



Fokus auf den ersten Ball:
Jonathan Erdmann will mit
dem Aufschlag punkten

alle fotos: imago

AUFSCHLAGTECHNIKEN für Halle und Sand Teil 1

Jimmy Czimek, Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln, und **Fabian Tobias**, Landestrainer Beachvolleyball in Schleswig-Holstein, stellen in einer zweiteiligen Serie detailliert die wichtigsten vier Aufschlagstechniken in ihren Bewegungsmerkmalen vor. Im ersten Teil steht die taktische Komponente im Mittelpunkt: Wann soll welcher Aufschlag eingesetzt werden?

Dieser Beitrag zur Aufschlagstechnik basiert auf den gerade in der Rahmentrainingskonzeption entwickelten Technikleitbildern zum Aufschlag. Diese wurden unter Mitwirkung von Jimmy Czimek, Justin Wolff, Jörg Ahmann, Sven Lichtenauer, Jan Lindenmair, Michael Mallick, Peter Meyndt, Peter Pourie, Jens Tietböhl und Johan Verstappen entwickelt. Ziel ist es, die Rahmentrainingskonzeption im Laufe des kommenden Jahres zu veröffentlichen.

Am Anfang jedes Spielzugs steht der Aufschlag. Dies ist die einzige Volleyballtechnik, die nur vom Spieler abhängig ist. Hinsichtlich der Aufschlagtaktik kann in Mannschafts- und Individualtaktik unterschieden werden. Vor aber auch während des Spiels müssen sich die Spieler Gedanken über die Aufschlagstrategie machen. Dabei sind folgende Aspekte entscheidend:

1. Auf wen soll aufgeschlagen werden?
2. Mit welchem Risiko soll aufgeschlagen werden?
3. Wie variabel soll aufgeschlagen werden?
4. Wie behindere ich den gegnerischen Angriffsaufbau und zwingen ihn eine bestimmte Angriffsstrategie auf?

Jeder Spieler sollte von verschiedenen Positionen in alle Richtungen aufschlagen können. Dies beinhaltet auch gezielte Aufschläge lang und kurz, wobei dem Gegner anhand von Armzug und Dynamik erst spät gezeigt wird, ob druckvoll oder gezielt aufgeschlagen wird. Der Aufschläger muss kurz vor der Aktion die Positionen der Gegner wahrnehmen, um Lücken zu erkennen. Mit taktischem Wissen und dem bisherigen Spielverlauf vor Augen kann so ein optimaler Spielaufbau verhindert werden. Während der Saison sollten im Training nur Wettkampfaufschläge geübt werden.

Flatteraufschlag aus dem Stand

Der Flatteraufschlag aus dem Stand sollte als erste Aufschlagstechnik vermittelt werden. Die Kopplung von Anlauf und Absprung fällt weg, der Spieler kann sich direkt an der Grundlinie in eine stabile Position (Spannung im Bauch-Rückenbereich) begeben. Bei großen Spielern wird der Aufschlag aus dem Stand auch im Hochleistungsbereich (Russland) weiterhin eingesetzt, da durch die große Abschlaghöhe der Ball flach über das Netz geschlagen werden kann und dies mit geringerer Fehlerquote als beim Sprungaufschlag. Auch die Gestaltung des Körper-Ball-Verhältnisses fällt dem Spieler deutlich leichter, er kann sich besser zum Ball positionieren, um die Zonen im gegnerischen Feld genauer zu treffen. Beim Beachvolleyball belasten hohe Temperaturen die Spieler, für die Blocker ist es anstrengend, nach dem Aufschlag zum Netz durchzulaufen. Deshalb wählen sie gelegentlich den Flatteraufschlag im Stand, um Kräfte zu sparen. Auch bei starkem Wind kann der Aufschlag im Stand erfolgen, um einen genauen Treffpunkt des Balles zu gewährleisten. Dabei wird der Flatteraufschlag bei Rückenwind und der Aufschlag mit Spin gegen den Wind ausgeführt. Teams mit sehr guter Block-Feldverteidigung können außerdem den etwas einfacheren und sichereren Flatteraufschlag im Stand wählen, um anschließend in der Verteidigung schnellkräftig mit voller Energie agieren zu können.



