

Die große Flatter

volleyball-training zum HERAUSNEHMEN!



FOTO: CONNY KURTH

Nach Jahren, in denen der Sprungaufschlag vor allem im Männerbereich als einziger erfolgreicher Aufschlag galt, erlebt seit einiger Zeit der Flatteraufschlag sein Comeback. Nicht zuletzt der neue Spielball der FIVB und der DVL trägt mit seinen Flugeigenschaften seinen Teil dazu bei. Welche Varianten es gibt und wie der Flatteraufschlag seine beste Wirkung erzielt, beschreibt **Michael Warm** in diesem Beitrag

Vor 20 Jahren begann der Sprungaufschlag seinen Siegeszug. Speziell die Männer erlagen der Versuchung, ihre ausgeprägte Athletik direkt in Punktgewinne umsetzen zu können. Bei mehr als 100 Kilometern bekamen die Spezialisten Probleme, und wenn der Ball auch noch gezielt neben dem Annahmespieler einschlug, war der leichte Punktgewinn wahrscheinlich. Doch wie bei jeder Entwicklung erfolgte die Anpassung, die Technik wurde den neuen Aufschlägen angepasst, die Härte im Training mit Schlägen von Kästen simuliert, zudem wurde der Dreierriegel um einen herausragenden Libero Standard. Dass der neue Spielball kontrollierter fliegt und nicht ganz so leicht beschleunigt werden kann, bedeutet einen weiteren Vorteil für den Annahmeriegel.

Folgerichtig müssen sich die Aufschläger etwas Neues einfallen lassen. Und so kramten sie in der Mottenkiste und erlebten die Rückkehr der Flatter: Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass sich durch wirkungsvolle Flatteraufschläge in Verbindung mit einer gut organisierten Block-Feldabwehr im K2 effektiv Punkte erzielen lassen.

Das heißt nicht, dass der harte Sprungaufschlag nicht auch weiterhin ein probates Mittel ist, doch die Dominanz der letzten Jahre ist vorbei. Grund genug, den Flatteraufschlag näher zu untersuchen. Welche Arten gibt es bei Frauen und Männern, welche Schlüssel-szenen sind bei der Bewegungsausführung notwendig und welche Varianten sind erkennbar? Zudem wird an Beispielen gezeigt, wie die Kombination aus Aufschlag und Block-Feldabwehr zum Erfolg führen kann. Wie immer in vt ist der Beitrag angereichert mit Praxisideen und Tipps.

Zu diesem Heft

Die Rückkehr zum Flatteraufschlag ist eine Entwicklung, die wir für so



interessant halten, dass wir sie Ihnen nicht vorenthalten wollen. Doch es gibt auch noch andere Felder, die Trainer interessieren: Die Entwicklung einer Vereins-Philosophie und – als besonderes Anliegen – das Thema Nachwuchsgewinnung und -förderung, dem wir uns in Beiträgen von Tom Bruner und Sara Goller widmen.

Ihr Michael Warm
warm@philippka.de

Inhalt:

