



06. 2015

VOLLEYBALL training

Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

Von den Besten Lernen

Jimmy Czimek, Fabian Tobias, Jörg Ahmann und Daniel Link erklären anhand einer Untersuchung aktuelle Tendenzen im Beachvolleyball des oberen internationalen Leistungsbereichs. Der Vergleich zeigt, dass sich das Spiel von Frauen und Männern immer mehr angleicht. Lesen Sie, welche Rückschlüsse Sie aus den Erkenntnissen für Ihre Trainingspraxis ziehen können



Sie wissen, wie es geht: Jonathan Erdmann (am Ball) und Kay Matysik, Bronzemedailien-Gewinner bei der WM 2013 in Polen

alle fotos: fivb

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: Aktuelle Tendenzen im Spitzenbereich	21
Nachwuchs: Athletischer Aufbau mit Teppichfliesen, Teil 2	28
Nachwuchs: Krafttraining für Kinder	34

Weltweit investieren die Athleten immer mehr Zeit, um Beachvolleyball professionell zu betreiben. Dabei stellt der Deutsche Volleyball-Verband (DVV) mit sieben Teams pro Geschlecht in den Top 60 der Welt mehr als jede andere Nation. Somit kommt mehr als jedes zehnte Topsteam auf der FIVB World Tour aus Deutschland, was für die hohe nationale Qualität in unserem Land spricht. Die Sportart entwickelt sich kontinuierlich weiter, die Leistungsdichte der Teams nimmt immer weiter zu.

Teams und Athleten unterscheiden sich jedoch stark in ihrer Spielphilosophie und Strategie, was teilweise mit der unterschiedlichen Herkunft der Athleten zu erklären ist. Auch der Weltverband trägt durch Regeländerungen und durch Anpassungen an das Regelwerk im Hallenvolleyball dazu bei, dass sich die Sandvariante stetig verändert, wodurch die Trainingsinhalte und -prozesse kontinuierlich angepasst werden müssen. Die Unterschiede im Beachvolleyball der Frauen und Männer wurden in der in diesem Beitrag behandelten Studie anhand von jeweils zwölf Spielen ab dem Achtelfinale der Weltmeisterschaft 2013 in Polen untersucht.

Die Analyse erfolgte per Hand mit eigens erstellten Analysebögen und den zusätzlichen Analyseprogrammen BeachScouter und BeachViewer des DVV. In diesem Artikel werden die Ergebnisse präsentiert und zahlreiche konkrete Trainingshinweise für Beachvolleyball-Trainer im weiblichen und männlichen Bereich gegeben. Speziell wird die Handlungskette Sideout betrachtet.

Das Spielerprofil

Die männlichen Blockspieler waren bei der WM durchschnittlich 200,7 Zentimeter, die Abwehrspieler 191,4 Zentimeter groß. Bei den Frauen misst die Blockspielerin im Durchschnitt 182,9 Zentimeter, die Abwehrspielerin 177,8 Zentimeter. Je besser die Spielerinnen im Turniergeschehen abschnitten, desto größer waren sie. So messen die Blockerinnen auf den Plätzen eins bis vier 185,7 Zentimeter, die Abwehrspielerinnen 180,3 Zentimeter.

Das Alter der männlichen Spieler lag im Mittel bei 27,2 Jahren. Dabei waren drei der vier Spieler im Finale 25 Jahre oder jünger. Die Spielerinnen waren durchschnittlich 26,2 Jahre alt. Die Frauen erreichen demzufolge früher ihr Höchstleistungsalter.



Sie liegt im Trend: Vizeweltmeisterin Karla Borger bevorzugt das Untere Zuspiel – auch überkopf

Sie sind in der Weltspitze im Durchschnitt 26 Jahre alt, während die Männer ihre Leistungsspitze erst später erreichen.

Äußere Spielstruktur

Ein Spiel über zwei Sätze dauert bei den Männern durchschnittlich 37 Minuten und 51 Sekunden, bei den Frauen 36 Minuten und 49 Sekunden. Die Partien der Männer haben also eine etwas längere Gesamtspielzeit. Ein Grund hierfür lässt sich in der durchschnittlichen Punktzahl bei Sätzen bis 21 ablesen. Männer spielen im Durchschnitt pro Satz 0,3 Punkte mehr als die Frauen, folglich liegen die Männer am Satzende auch näher zusammen. (Punktedifferenz Männer: 4,3, Frauen: 4,6).

