

## Wie die Weltmeister

Jürgen Wagner, Trainer von Julius Brink und Jonas Reckermann, gibt im Interview mit dem *volleyball-magazin* Einblicke in seine Philosophie. Zudem werden zwei exemplarische Trainingseinheiten des Duos vorgestellt

volleyball-training zum HERAUSNEHMEN!



FOTO: IMAGO

*Herr Wagner, was war aus Ihrer Sicht als Trainer der Schlüssel zu solch großen Erfolgen wie dem Gewinn der Weltmeisterschaft oder dem Sprung auf Position eins der Weltrangliste?*

Für mich ist es wichtig, im Training bewusst, zielgerichtet und einfach zu agieren. Die tollsten Übungsformen bringen nichts, wenn damit nicht eine klar definierte Zielsetzung verfolgt wird. Die Basistechniken in den einzelnen Spielelementen müssen stabil erlernt werden, später erfolgt der Einsatz in den Spielen über Anwendungsvarianten.

*Das Spielelement Aufschlag und die Handlungskette Sideout werden beim Duo Brink/Reckermann besonders variantenreich ausgeprägt gestaltet. Wie ist Ihre Philosophie beim Thema Aufschlag?*

Die Spieler sollen vier Servicetechniken beherrschen. Der Stand-Floataufschlag wird meist taktisch in eine bestimmte Annahmzone des Gegners eingesetzt. Nur selten wird das Ziel verfolgt, dass er möglichst stark flattern soll. Mit dem Sprung-Floataufschlag soll hingegen eine hohe Ballgeschwindigkeit erzielt werden. Beim Sprung-Topspinservice unterscheide ich zwischen der Variante auf maximale Härte und optimaler Präzision bei weniger Härte.

**Der Sprungaufschlag als Waffe:**  
Nur wer mit so viel Druck und Risiko serviert wie Jonas Reckermann, kann sich in der Weltklasse etablieren

*Welche Techniken empfehlen Sie einem Spieler an der Basis?*

Die meisten Spieler können mit entsprechendem Training die beiden Floatvarianten effektiv einsetzen. Beim Sprung-Topspinservice empfehle ich, nur an der Präzision bei weniger Härte zu arbeiten. Oftmals erzielt auch ein kurzer Topspinaufschlag viel Wirkung. Für extrem harte Topspinaufschläge fehlt meistens die Athletik. Auch unser Team war zu Saisonbeginn noch nicht so fit, um diese Variante im Turnier bringen zu können.

*Welche Service-Variante sollte im Spiel in welcher Situation angewendet werden?*

Der Aufschlag ist ein entscheidender Faktor für den weiteren Verlauf des Ballwechsels. Über ihn wird bestimmt, wer von welchem Ort aus angreifen muss. Deshalb erfolgt der Einsatz immer gegenerorientiert. Wir versuchen, den bevorzugten Angriffsort und die beliebteste Anlaufrichtung des Gegners mit unserem Service zu unterbinden. ▶

### Inhalt:

#### Grundlagen

17-20 | Lernen von den Weltmeistern

#### Kinder

22-25 | Ballgewöhnung im Sand, Teil VI

#### Jugend

26-29 | Die Trends beim Nachwuchs

#### Medizin

30-32 | Das P-E-C-H-Prinzip

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 heraus-trennen und separat sammeln können.





FOTO: FVB

Viele Varianten im Sideout – da hat es der gegnerische Block besonders schwer

*Gibt es ein Prinzip, nach dem bestimmt wird, welcher Spieler mit welcher Technik aufschlagen soll?*

Ja, man sollte vor allem die athletische Belastung im Spiel berücksichtigen. Entscheidend ist, welcher Spieler Sideout spielen muss. Besonders, wenn ein Blockspezialist auch Sideoutspieler ist, absolviert er viel mehr Sprünge als der Abwehrspieler. Deshalb sollte der Blocker in diesem Fall die weniger anstrengenden Aufschlagvarianten einsetzen und der Partner mit mehr Druck agieren. So kann auch die Quote der Fehlanschläge im Team reguliert werden.

