



Variables Trainingsgerät:
Tischtennisplatten
bereichern das Training

Mit der Tischtennisplatte Volleyballspielen lernen

Viele klassische Hilfsmittel in der Halle können optimal für das Anfängertraining genutzt werden – das ist das Credo von **Erwin Wetzel**, der im Anfänger- und Jugendbereich des VC Strausberg arbeitet. In diesem Beitrag beschreibt er viele praxisnahe Übungen mit Tischtennisplatten

In jeder Sporthalle gibt es eine Grundausstattung, die man nach Bedarf individuell erweitern kann. Viele dieser Geräte lassen sich gewinnbringend für Einzel- und Partnerübungen nutzen. Von Sprossenwänden und Basketballkörben, über Handballtore und Tischtennisplatten bis hin zu Turngeräten. Bei Anfängern und jungen Spielern ist es immer hilfreich, wenn Geräte und Markierungen eingesetzt werden, die sie bereits kennen. Der Wechsel von Hilfsmitteln und Anforderungen hält die Aufmerksamkeit zudem hoch und fördert das Konzentrationsvermögen. Durch Hilfsmittel, die als Zielobjekte beim Werfen des Balles dienen, konzentrieren sich die Spieler auf ihre Bewegungsabläufe und bekommen ein direktes Feedback. Gelingt eine Übung nicht, liegt das Problem bei der Ausführung, also dem

Bewegungsablauf. An diesem Punkt können Trainer ansetzen und korrigierend eingreifen. Im Mittelpunkt des Anfängertrainings stehen Zielsicherheit und zeitsichere Bewegungsabläufe beim Versuch, den Ball volley zu spielen. Methodische Konzepte für die erste Phase des Technik-erwerbs sind hinlänglich bekannt. Nach dieser Phase mit vielen Wurfübungen und Wurfarten erfolgt der Übergang in die Trainingsphase, bei der Partnerübungen im Vordergrund stehen. Bei der Entwicklung von Aufgaben und Übungen ist der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass die Übungen an das Alter und den Entwicklungsstand der Kinder sowie an die Hallenbedingungen angepasst sind. Die Größe der jungen Volleyballer sowie ihre Bewegungserfahrungen mit und ohne Ball sind ebenfalls von Bedeutung. Koordinative Bewegungserfahrungen, beidarmiges und ein-armiges Fangen und Werfen, von unten und oben, mit dem rechten und linken Arm, im Stand und in Bewegung, unterschiedliche Bälle und Hilfsmittel – das alles kann ausprobiert werden. Individuell angepasste Anforderungsprofile erhöhen die Erfolgserlebnisse und die Fortschritte.

Der Kreativität der Trainer sind bei der Entwicklung von Aufgaben und Übungen keine Grenzen gesetzt.

Praxis: Übungen mit der Tischtennisplattenhälfte (TT-Platte) hochkant auf Rädern

Vor den Übungen sollte der Trainer den Spielern den Sinn, das Ziel und das zu erwartende Ergebnis ihrer Übungen mit der TT-Plattenhälfte erklären. Dabei sollten Grundlagen – wie die Flugbahn des Balles, die Handhaltung beim Oberen Zuspiel und die Fußstellung – vermittelt werden. Erst wenn die Spieler diese Grundlagen verinnerlicht haben, können sie

ihre Bewegungen entsprechend kontrollieren. Die folgenden Übungen beziehen sich auf das Obere Zuspiel. Auch wenn sich das Untere Zuspiel in seiner Bewegungsbeschreibung vom Oberen Zuspiel unterscheidet, lassen sich TT-Platten beim Erwerb dieser für Volleyball elementaren Technik effektiv nutzen.

Übung 1: Wurfübungen in den Zwischenraum

Die Spieler stehen einzeln mit je einem Ball vor der TT-Platte, die mit einem geringen Abstand vor der Hallenwand aufgestellt ist. Ziel ist es, den Ball in den Zwischenraum zwischen Platte und Wand zu werfen.

Varianten:

- > Unterschiedliche Würfe: Direkt und indirekt, beidhändig und einhändig sowie von unten oder von oben.
- > Die Position variieren: Zuerst wird aus dem Stand agiert, später im Knien oder Sitzen. Auch auf einem Bein oder einem wackligen Untergrund zu stehen, ist möglich.
- > Die Ausgangsposition variieren: Mal näher dran, mal weiter weg, so dass der Abwurfwinkel stets unterschiedlich ist.



