

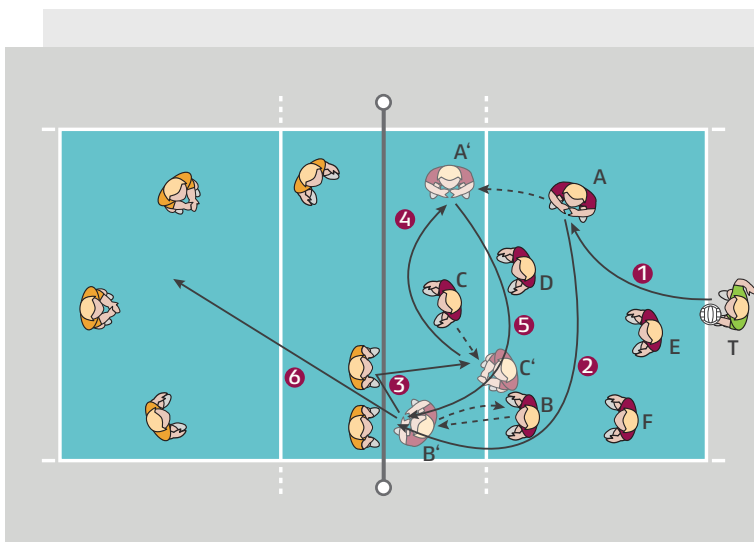


Volleyballtraining

Mit einem gezielten Tipp über den Block bringt David Sossenheimer die gegnerische Defensive durcheinander



Spiel 1: Angriffssicherung und Erarbeitung eines weiteren Angriffsversuchs



Gespielt wird Sechs gegen Sechs, wobei jeder Ballwechsel dadurch eröffnet wird, dass der Trainer (T) den Ball einwirft. Dabei steht er hinter dem Spielfeld und simuliert eine missglückte Annahme oder Abwehr, so dass es nur noch möglich ist, dass ein Spieler (A) den zweiten Ball als hohen Pass auf eine Außenposition oder aber die Rückraumposition I spielen kann. Damit startet der Spielzug, der dann ausgespielt wird.

Sonderregel: Eine Punktchance ist erst möglich, wenn der Ball von B so in den gegnerischen Block angegriffen wird, dass der Ball gesichert werden (C) und ein weiterer Angriff (wieder über B) aufgebaut werden kann. Ab dann ist der Ball frei, jede Mannschaft kann nun den Punkt erzielen.





foto: fivb

Zum Erfolg gezwungen

Teil 2

Nicht nur im Techniktraining können Spieler durch zwingende Lernsituationen profitieren.

Jimmy Czimek und **Rieke Tidden** zeigen, dass dies auch im Komplextraining möglich ist, indem die passenden Spielregeln hierfür gefunden werden

Im isolierten Techniktraining kommt die Spiel- und somit Wettkampfnähe des Volleyballspiels oft deutlich zu kurz. Daher muss immer ein ausreichender Trainingsanteil durch komplexes Training angeboten werden. Um sowohl bei technischen als auch bei taktischen Elementen zielgerichtet weiterzukommen, bieten sich Schwerpunkte innerhalb der Spielformen zur Verdeutlichung und Fokussierung an. Einige Ideen hierzu werden im Folgenden beispielhaft vorgestellt. Wobei sich sämtliche Formen auf das komplexe Spiel (Sechs gegen Sechs) beziehen.

Code auf volleyball.de: vm091802



Im ersten Teil dieses Beitrags berichteten Jimmy Czimek und Rieke Tidden über die Möglichkeiten, das Techniktraining im Nachwuchsbereich durch zwingende Lernsituationen zu bereichern.

Lernchancen: Der Angreifer hat mehrere Möglichkeiten, den Ball in den Block zu schlagen, so dass er danach gesichert werden kann. Einerseits durch einen harten Schlag oben in den Block, so dass der Ball hoch in das eigene Spielfeld zurückprallt. Andererseits durch einen lockeren Schlag in den Block, der dann auch nicht allzu schnell zurückkommt. Zudem ist es auch möglich, einen Tipp-Ball in den Block zu spielen, der oft noch leichter zu sichern ist, da er noch langsamer nach unten fällt.