*Welche Faktoren sollten beim Training des Aufschlags berücksichtigt werden?*

Wichtig ist es, bewusst zu agieren. Es soll eine bestimmte Technik angewendet werden, mit der ein definiertes Ziel angespielt wird. Es bringt wenig, beim Training einfach nur zehn Aufschläge ins gegnerische Feld zu

schlagen. Außerdem empfehle ich Spielern an der Basis, das Service in jede Trainingseinheit zu integrieren. Es bieten sich Serien von drei mal vier, vier mal drei oder fünf mal zwei Aufschlägen von den verschiedenen Aufschlagpositionen links, rechts und Mitte an. In den Serien erfolgt immer mindestens ein Seitenwechsel über einen Steigerungslauf, um das Aktivierungsniveau immer hoch zu halten.

*Betrachten wir die andere große Stärke von Brink/Reckermann: Das Team gestaltet sein Sideoutspiel äußerst flexibel.*

Das ist richtig, denn die Dominanz von Blockspielern wie Alison, Dahlhauser, Ricardo oder Koreng nimmt immer weiter zu. Außerdem wird das Spiel durch das gute Scouting zunehmend taktisch, die Gegner stellen sich immer besser auf die eigene Spielstruktur ein. Folglich müssen wir mehr Variabilität im Sideout anbieten.

*Wie wird diese Variabilität konkret erreicht?*

Wir arbeiten über drei unterschiedliche Ansätze. Da wäre zunächst die Zeitschiene, also die Variationen im Zuspiel- und im Anlauf-tempo. Des Weiteren ist es sinnvoll, von verschiedenen Orten aus anzugreifen und die Anlaufrichtung dorthin unterschiedlich zu gestalten. Für die Basis empfehle ich drei Angriffsorte: Außen, halbaußen und die Feldmitte. Außerdem variieren wir beim Angriffsabschluss, indem wir verschiedene Winkel und Schlaglängen einsetzen.

*Kann dieses Konzept auch von Spielern an der Basis umgesetzt werden?*

In reduzierter Form und mit viel Trainingsaufwand schon. Ein sicherer Spielaufbau ist eine wichtige Voraussetzung. Außerdem ist es wichtig, die Varianten an den jeweiligen Spielertyp anzupassen. Manche Spieler brauchen mehr Zeit, weil sie mit langem Arm schlagen. Andere arbeiten mehr mit Schulterrotation und können schnellere Pässe gut angreifen. Je höher der Pass ist, desto schwieriger wird das Timing und die Wahrnehmung des Angreifers verschlechtert sich.

*Bitte geben Sie uns noch einen Tipp für die Trainingsgestaltung zum Angriff.*

Für alle Angriffsoptionen sollte jeder Spieler vier Abschlussvarianten einüben. Dabei sollten ein harter Schlag und drei andere Optionen genutzt werden. Ein weiterer Tipp wäre, den Schlag Richtung der langen Feldmitte des Gegners zu trainieren. Die Erfahrung zeigt, dass diese Zone nur selten verteidigt wird. **Interview: Andreas Künkler**



FOTO: PRIVAT

Weltmeister-Trainer: Jürgen Wagner



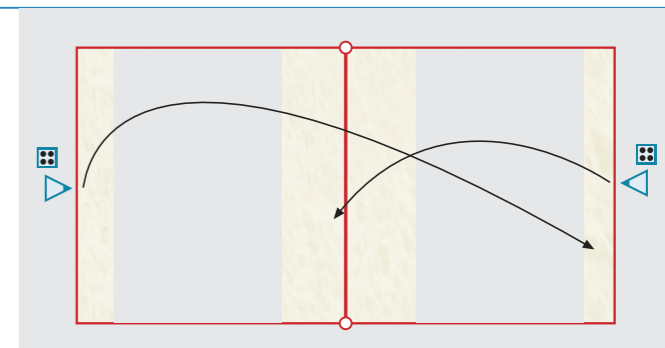
Die Anwendung des Service in komplexen Spiel- und Übungsformen steht im Mittelpunkt der Einheit. Aufschläge erfolgen stets nach wettkampfgerechter Vorbelastung. Ein Erfolg stellt sich nur über permanenten Sericedruck ein. Druck muss auch bei Misser-

folg oder ineffektivem Service entstehen. Der Trainer muss darauf achten, ob die taktische Anpassung in Service und Annahme gelingt. Es handelt sich hier um den Hauptteil einer Trainingseinheit. Ich starte das Training immer mit Übungen zur Ballkontrolle.