Die große Flatter:
Lukas Kampa versucht,
den Gegner aus dem
Gleichgewicht zu bringen

Flatteraufschlag aus dem Stand

Vorteile

- Weniger Freiheitsgrade als beim Aufschlag aus dem Sprung = leichter und weniger fehleranfällig.
- Keine Kopplung von Anwurf, Anlauf und Sprung = leichter Anwurf.
- Stabiler Stand = Körperspannung leichter aufzubauen.
- Gezielte Aufschläge in bestimmte Zonen = leichtere Umsetzung.
- Weniger Kraftverbrauch.

Nachteile

- Geringere Abschlaghöhe.
- Weniger Aufschlagdruck.

Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf

Der Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf ist die erste Erweiterung des Flatteraufschlags im Stand. Der Spieler kann hier ebenso von Beginn an Körperspannung aufbauen, um einen kurzen, druckvollen Schlagimpuls mittig auf den Ball zu übertragen. Durch die größere Abschlaghöhe kann der Ball von oben in einer flachen Flugkurve über das Netz geschlagen werden, was den gegnerischen Annahmespieler zusätzlich unter Zeitdruck setzt. Dabei kann der Aufschläger durch den stabilen Stand beim Absprung auch auf sandigem Untergrund einen nahezu störungsfreien Absprung erreichen.

Die Ausgangsstellung kann schulterbreit in leichter Schrittstellung mit dem entgegengesetzten Fuß vorn erfolgen. Die Hüfte bleibt zwar gerade, dem Spieler fällt es jedoch leichter, sie nach hinten zu öffnen. Eine weitere Möglichkeit ist die parallele Schrittstellung (zum Beispiel bei Laura Ludwig), die erweitert werden kann, indem der Fuß auf der Seite des Schlagarms leicht vor dem anderen Fuß steht. Besonders für Spieler, die stark aus dem Oberkörper arbeiten, ist dies eine Alternative, da die Hüfte eine zusätzliche Bewegung im Oberkörper blockiert und der Schlag mit hoher Körperstabilität nur aus dem Arm erfolgt. Zudem wird durch diese Ausgangsstellung der Anwurf trainiert: Der Ball muss nun zwangsläufig vor den Schlagarm geworfen werden. Ein Werfen auf den Körper macht eine Schlagbewegung nahezu unmöglich.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich in Abhängigkeit des gegnerischen Teams auszurichten. Dabei kann eine neutrale Ausgangsstellung gewählt werden (Ausrichtung zu den Positionen V und VI als Rechtshänder), um dem Gegner die Aufschlagrichtung erst spät zu zeigen. Einfacher ist die Ausrichtung in Schlagrichtung. Hierbei wird lediglich angezeigt, auf welchen Annahmespieler aufgeschlagen wird. Es kann trotzdem in der Länge variiert oder links bzw. rechts vom anvisierten Spieler aufgeschlagen werden. ▶

Volleyballtraining

Bei der Einführung des Sprungflatteraufschlags ohne Anlauf fällt es einigen Spielern zunächst schwer, das richtige Absprungtiming zu finden, um den Ball im höchsten Punkt zu treffen. Dabei können verschiedene Sprungvarianten angewandt werden. Der Absprung mit Counter Movement Jump (CMJ) eignet sich für schnellkräftige Spieler mit hoher Rumpfstabilität, da sie schnell die Bewegung abstoppen und unter Spannung direkt nach der Umkehrbewegung den Absprung einleiten können. Spieler mit Problemen im Finden des richtigen Absprungtimings haben höhere Erfolgsaussichten beim Absprung im Squat Jump (SQ). Hierbei wird direkt eine tiefere Ausgangsposition gewählt und nach dem Anwurf eine direkte Bein- und Hüftstreckung eingeleitet.

