

Hosengummis für die Halle

Bundestrainer **Felix Koslowski** und viele weitere Trainer auf der ganzen Welt vertrauen auf Hosengummis als günstiges und praktisches Hilfsmittel.

Florian Stangl erklärt, wie Sie dieses Utensil im Training einsetzen können



Felix Koslowski erklärt die Blockausführung nicht nur verbal: Er trainiert sie unter anderem mit Hosengummis

In vielen Sportarten kommen Hilfsmittel zum Einsatz, die auf den ersten Blick nutzlos erscheinen. Man denke an den halbvollen Plastikbecher, den Rückenschwimmer beim Ziehen ihrer Bahnen auf der Stirn balancieren, um die richtige Kopf- und Körperposition zu trainieren. Hinsichtlich Größe und Kosten muss das Hosengummi den Vergleich nicht scheuen – und in puncto Funktionalität schon gar nicht. Hosengummis sind ein vielseitiges Hilfsmittel für alle Technikbereiche, für wenige Euro erhältlich und passen in jede Tasche.

Frauen-Bundestrainer Felix Koslowski: „Es ist ein einfaches Trainingsgerät, das leicht zu transportieren ist. Bei Reisen ist es leicht verstaut und vielseitig nutzbar.“ Berlins Ex-Trainer Mark Lebedew schreibt in seinem Blog: „Die Verwendung von Strings beim Aufschlagtraining ermöglicht den Spielern, neue Wege der Ausführung zu verstehen. Auch beim Blocktraining habe ich gute Erfolge erzielen können. Das waren die besten zwei Euro, die ich je investiert habe.“

Foto: fivb

Übungsformen für die Praxis

Aufschlag

Ziel

Training von flachen und aggressiven Floataufschlägen (aus dem Stand und aus dem Sprung).

Vorbereitung

Das Gummi wird als Leine 30 bis 50 Zentimeter über der Netz- kante gespannt und an den Antennen oder Netzpfosten fixiert.

Umsetzung

Die Spieler schlagen in unterschiedlichen Organisations- formen auf und haben dabei die Aufgabe, den Ball zwischen der Netz- kante und dem Band hindurchzuschlagen. Die Spieler können das Ziel klar anvisieren und bekommen eine direkte Rückmeldung. Ohne genügend Power oder aber mit einer zu hohen Flugkurve ist das Ziel nicht zu erreichen. Nur flach und hart geschlagene Aufschläge führen zum Erfolg.



Fotos: florian stangl

Varianten

- > Die Spieler beginnen mit vier bis fünf Meter Abstand vom Netz entfernt mit dem Aufschlag und gehen mit jedem erfolgreichen Versuch einen Meter nach hinten. Bei einem Fehlaufschlag erfolgt wieder ein Schritt nach vorn.
- > Kurze und lange Aufschläge werden variiert.

Übungsformen für die Praxis

Baggern

Ziel

Verbesserung des seitlichen Baggers.

Vorbereitung

Das Hosengummi wird als Leine je nach Körpergröße der Spieler zwischen zwei und fünf Metern hoch und idealerweise von der Feldmitte in Richtung Grundlinie gespannt. Es können aber auch die Netzpfosten, Körbe oder andere Gegenstände als Befestigung genutzt werden.

Umsetzung

Zwei Spieler sollen sich den Ball (ohne Technikvorgabe) unter der Leine möglichst oft zuspielen und dabei einen vorgegebenen Abstand – beispielsweise neun Meter – zueinander einhalten. Bei zunehmendem Abstand der Spieler muss der Ball mit flacher Flugkurve und dennoch mit viel Geschwindigkeit gespielt werden. Dieses Ziel lässt sich bei frontalem Abspielen nur schwer realisieren, weil der Ball sehr schnell auf die Spieler zukommt und ihnen nur wenig Reaktionszeit lässt. Zudem kann der Ball frontal nur schwer entsprechend beschleunigt werden, um die notwendige Länge zu erreichen. Beim seitlichen Spielen können die Spieler Höhenunterschiede in der Ballflugkurve leichter ausgleichen und den Ball gleichzeitig besser beschleunigen.

Varianten

- > Der Abstand der Spieler zueinander wird nach einer zuvor bestimmten Anzahl erfolgreicher Wiederholungen immer weiter vergrößert.



