dir Gedanken darüber, welche Zonen für den Gegenangriff erfolgversprechend erscheinen. Diese solltest Du im Training bevorzugt üben, um sie im Spiel standardisiert anvisieren zu können.
- ▶ Steuere Dein Risikomanagement. Merke: Präzision und Ansteuerung gehen vor maximaler Kraftentwicklung. Die Priorität liegt auf der Angriffszone, nicht auf der Schlaghärte.
- ▶ Es hilft, Situationen und ihre Lösungen zu kategorisieren. Der Griff in das richtige Fach des Transition-Werkzeugkastens erleichtert es, den Breakpunkt zu erzielen.
- ▶ Entwickle eine möglichst genaue Vorstellung von Raum und Zeit. Sie hilft Dir, beim Gegenangriff mit dem richtigen Rhythmus zu agieren.



Trainingseinheit zum Thema Transition

von Christoph Dieckmann

In dieser Trainingseinheit werden die Rahmenbedingungen ständig verändert: Es gibt Situationen ohne und mit Gegner, nach simuliertem Angriff oder sie werden nach dem Anwurf des Trainers ausgespielt. Alle Standard-Defensivpositionen werden geübt, es wird mit und ohne Gegenangriff trainiert.

Die Schwierigkeit wird nach Leistungsstärke und Trainingszielen angepasst. Der Trainer kann Extrapunkte für technisch gute Zuspiele und Angriffe verteilen. Außerdem sind Bonuspunkte für den Gegner möglich, falls gedroppt wird, damit das Transition-Team den Angriff oft gegen einen Drop durchführen muss.

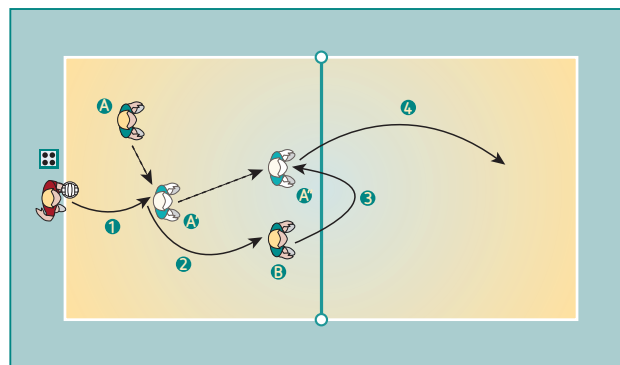
Übung 1:

Ein Team trainiert allein auf einer Feldseite. Der Trainer wirft von hinten Bälle an, womit Defensivaktionen simuliert werden. Er schafft Transition-Situationen für Zuspiel und Angriff. Zunächst wird der Ball nach dem Zuspiel gefangen, später angegriffen. Dabei werden zunächst nur vorher bestimmte Angriffsvarianten gespielt, so dass der Ball öfter verteidigt werden kann.

Varianten:

Der Gegenangriff erfolgt gegen ein Team:

- ▶ immer vier Bälle pro Spieler.
- ▶ jeweils ein Ball pro Spieler, immer im Wechsel.

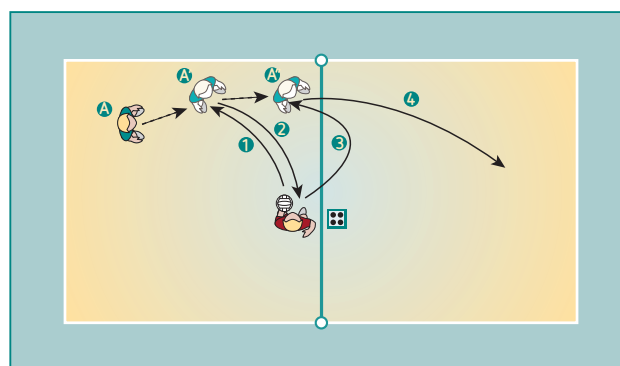


Übung 2:

Zunächst wirft der Trainer Pässe an und simuliert verschiedene Zuspiele am Netz. Die Athleten greifen abwechselnd an und versuchen dabei, technisch gut und druckvoll zu agieren.

Varianten:

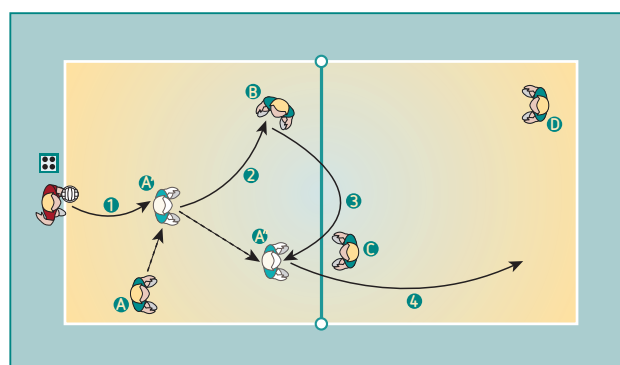
- ▶ Der Trainer wirft den Ball auf bestimmte Defensivpositionen, der Übende spielt den Ball zurück, dann erfolgt der Anwurf des Trainers zum Angriff (s. Grafik). Die Spieler achten auf einen schnellen, sauberen Übergang von der Abwehr in den Angriff.
- ▶ Wie bei der Variante zuvor, nur erfolgt das Zuspiel jetzt durch einen weiteren Spieler.



Übung 3:

Diese Übungsform eignet sich für eine lange Trainingseinheit oder kann auf mehrere Einheiten aufgeteilt werden. Der Übungsaufbau erfolgt analog der ersten Variante bei Übung 1. Es werden immer vier spezifische Transition-Aktionen pro Spieler ausgespielt. Dabei werden folgende Situationen kreiert:

- ▶ Diagonale Abwehr auf Position II, Diagonale Abwehr auf Position IV.
- ▶ Linien-Abwehr auf Position II, Linien-Abwehr auf Position IV.
- ▶ Drop auf Position II, Drop auf Position IV.
- ▶ Cut-Abwehr auf Position II, Cut-Abwehr auf Position IV.



Übung 4:

Dieser kombinierte Sideout-Transition-Drill wird bis 15 Punkte gespielt. Zwei Teams spielen gegeneinander und schlagen im Wechsel auf. Das jeweilige Sideout-Team kann nur dann zu Punkten kommen, wenn nach erfolgreichem Sideout auch die simulierte Transition-Situation erfolgreich gelöst wird. Dabei wird der zweite Ball unmittelbar nach Ende des ersten Ballwechsels vom Trainer eingespielt. Gelingt dem aufschlagendem Team ein Break aus der Transition, wird dieses sofort als Punkt gewertet. Die Spielform kann mit verschiedenen Zählweisen und Wechselmodalitäten modifiziert werden.