Beim Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf findet der Spieler meist einen besseren Treffpunkt des Balles als mit Anlauf. Somit ist dieser Aufschlagtyp gut geeignet, um den Gegner mit gezielten Aufschlägen zu bewegen. Außerdem besteht durch die bessere Körperstabilität im Rumpf eine höhere Chance, dass die Flugkurve des Balles floattypisch nicht vorhergesehen werden kann und der Ball plötzlich herunterfällt oder von der geraden Flugkurve abweicht. Zudem hat der Annahmespieler weniger Beobachtungskriterien für die Vorhersage der Länge und die Schärfe des Aufschlags, da keine Anlaufbewegung stattfindet.

Eine weitere Variante ist der sogenannte Deepfloat. Dabei steht der Spieler mehr als drei Meter hinter dem Feld mittig hinter der Position VI. Durch die längere Flugkurve kann der Ballflug nur schwer eingeschätzt werden, und der Annahmespieler ist gezwungen, sich dem Ball ständig in kleinen Schritten anzupassen. Außerdem stellt man den Annahmespieler vor eine neue, ungewohnte optische Situation, für die er eine geeignete Lösung finden muss.

Sprungflatteraufschlag mit Anlauf

Der Sprungflatteraufschlag mit Anlauf ist die klassische Variante, da der Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf erst in den letzten Jahren aus dem Beachvolleyball kommend auch in der Halle in Erscheinung tritt. Beim Aufschlag mit Anlauf gibt es zwei Möglichkeiten im Anwurf. Zum einen kann er einarmig mit dem Nichtschlagarm erfolgen. Dabei ist der Ellbogen des Schlagarms bereits über der Schulter und der Arm muss nur noch peitschenartig nach vorne beschleunigt werden. Eine weitere Möglichkeit ist der beidarmige Anwurf. Dabei wird der Schlagarm nach dem Anwurf zuerst nach hinten geführt, dort abgebremst und dann nach vorn beschleunigt, um den Ball druckvoll mittig zu treffen. Diese Variante eignet sich bei Spielern, die eine gute Rumpf- und Schulterstabilität aufweisen, um ein sauberes und stabiles Rückführen des Armes zu ermöglichen und somit eine höhere Abschlaggeschwindigkeit realisieren zu können. Im Vergleich zum Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf können mit dieser Aufschlagart

Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf

Vorteile

- Stabile Ausgangsposition des Körpers von Beginn an.
- Weniger Freiheitsgrade als beim Sprungflatteraufschlag mit Anlauf.
- Leichter, stabiler Anwurf des Balls vor den Schlagarm.
- Höherer Treffpunkt des Balles als beim Aufschlag aus dem Stand.
- Leichtere Dosierung des Schlagarms für kurze und lange Aufschläge.

Nachteile

- Das richtige Absprungtiming ist schwierig zu finden.
- Wenige Möglichkeiten, nach schlechtem Anwurf auszugleichen.
- Mehr Freiheitsgrade als beim Flatteraufschlag.

Volles Risiko:

Björn Andrae beherrscht den krachenden Sprungrotationsaufschlag



Code auf volleyball.de: vm081603



„Vergessene Variante“ heißt der Beitrag, in dem Jörg Ahmann im August 2011 darlegte, wie wirkungsvoll kurze Aufschläge sein können.

höhere Ballgeschwindigkeiten erreicht werden. Zudem wird der Annahmespieler stärker unter Zeitdruck gesetzt, da der Treffpunkt des Balles erst im Spielfeld erfolgt. Der Aufschlagsspieler springt also deutlich ins Spielfeld hinein, wodurch der Ballweg vom Aufschlag- zum Annahmespieler kürzer wird.

