

Volleyballtraining

Glänzender Spielmacher: Lukas Kampa führte die DVV-Männer bei der EM zum Gewinn der Silbermedaille



Fotos: fivb

Das Spiel inszenieren

Das Zuspiel aus neutraler Körperposition ist eine Voraussetzung dafür, den Gegner über seine Pläne lange im Unklaren zu lassen, damit der Angreifer gegen einen schlecht postierten Block agieren kann.

In seinem Beitrag stellt **Andreas Meusel** Trainingsideen vor

Zuspieler sind im Volleyball der Dreh- und Angelpunkt. Aus diesem Grund stellen Trainer den Spielmacher und die Weiterentwicklung seiner Fertigkeiten immer wieder in den Mittelpunkt ihrer Arbeit. Dabei sind im Spiel zwei Grundsituationen zu unterscheiden: die Technik- und die Taktiksituation. In der „Out-Of-System-Situation“ kann der Zuspieler aufgrund eines ungenauen ersten Passes nur einen oder höchstens

zwei Angreifer mit hohen Bällen einsetzen. Es ist davon auszugehen, dass der Angreifer auf einen geschlossenen Doppel- oder sogar einen Dreierblock trifft. Für den Zuspieler besteht keine Möglichkeit, den Block auszuspielen. Sein Job ist es, den Ball technisch möglichst perfekt zuzuspielen, um den Angriff optimal vorzubereiten. Die Hauptverantwortung für den Punktgewinn lastet auf dem Angreifer, der jede minimale Chance zum Punktgewinn nutzt, die ihm der Block anbietet. Voraussetzung für die „In-System-Situation“ ist eine so gute Annahme (beziehungsweise ein Abwehrball), dass der Zuspieler zwei oder mehr Angreifer mit schnellen Pässen einsetzen kann. Um diese Ausgangssituation voll auszunutzen, spielt er

Code auf volleyball.de: vm111702



In der Januar-Ausgabe 2015 erläuterte Schriftleiter Michael Warm das Läufer-System und gab etliche Praxisbeispiele.

aus einer neutralen Körperposition heraus so schnell zu, dass die Blockspieler keine Zeit haben, einen optimalen Block zu bilden. Wenn das gelingt, sind die Bedingungen für den Angreifer deutlich besser. Wichtig ist in erster Linie die Qualität des Zuspiels. Sie steht vor dem Tempo des Zuspiels und ist damit noch bedeutsamer als das Ausspielen des Blocks. Jedes Team hat das Ziel, so häufig wie möglich „In-System-Situationen“ zu kreieren. Es gilt daran zu arbeiten, den ersten Ball möglichst regelmäßig optimal ans Netz zu bringen. Die Angreifer müssen verstehen, dass zuallererst sie selbst (nicht der Zuspieler) dafür verantwortlich sind, optimale Bedingungen für ihren Angriffserfolg zu schaffen. Letztlich sind immer mehrere Spieler an der Entstehung eines Punktgewinns beteiligt: Annahme- und Abwehrspieler spielen einen guten ersten Pass. Nun können die vorher erarbeiteten Taktiksituationen durchgespielt werden: Die Laufwege der Angreifer sind so organisiert, dass sie mit dem Tempo des Zuspiels die Bildung eines Blocks erschweren. Der Schnellangreifer bietet sich so früh an, dass der gegnerische Blocker zu einer Entscheidung gezwungen wird: bewegen oder stehen bleiben. Im Idealfall trifft der Zuspieler seine Entscheidung nach der Bewegung des Mittelblockers. Er spielt aus einer neutralen Körperposition mit dem nötigen Timing sowie Präzision auf die jeweiligen Positionen. Der Zuspieler spielt gegebenenfalls (aus einer neutralen Körperposition) im Sprung zu. Auf diese Weise bringt er noch mehr Tempo in seine Aktion. Ein differenziertes Training für die Annahme und das Zuspiel sollte im mittleren

Leistungsniveau und im Nachwuchsbereich ein bis zwei Mal pro Woche eingebaut werden.

Manchmal trainieren die Zuspieler isoliert. Dann bekommen die übrigen Spieler auf der anderen Hälfte eigene Aufgaben. Im Verlauf eines Trainings oder auch einer Saison arbeiten Annahmespieler, Liberos und Zuspieler immer häufiger in Übungs- und Spielformen gemeinsam an ihrer Abstimmung.

