

ZUSPIELER LESEN

Die Ausbildung von Blockspielern umfasst nicht nur den technischen Aspekt des Springens und der Handhaltung, sondern vor allem auch die Wahrnehmung. Wie Mittelblocker ihre Beobachtungsstrategien verbessern können, beschreibt Dirk Groß, langjähriger Trainer des Erstligisten VC Wiesbaden



alle fotos: cev

Volleyball ist eine visuell-sportmotorische Sportart und der Volleyballspieler damit ein visueller Mehrkämpfer. Die Wahrnehmung ist eine wichtige – wenn nicht sogar die wichtigste Anforderung beim Erlernen und Trainieren des Blocks. Sie hat im Volleyball einen extrem hohen Stellenwert, wobei oft davon ausgegangen wird, diese Fähigkeit sei genetisch determiniert und nicht trainierbar. Daher wird sie häufig nur beiläufig mittrainiert, im Mittelpunkt des Trainings stehen technische und konditionelle Fähigkeiten. Dabei geht es auch um kognitive Fähigkeiten: Aufnahme, Verarbeitung, Speicherung und Weiterleitung von Informationen innerhalb sportlicher Handlungen. Auch diese Fähigkeiten müssen gezielt trainiert werden.

Um im Block die richtige Entscheidung zu treffen und den Gegner in seinem Angriff einzuschränken oder direkt zu punkten, bedarf es gezielter Beobachtungsstrategien. Dazu ist ein effektives Beobachten des Spielgeschehens nötig, um es auf relevante Spielinformationen zu reduzieren und damit die Chance zu erhöhen, einen erfolgreichen Block zu stellen. Einen wesentlichen Anteil daran hat der Mittelblock.

Genau hinschauen: Die türkische Mittelblockerin beobachtet die Bewegung der polnischen Zuspielerin

In diesem Beitrag werden Beobachtungsstrategien speziell für Mittelblocker behandelt. Dabei wird bewusst auf die technischen, taktischen und konditionellen Belange verzichtet. Allerdings ist es wichtig, alle genannten Parameter im Zusammenhang zu sehen und zu trainieren. Voraussetzung ist, dass die Blockbewegungen beherrscht werden, stabil ausgeführt werden können und automatisiert sind.

Es gibt viele Untersuchungen und Methoden zum Training der Wahrnehmung. Aus meiner Erfahrung als Trainer ist es notwendig, dass das Training möglichst nah an die Realität des Spiels heranreicht. Daher sollte so oft wie möglich spielnah und den Spielsituationen entsprechend trainiert werden, ohne dabei das isolierte Techniktraining zu vernachlässigen. Das Ziel aller Übungen muss es sein, den größtmöglichen Transfer zum Spielgeschehen herzustellen. Daher sollten sich die angewendeten Blocktechniken unter Zeitdruck nur geringfügig ändern.

Beobachtungsstrategien sind notwendig, da das menschliche Auge schnelle Ballbewegungen nicht scharf verfolgen kann. Es bleibt also nur die Möglichkeit, mit sogenannten Blicksprüngen zu agieren. Dabei werden schnell nacheinander verschiedene Punkte fixiert – beispielsweise erst die Hände des Zuspielers und in der Folge die Schlagschulter des Außenangreifers. Mit dieser Blicksprungtechnik verbunden ist ein kurzer Zeitraum, in dem nichts wahrgenommen werden kann. In dieser Zeit ist man sozusagen blind.

Das Ziel bei der Ausbildung von Beobachtungsstrategien sollte es sein, mit möglichst wenigen Beobachtungspunkten ein Maximum an Informationen zu erhalten. Aus der Summe der Informationen ergibt sich die Wahrnehmung, die aufgrund der geringen Zeitspanne nicht vollständig ins Bewusstsein dringt. Mittelblocker müssen im Bruchteil einer Sekunde die richtige Entscheidung treffen. Erfolgt die Entscheidung zu spät, wird der Spieler zu spät am Angriffsort sein.