- > Spielform: Die Spieleröffnung erfolgt durch einen beidarmig von unten geworfenen Ball. Punktgewinne können nur erzielt werden, wenn der Ball zwischen zwei gespannten Gummis fliegt, die etwa einen Meter übereinander gespannt sind. Das Spielfeld ist drei bis vier Meter breit.
- > Das Gummi wird 80 Zentimeter bis einen Meter über der Netz- kante gespannt. Damit gibt es auch noch zusätzliche Anforderungen hinsichtlich der Genauigkeit des Passes.

Zuspiel 1

Ziel

Schnelles direktes Abspielen des Balles.

Vorbereitung

Eine Leine wird etwa fünf bis zehn Zentimeter über dem Kopf des übenden Partners gespannt, das kann bei unterschiedlichen Körpergrößen auch schräg sein.

Umsetzung

Ein Spieler steht direkt unter der Leine, die senkrecht zur Schulterachse verläuft. Nun soll der zugeworfene Ball so gepritscht werden, dass beide Hände beim Abspielen über der Leine bleiben und diese nicht berühren. Die Leine erzeugt eine zwingende Lernsituation. Der Ball kann beim Zuspiel nur dann ohne Leinenberührung abgespielt werden, wenn dies deutlich über Kopf und Stirn passiert.



Damit kann der Ball nicht lange nach unten genommen werden, die Ellenbogen dürfen für eine gute Ausführung nicht zu weit seitlich nach unten wandern.

Varianten

- > Nach eigenem Anwurf gegen die Wand spielen.
- > Oberes Zuspiel überkopf.

Übungsformen für die Praxis

Zuspiel 2

Ziel

Die Zuspielrichtung verdeutlichen.

Vorbereitung

Das Hosengummi wird einmal rund um die Hüfte des Zuspielers gelegt und dann an einem Netzpfeiler oder der Antenne auf der Position IV befestigt.

Umsetzung

Der Zuspieler bekommt einen Ball ins Hinterfeld geworfen und spielt diesen dann auf die Position IV zu. Durch die Leine entsteht eine durchgängige visuelle und fühlbare Richtungsvorgabe für das Zuspiel.



Angriff 1

Ziel

Hoher Treffpunkt beim Angriff.

Vorbereitung

Das Gummi wird – je nach Ziel – 20 bis 90 Zentimeter über der Netzkante gespannt und an Antennen und Netzpfeiler fixiert.

Umsetzung

Die Spieler greifen normale Pässe an und versuchen, den Ball über die Leine ins

Feld zu schlagen. Sie haben durch die Leine eine klare visuelle Vorgabe und müssen beim Angriff ihre maximale Abschlaghöhe nutzen. Damit kann ohne Blockspieler und das oft mühsame Verstellen der Netzhöhe trainiert werden.

Variante

Vorgabe bestimmter Angriffshandlungen über die Leine in bestimmte Zonen.



Angriff 2

Ziel

Visualisierung von Angriffsrichtungen.

Vorbereitung

Gummi vom Netz zur Grundlinie spannen, sodass beispielsweise von der Position IV aus in Richtung Position I ein nach hinten breiter werdender Korridor entsteht.

Umsetzung

Der Angreifer steht auf einem Kasten und schlägt selbst angeworfene Bälle in den

Korridor. Dabei bekommt er eine klare Vorstellung, welcher Bereich gegen eine bestimmte Blockformation getroffen werden muss.

Varianten

- > Den Korridor je nach Zielstellung in Größe und Ort verändern.
- > Übergang zu angeworfenen und zuge-spielten Bällen bis hin zu Angriffen mit Anlauf und Sprung.



Angriff 3

Ziel

Den richtigen Abstand der Angreifer zum Netz verdeutlichen.

Vorbereitung

Das Gummi wird parallel zum Netz knie- bis hüfthoch mit einem Abstand von 80 Zentimetern bis einem Meter zum Netz gespannt.

Umsetzung

Der Spieler greift einen angeworfenen Ball am Netz an. Durch das Gummi erhält er eine visuelle Unterstützung bei der richtigen Einschätzung des Absprung-orts. Springt er zu dicht am Netz ab, spürt er das sofort. Gleiches gilt, wenn er zu weit nach vorn Richtung Netz springt.



Angriff 4

Ziel

Richtiger Abstand Angreifer zum Ball.

Vorbereitung

Das Hosengummi wird in Hüfthöhe ein Mal um den Zuspieler gewickelt und dann an einem Netzpfeiler befestigt.