Eine koordinative Schwierigkeit besteht für viele Spieler darin, Anlauf, Absprung, den richtigen Zeitpunkt des Anwurfs und die richtige Anwurfhöhe zu koppeln, weshalb zuerst der Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf vermittelt werden sollte. Hat der Spieler sein perfektes Timing gefunden, kann er durch seine Anlaufgeschwindigkeit und den Übertrag in die Höhe auch größere Abschlaghöhen erreichen. Bei diesem Aufschlag empfiehlt sich für Rechtshänder ein neutraler Anlauf Richtung der Positionen V und VI. Entscheidend ist dabei, ob dem Spieler der Schlag zur Gegenschulter, der gerade Schlag oder der von der Schlagschulter nach außen leichter fällt.

Der Anlauf erfolgt mit zwei oder mit drei Schritten. Zwei Schritte eignen sich gut zur Einführung, da sie leichter mit dem Anwurf gekoppelt werden können. Zudem können zwei Schritte maximal und mit wenig Kraftverlust gesetzt werden. Auch bei Wind empfiehlt es sich, nur zwei Schritte zu machen, da der Ball niedriger angeworfen werden kann.

Der Vorteil des Aufschlags mit drei Schritten besteht darin, dass der Anlauf mit dem ersten Schritt korrigiert werden kann, um sich gut zum Ball zu positionieren. Außerdem kann eine höhere Abschlaghöhe erreicht werden, jedoch ist dies nur empfehlenswert, wenn es windstill ist.

Sprungrotationsaufschlag

Der Sprungrotationsaufschlag gilt im Volleyball als Königsaufschlag und stellt die Variante mit den höchsten physischen und koordinativen Anforderungen dar. Entscheidend ist vor allem das Treffen des Balles am höchsten Punkt, um den Ball von oben nach unten zu schlagen und den Druck auf die gegnerische Annahme zu erhöhen. Dabei kann zum einen mit höchstmöglicher Geschwindigkeit aufgeschlagen werden, um

einen maximalen Aufschlagdruck zu erreichen. Zum anderen existiert die Variante, stark über den Ball zu rollen und diesen mit viel Spin kurz in das gegnerische Feld zu schlagen. Diese taktische Variante eignet sich hervorragend, wenn der Gegner zuvor mit harten Aufschlägen bereits nach hinten getrieben wurde.

Da der Sprungaufschlag mit hoher Schlagintensität ausgeführt wird, ist es sinnvoll, dass der Aufschlagsspieler (Rechtshänder) von Position I anläuft, da der Schlag zum Körper mit mehr Kraft ausgeführt werden kann als vom Körper weg, und er den langen Aufschlagweg in die Diagonale zur gegnerischen Position I hat. Hilfreich ist es, vor dem Aufschlag eine gerade, senkrechte Linie in den Sand zu zeichnen, die zur Position V zeigt. Anschließend positioniert sich der Aufschlagsspieler links neben dieser Linie, mit dem Ziel, den Ball geradlinig auf dieser Linie anzuwerfen, um ihn anschließend direkt vor der rechten Schulter schlagen zu können. Bei Wind von rechts vorn sollte jedoch auch ein Rechtshänder von Position V diagonal in den Wind aufschlagen können.

Der Sprungrotationsaufschlag soll nur eingesetzt werden, wenn ein Spieler durch hohen Aufschlagdruck viel Wirkung erzielt. Wird der Aufschlag mit zu wenig Tempo gespielt, ist es für den Annahmespieler meist einfacher als beim Flatteraufschlag, die Flugkurve zu erkennen. Vor allem große Spieler, die über eine hohe Sprungkraft verfügen, können den Gegner mit einer von oben nach unten gespielten Flugbahn stark im Spielaufbau stören. Einen hohen Effekt erzielt der Sprungrotationsaufschlag vor allem gegen den Wind. Der Gegenwind verstärkt die Rotation nach vorn, der Ball fällt früher ins Feld. Blockspieler können sich auf Sand mit einem dominanten Sprungrotationsaufschlag Entlastung schaffen, indem sie im Aufschlag volles Risiko gehen und danach hinten bleiben. Der Abwehrspieler rückt nach vorn, um eng ans Netz gespielte Bälle direkt abzugreifen oder sich von dort in die Abwehr zurückzuziehen, falls der Gegner keinen optimalen Spielaufbau erreicht. ■

Sprungflatteraufschlag mit Anlauf

Vorteile

- größere Abschlaghöhe.
- mehr Aufschlagdruck.
- höherer Zeitdruck für den Annahmespieler durch den Sprung ins Spielfeld.