Außerdem ziehen Männer die Pausenzeiten bewusst in die Länge (spätes Reagieren auf den Pfiff des Schiedsrichters nach Auszeiten und Satzpausen, Warten vor dem Aufschlag), um nach intensiven Ballwechseln mehr Pause zur Erholung zu haben. Während die Männer im Durchschnitt 1,4 taktische Auszeiten pro

Tabelle 2: Qualität der Annahmetechniken Männer (+ = alle Zuspiele möglich; o = nur bestimmte Zuspiele möglich, - = Fehler)

Technik	+	o	-	Gesamt
Frontaler Annahmehaggar im Stand	87,15%	11,81%	1,04%	100%
Frontaler Annahmehaggar im Knien	68,47%	29,73%	1,80%	100%
Seitliche Annahme im Stand	74,11%	23,35%	2,54%	100%
Seitliche Annahme in der Bewegung	50,59%	38,82%	10,59%	100%
Anteil (Gesamtannahmen n = 681)	75,77%	21,44%	2,79%	100%

Tabelle 3: Qualität der Annahmetechniken bei den Frauen

Technik	+	o	-	Gesamt
Frontaler Annahmehaggar im Stand	82,99%	14,69%	2,32%	100%
Frontaler Annahmehaggar im Knien	66,43%	28,57%	5,00%	100%
Seitliche Annahme im Stand	70,32%	27,85%	1,83%	100%
Seitliche Annahme in der Bewegung	41,58%	55,45%	2,97%	100%
Anteil (Gesamtannahmen n = 864)	72,05%	25,24%	2,71%	100%

Satz, bei einem Rückstand von -1,9 Punkten, beantragen, nehmen die Frauen im Schnitt nur 1,1 Auszeiten und liegen mit 1,6 Punkten zurück. Somit nutzen die Frauen die Chance einer Auszeit zwar seltener, beantragen diese jedoch früher als die Männer. Bei technischen Auszeiten (Gesamtpunktzahl von 21 Punkten beider Teams zusammen) sind die Frauen bereits 3,5 Punkte auseinander, derweil trennen die Männer nur 2,5 Punkte. Die Spiele der Männer sind folglich bis zur Mitte des Satzes meist ausgeglichener.

Standsicher bei der Annahme

Am häufigsten erfolgt die Annahme im frontalen Annahmehaggar im Stand (Männer: 35,69 Prozent, Frauen: 36,82 Prozent, siehe Tabelle 1). Zusammen mit der frontalen Annahme in der Bewegung und der frontalen Annahme im Knien werden deutlich mehr als die Hälfte der Annahmehandlungen in der frontalen Annahme gespielt. Am zweithäufigsten wird bei beiden Geschlechtern der seitliche Annahmehaggar im Stand angewandt.

Über 60 Prozent aller Annahmen werden im Stand ausgeführt. Zählt man die Handlungen im Knien dazu, ergibt sich ein Wert von 80 Prozent. Primäres Ziel ist es somit, möglichst viel im Stand bzw. in einer festen Position anzunehmen, um ein stabiles Spielbrett zu bilden und schneller in die Folgehandlung – also den Angriff – zu gelangen und sich eine optimale Ausgangsposition in Abhängigkeit vom Zuspielort zu suchen. In der Bewegung werden 17,59 Prozent (Männer) bzw. 16,34 Prozent (Frauen) der Aufschläge angenommen. Durch die höhere Zahl an Float-Aufschlägen ist es schwer, den perfekten Annahmeort zu finden, da die Spieler die richtige Flugbahn des Balles oft erst im letzten Moment abschätzen können, wodurch dem Ball oft ausgewichen und er seitlich vom Körper angenommen werden muss.

Auch die vermehrte Annahme im Knien bestätigt diese Aussage vor allem bei Sprungfloats, die während des Ballfluges plötzlich

nach unten fallen. Aufschläge sollten möglichst oft in der frontalen Annahme gespielt werden, da das Spielbrett so leichter zum Zuspielort ausgerichtet werden kann.

Am effektivsten ist der frontale Annahmehaggar im Stand. Über 80 Prozent der frontalen Annahmehandlungen werden so gespielt, dass der Mitspieler alle Zuspielmöglichkeiten hat. Danach folgen – gemessen an positiven Annahmehandlungen – die seitliche Annahme im Stand und der frontale Annahmehaggar im Knien (68,47 Prozent). Bei der seitlichen Annahme in der Bewegung kommen bei den Männern nur die Hälfte der Bälle (50,59 Prozent), bei den Frauen noch weniger (41,58 Prozent) perfekt nach vorn. Bei dieser Annahmetechnik passieren bei den Männern auch die meisten direkten Annahmefehler (10,59 Prozent), während Frauen die meisten Fehler beim frontalen Annahmehaggar im Knien (5,00 Prozent) produzieren.