Übung 2: Wurfübungen an die Hallenwand

Die TT-Platte wird wie in Übung 1 direkt vor der Hallenwand aufgebaut, wobei der Abstand zur Wand dieses Mal minimal sein sollte. Die Spieler stehen mit einem Ball davor und werfen ihn gegen die Wand. Anschließend versuchen sie, den zurückprallenden Ball beidhändig über dem Kopf zu fangen.

Varianten:

- > Unterschiedliche Würfe: Direkte, beidhändige, einhändige, sowie Würfe von unten oder oben.
- > Die Position variieren: Im Zehenspitzenstand, in der mittleren oder tiefen Kniebeuge oder ganz unten zusammengekauert werfen.
- > Mit jedem Treffer gehen die Spieler einen Schritt nach hinten, um die Distanz zu vergrößern.
- > Auf einem wackligen Untergrund üben (siehe Foto).



Praxis: Übungen mit der Tischtennisplattenhälfte (TT-Platte) hochkant auf Rädern (Fortsetzung)

Übung 3: Vorübungen zum oberen Zuspiel

Die Spieler stehen eine Armlänge vor der TT-Platte entfernt und werfen sich den Ball beidhändig von unten an. Dann wird der Ball im Oberen Zuspiel an die Wand gespielt. Der zurückprallende Ball muss oberhalb des Kopfes gefangen werden.

Varianten:

- > Wie in Übung 1 und 2 können die Körperposition und der Abstand zur Wand beliebig verändert werden.
- > In Wettkampfform: Wie oft hintereinander schafft es jeder Spieler, den Ball so an die Wand zu pritschen, dass er oberhalb der Stirn beidhändig gefangen werden kann?

Übung 4: Oberes Zuspiel über die TT-Platte

Der Spieler steht zwei Schritte entfernt von der hochkant aufgestellten TT-Platte. Nach dem Anwerfen des Balls wird er über die TT-Platte in den Zwischenraum zwischen der Platte und der Hallenwand gepritscht.

Variante:

- > Bei Erfolg wird der Abstand zur Wand Schritt für Schritt vergrößert. Auch als Wettkampfform: Wer schafft es, den Ball aus der längsten Distanz ins Ziel zu pritschen?
- > Wer ganz geschickt ist, kann die Übung auch auf einem Bein stehend ausführen. Auch daraus lässt sich ein Wettkampf machen.

Übung 5: Oberes Zuspiel auf die TT-Platte oder darüber

Die Spieler sollen den Ball mehrfach hintereinander an die TT-Platte oder an die Hallenwand darüber spielen. Dabei ist auf eine saubere technische Ausführung zu achten.

Varianten:

- > Zielpunktvorgaben erschweren die Aufgabe. Auf der TT-Platte können mit Kreide Ziele aufgemalt werden – in Form von Kreisen oder Linien. Auch an der Hallenwand können solche Ziele angebracht werden.
- > Das Ziel lautet nun, die TT-Platte und die Wand im Wechsel zu treffen.



Methodische Hinweise für das Kindertraining:

Am besten gelingt Kindertraining, wenn Gruppen von zehn bis fünfzehn Spielern miteinander üben. Die Gruppen können anfangs auch gemischt sein.

Für Kinder ist es besonders motivierend, wenn man ihnen eine Zahl vorgibt, wie oft sie die Übung richtig und erfolgreich ausüben sollen. Spätestens nach fünf bis zehn Minuten

sollte es neue Übungen und Anforderungen geben, um die Konzentration in der Trainingseinheit hoch zu halten. Zudem ist es sinnvoll, die Ausgangsposition zu ändern oder zusätzliche Geräte hinzuzunehmen. Positive Erlebnisse, erfolgreich absolvierte Übungen und Vergleichswettbewerbe zum Trainingsende motivieren für das nächste Training. ■

In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Unsere Autoren Karen Zentgraf und Marie-Therese Fleddermann stellen einen Test für den mittleren Leistungsbereich vor und ergänzen das Thema Individualisierung durch weitere spannende Aspekte und Beispiele.