Wenn möglich wird die Trainingsarbeit durch eine Videokamera unterstützt

Wenn für das Training nur eingeschränkte Hallenzeiten zur Verfügung stehen, ist bereits das Aufwärmen ein guter Zeitpunkt für ein differenziertes Spezialtraining. Anschließend werden die Schwerpunktthemen in komplexen Übungen oder Spielformen fortgeführt. Stehen längere Hallenzeiten zur Verfügung, können Zuspieler (und Liberos) 30 bis 45 Minuten früher mit dem Training starten, um individuell trainieren zu können. Eine ideale Unterstützung für die Reflexion ist die Arbeit mit einer Videokamera. Sie dokumentiert in Training und Spiel die Umsetzung des Spielkonzepts. Die auf den folgenden Seiten aufgeführten Übungs- und Spielformen passt der Trainer an die Möglichkeiten seines Teams sowie die Tagesform der im Training anwesenden Spieler an. ■

Kernziele der Übungen

- Spielgemäß aufwärmen.
- Fehlerhafte Technik-knotenpunkte korrigieren.
- Es gilt das Prinzip:
Laufen – neutrale Position einnehmen – zuspielen.
- Diese neutrale Position möglichst im Sprung einnehmen.
- Blick vor und beim Zuspiel vom Ball lösen.
- Das Zuspiel sollte immer auf alle Angriffspositionen möglich sein.
- Timing im Umkehrpunkt der eigenen Sprunghandlung.
- Durch auseinandergelungene Laufwege den gegnerischen Mittelblocker ausspielen.

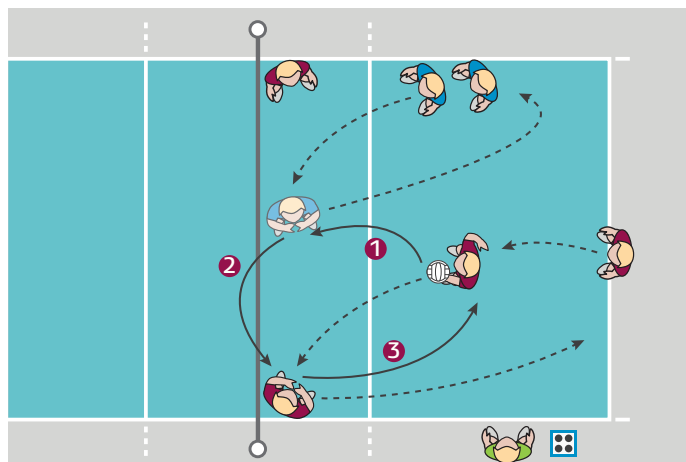
Schwere Entscheidung: Olympiasieger Lucas aus Brasilien muss auf den Pass von Kanadas Zuspieler Brett Walsh reagieren



Zuspiel-Skills - Teil I

Alle in Bewegung

1

**Ziele**

- Spielgemäßes Aufwärmen.
- Laufen – stehen – zuspielen.
- Neutrale Zuspielposition.
- Zuspiel auf die Außenpositionen.
- Fehlerhafte Techniknotenpunkte korrigieren.

Organisation

- Vier Angreifer und zwei Zuspieler.

Ablauf der Übung

- 1: A spielt den Ball ans Netz.
- 2: Z1 läuft auf die Zuspielposition, spielt den Ball auf eine Außenposition zu und läuft anschließend zurück auf die Position Läufer I.
- 3: A läuft auf die Position, auf die das Zuspiel erfolgt, D rückt nach, B oder C spielen den Ball ins Hinterfeld auf D und laufen danach nach hinten in die Warteposition.
- 4: D setzt die Übung fort.

Fortführung

- Nach zwei bis drei Minuten bekommen die Spieler auf der Position IV eine Zusatzaufgabe: Sie zeigen an, wohin der Zuspieler den Ball spielen soll:
- Arme hoch: Zuspiel auf die IV.
- Arme unten: Zuspiel auf die II.