Nachteile

- viele Freiheitsgrade.
- Schwierigkeit Anlauf, Anwurf und Absprung zu koppeln.
- Sauberes, mittiges Treffen des Balles wird erschwert.

Sprungrotationsaufschlag

Vorteile

- Für Annahmespieler schwer zu kontrollieren.
- Eignet sich vor allem bei großen, sprungstarken Spielern.

Nachteile

- Fordert perfekte Abstimmung von Anlauf, Anwurf und Absprung.
- Besonders der im Vergleich zum Flatteraufschlag höhere Anwurf ist die größte Schwierigkeit.
- Sehr kraftaufwändig.

Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf

Ausgangsposition

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß deutlich vorn, Schulterachse in leichtem Winkel zur Grundlinie. Füße können auch parallel oder der rechte Fuß leicht vorne sein.
- Körperschwerpunkt abgesenkt. Alternative: ohne Absenkung des Körperschwerpunkts zu diesem Zeitpunkt.
- Spannungsaufbau im Rumpfbereich des Körpers.
- Ausgangsposition an der Grundlinie, um kurze Ballwege zu erreichen oder mindestens drei Meter hinter der Grundlinie, um einen stärkeren Flattereffekt zu erzielen.
- Ball in Brusthöhe vor dem Körper in der linken Hand halten.
- Rechter Arm auf Höhe in Hochhalte, leichter Winkel im Ellbogen, Handposition seitlich oberhalb des Kopfes.
- Hand gespannt, Finger zusammen oder leicht gespreizt.
- Die Hand kann in der Ausgangsposition noch locker sein und erst während der Ausholbewegung angespannt werden.

Anwurf

- Rotationsfreier, flacher (circa ein Meter oberhalb des Kopfes) Anwurf des Balles mit der vorgestreckten linken Hand vor den Körper (hoch genug, um den Ball am höchstmöglichen Abschlagpunkt kurz nach dem Umkehrpunkt des Balles treffen zu können).

Absprung

- Explosiver Absprung von beiden Füßen nach oben oder vorn-oben. Alternative: Absenken des Körperschwerpunkts und unmittelbar daran anschließend ein explosiver, maximal kräftiger Absprung von beiden Füßen.

Ausholbewegung

- Minimales Zurückführen des Ellbogens nach hinten.
- Kein oder nur geringes Absenken des Schlagarms.

Schlagbewegung

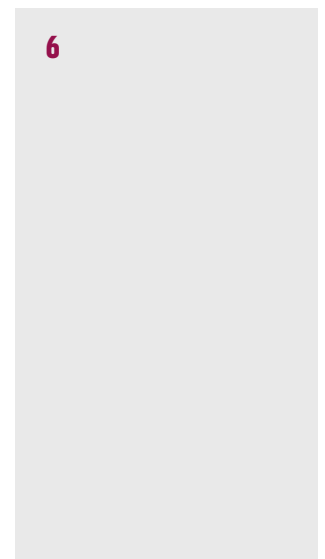
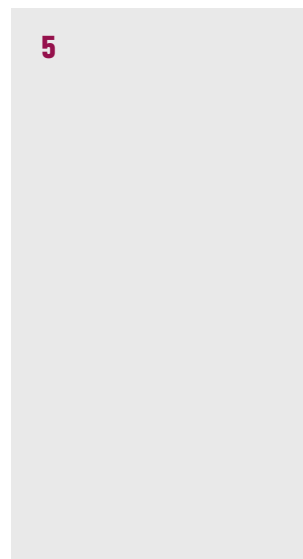
- Gradlinige Beschleunigung der Schlaghand (Ball darf nicht rotieren), Schulter wird leicht nach vorn geschoben.
- Durch Spannung in Arm und Körper sowie durch schnellen, gradlinigen Armzug Kraft auf den Ball übertragen.