Die Festlegung relevanter Beobachtungspunkte und das Training bestimmter Beobachtungs-Reihenfolgen stehen also im Zentrum der individualtaktischen Ausbildung eines Mittelblockers. Durch gezielte Analysen kann die Fülle an visuellen Informationen, die innerhalb eines Ballwechsels entstehen, auf das Wesentliche reduziert werden.

Damit soll vor allem die technische Umsetzung einer Blockaktion verbessert werden. Die ist besonders in der Arbeit von jungen und unerfahrenen Mittelblockern zu berücksichtigen, um eine Überforderung und Stresssituationen zu vermeiden. Die Fragestellung lautet: Zu welchem Zeitpunkt sollen welche Handlungen im Spielgeschehen beobachtet werden?

Das Ganze erfolgt unter Berücksichtigung der Tatsache, dass computerunterstützte Analyseprogramme nicht mehr aus

dem Leistungssport wegzudenken sind. Die bekannten Analysemöglichkeiten geben Trainern und Spielern die Möglichkeit, schnell und ohne großen Aufwand an detaillierte Informationen über die Besonderheiten der gegnerischen Taktik zu gelangen.

Diese Videoanalyse mit der entsprechenden statistischen Aufbereitung sollte auch bereits im mittleren Leistungsbereich genutzt werden, um in kurzer Zeit die gewünschten, relevanten Informationen zu generieren.

Mittelblocker müssen lernen,

die Verhaltensmuster

des Gegners zu beobachten.

Eine wesentliche Frage lautet, welcher Spieler in welcher Rotation wann, von wo und wie angreift. Im Angriffsaufbau aus der Annahme haben viele Teams in jeder Rotation ihre typischen Angriffsvarianten. Dies führt schon vor dem Spielzug zu speziellen Verhaltensweisen. Der Mittelblocker muss also die Absprachen zwischen dem gegnerischen Zuspieler und seinen Mitspielern beobachten. Aus den Vorbereitungen der Angreifer, dem Verhalten der Annahmespieler und der annahmefreien Spieler lassen sich erste Informationen über die wahrscheinliche Angriffsvariante ablesen. Die möglichen Vorhersagen über ein bestimmtes, immer wiederkehrendes Verhaltensmuster eines Spielers oder des gegnerischen Teams in bestimmten Spielsituationen sind die Basis für alle Beobachtungsstrategien. ▶



Ziemlich spät dran: Italiens Mittelblockerin versucht, den Doppelblock gerade noch rechtzeitig zu schließen