Übung erleichtern

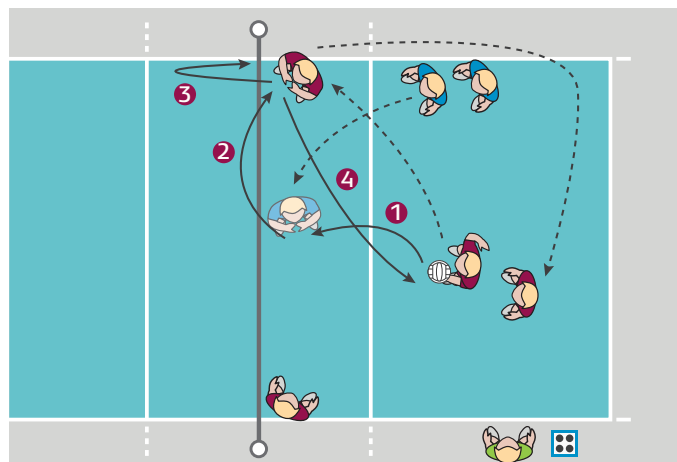
- Der Spieler auf der IV zeigt früh an, wohin der Ball gespielt werden soll.

Übung erschweren

- Der Spieler auf der IV zeigt spät an, wohin der Ball gespielt werden soll.

Wo läuft er hin?

2

**Ziele**

- Laufen – stehen – zuspielen.
- Neutrale Zuspielposition.
- Blick vom Ball lösen.
- Zuspiel auf die Außenpositionen.

Organisation

- Mindestens vier Angreifer (zwei auf den Außenpositionen, zwei auf der VI).
- Zwei Zuspieler.

Ablauf der Übung

- 1: A schlägt auf den Ball und spielt ihn, nachdem Z1 gestartet ist, ans Netz und läuft anschließend auf eine Außenposition (IV oder II) am Netz.
- 2: Z1 spielt den Ball auf die Außenposition, zu der A gelaufen ist und geht dem Ball zur Angriffssicherung hinterher.
- 3: C spielt sich den Ball einmal selbst hoch und spielt ihn danach zurück auf die Position VI zu und läuft seinem Pass hinterher auf die Warteposition. D setzt die Übung fort.

Übung erleichtern

- Der Ball wird von der Position VI aus geworfen.
- Der Zuspieler steht schon vor dem Anspiel vorn am Netz.

Übung erschweren

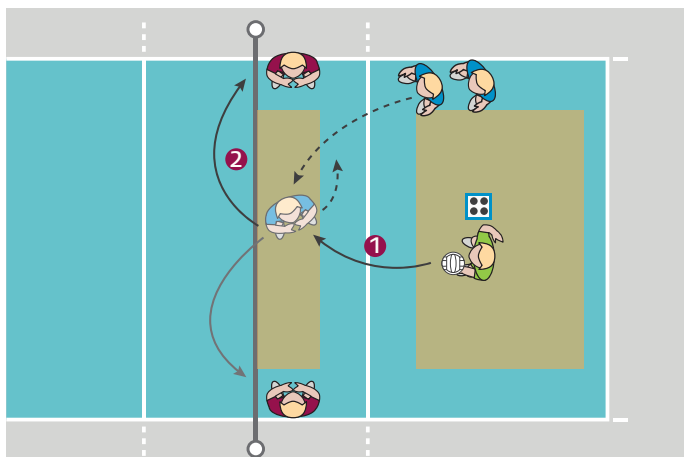
- Die Zuspieler laufen auf die Position V.
- Auf den Außenpositionen wird der Ball direkt nach hinten gespielt und die Übung dadurch beschleunigt.
- Je später die Spieler von Position VI loslaufen, desto besser muss die neutrale Zuspielposition sein, um spät nach außen zuzuspielen.

Weitere Hinweise

- Wenn nur ein Zuspieler da ist, geht er nach der Angriffssicherung wieder auf die Zuspielposition oder zur Drei-Meter-Linie.

Richtungswechsel

3



Ziele

- Zuspiel gegen die Laufrichtung.
- Basics wiederholen und optimieren.

Organisation

- Zuspieler stehen auf der I; der Coach hat einen Ballwagen; auf den Außenpositionen (II und IV) stehen Fänger oder Körbe.