Als Folge dieser Erkenntnis sollte im Training immer die frontale vor der seitlichen Annahme trainiert werden. Durch die hohe Anzahl an Floataufschlägen sollte der seitlichen Annahme und den alternativen Annahmetechniken zusätzlich vermehrt Beachtung geschenkt werden. Außerdem muss vor allem der Angriffsaufbau nach Bodenkontakt trainiert werden. Hierbei sollte sich der Annahmespieler sofort nach der Annahme richtig positionieren, um anschließend mit seinem normalen Anlaufrhythmus anzugreifen.

Regelwerk dominiert das Zuspiel

Am häufigsten kommt das Untere Zuspiel frontal im Stand vor. Bei den Frauen werden 90,55 Prozent, bei den Männern 71,33 Prozent aller Zuspielaktionen im Unteren Zuspiel ausgeführt. Das präzisere Obere Zuspiel nimmt mittlerweile somit einen deutlich geringeren Stellenwert ein (Männer: 28,47 Prozent, Frauen: 9,36 Prozent). Als Erklärung hierfür gilt unter anderem die strenge Regelauslegung auf der FIVB World Tour, bei der eine optimale Technikausführung des Oberen Zuspiels mit kurzem Ballkontakt und wenig Rotation Voraussetzung ist. ▶

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung der Annahmetechniken

Annahmetechnik	Männer	Frauen	Gesamt
Frontaler Annahmehaggar im Stand	35,69%	36,82%	57,41%
Frontaler Annahmehaggar in Bewegung	6,94%	5,34%	
Frontaler Annahmehaggar im Knien	13,75%	15,25%	
Seitlicher Annahmehaggar im Stand	24,41%	23,86%	42,59%
Seitlicher Annahmehaggar in Bewegung	10,53%	11,00%	
Seitlicher Annahmehaggar im Knien	8,43%	7,73%	
Einarmig im Stand	0,12%	-	0,24%
Einarmig in Bewegung	0,12%	-	
Gesamt (Zahl der Annahmen)	100% (807)	100% (918)	

Tabelle 4: Häufigkeitsverteilung der Zuspieltechniken

Zuspieltechnik	Männer		Frauen	
Unteres Zuspiel frontal im Stand	43,36%	71,33%	54,86%	90,55%
Unteres Zuspiel frontal in Bewegung	4,46%		4,55%	
Unteres Zuspiel lateral im Stand	5,57%		5,95%	
Unteres Zuspiel lateral in Bewegung	3,75%		5,25%	
Unteres Zuspiel Überkopf im Stand	2,43%		8,14%	
Unteres Zuspiel Überkopf in Bewegung	6,08%		4,72%	
Unteres Zuspiel im Fallen aus dem Stand	1,42%		1,22%	
Unteres Zuspiel im Fallen aus der Bewegung	4,26%	5,86%		
Oberes Zuspiel frontal im Stand	25,94%	28,46%	7,70%	9,36%
Oberes Zuspiel frontal in Bewegung	1,01%		0,26%	
Oberes Zuspiel lateral im Stand	0,30%		-	
Oberes Zuspiel lateral in Bewegung	0,20%		-	
Oberes Zuspiel Überkopf im Stand	0,81%		1,40%	
Oberes Zuspiel Überkopf in Bewegung	0,10%		-	
Oberes Zuspiel im Fallen	0,10%		-	
Andere	0,20%		0,09%	
Gesamt (Zahl der Aktionen)	100% (987)		100% (1143)	

Die Anwendung des Unteren Zuspiels ist zwar weniger fehlerbehaftet, jedoch nicht so präzise wie das Obere Zuspiel. Durch die Absicht des aufschlagenden oder angreifenden Teams, das gegnerische Team im Spielaufbau zu stören, kommen weniger perfekte Annahme- und Abwehrsituationen zustande, weshalb oftmals aus der Feldmitte zugespielt werden muss bzw. die Annahme nicht hoch genug nach vorn gespielt wird und der Zuspieler dadurch gar nicht mehr oberhalb der Stirn im Stand zuspielen kann. Frauen wenden häufiger das Zuspiel überkopf

an (Männer: 9,42 Prozent, Frauen: 14,26 Prozent), um die Blockspielerin zu bewegen, wodurch sich die Abwehrspielerin oftmals neu anpassen muss.