### Übung 1: Technikstabilisierung

Alle Spieler schlagen Aufschläge auf vorher definierte oder auch markierte Ziele. Die Aufschlagserien erfolgen im Rahmen einer anderen Hauptübung, wie zum Beispiel einer zum Sideout. Es werden drei Serien jeweils unmittelbar nach der Vorbelastung durch eine andere Übung durchgeführt. Erst nach der Serviceserie erfolgt die Pause.

Es werden von jedem Spieler zwölf Aufschläge (acht bei Sprung-Topspin) in Kleinserien von drei mal vier oder vier mal drei absolviert. Nach jeder Kleinserie erfolgt ein Seitenwechsel. Die graue Zone zwischen 2,5 und sieben Meter Netzentfernung darf keinesfalls getroffen werden. Hier sind Aufschläge meist wirkungslos.

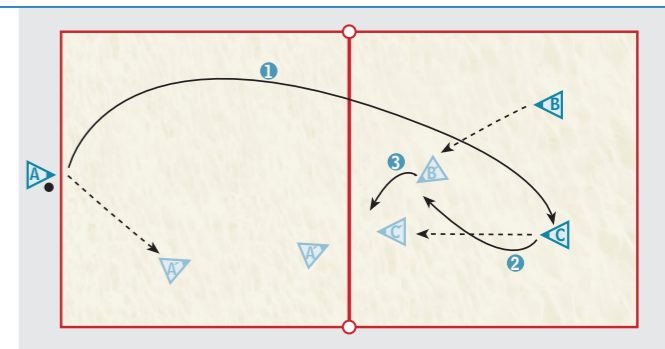


### Übung 2: Service Competition

A schlägt auf ein Team (B und C) auf. Danach entscheidet der Servicespieler, ob er ans Netz zum Block aufrückt oder sich in der Feldabwehr positioniert. Es kommt zum Wettkampf zwischen Sideout-Team und Aufschläger. Gelingt A ein Ass oder verteidigt er den Ball so, dass er weiter-spielbar ist, erhält er einen Punkt. Nur dann wechselt er mit

Spieler B oder C. Er übernimmt die Position des Spielers, der den Fehler ursächlich begangen hat. Jeder Spieler zählt seine Aufschläge. Wer zuerst 21 Versuche benötigt hat, verliert den Wettbewerb.

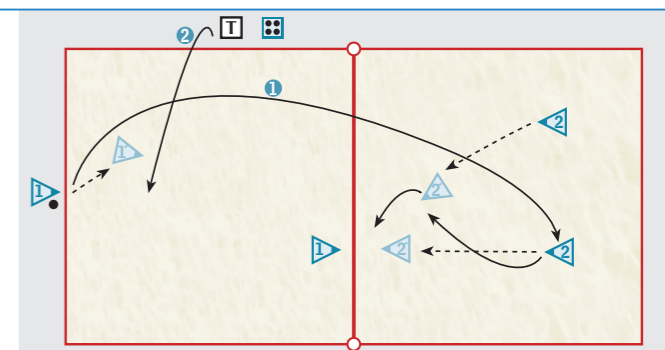
**Variation:**  
▶ Mit vier Spielern, dann gegen Block und Defense



### Übung 3: Wash

Mannschaft 2 spielt Sideout, der Gegner (Team 1) befindet sich in der Servicesituation. Nachdem die erste Rally abgeschlossen wurde, erhält Team 1 jedes Mal von außen einen weiteren Ball vom Trainer eingespielt. Auch diese zweite Rally wird bis zum Ende ausgespielt. Einen Punkt erhält ein Team nur dann, wenn