Umsetzung

Trainiert wird eine bestimmte Angriffs-kombination. Der Zuspieler agiert mit einem Abstand von ein bis fünf Metern



zum Netz und je nach Zielstellung von unterschiedlichen Positionen (Feldmitte, zwischen Position II und III oder III und IV). Der Angreifer bereitet sich auf die Angriffskombination vor und soll beim Angriff immer hinter dem Gummi bleiben. Die Leine bildet eine visuelle Unterstüt-zung zur Einschätzung der Körperposi-tion zum Ball beim Angriff.



Vor allem nach Block- und Verteidigung passiert es den Angreifern oft, dass sie den Ball beim Absprung unterlaufen und den Abstand falsch einschätzen.

Varianten

- > Angriff von verschiedenen Positionen.
- > Angriff nach anderen Handlungen, zum Beispiel Block oder Abwehr.
- > Veränderung der Zuspielpositionen und der vorangehenden Aktion.

Block 1

Ziel

Schnelles Übergreifen und das richtige Zurückführen der Hände und Arme bei der Blockaktion.

Vorbereitung

Das Gummi wird etwa 30 bis 40 Zentimeter über der Netzkante gespannt und an den Antennen und Netzpfeiler fixiert.

Umsetzung

Der Spieler führt isoliert eine Blockhandlung durch und versucht dabei, die Hände rasch zwischen die Leine und das Netz zu führen und sie danach zurückzunehmen. Durch die Vorgabe werden alternative Technikausführungen wie das Hochstrecken und spätere Schlagen gegen den Ball verhindert.

Varianten

- > Blockausführung nach Seitbewegung.
- > Verschiedene Blockschritte vor dem eigentlichen Sprung (Seitstell-, Kreuzschritt).
- > Einzel-, Doppel- und sogar Dreierblock.
- > Mitspieler greifen auf einem Kasten stehend an und werden geblockt.
- > Mitspieler greifen im Sprung an und werden geblockt.



Code auf volleyball.de: vm042002

Unter dem Titel „Zum Erfolg gezwungen“ beschäftigten sich Jimmy Czimek und Rieke Tidden im März und September 2018 mit dem Thema „Zwingende Lernsituationen“.

Übungsformen für die Praxis

Block 2

Ziel

Langes und weites Übergreifen bei Blockaktionen.

Vorbereitung

Das Hosengummi wird im Abstand von 20 bis 40 Zentimetern Abstand parallel zum Netz auf Netzkantenhöhe gespannt und dabei an den Antennen und den Netzpfeosten fixiert.

Umsetzung

Der Spieler führt eine Blockhandlung aus und versucht, mit beiden Händen die Leine zu berühren. Der Spieler soll dabei explizit schnell übergreifen.

Der Hintergedanke dieser Übung ist: Bei Blockhandlungen wird oft nur ungenügend übergreifen, wobei die Spieler die Hände zwar schnell über das Netz schieben, aber eben nicht so weit, wie sie es eigentlich könnten.

Varianten

- > Block nach Seitbewegung.
- > Block nach vorhergehenden verschiedenen Bewegungsarten (Seitstell- oder Kreuzschritt).
- > Einzel-, Doppel- oder auch Dreierblock.
- > Mitspieler greifen vom Kasten an.
- > Mitspieler greifen im Sprung an.



Abwehr

Ziel

Bei dieser Übung geht es um das Verteidigen bestimmter Zonen.

Vorbereitung

Das Hosengummi wird in einem Abstand von 20 bis 40 Zentimetern parallel zum Netz auf Höhe der Netzkante gespannt und dabei an den Antennen und den Netzpfeosten fixiert.

Umsetzung

Nun greift ein Mitspieler, der auf einem Kasten steht, in eine vorgegebene Zone an. Die Aufgabe der Abwehrspieler ist es, alle Bälle innerhalb dieser Zone zu verteidigen.

Entsprechend der jeweiligen Block- und Verteidigungsformation müssen die Spieler auf ihren Positionen bestimmte Zonen verteidigen und sich dabei richtig positionieren. Durch die visuelle Vorgabe der Zone kann die Orientierung im Feld unterstützt werden.

Varianten

- > Block nach Seitbewegung.
- > Block nach vorhergehenden verschiedenen Bewegungsarten (Seitstell- oder Kreuzschritt).
- > Einzel-, Doppel- und auch Dreierblock.
- > Die Mitspieler greifen im Verlaufe der Übung im Sprung an.



In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Das Event ist zwar schon ein paar Monate her, aber immer noch aktuell: Andreas Künkler analysiert die besten vier Frauenteams der Beachvolleyball-Weltmeisterschaft 2019 in Hamburg und erklärt die Geheimnisse ihres Erfolgs.