Grundlagen

21-25 | Der Flatteraufschlag
26/27 | Vereinsphilosophie

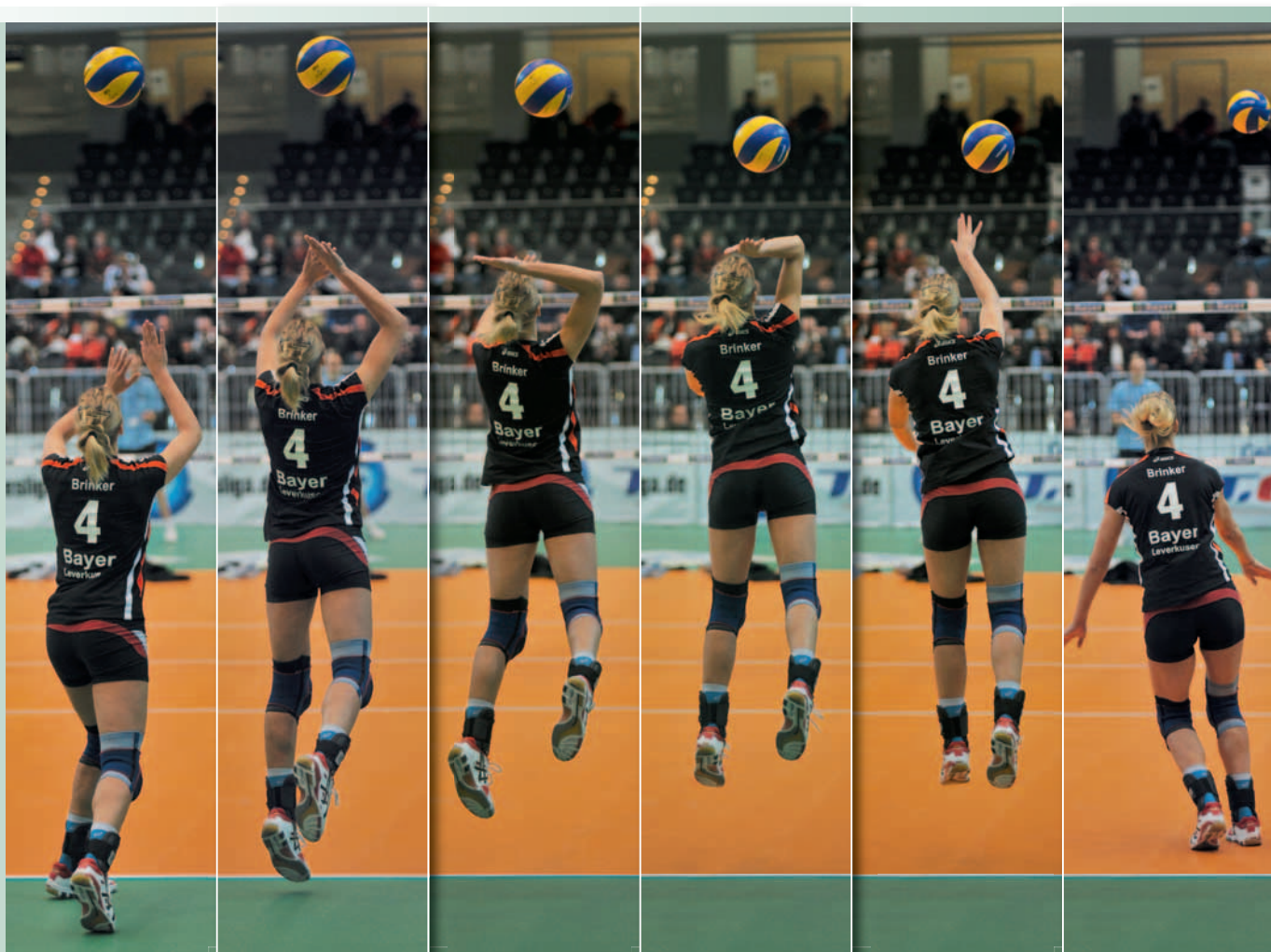
Kinder

28-33 | Volleyball in der Grundschule, Teil II
34-36 | Jugendarbeit: SV Inning

Legen Sie sich Ihr persönliches Archiv an: Mit *volleyball-training* erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des *volleyball-magazins* eingebettet, dass Sie es ohne Probleme heraustrennen und separat sammeln können.

Der Flatteraufschlag

Auf den folgenden beiden Seiten beschreibt **Michael Warm** einige Schlüsselszenen des Flatteraufschlages. Die Fotos wurden beim *All-Star-Day* in Düsseldorf aufgenommen. **Maren Brinker** (Leverkusen) und die Dresdnerin **Maren Apitz** demonstrieren ihre Techniken, wobei kleine Unterschiede deutlich werden



Aus der Sicht von hinten ist gut zu erkennen, dass sich der Sprung und der spätere Schlag linear in dieselbe Richtung entwickeln. Dies ist für eine gute Impulsübertragung wichtig. Nach dem Anwurf bleibt die Schulterachse stabil. Der Absprung erfolgt aus der Schrittstellung.

Beim und direkt nach dem Absprung bleibt der Oberkörper in Spannung. Eine Verwindung in dieser Phase müsste später wieder aufgelöst werden und wäre für ein lineares Treffen des Balles nicht förderlich. Der Schlagarm ist früh in einer ruhigen Ausholbewegung.

Die Schlagschulter wird in sich ein wenig nach hinten geöffnet, um den Anfangsimpuls der Schlagbewegung zu ermöglichen. Dieses Öffnen ist wichtig, der Ellenbogen im Schlagarm wird ebenso gebeugt nach hinten geöffnet, ohne zu rotieren.

