



Einer der gefürchtetsten Aufschläger auf der World Tour: Brasiliens Evandro

Den richtigen Schwung finden Teil 2

Im ersten Teil dieses Beitrags beschrieben **Christoph Dieckmann** und **Giorgos Giatsis** verschiedene Ausholbewegungen. Nun steht der Angriff im Sand im Mittelpunkt. Zudem gibt es Praxistipps zum Um- oder Neulernen der Techniken

Die Ausholbewegungen Snap und Circular bieten viele Vorteile und sind unter Top-Spielern weit verbreitet. Straight und vor allem Bow and arrow high sind hingegen eher klassische Techniken, die in der Vergangenheit auch in Deutschland oft gelehrt und eingesetzt wurden. Aber gibt es noch Argumente für die Ausholbewegung mit hohem Ellbogen?

Hat das Ausholen mit hohem Ellbogen Vorteile?

Es erscheint zunächst logisch, den Schlagarm hoch zu positionieren, weil man zum einen maximal hochspringen möchte und dazu beide Arme einsetzen sollte und zum anderen den Ball danach maximal hoch treffen möchte. Eine hohe Schlaghand und ein hoher Ellbogen erleichtern dies. Biomechanische Erkenntnisse widerlegen diese Annahmen jedoch. Sprung- und Kraftmessungen haben ergeben, dass die Arme beim Durchschwingen nur bis zur Parallelstellung zum Boden einen relevanten Zusatznutzen für den Sprung haben. Es gibt also keinen Grund, den Schlagarm noch weiter hoch zu führen.

Er kann zu diesem Zeitpunkt nach hinten genommen werden, um die Ausholbewegung des Armes einzuleiten, weil das keinen negativen Einfluss auf die Sprunghöhe hat. Auch eine hohe Schlaghand und ein hoher Ellbogen im Umkehrpunkt sind nicht von Vorteil.

Besonders für Kinder oder Anfänger, die den Arm noch nicht schnell bewegen und nicht hochspringen können, scheint der hohe Ellbogen den Weg zum Ball zu verkürzen. Allerdings ist mehr Zeit notwendig, um diese hohe Position zu erreichen. Aufgrund biomechanisch ungünstigerer Umstände bewegen sich zudem Hand und Arm langsamer auf den Ball zu.

Insgesamt dauert es von Absprung bis zum Balltreffpunkt mit der Bow and arrow high Technik länger als mit der Circular- oder Snap-Technik. Richtig ist aber auch, dass eine gewisse Verweildauer in der Luft nötig ist, um genug Zeit zu haben, den Ellbogen zurück und wieder nach vorne zu führen. Dies gilt aber genauso für die Bow and arrow high Technik. Die Effektivität beim Angriff wird durch viele Faktoren beeinflusst, nicht nur durch die Technik der Ausholbewegung. Für

Hallenvolleyball – besonders bei den Männern – stellt aber der Einsatz der Bow and arrow high Technik einen Nachteil dar. Der international vermutlich beste Angreifer, der sich noch dieser Technik bedient, ist Taylor Sander. Der Amerikaner erholt sich akutell von einer Schulter-OP.

Anwendung im Sand

Beim Beachvolleyball gelten grundsätzlich dieselben Überlegungen. Allerdings sind die Rahmenbedingungen durch den Untergrund anders. Der Sand beeinflusst das Sprungverhalten und die Sprungtechnik des Angreifers. Er springt aus einer tieferen Position und setzt die Oberschenkel- und Gluteusmuskeln stärker ein. Der Absprung ist kräftig-explosiver, während der Angreifer in der Halle eher schnell springt. Dabei werden die Waden stärker eingesetzt und der Dehnungsverkürzungszyklus spielt eine große Rolle. Durch den kraftorientierten Absprung im Sand werden die Arme stärker und explosiver zur Unterstützung eingesetzt. Daher ist es schwieriger, den Schlagarm auf Schulterhöhe nach hinten zu führen. Hinzu kommt, dass der Absprung im Sand mit paralleler Fußstellung erfolgen sollte, während der Angreifer in der Halle die Füße versetzt positioniert. So wird die Öffnung der Schlagarmseite bereits eingeleitet und auch das Zurückführen des Ellbogens erleichtert. Snap und Circular extended sind somit auf hartem Untergrund einfacher auszuführen als auf Sand.