Ballkontakt

- Mittiges Treffen des Balles (Flattereffekt!) mit gestrecktem Arm möglichst hoch vor dem Körper mit fixierter senkrechter Hand. Körperspannung im Bauch-Rückenbereich.
- Nicht exakt möglich, aber zur Visualisierung: Abstoppen und Stehenlassen der Hand nach dem Treffen des Balls.
- Es wird ein kürzest möglicher Kontakt angestrebt, um den Flattereffekt zu verstärken.
- Wichtiger als die maximale Absprunghöhe und -weite sind der Aufbau von Körperspannung beim Schlag sowie der exakt mittige Treffpunkt des Balls.
- Die Flugkurve des Balles ist flach über der Netzkante.

Landung

- Beidbeinige Landung im Bereich der Grundlinie.



Sprungflatteraufschlag mit Anlauf und beidbeinigem Absprung

Ausgangsposition

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß leicht vorn, Schulterachse parallel zum Netz, Körperschwerpunkt auf dem rechten Standbein.
- Ausgangsposition circa zwei Meter hinter der Grundlinie, um einen kurzen Ballweg zu erreichen, oder mindestens fünf Meter hinter der Grundlinie, um einen stärkeren Flattereffekt zu erzielen.
- Ball in Brusthöhe vor dem Körper in der linken Hand halten.
- Rechter Arm auf Höhe der Körperachse in Hochhalte, leichter Winkel im Ellbogen, Handposition seitlich oberhalb des Kopfes in Verlängerung des Arms.
- Vorspannung in der Hand bei zusammengelegten oder je nach Spielertyp leicht gespreizten Fingern.
- Entscheidend ist eine hohe Spannung im Handteller, die eine geringere Kontaktzeit mit dem Ball ermöglicht.
- Je nach Spielertyp kann die Hand bei sämtlichen Flatteraufschlägen in der Ausgangsposition noch locker sein und erst nach dem Umkehrpunkt des Armes in der Ausholbewegung angespannt werden.

Anlauf und Anwurf

- Setzen des linken Beines (Auftaktschritt).
- Rotationsfreier, flacher (circa ein halber Meter oberhalb des Kopfes) Anwurf des Balles mit der vorgestreckten linken Hand deutlich vor den Körper. Der Ball muss hoch genug geworfen werden, um ihn am höchstmöglichen Abschlagpunkt (kurz nach dem Umkehrpunkt) so weit wie möglich im Spielfeld abschlagen zu können.

Absprung

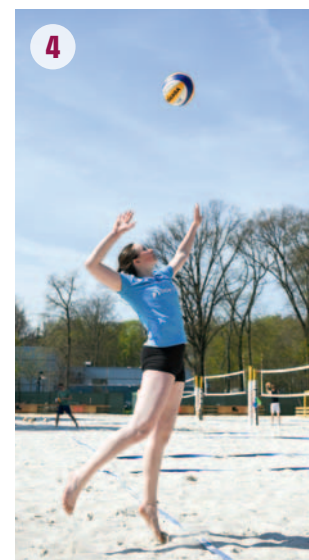
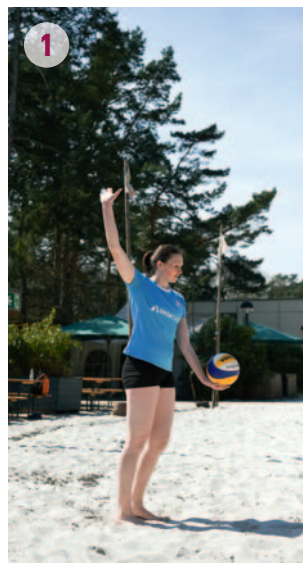
- Der submaximale bis maximale Absprung erfolgt beidbeinig (linkes Bein ist leicht vorgestellt) nach vorn-oben ins Feld.