Der Anfangsimpuls erfolgt aus der Schulter heraus, der Ellenbogen wird gerade unter den Ball geführt. Erst in dieser Phase ergänzt der Unterarm die Schlagbewegung peitschenartig, nachdem alle anderen Gelenke in einer sauberen Schlagachse arretiert sind.

Nach der Entladung der Energie bleibt der Schlagarm direkt nach dem Treffen des Balles stehen. Durch das Abstoppen wird der Impuls fokussiert auf den Ball übertragen. Ein Durchschlagen der Bewegung hätte unweigerlich eine Rotation zur Folge.

Erst bei der Landung wird die Körperspannung aufgelöst. Die leichte Schräglage nach links kommt daher, dass der Ball nicht perfekt über die rechte Schulter geworfen wurde, sondern zu zentral. Dadurch muss der Oberkörper nach links ausweichen.

Obwohl sich die beiden Varianten, die auf den beiden Bildreihen mit Maren Brinker (Seite 22) und Mareen Apitz (Seite 23) in ihrer Technik aber auch in ihrer speziellen Ausführung ein wenig unterscheiden, wird in beiden Beispielen deutlich, dass der Ball jeweils mit einer sehr linearen und präzisen Schlagbewegung getroffen wird. Für den erwünschten Flattereffekt, der dem gegen-

rischen Annahmeriegel Probleme bereiten soll, sind sowohl eine Mindestgeschwindigkeit des Balles notwendig, als auch eine sehr genaue Impulsübertragung, die verhindert, dass der Ball in Rotation kommt. Allerdings ist die Ausführung von Mareen Apitz insgesamt mit mehr Unruhe im Oberkörper verbunden, was sich letztlich negativ auf die Genauigkeit des Zielortes, aber auch

auf die Flatterwirkung des Balles auswirkt. Sehr gut kann man dafür erkennen, wie die Schlaghand fixiert ist. Das Handgelenk klappt nicht über den Ball. Je gerader der Ball getroffen wird, desto besser kann er die gewünschte Flatterwirkung entfalten. Und die entsteht offensichtlich trotz der vielen kleinen Noppen, die der neue Spielball aufweist. ■



Der Anwurf erfolgt beidarmig, um bereits hier die Stabilität und Homogenität im Oberkörper zu betonen. Unter guter Anspannung der Rumpfmuskulatur wird der Ball präzise in die erwartete Sprungphase hinein geworfen.



Es erfolgt ein mittellanger Schritt, durch den die Spielerin eine Geschwindigkeit aufnimmt, die später auf den Ball übertragen werden soll. Auch bei dieser Bewegung bleibt der Oberkörper ruhig. Der Blick ist fest auf den angeworfenen Ball fixiert.



Der Absprung erfolgt nicht gleichzeitig mit beiden Beinen, sondern leicht versetzt. Dabei soll es gelingen, dass der Oberkörper nicht in eine starke Verdrehung kommt. Die beiden Schwungarme unterstützen den Absprung nur wenig.



In der Flugphase wird der Körper hier in eine Bogenspannung gebracht. Die Energie soll mehr aus der Auflösung dieser Spannung kommen, als – wie hier zu sehen – aus einer Rotation. Diese Bewegung ist riskanter, da ein größerer Teil des Rumpfes in Bewegung gerät und die Präzision leidet.



Hier ist deutlich zu sehen, dass nicht nur die Bogenspannung aufgelöst wird, sondern der Körper zudem auch nach links rotiert. Die Schlagschulter ist früh nach vorn gebracht, was die Genauigkeit ebenfalls beeinträchtigt. Der Ellenbogen ist immer noch gebeugt und scheint sich linear unter dem Ball zu befinden.



Die Entladung des Schlages gelingt geradlinig. Selbst nach der Landung ist der Schlagarm noch fixiert, er wurde also nach dem Treffen des Balles ideal abgestoppt. Die leichte Linksdrehung des gesamten Körpers resultiert aus der Rotationsbewegung beim Schlag (siehe Foto links).



Die hier gezeigten Spielformen zum Aufschlag sollen eine sinnvolle Verbindung herstellen zwischen dem zielgerichteten Flatteraufschlag auf bestimmte Positionen einerseits und andererseits einem jeweiligen taktischen Zweck, der sich daran anschließen soll.

Je nach Alters- und Könnensstufe können die Rahmenbedingungen (Netzhöhe, Feldgröße, etc.) angepasst werden. Dabei erscheint es wichtig, dass den Spielern der Zusammenhang zwischen Aufschlag und Wirkung bewusst gemacht wird.