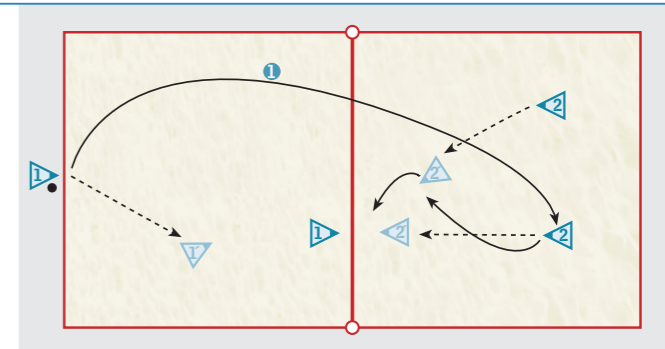
es beide Rallys erfolgreich abgeschlossen hat. In allen anderen Fällen wird mit Wash gewertet. Das heißt: Kein Team erhält einen Punkt. Nach jedem Punkt wechselt der Aufschläger. Sieger dieses Wettbewerbs ist die Mannschaft, die zuerst fünf Punkte auf ihrem Konto gesammelt hat.



### Übung 4: Double Competition

Mannschaft 2 spielt Sideout, der Gegner (Team 1) befindet sich in der Servicesituation. Das Team 1 muss zwei Servicesituation und Team 2 drei Sideoutsituationen in Folge gewinnen, um einen Punkt zu erhalten. Team 1 erhält einen Bonusversuch beim Service, um so den Druck auf die Annahme zu erhöhen.

Falls sehr viel Aufschlagdruck erzeugt werden soll, darf sogar jeder Aufschlag wie beim Tennis mit einem Second Service erfolgen. Der Servicewechsel erfolgt nach jedem Punkt oder bei angestrebter Situationsstabilisierung nach drei bis vier Punkten. Sieger ist die Mannschaft, der es gelingt, zuerst sieben Punkte zu erzielen.







In dieser Trainingseinheit werden die Stabilität und ein flexibles Reagieren auf unterschiedliche Situationen beim Sideout geschult. Teilweise wird der Sideout-Spieler mit Zusatzbelastungen gefordert, doch auch der Servicespieler steht unter Druck. Wenn

lange Rallys simuliert werden sollen, muss der Trainer die eingespielten Bälle an das Niveau der Gruppe anzupassen. Auch hier handelt es sich um den Hauptteil und nicht um eine komplette Trainingseinheit. Die Übungen sind variabel einsetzbar.

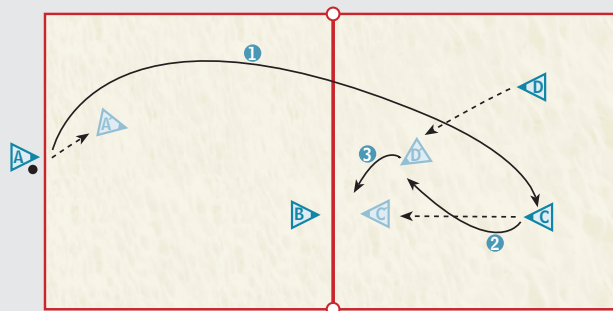
## Übung 1: Sideout-Stabilisation

Team 1 (C und D) spielt Sideout, Team 2 (A und B) schlägt auf. Das Service erfolgt so lange auf den gleichen Gegner (hier C), bis das Team drei Rallys in Folge erfolgreich abgeschlossen hat. Danach erfolgt der Wechsel auf den anderen Spieler (hier D). Wenn das Team drei Rallys in Folge (maximal acht Versuche) erfolgreich schafft, erhält es

einen Big Point. Andernfalls geht der Punkt an Team 2.