Landung

- Beidbeinige Landung.

Varianten

- Bewirken eines plötzlichen Herunterfallens des Balles hinter dem Netz durch einen noch kürzeren, weniger druckvollen Ballkontakt beim Abschlag. (Bildhaft ausgedrückt: „Wähle einen noch stärkeren Abstopimpuls.“)
- Sprungflatteraufschlag auf Schärfe: Bei dieser Variante sollte eine Ballfluggeschwindigkeit von über 55 Kilometern erreicht werden, um in der Halle die Annahme im Oberen Zuspiel zu erschweren.
- Verbalisierung und Rhythmisierung von Anlauf und Absprung durch ein viersilbiges Wort mit wenig betonter erster Silbe. Beispiel: „Erb – sen – ein – topf“.



Sprungrotationsaufschlag

Ausgangsposition

- Schrittstellung, rechter Fuß vorn.
- Ball in Brusthöhe in der linken Hand halten.

Anlauf und Anwurf

- Der Anwurf beginnt durch ein Absenken und anschließendem Anheben des gestreckten linken Arms.
- Im Anschluss zusätzliche Beugung des Ellenbogengelenks.
- Am Ende der Anwurfbewegung wird durch Abklappen des Handgelenkes ein zusätzlicher Vorwärtsspin auf den Ball übertragen.
- Der Ball wird bei gleichzeitigem Setzen des linken Beines (Auftaktschritt) circa drei Meter und höher hoch und so weit wie möglich in Abhängigkeit vom eigenen Sprungvermögen ins Feld angeworfen (circa ein Meter hoch).
- Ziel ist es, den Ball im höchsten Punkt so weit wie möglich im Spielfeld abzuschlagen.
- Beim Setzen des linken Auftaktschrittes müssen die Arme leicht vorpendeln, um parallel rückschwingen zu können.
- Die Anwurfhöhe entscheidet über die Anlauf- und Sprunggeschwindigkeit.

Absprung

- Der maximal kräftige, beidbeinige Absprung erfolgt über das leicht vorgestellte linke Bein nach vorn-oben.

Ausholbewegung

- Der rechte Arm nimmt den Schwung des Wurfarmes auf, um in den Stemmschritt-Rhythmus des Angriffsschlages zu kommen (siehe Stemmbewegung Angriff).

Schlagbewegung

- Siehe Angriff.

Ballkontakt

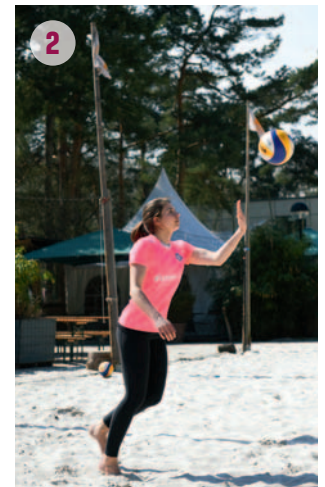
- Der Treffpunkt des Balles ist vorn-oben, das heißt vor dem Körper, bei kleineren Spielern über dem Kopf.

Landung

- Beidbeinige Landung im Feld.

Varianten

- Um eine Effetwirkung zu erzielen, kann der Ball mit einer seitlichen Rotation (Sidespin) geschlagen werden.
- Um einen kurzen Rotationsaufschlag zu spielen, erfolgt der Schlagimpuls verstärkt durch Überrollen des Balls durch Unterarm und Handgelenk. Diese Variante ist vor allem dann effektiv, wenn zuvor mit einem harten Sprungaufschlag gepunktet wurde.



In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Wirtschaftliche Erfolge basieren meist auf strategischer Planung. Wie das auf den Sport zu projizieren ist, erläutert Frank Rogalski. Der A-Trainer ist Manager eines mittelständischen Unternehmens und trainiert den USC Braunschweig.