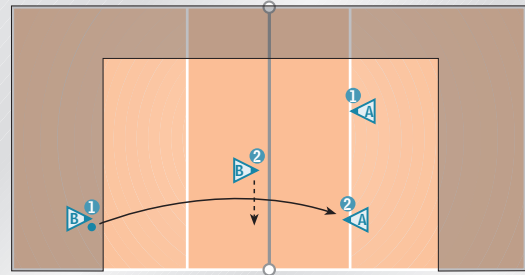
Richtungen schlagen

Organisation:

Gespielt wird zwei gegen zwei auf einem relativ kurzen, aber breiten Feld. Erlaubt sind drei Ballkontakte. Die Annahmespieler decken nebeneinander stehend das Feld in der Breite ab, wobei der stärkere Annahmespieler seinen Bereich vergrößern wird.

Spielidee:

Durch den Aufschlag kann vorbestimmt werden, wer den Ball angreifen wird. Der Aufschlagsspieler sollte sich das vorher überlegen und dann dorthin aufschlagen. Auch der Blockspieler kann frühzeitig agieren und sich für eine Netzseite entscheiden.



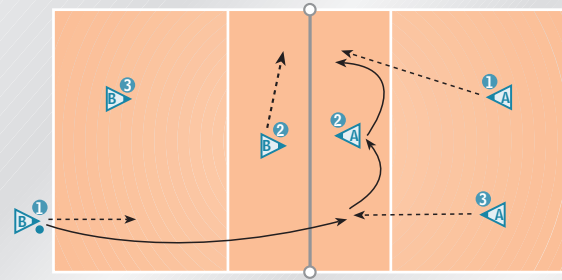
Kurze Aufschläge

Organisation:

Gespielt wird drei gegen drei auf einem quadratischen Kleinfeld, wobei jeweils zwei Spieler in der Annahme stehen und der dritte Spieler als Zuspieler in der Netzmitte agiert. Die Angriffe können von den beiden Außenpositionen erfolgen.

Spielidee:

Der Aufschlag wird kurz hinter das Netz platziert, so dass der Annehmer weit nach vorn kommen muss. Gelingt der Aufschlag gut, kann der Spieler es nicht mehr schaffen, sich zum Angriff anzubieten. Der Blockspieler kann sich frühzeitig auf den anderen Angreifer konzentrieren.



Den Spielrhythmus stören

Organisation:

Gespielt wird drei gegen drei auf einem quadratischen Feld mit Zweierriegel. Die weiteren Rahmenbedingungen sind frei.

Spielidee:

Der Flatteraufschlag wird flach und hart geschlagen, so dass sich der Annehmer schwer

entscheiden kann, ob er im Oberen oder Unteren Zuspiel annimmt. Dazu muss auf Schulterhöhe geschlagen werden. Wird der Gegner zu einer niedrigen Annahme gezwungen, muss der Zuspieler häufig einen hohen Pass spielen, was dem Blockspieler das Timing erleichtert.



Missverständnisse provozieren

Organisation:

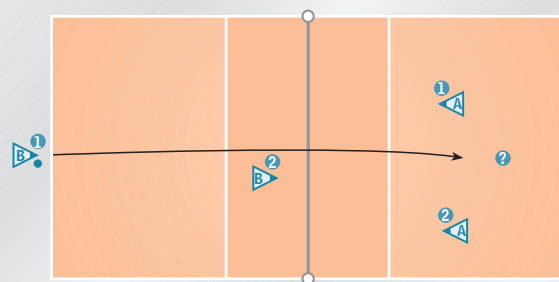
Gespielt wird erneut drei gegen drei mit einem Zweierriegel in der Annahme sowie einem Zuspieler.

Varianten:

Auch die Spielformen zwei gegen zwei oder vier gegen vier kommen in Frage, um gezielte Flatteraufschläge zu trainieren. Dabei sollte jeweils im Zweierriegel angenommen werden.

Spielidee:

Der Aufschlag wird scharf lang oder kurz in die Mitte zwischen die beiden Spieler geschlagen. Der optimale Zielpunkt dieser taktischen Aufschläge ist genau dann erreicht, wenn die beiden Annahmespieler überlegen müssen, wer den Ball besser spielen kann. Dieser wertvolle Augenblick wird den Gegnern für eine perfekte Annahme fehlen.