Bei Männern ist das primäre Ziel, einen guten Angriffsort in Abhängigkeit vom Ausgangspunkt zu finden, um dem Angreifer einen optimalen Anlauf und Absprung zu ermöglichen.

Für das Training bedeutet dies, dass die Zuspielart bestenfalls standardisiert werden muss, um ein möglichst perfektes Zuspiel – egal mit welcher Technik – zu erreichen. Das Obere Zuspiel ist

Tabelle 5: Häufigkeitsverteilung der Angriffstechniken

Angriffstechnik	Männer		Frauen	
Spike	56,40%		41,21%	
Cut Shot	11,71%		12,39%	
Angle Shot	3,84%	19,09%	4,82%	23,09%
Line Shot	15,26%		18,27%	
Poke Shot linie	0,98%	2,17%	4,74%	9,48%
Poke Shot diagonal	1,18%		4,74%	
Dink als Line Shot	3,74%	6,10%	3,52%	7,34%
Dink als Poke Shot	2,36%		3,82%	
Driveschlag	1,08%		0,92%	
UZ frontal	-		0,69%	
UZ Überkopf	0,59%		0,31%	
Joust	1,97%		1,83%	
Dankeball freie Zone	0,79%		2,52%	
Tomahawk	0,10%		0,23%	
Gesamt (n)	100% (1016)		100% (1308)	



Die Tendenz bei den Frauen geht klar zu großen, athletischen Spielerinnen, die hart angreifen können

anzustreben, weil es präziser ist als das Zuspiel im Bagger. Vor allem im Nachwuchsbereich, aber auch noch später bei den Erwachsenen, sollte es durchgehend trainiert werden.

Unterschiedliche Angriffstaktiken

Der Angriff wird hauptsächlich mit dem harten Angriffsschlag (Spike) ausgeführt. Bei den Männern (56,40 Prozent) ist diese Technik deutlich dominanter vertreten als bei den Frauen (41,21 Prozent).

Besonders im oberen Leistungsbereich erreichen die Angriffsschläge hohe Geschwindigkeiten, der Abwehrspieler hat nur dann eine Chance, solche Angriffe abzuwehren, wenn er in der richtigen Richtung steht. Andernfalls bleibt ihm kaum Zeit, auf den Ball zu reagieren und ihn noch seitlich vom Körper zu spielen oder zu hinterlaufen. Danach folgen jeweils der Line Shot (Männer: 15,26 Prozent, Frauen: 18,27 Prozent), und der Cut Shot (Männer: 11,71 Prozent, Frauen: 12,39 Prozent).

Während der Poke Shot im männlichen Wettbewerb kaum vorkommt, ist dieser bei den Frauen ein bewusst eingesetzter taktischer Angriff (13,30 Prozent). Frauen greifen außerdem mit mehr taktischen Angriffen an als Männer. Männer können allein schon durch ihre Athletik mehr Raum im Feld verteidigen und taktische Angriffe besser erlaufen, auch bedingt durch die Höhe des Blockspielers.

Da die Blockspielerin bei den Frauen in Relation nicht so hoch in der Luft steht, kann der Ball flacher über den Block gespielt werden, wodurch es die Abwehrspielerin schwerer hat, den Angriffsball noch zu verteidigen, selbst wenn er kein hohes

Tempo hat. Allerdings setzen die Männer nicht nur auf harte Bälle. In den letzten Jahren ist der prozentuale Anteil taktischer Angriffe gestiegen, da durch ihre Körpergröße und Athletik im Block so viel Raum abgedeckt wird, dass es für den Angreifer immer schwerer wird, den Ball ohne Blockberührung im gegnerischen Feld unterzubringen. Der kurz hinter oder neben den Block gelegte Ball (Dink) wird bei Männern und Frauen ähnlich häufig verwendet (Männer: 6,10 Prozent, Frauen: 7,34 Prozent) und als Line Shot oder Poke gespielt. Bei zu nah ans Netz zugespielten Bällen wird meist versucht, den Ball im Drückduell (Joust) auf die gegnerische Seite zu bringen (Männer: 1,97 Prozent, Frauen: 1,83 Prozent).