Praxistipps für Blockspieler

- Nutze jede Trainingseinheit, um selbständig an der Beobachtungsstrategie sowie an den Blicksprüngen zu arbeiten. Sammle dabei Informationen über Deine Mitspieler und finde heraus, welche Spielsituationen bei ihnen zu welchen Handlungen führen.
- Zur Vorbereitung auf den kommenden Gegner nutze die Möglichkeit der Videoanalyse und der Verwendung von Statistiken, um an Informationen zu gelangen. Finde die Gewohnheiten und Häufigkeiten der gegnerischen Spieler heraus.
- Versuche herauszufinden, welche typische Körperhaltung (Position zum Ball, Schulterstellung zum Netz, Kopfstellung, Armhaltung) der Zuspieler regelmäßig verwendet und welcher Ball dazu zuspiziert wird.
- Welche Handlungsmuster zeigt der Zuspieler? Bevorzugt er bestimmte Pässe oder Angreifer? Wie verhält er sich, wenn es im Spiel eng wird (beim Spielstand von 20:20)? Spielt er gern zweite Bälle? Wie, wohin und wann?
- Wie sieht das Verhalten der Angreifer aus? Welche Anlaufrichtung und -geschwindigkeit, welche Schlagrichtungen werden bevorzugt? Welches Angriffsrepertoire besitzt der Angreifer? Schlägt er mehr Crossbody oder Off-Shoulder?
- Finde zuerst im Training und dann im Wettkampf die Unterschiede zwischen den Zuspielern heraus. Je früher Du die Art des Zuspiels erkennst, desto wahrscheinlicher ist es, dass Du rechtzeitig am richtigen Ort bist.
- Realisiere schon im Training die Wahrscheinlichkeiten: Werden kurz zugespielte Bälle oft diagonal angegriffen? Finde heraus, wohin dicht ans Netz zugespielt Bälle angegriffen werden. Und Bälle, die näher an die Antenne gestellt wurden.
- Versuche, zunächst im Training und dann im Wettkampf zu erkennen, welche Handstellungen mit welchen Passarten einhergehen und präg Dir die Unterschiede ein.
- Mache Dir während des Spieles mentale Notizen. In welcher Rotation steht der Zuspieler? Wer sind die Angreifer am Netz? Wer ist der Topangreifer im gegnerischen Team?
- Tausche dich vor dem nächsten Angriff des Gegners mit Deiner Blockreihe aus. Lege die Aufteilung und Schwerpunkte im Block fest. Prognostiziere schon vor dem eigenen Aufschlag die Absichten vom Gegner.
- Beobachte die Annahme und Abwehraktion vom Gegner. Die Qualität des ersten Balls gibt Dir Informationen über den weiteren Spielverlauf.
- Mache Dir bewusst, dass Du – vor allem in der Drei-Meter-Zone – den Ball nicht mit den Augen verfolgen kannst. Arbeite mit Blicksprüngen.
- Fixiere kurz die Hände der Zuspielerin und finde den möglichen Angriffsort heraus. Bleib geduldig.
- Setze den ersten Blockschrift immer in die richtige Richtung. Lieber zu spät als falsch!
- Fixiere anschließend mit einem Blicksprung den Schlagarm des Angreifers. Du kannst dann oft erkennen, wohin und auch ob der Ball mit einem Tipp oder harten Angriffsschlag gespielt wird.
- Bitte Deine Rückraumspieler (direkt nach dem Spielzug oder in den Pausen) um ein Feedback. Sie können das Netz und den Block von hinten besser erkennen als Du selbst. Arbeitet als Team zusammen. Die Hinterfeldspieler sind Teil der Verteidigung.

Durch die Komplexität und die Schnelligkeit des Spiels ist es unmöglich, alle Bälle zu blocken. Daher ist die Absprache mit den Mitspielern am Netz elementar, um den Fokus gezielt auf die wichtigsten Angreifer zu richten. Welche diese sind ergibt sich aus den Vorinformationen der Videoanalyse. Sobald der Ball im Spiel ist, muss die Aufmerksamkeit auf wenige Beobachtungspunkte konzentriert werden, um die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreicher Abwehraktion zu erhöhen.

Sobald der Ball im Spiel ist, muss der Mittelblocker seine Aufmerksamkeit beim ersten Ballkontakt auf mehrere Handlungen gleichzeitig lenken: Neben dem Ball müssen zeitgleich auch Zuspieler und Schnellangreifer wahrgenommen werden. Der Mittelblocker muss lernen, mit der Blickmotorik zwischen den Handlungen in der Tiefe und in kurzer Distanz – also dem gegnerischen Schnellangreifer – zu wechseln. Eine scharfe und detailreiche Wahrnehmung der Annahme und der Angreifer ist nicht notwendig, um die wichtigsten Informationen zu filtern. Die aufmerksame Beobachtung der Spielsituation ist ausreichend.

Die wahrgenommene Qualität der Annahme gibt erste Informationen zum weiteren Verlauf. Abhängig von der Qualität der Annahme können sich Einschränkungen im folgenden Angriffsaufbau des Zuspielers ergeben.

Bei einer Annahme außerhalb der Dreimeter-Zone ist zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Zuspiel anschließend auf eine der beiden Außenpositionen erfolgt. Dagegen ist ein Schnellangriff nicht zu erwarten.

Zusätzlich erfolgt das Zuspiel auf mittlerem Niveau in diesem Fall meist senkrecht zur Schulterachse. Dies zu beobachten, verspricht einen entscheidenden Zeitvorsprung für den Blockspieler.

Ein anderes Beispiel ist, wenn auf den im Vorderfeld stehenden Außenangreifer aufgeschlagen und dieser in eine Rückwärtsbewegung gebracht wird. Dann kann davon ausgegangen werden, dass der Ball vom Zuspieler selbst nach einer guten Annahme zu diesem Angreifer höher zugespielt werden muss, da er mehr Zeit für den Anlauf benötigt.