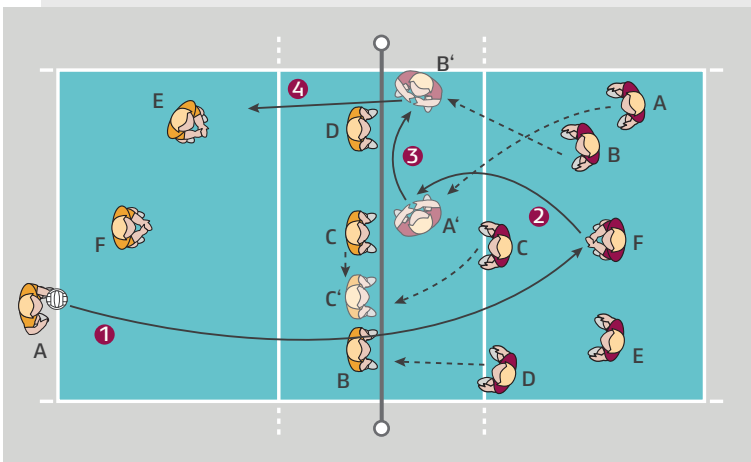
Punkte: Geschieht ein Fehler im Angriff oder im Zuspiel, so ist dies stets ein Punkt für die gegnerische Mannschaft. Gelingt der angreifenden Mannschaft ein Punktgewinn durch einen Angriff, ohne zuvor die Aufgabe in der Sicherung

erfüllt zu haben, so gibt es hierfür keinen Punktgewinn, die andere Mannschaft bekommt den nächsten Ball vom Trainer eingeworfen.

Erweiterung: Wenn das Erzielen von Punkten aus einer schlechten Angriffssituation ebenfalls im Fokus stehen soll, kann ein direkter Angriffspunkt als einfacher Punktgewinn gewertet werden, während der Angriffserfolg nach gezieltem Schlag in den Block und Angriffssicherung wie beschrieben mit zwei oder gar drei Punkten belohnt wird. So können die Spieler daran arbeiten, Risiko und Chancen einzuschätzen. Alternativ kann vorgegeben werden, dass derselbe Angreifer (B) beide Angriffe spielen muss. Oder: Der Angriff ist nach einer gelungenen Sicherung vollständig frei.

Volleyballtraining

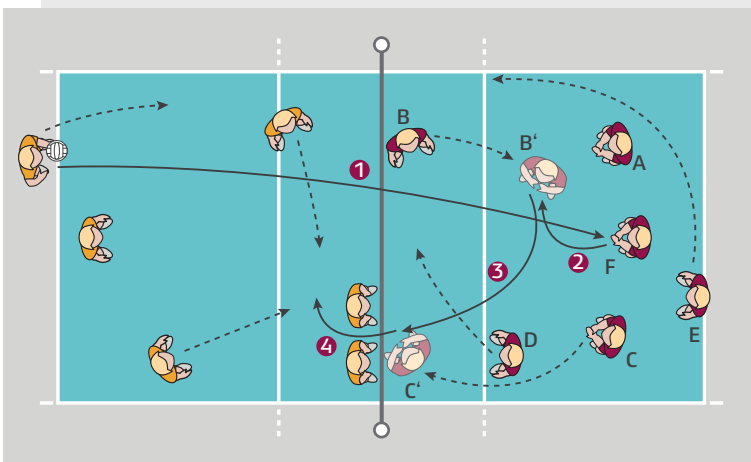
Spiel 2: Die Angreifer freispielen



Auch das Zuspielerverhalten kann im komplexen Spiel Sechs gegen Sechs durch besondere Vorgaben in den Mittelpunkt gestellt werden. Schließlich macht es für den Angreifer einen großen Unterschied, ob er gegen einen gut formierten Doppel- oder gar Dreierblock angreifen muss, oder ob er es lediglich mit einem Einzelblock beziehungsweise einem nicht geschlossenen Doppelblock zu tun bekommt. Der Trainer sollte zur besseren Beurteilung immer hinter dem Spielfeld stehen. Der Spielzug wird normal mit einem Aufschlag gestartet.