### Variationen:

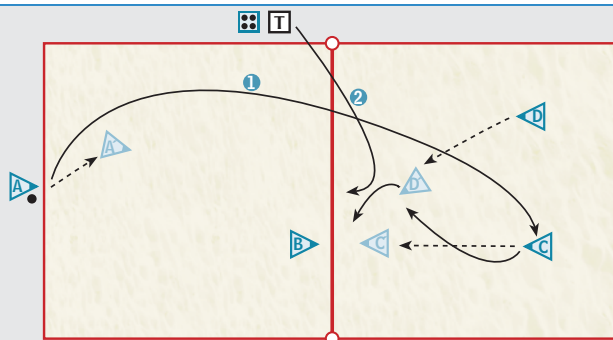
- ▶ Die Sideout-Rolle wechselt nach jedem Durchgang
- ▶ Big Point bei drei Punkten aus fünf Versuchen
- ▶ Der Sideout-Spieler muss aus variierenden Abläufen immer die gleiche Lösung suchen



## Übung 2: Attack and Shot

Team 1 (Spieler C und D) spielt Sideout, Team 2 (Spieler A und B) befindet sich in der Servicesituation. Das Service erfolgt variabel auf beide Sideout-Spieler. Der Angriff darf – falls möglich – nur über harte Schläge erfolgen. Der jeweilige Zuspieler (hier D) erhält sofort nach dem Angriffsschlag seines

Partners (C) vom Trainer von außen einen zweiten Ball zugespielt. Dieser soll eine Angriffssicherung (kurze und lange Blockabpraller) simulieren. Dieser Ball wird aufgebaut und muss im Abschluss als Shot gespielt werden. Der Wechsel erfolgt nach zehn Aufschlägen auf eine Mannschaft.



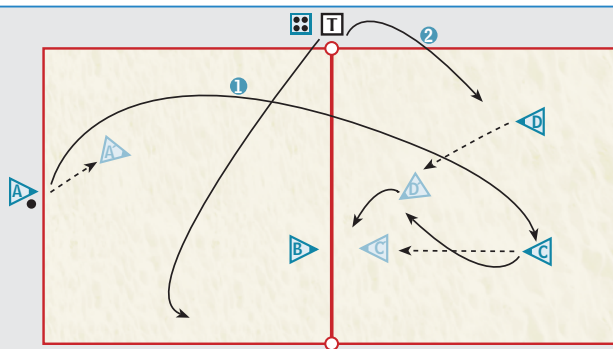
## Übung 3: Long Rally

Es wird eine lange Rally mit drei Bällen simuliert. Dabei wird jeder Ball ausgespielt. Team 1 (C und D) spielt Sideout, Team 2 (A und B) schlägt auf. Nach Ende der Aktion wirft der Trainer einen zweiten Ball auf das Team, das den ersten Ballwechsel verloren hat. Das unterlegene Team des zweiten Ballwechsels erhält den dritten Ball vom Trainer. Der Ballwurf

erfolgt immer ungefähr an den Ort und in der Art, wo und wie der Ballwechsel beendet wurde.

### Punktwertung

- ▶ 3:0 = zwei Punkte für Sieger
- ▶ 2:1 = ein Punkt für die Sieger
- ▶ Nach jeder langen Rally erfolgt ein Servicewechsel. Bei angestrebter Situationsstabilisierung erst nach vier Rallys



## Übung 4: One Player Competition

Team 1 (Spieler C und D) spielt Sideout, Team 2 (Spieler A und B) befindet sich in der Servicesituation. Das Service erfolgt in diesem Durchgang immer auf den gleichen Sideout-Spieler (hier C). Gestartet wird bei einem Punktestand von 17:10 für das servierende Team. Der Satz wird bis 21 Punkte

(bei zwei Punkten Vorsprung) gespielt. Erfolgt das Service auf den falschen Spieler, erhält das Team einen Free-Ball: Falls es erfolgreich ist, bekommt es den Punkt, sonst wird der Ballwechsel als Wash gewertet (kein Punkt). Nach dem Satzende wird auf den zweiten Spieler des Sideoutteams serviert.