Der Spike führt zu den meisten direkten Angriffspunkten bei Frauen und Männern (Männer: 63,35 Prozent, Frauen: 56,96 Prozent), ist jedoch bei den Männern auch die Angriffstechnik mit den meisten direkten Fehlern (17,63 Prozent). Bei den Männern werden mit dem Cut Shot am zweithäufigsten direkte Punktgewinne erzielt (60,50 Prozent), während bei den Frauen der Dink mit 56,25 Prozent hinsichtlich der Angriffsqualität auf dem zweiten Platz liegt. Insgesamt führen 60,29 Prozent (Männer) und 51,54 Prozent (Frauen) der vier am häufigsten verwendeten Angriffstechniken (Spike, Cut Shot, Line Shot, Dink) zu direkten Angriffspunkten.

Frauen wehren also mehr Bälle ab, weil sie durch die geringere Geschwindigkeit des Balles bessere Chancen haben, Angriffe zu entschärfen. 15,95 Prozent Angriffsfehlern bei den Männern stehen 11,58 Prozent Angriffsfehler bei den Frauen gegenüber. Die Männer spielen folglich risikoreicher und gehen mehr auf den direkten Angriffspunkt als die Frauen, die weniger Fehler produzieren und versuchen, schwere Bälle mit weniger Druck zum Gegner zu spielen, um dann zu versuchen, ▶

Tabelle 6 Qualität Angriffstechniken Männer (x = direkter Punkt; + = Problem für die Abwehr, o = kein Problem für die Abwehr; - = Fehler)

Angriffstechnik	x	+	o	-	Gesamt
Spike	63,35%	10,99%	8,03%	17,63%	100%
Cut Shot	60,50%	14,19%	13,45%	11,76%	100%
Line Shot	49,68%	10,32%	25,16%	14,84%	100%
Dink	58,06%	19,35%	11,29%	11,29%	100%
Anteil (n=909)	60,29%	11,88%	11,88%	15,95%	100%

Tabelle 7 Qualität der Angriffstechniken bei den Frauen

Angriffstechnik	x	+	o	-	Gesamt
Spike	56,96%	15,58%	15,40%	12,06%	100%
Cut Shot	50,62%	25,31%	9,88%	14,20%	100%
Line Shot	38,08%	28,03%	23,43%	10,46%	100%
Dink	56,25%	16,67%	19,79%	7,29%	100%
Anteil (n=1036)	51,54%	20,08%	16,80%	11,58%	100%

im Block und in der Feldverteidigung den Punktgewinn zu erzielen. Der Spike muss weiterhin einen großen Stellenwert im Training einnehmen. Da der Block stärker wird, sollte der Angriff dagegen noch intensiver trainiert werden. Gerade taktische Angriffsschläge wie der Cut Shot oder Dink sollten trainiert werden, um den Block zu umgehen. Hierfür muss vor allem die Wahrnehmung des Angreifers geschult werden, damit dieser die Ausgangsposition des Abwehrspielers und somit freie Zonen immer Feld schnellstmöglich erkennen kann. Infolgedessen ist es zudem äußerst wichtig, Gegenstrategien – also die Abwehr gegen taktische Schläge – im Training weiterzuentwickeln.

Das Zuspiel endet

erst mit der Angriffssicherung

Die Angriffssicherung hat im Spiel einen Anteil von nur 1,43 Prozent (Männer) bzw. 1,11 Prozent (Frauen), nimmt aber dennoch einen enorm hohen Stellenwert ein, da der Ball auf der eigenen Seite wieder aufgebaut und angegriffen werden kann. Während bei den Männern die meisten Aktionen im Unteren Zuspiel frontal im Stand (23,29 Prozent) stattfinden, erfolgen bei den Frauen die meisten Sicherungsaktionen im Unteren Zuspiel einarmig (20,29 Prozent). Dass Männer oft kreativer in den verschiedenen Technikausführungen sind, lässt sich auch

Tabelle 8 Häufigkeitsverteilung der Techniken in der Angriffssicherung

Angriffssicherungstechnik	Männer		Frauen	
UZ frontal im Stand	23,29%	73,97%	13,04%	71,01%
UZ frontal in Bewegung	9,59%		18,84%	
UZ seitlich im Stand	10,96%	13,70%	2,90%	17,40%
UZ seitlich in Bewegung	13,70%		15,94%	
UZ einarmig	16,44%		20,29%	
Hecht frontal beidhändig	2,74%		4,35%	
Hecht frontal einhändig	2,74%	-	7,25%	-
Hecht seitlich beidhändig	6,85%		1,45%	
Hecht seitlich einhändig	1,37%		2,90%	
Hecht überkopf	-		1,45%	
Beach Dig	-		8,70%	
Tomahawk	2,74%		1,45%	
Poke	1,37%		-	
Andere	8,22%		1,45%	
Gesamt	100% (73)		100% (69)	