Sonderregel: Der Zuspieler soll eine Einerblock- oder eine offene Blocksituationen schaffen. Gelingt ihm dies, und ist

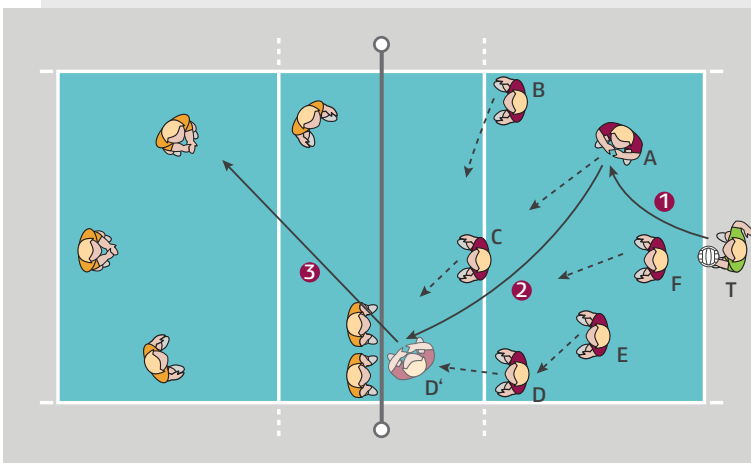
Spiel 3: Mit Störangriffen zu einer besseren Situation kommen



In den vergangenen Jahren haben die sogenannten „störenden Angriffe“ eine größere Bedeutung erlangt. Ziel ist dabei die Schulung der Risikoabwägung des Angreifers, der sich in einer schlechten Situation befindet. In schwierigen Ausgangslagen, in denen der Angreifer nur geringe Aussichten auf einen direkten Angriffserfolg hat, soll der Angreifer nicht durch eine risikoreiche Aktion einen Eigenfehler provozieren, sondern stattdessen durch einen geschickten Tipp-Ball den Aufbau eines guten Gegenangriffs stören.

Dies kann im niedrigeren Leistungsbereich auch mit Hilfe eines gezielten taktischen Angriffsschlags auf eine freie Position, in die Zuspielachse oder auch in den Rücken des Zuspielers gelingen. Dadurch kann die Aufgabe für die Block-

Spiel 4: Gezielte Longline- und Diagonalangriffe über außen in Abhängigkeit des Blocks



Die Angriffsrichtung ergibt sich im Spiel situativ. Erst wenn der Block sich zeigt, kann sich ein Angreifer entscheiden, wie er zum Erfolg kommen will. Um dies zu trainieren, wird der Ballwechsel dadurch eröffnet, dass der Trainer einen Ball von hinter dem Feld in den eigenen Rückraum anwirft. Der Angriff wird über eine der Außenpositionen gestartet. Der Ball soll so eingeworfen werden, dass kein Schnellangriff möglich ist. Der Angreifer soll nun einen diagonalen oder einen Longline-Angriff durchführen. Im ersten Angriff sind Lobs verboten. Der Angreifer muss den gegnerischen Block lesen, um eine Entscheidung für seine Angriffsrichtung treffen zu können. Steht der Block longline, soll ein harter, diagonalen Angriff erfolgen. Bei einem diagonal ausgerich-

der Angreifer zudem noch erfolgreich (der Gegner schafft mit Ausnahme des Blocktouches nur noch höchstens eine Berührung des Balles), bekommt die Mannschaft drei Punkte für ihre Aktion. Sonst gibt es wie gewohnt einen Punkt.