Somit kann sich der Mittelblocker mehr auf die anderen Angreifer konzentrieren, da bei einem Pass auf den Annahmespieler deutlich mehr Zeit zum Reagieren bleibt.



Optimales Timing: Die türliche Mittelblockerin kann genau beobachten, welche Schlagrichtung ihre Kontrahentin aus Polen wählt

Die wichtigste Informationsquelle, um den gegnerischen Angriffsaufbau zu lesen, ist jedoch der Zuspieler. Ihm gilt das visuelle Hauptaugenmerk. Um auf höherem Leistungsniveau Körpertäuschungen auszuschließen, sollten mit dem Blick direkt die Hände des Zuspielers gesucht werden. Ein kurzes Fixieren, ein kurzes Verfolgen des Balls muss ausreichen, um die Zuspielrichtung zu erkennen und zumindest den ungefähren Angriffsort zu bestimmen.

Auf mittlerem Leistungsniveau sind die wichtigsten Anhaltspunkte, wohin der Ball vom Zuspieler gespielt wird, die Schulterachse, die Kopfhaltung (beim Überkopfschlag) sowie die Armposition (vor oder hinter dem Kopf).

Alle Spieler – und somit auch die Zuspieler – haben ihre speziellen Gewohnheiten. Dazu zählt auch, ob sie den Ball in der Rückwärts- oder Vorwärtsbewegung mehr in Bewegungsrichtung oder entgegengesetzt dazu spielen. Mittelblockern bleibt nur eine kurze Zeitspanne, um die relevanten Beobachtungspunkte zu erfassen und die Entscheidung zu einer Block- oder Abwehraktion zu treffen.

Ab dem Zuspielkontakt richtet sich die Aufmerksamkeit nur noch auf den Angreifer. Schnell müssen Anlaufrichtung, Anlaufgeschwindigkeit sowie die Körperachse ganzheitlich erfasst werden. Im Gegensatz zum Annahmespieler, der den von der Gegenseite heranfliegenden Ball mit einer glatten Augenbewegung verfolgen kann, müssen Mittelblocker mit dem Blicksprung arbeiten. Mittelblocker müssen in der Lage sein, sich zum Angriffsort zu bewegen und gleichzeitig den Angreifer anzuvisieren.

Viele Angreifer tendieren dazu, in die Richtung anzugreifen, in die sie vom zugepielten Ball geführt werden. Steht der Ball innen von der Antenne, wird oft diagonal angegriffen.

Dicht ans Netz und nahe an der Antenne zugespielte Bälle werden häufiger die Linie entlang angegriffen. Zudem wird oft in Anlaufrichtung geschlagen. Das gilt auch bei höherem Niveau. Aus dem Videostudium sind Vorlieben bekannt, ob ein Angreifer vorzugsweise in Anlaufrichtung, mehr Crossbody oder mehr Off-Shoulder angreift.

Das Wahrnehmen von Spielsituationen und die Entscheidung über die gewählten Abwehraktionen sollten vor allem durch komplexe Trainingsübungen und spezifische Spielformen geschult werden. Durch spieltypische Situationen können sich Ihre Akteure ein spezifisches Erfahrungswissen aneignen und relevante Verhaltensmuster kennenlernen. Nur in realen Spielsituationen können Mittelblocker lernen, die Beobachtungspunkte so schnell zu erfassen und zu automatisieren, dass sie früh genug am Ort des Geschehens sind, um erfolgreich zuzugreifen. ■

Crossbody-Schläger (auch Intra-Rotation) nennt man Angreifer, deren natürlicher Armzug über die Körpermitte führt. Bei Rechtshändern bedeutet das auf der Position IV, dass sie den Ball tendenziell Richtung Position I schlagen, weil der Arm am Körper entlang nach links läuft.

Off-Shoulder-Angreifer (auch Extra-Rotation) neigen dagegen dazu, den Schlagarm von der Schulter weg nach außen zu führen. Ein Rechtshänder würde dann auf der Position IV in seiner natürlichen Schlagposition eher diagonal schlagen.