Wenn der Partner verlässlich in der Sicherung steht, kann sich der Angreifer voll entfalten

an den Werten anderer Techniken in der Angriffssicherung ablesen (Männer: 8,22 Prozent, Frauen: 1,45 Prozent). Dabei werden Bälle teilweise auch mit dem Fuß oder alternativen Beachtechniken wie dem Chicken Wing oder Gator Dig abgewehrt. Im Training muss stetig die Angriffssicherung mittrainiert werden. Der Zuspieler muss nach dem Zuspiel sofort in die Folgehandlung – also in die Sicherung, übergehen.

Zusammenfassung

Insgesamt lässt sich im internationalen Spitzenbereich eine Annäherung der Frauen an das Spiel der Männer erkennen. Zwar versuchen die Männer eher, den direkten Punkt über mehr Druck im Aufschlag und Angriff (Sprungrotationsaufschlag und Spike) zu erzielen (dieser Punkt wurde in diesem Artikel nicht explizit behandelt), dennoch ist es das primäre Ziel beider Geschlechter, den Aufbaus des Gegners durch einen druckvollen Aufschlag zu stören, um den Ballwechsel aus der

Kurz und bündig

Die wichtigsten Erkenntnisse für Ihren Trainingsalltag

- ▶ Üben Sie im Training immer wieder die frontale Annahme. Sie ist die wichtigste Technik für den ersten Ball.
- ▶ Durch die hohe Anzahl an Floataufschlägen müssen auch die seitliche Annahme und alternative Annahmetechniken verstärkt trainiert werden.
- ▶ Trainieren Sie den Aufbaus nach Bodenkontakt: Der Annahmespieler muss verinnerlichen, wie er sich sofort nach der Annahme richtig positioniert, um ohne Zeitverlust den Anlaufrythmus für den Angriff einleiten zu können.
- ▶ Legen Sie im Training Wert darauf, die Zuspielart (Unteres oder Oberes Zuspiel) zu standardisieren, um ein möglichst perfektes Zuspiel – egal in welcher Technik – zu erreichen. Das Obere Zuspiel ist anzustreben, weil es präziser ist als das Zuspiel im Bagger und muss im Nachwuchs- und im Erwachsenenbereich durchgehend trainiert werden.
- ▶ Der harte Angriffsball muss im Training Priorität genießen, weil er die wichtigste Variante im Angriff ist.
- ▶ Da der Block immer stärker wird, müssen Varianten wie der Cut Shot oder Dink verstärkt trainiert werden.
- ▶ Schulen Sie im Angriff ihre Wahrnehmung, um die Ausgangsposition des Abwehrspielers und die freien Zonen im gegnerischen Feld schnellstmöglich erkennen zu können.
- ▶ Entwickeln Sie im Training Strategien gegen taktische Schläge, um auf den Cut Shot oder den Dink des Gegners reagieren zu können.
- ▶ Im Training muss immer die Angriffssicherung mittrainiert werden. Der Zuspieler muss nach seiner Aktion sofort die Folgehandlung – also in die Sicherung – einleiten.

Kombination aus Block und Feldverteidigung erfolgreich gestalten zu können. Entweder durch den direkten Punktgewinn mit dem Block oder über den Gegenangriff.

In der Annahme liegen die Präferenzen der einzelnen Techniken bei beiden Geschlechtern nah zusammen: Männer und Frauen versuchen, den Ball wenn möglich frontal anzunehmen. Durch die hohe Anzahl von Aufschlägen im Sprungfloat ist dies nicht durchgängig möglich, weshalb die seitliche Annahme einen hohen Stellenwert einnimmt. Die wichtigste Zuspieltechnik ist bei beiden Geschlechtern das Untere Zuspiel. Bei den Männern gibt es jedoch Spieler, die durchgängig das präzisere Obere Zuspiel anwenden. Der Großteil der Angriffe wird im Spike ausgeführt, danach folgen bei Männern und Frauen der Line Shot und der Cut Shot. ■

VOLLEYBALL.DE Code im Suchfeld eingeben und weitere Informationen finden!
 „Alles auf Angriff“ nannten wir im Juli 2011 einen Beitrag, in dem Christoph Dieckmann erläutert, welche Komponenten für dieses Element wichtig sind.
Webcode: vm061502