Lernchance: Forciert wird damit nicht nur der Fokus auf eine gute Annahme sowie auch noch auf gute Abwehr- und Dankeball-Lösungen, die bei dieser Zählweise eindeutig belohnt werden, sondern es wird ebenso das Beobachtungsvermögen des Zuspielers geschult. Dieser muss das gegnerische Außen- und vor allem Mittelblockerverhalten durch peripheres Sehen oder durch eine effiziente Blicksprungtechnik wahrnehmen und dementsprechend agieren.

Alternativ kann der Zuspieler sein Ziel auch durch eine Täuschung des gegnerischen Mittel- oder auch Außenblockers erreichen.

Erweiterung:

Die Anforderung kann bei dieser Übung auch noch gut durch eine Powervolleyball-Variante gesteigert werden. Dabei wirft der Trainer direkt nach dem Spielzug einen weiteren Ball ins Spielfeld. Und zwar immer dann, wenn ein Team einen Drei-Punkte-Angriff erfolgreich abgeschlossen hat. Dann kann die Mannschaft direkt aus einer Dankeball-Situation weitere Punkte sammeln. Auch andere Powervolleyball-Varianten sind denkbar.

und Feldverteidigung des eigenen Teams erheblich erleichtert werden. Es wird ein normales Spiel Sechs gegen Sechs gespielt, das mit einem Aufschlag gestartet wird. Nach dem Zuspiel muss der Angreifer das Risiko abschätzen und dementsprechend seine individualtaktische Angriffshandlung wählen.

Sonderregel: Für einen direkten Angriffserfolg bekommt das Team einen Punkt. Bei einem direkten Angriffsfehler (ins Aus, ins Netz oder an die Antenne) bekommt der Gegner jedoch drei Punkte. Gelingt durch einen Tipp in eine Störzone der direkte Gewinn des Ballwechsels, gibt es zwei Punkte für das erfolgreiche Team.

Lernchance: Durch die Überbetonung des Fehlers ist es umso wichtiger, dass der Angreifer gut einschätzt, mit wie viel Risiko ein Angriff gespielt werden sollte. Anstatt einen direkten Fehler zu produzieren, ist es oft erfolgreicher, den Ball so zum Gegner zu spielen, dass dieser nur schwer einen guten Angriffsaufbau starten kann.

Erweiterungen: Man kann auch dann einen Angriffsfehler bewerten, wenn der Ball hart in den Block geschlagen wurde und nicht vom eigenen Team gesichert werden konnte. Statt mit einem Aufschlag kann das Spiel auch durch einen vom Trainer als schlechte Annahme oder Abwehr eingeworfenen Ball gestartet werden.

teten Block soll longline angegriffen werden. Entscheidend ist es, einen direkten Blockpunkt des gegnerischen Teams zu vermeiden, indem man eine klare Angriffsrichtung wählt.

Sonderregel 1: Passiert es dennoch, dass dem Block ein direkter Punkt gelingt, sind alle bis dahin erspielten Punkte des angreifenden Teams verloren. Es werden kurze Sätze bis sieben Punkte gespielt.

Sonderregel 2: Erfüllt ein Angreifer die gestellte Aufgabe mit einem direkten Angriffspunkt (es erfolgt höchstens ein Gegnerkontakt in der Abwehr), bekommt sein Team dafür zwei Punkte gutgeschrieben.

Lernchance: Durch die realistische Spielsituation ist der Angreifer gezwungen, eine klare Richtung zu wählen und dorthin anzugreifen. Der Block sollte stets variieren, um die Entscheidungssituation für den Angreifer zu erschweren. Dabei kann der Außenblocker hinter seinem Rücken mit Handzeichen die Blockrichtung im Vorfeld anzeigen, so dass sich die eigenen Abwehrspieler besser vorbereiten können.

Erweiterungen:

Falls die Angreifer in dieser Spielform zu selten und nur mit Mühe Punkte für ihr Team erspielen, können sie als weitere Option eine Angriffsfinte hinter den Block nutzen.