Circular hat gegenüber Snap einige Vorteile

1. Bessere Beschleunigung durch:

- > Noch größere Bewegungsamplitude (Ellbogen und Humerus gehen noch tiefer).
- > Schlagarm ist noch entspannter (Bewegung beginnt mit Innenrotation von Ober- und Unterarm).
- > Kein Stopp der Bewegung (kein Abbremsen des Energieflusses). Der Schlagarm ist schon in Bewegung, wodurch die Beschleunigung höher ist.
- > kreisrunde Bewegung => erlaubt bessere Energieübertragung als beim Snap und Bow and arrow low.

2. Flüssigere Bewegung

- > Es handelt sich um eine Bewegung, nicht um zwei Teilbewegungen.
- > Der Ball wird besser getroffen: mehr Spin, bessere Ansteuerung, langer Arm einfacher.

3. Schlechtere Lesbarkeit

- > Das Timing für den gegnerischen Block wird viel schwieriger, da die Orientierung am Umkehrpunkt als Warnsignal fehlt.

4. Geringere Verletzungsgefahr

- > Kein abrupter Stopp in der Bewegung.
- > Noch weniger Außenrotation von Ober- und Unterarm als beim Snap.

Der größte Unterschied der beiden Sportarten liegt darin, dass der Gegner beim Beachvolleyball das Feld viel weniger abdecken kann. Daher soll der Ball beim Angriff häufig in eine freie Zone des Feldes gespielt werden, während es in der Halle gilt, die Defensive mit schnellen Zuspielen und harten Angriffen zu überwinden. Beim Beachvolleyball sind andere Faktoren (Shots, Drive-Schläge, guter Touch, Wahrnehmung und Calls) als die reine Schlaggeschwindigkeit von Bedeutung. Diese Aspekte erklären, warum auf Sand Circular und Snap weniger verbreitet sind.

Die meisten Spieler setzen die Bow and arrow high oder Bow and arrow low Technik ein. Bei den Frauen wird auch häufig die Straight-Ausholbewegung verwendet, während diese bei den Männern kaum noch zu sehen ist.

Es gibt jedoch auch im internationalen Beachvolleyball einige prominente Spieler, die die Circular- oder Snap-Technik eingesetzt haben beziehungsweise aktuell verwenden: Jacki Silva, Sandra Pires, Larissa, Shelda, Maria Salgado, van Iersel, Stocklos, Maia, Tande, Harley, Pedro Salgado, Ricardo, Krasilnikov, Brouwer, Kantor und Smedins.

Wie bereits erklärt, ist die Anwendung der Circular extended Ausholbewegung auf Sand nicht realistisch. Allerdings bietet sich Circular limited, bei der der Arm weiter nach oben geführt, dann aber Ellbogen und Hand wieder nach hinten unten bewegt werden, an. Die Tendenz im internationalen Beachvolleyball geht mehr in Richtung schnelles Spiel.

Angesichts immer größerer Blocker und immer schnellerer Abwehrspieler gewinnt die athletische Durchsetzungsfähigkeit beim Angriff an Bedeutung. Hier bieten Circular und Snap dem Angreifer die Möglichkeit, schneller und verdeckter zu schlagen.

Ein weiterer Vorteil im Sand – besonders für Frauen: Die zeitsparende Ausholbewegung erlaubt ein späteres Timing im Anlauf und Absprung, sodass der Ball in der Luft sehr früh – genau am Ende der aufsteigenden Phase – geschlagen werden kann. Die Körperstabilität ist in diesem Moment sehr gut und erleichtert schnellere und präzisere Angriffsschläge.

Eine Frage bleibt allerdings: Fällt es den Spielern schwerer, bei der fortlaufenden Circular-Bewegung einen präzisen Shot zu spielen? Es gibt immer die Möglichkeit, alternativ den Snap einzusetzen, bei dem im Umkehrpunkt ein kurzer Stopp der Bewegung erfolgt.

Neu- und Umlernen

Wie lassen sich diese Erkenntnisse in der Coaching-Praxis umsetzen? Hier ist es sinnvoll, zwei Bereiche zu unterscheiden: In der Nachwuchs-Ausbildung – also im Bereich des Neulernens – ist es unbedingt zu empfehlen, von Anfang an die Snap-beziehungsweise Circular-Technik zu lehren. Wird diese schrittweise (erst im Stand, dann mit Sprung – erst ohne, dann mit Ball) und konsequent vermittelt, sollte für junge Spieler die Anwendung kein Problem sein. Wie erläutert, sollte das auf hartem Untergrund noch etwas leichter fallen als im Sand. ►



Foto: fivb

Weltmeister Alexander Brouwer setzt den Circular beim Angriff ein

Aber ist die Circular-Technik von allen Spielern zu erlernen? Oder stellt die Snap-Technik die Pflicht dar, während Circular die Kür bleibt? Idealerweise sollten später beide Techniken – je nach Spielsituation – eingesetzt werden können.