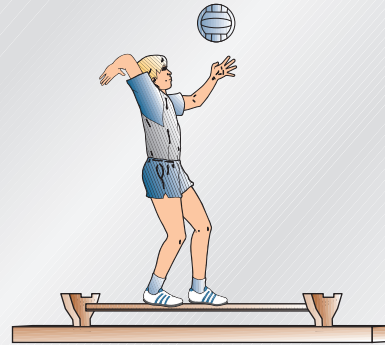
Beim Flatteraufschlag hängt die Wirkung in erster Linie von der Präzision ab, mit der der Ball getroffen wird. Der Ballkontakt sollte mit maximaler Geschwindigkeit in einem sehr kurzen Berührungspunkt erfolgen. Dabei muss nach Möglichkeit vermieden werden,

dass dem Ball eine Rotation mitgegeben wird, weil genau das die Annahme erleichtert. Die in der Folge vorgestellten Trainingsideen sollen dabei helfen, den präzisen Treffpunkt des Balles zu verinnerlichen und einen möglichst großen Flattereffekt zu erhalten.

Aufschlag von einer umgedrehten Langbank

Spieler A steht auf einer umgedrehten Langbank, wobei die Füße auf der schmalen Trittplache hintereinander aufgesetzt werden. Er wirft sich den Ball selbst an und schlägt einen präzisen Flatteraufschlag zu seinem Partner B, der ihn annimmt, seinem Ball hinterherläuft und möglichst am Netz wieder fängt. Danach gibt er ihn zu A zurück.

Die Idee dahinter: Durch den engen instabilen Stand muss sich der Spieler erheblich anstrengen, um den Körper in Balance zu halten und auf einen präzisen Ballwurf achten. Durch die muskuläre Innervation ist der Rumpf stabil und kann nur wenige Ausweichbewegungen machen. Die Kraftübertragung erfolgt präzise in die gewünschte Richtung.



Aufschlag von Airex-Matten oder vom Therapiekreisel

Spieler A steht mit beiden Füßen auf je einer Airex-Matte. Die Auflagefläche der Füße ist zwar ausreichend groß, dafür aber in sich instabil und wackelig. Um in dieser Situation dennoch einen stabilen Stand zu erlangen, muss der Spieler speziell die lokale Rumpfmuskulatur nutzen, damit sein Körper in guter Haltung bleibt.

Die Idee dahinter: Oft geht ein erheblicher Teil der Energie für den Aufschlag verloren, weil der Spieler während des Schlages mit dem Oberkörper nach hinten oder auch seitlich ausweicht. Durch eine bewusste Anspannung der Rumpfmuskulatur auf instabilem Untergrund kann das verhindert werden.



Kurzer Ballkontakt

Spieler A steht mit einem Ball an der Grundlinie, neben ihm steht Spieler B, der mit der Hand eine Begrenzung nach vorn simuliert. A schlägt einen Flatteraufschlag zu C. Um nicht mit dem Arm von Spieler B zu kollidieren, muss er den Schlagarm direkt

nach dem Treffpunkt des Balles abstoppen.

Die Idee dahinter: Um den Impuls beim Flatteraufschlag optimal auf den Ball übertragen zu können, muss der Ball in sehr kurzem Zeitraum

mit maximaler Geschwindigkeit getroffen werden. Durch das Abstoppen der Schlaghand wird der kurze Zeitraum ermöglicht. Das Durchziehen des Schlagarmes wird verhindert. Da viele Spieler die Tendenz haben, ihren Schlagarm nach dem Aufschlag

dennoch durchzuziehen und dem Ball dadurch eine unerwünschte Rotation mitzugeben, ist es sinnvoll, einen Mitspieler neben den Aufschlager zu postieren, dessen Position den Aufschlager zwingt, die Schlagbewegung abrupt abzustoppen.

Richtungen schlagen

Spieler A steht mit einem Ball bereit, einen Flatteraufschlag auszuführen. Sein Partner steht hinter ihm und hält ein Deuser-Band in den Händen, das um den Oberkörper des Spielers gelegt wird. Ab dem Zeitpunkt des Ballwurfs zieht Spieler B an dem Band, dadurch muss der Aufschlagsspieler gegen den Widerstand aufschlagen.

Die Idee dahinter: Auch hier geht es um die Fokussierung der Energie in die richtige Richtung. Die Anspannung gegen den Zug des Deuser-Bandes fördert eine aktive Bewegung des Rumpfes in die Schlagrichtung. Somit hilft auch diese Übung der Übertragung der Schlagenergie in die richtige Richtung.