Ablauf der Übung

- 1: Der Coach schlägt auf den Ball als Zeichen für den Zuspieler (Z1) loszulaufen (1'); anschließend wirft er den Ball zwischen Position III/IV oder II/III.
- 1'': Um eine neutrale Zuspielposition zu erreichen, zeigt der Trainer im zweiten Drittel der Flugkurve des Balles an: Arme hoch = Kontrollpass durch Zuspieler (dann Zuspiel nach Außen); Arme unten = direktes Zuspiel.
- 2: Z1 spielt den Ball gegen seine Laufrichtung nach außen zu.
- 3: Z1 läuft Ball hinterher (Angriffssicherung) und stellt sich auf Position I wieder an.

Variationen

- Fänger auf Pos. IV zeigt an: Arme hoch = Kontrollpass durch Zuspieler; Arme unten = direktes Zuspiel.
- Zuspieler wechseln sich ab mit Laufen und „Bälle auf den Außenpositionen fangen“; alle 3-5 Bälle wird gewechselt.
- Ein Annahmespieler spielt die Bälle ans Netz.
- Zuspiel auf Pos. I mit einbeziehen.

Tipps

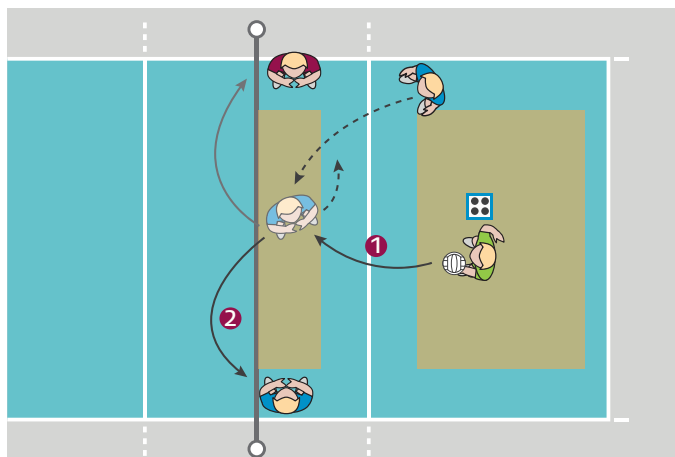
- Im Verlauf der Übung bringt der Trainer die Zuspieler immer wieder an die Grenze ihrer Komfortzone.
- Streuung, Flugkurve und Intervalle beim Anspiel variieren.
- Auf technische Ausführung achten: Techniknotenpunkte, neutrale Zuspielposition

Übung erleichtern

- Zuspieler steht vor dem Anwurf schon am Netz.

lang oder kurz

4



Ziele

- Zuspiel lang gegen die Laufrichtung oder kurz in Laufrichtung.
- Zuspiel aus neutraler Position.

Organisation

- Zuspieler stehen auf der I; der Coach hat einen Ballwagen; auf den Außenpositionen (II & IV) stehen Fänger oder Körbe.

Ablauf der Übung

- 1: Der Coach schlägt auf den Ball als Zeichen für den Zuspieler (Z1) loszulaufen (1'); anschließend wirft er den Ball zwischen Position III/IV oder II/III.
- 1'': Um eine neutrale Zuspielposition zu erreichen, zeigt der Fänger auf Pos. IV im zweiten Drittel der Flugkurve des Balles an: Arme hoch = Zuspiel auf die Position IV; Arme unten = Zuspiel auf die Position II.
- 2: Z1 läuft seinem Ball hinterher (Angriffssicherung) und stellt sich auf der Position I an.

Variationen

- Ein Fänger steht auf Position IV; die Zuspieler wechseln sich beim Zuspielen ab.
- Ein Annahmespieler spielt die Bälle ans Netz.
- Zuspiel auf Pos. I mit einbeziehen.

Tipps

- Im Verlauf der Übung bringt der Trainer die Zuspieler immer wieder an die Grenze ihrer Komfortzone.

Übung erleichtern

- Zuspieler steht vor dem Anwurf schon am Netz

Übung erschweren

- Zuspiel im Sprung.
- Der Ballwerfer verändert seine Ausgangsposition im Bereich der schraffierten Fläche.
- Die Zuspieler starten auf Position V.