Der zweite Bereich ist das Umlernen. Für Spieler, die schon tausende Wiederholungen mit einer bestimmten Bewegung gemacht haben, ist es nicht leicht, eine deutlich andere Bewegung einzuüben. Das Bewegungsmuster ist fest etabliert und abgespeichert. Hinzu kommt, dass die Bewegung in der Luft, unter Zeitdruck und mit hoher Anforderung an Timing und Synchronisierung ausgeführt werden muss. Erfahrungen haben gezeigt, dass es große individuelle Unterschiede gibt, wie gut und schnell die Ausholbewegung umgelernt werden kann. Bei der Entscheidung, welche Vorgehensweise gewählt wird (konsequente und deutliche Veränderung der Bewegungsausführung oder vorsichtiges Experimentieren mit der neuen Technik) sollten Trainer folgende Parameter beachten:

- > Bereitschaft des Spielers, die Technik zu verändern.
- > Das Alter und das Trainingsalter.
- > Allgemeines Spielniveau und das Niveau im Angriff.
- > Hat die Veränderung der Ausholbewegung Priorität oder gibt es wichtigere Baustellen?
- > Wann stehen die nächsten Wettkämpfe an?
- > Wie gut kommt der Spieler bei den ersten Versuchen mit der neuen Technik klar (Umsetzung erfolgreich, mentale Stabilität, Umgang mit Misserfolg)?

Für einen 30-jährigen Spieler, der einen soliden Angriff hat und sich mitten in einer Wettkampfphase befindet, ist es also

nicht sinnvoll, die Veränderung der Technik kompromisslos voranzutreiben. Bei einem 21-Jährigen, der generell Mühe mit der Durchsetzungsfähigkeit im Angriff hat, sich in der Saisonvorbereitung befindet und von höheren Zielen träumt, sollte dieses Thema durchaus angegangen werden.

Beim Umlernen scheint es nach den bisherigen Erfahrungen sinnvoll zu sein, eine schrittweise Veränderung der Bewegungsausführung anzustreben: von Bow and arrow high zu Bow and arrow low, dann zu Snap und Circular. Beim Lehren und Vermitteln der neuen Technik sollte ein Trainer ähnlich vorgehen wie bei jedem anderen Neuerwerb im Training.

Beim Umlernen der Ausholbewegung

ist es sinnvoll, die Bewegungs-

ausführung schrittweise zu verändern.

Die Bewegungsausführung sollte zuerst erleichtert werden. Dabei bietet es sich an, viele Schläge im Stand zu üben und die Bewegung im Sprung – aber ohne Ball – auszuführen. Eine andere Möglichkeit ist es, die Spieler in die neue Technik zu zwingen. Mit sehr flachen Anwürfen oder Zuspielen wird der Angreifer unter Zeitdruck gesetzt und versucht dann automatisch bei der Ausholbewegung Zeit zu gewinnen, indem er den Schlagarm früher und tiefer zurücknimmt und die Ausholbewegung ohne Stopp ausführt (wichtig ist die Anweisung des Trainers, den Ellbogen trotzdem maximal weit nach hinten zu führen). Eine weitere Option ist der Einsatz von Hilfsmitteln. So kann ein seitlich herausstehender, kleiner, elastischer Gegenstand vorn an der Schlagschulter befestigt werden, den der Angreifer mit den Fingern der Schlaghand berühren muss. Zudem sollte der Fokus des Spielers konkret auf ein Merkmal der neuen Bewegung gelegt werden.

Zum Beispiel:

- > Lass Deine Schlaghand locker hängen.
- > Kleiner Winkel und Abstand zwischen Unter- und Oberarm.
- > Lass Deine Hand und Deinen Ellbogen kreisen.
- > Leite Deine Schlagbewegung – nicht nur die Ausholbewegung – schon im Aufsteigen ein.
- > Versuch, Deine Schlaghand bewusst unter einer imaginären Markierung durchzuführen.
- > Achte auf Lockerheit auf der Schlagarmseite und auf eine hohe Spannung im Nicht-Schlagarm. ■

In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Was macht eigentlich Sieger aus? Wird man schon als Gewinner geboren oder kann man diese Eigenschaft erlernen? Und wenn ja, wie? Sportpsychologe Lothar Linz widmet sich in seinem Beitrag der Entwicklung der Siegermentalität.