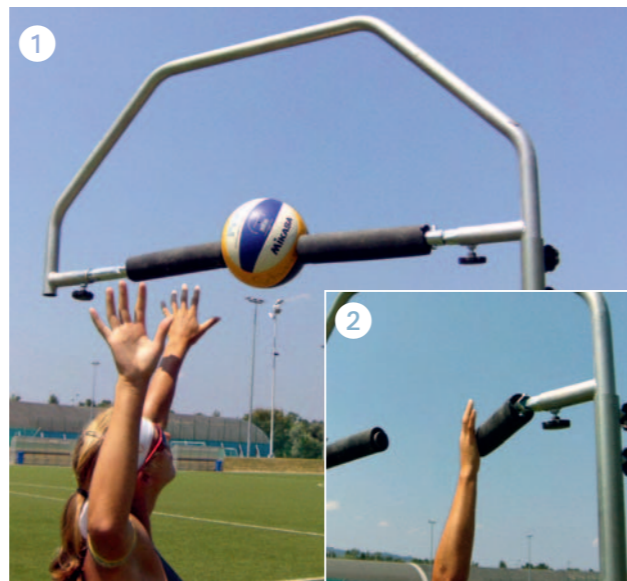


Erlaubte Hilfestellung

Das Training kann durch Hilfsmittel effektiver gestaltet werden. Martin Olejnak stellt einige Geräte vor und erläutert ihre Anwendung durch Beispiele

Spike Trainer

Der *Spike Trainer* ist ein Trainingsgerät, bestehend aus zwei Teilen: einem universellen Ständer, der auch mit anderen Geräten kombiniert werden kann und einem höhenverstellbaren



– Einsetzbar auf Sand und in der Halle: Der *Spike Catcher* wird im Angriffs- und Servicetraining verwendet

Viele Trainer wünschen sich während des Trainingsablaufs technische Hilfsmittel, um den Lernprozess ihrer Spieler optimieren zu können. Mit dieser Hilfestellung können unterschiedliche Spielsituationen immer wieder präzise simuliert und menschliche Fehlerquellen ausgeschaltet werden. Außerdem kann der Trainer seine ganze Aufmerksamkeit auf die Korrekturen der Bewegungsabläufe seiner Spieler lenken. Lästige wie zeitraubende Hilfsfunktionen als Ballanspieler, Aufschläger oder die Übernahme von Spieleraufgaben wie Block oder Angriff fallen für den Trainer weg.

In diesem Beitrag werden Trainingsgeräte vorgestellt, die helfen können, den Trainingsprozess wesentlich variabler und effektiver zu gestalten. Diese Trainingsgeräte sind das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen den Trainern der italienischen *Lega A* der Frauen (*Lega Pallavolo Seria A Femminile*) und der Firma *Vivisport*. Diese ist ein offizieller Partner der Liga und hat gemäß der Wünsche der Trainer spezielle Geräte entworfen und hergestellt. Es handelt sich dabei aber nicht um Trainingshilfen, die ausschließlich für Spitzenteams bestimmt sind. Im Gegenteil: Ihre Anwendung im unteren und mittleren Leistungsbereich sowie bei Anfängern und Nachwuchsteams wird ausdrücklich empfohlen.

Ballhalter. Im *Spike Trainer* können Bälle verschiedener Größe fixiert werden, da die Balken, die den Ball festhalten, breitenverstellbar sind (Bild 1). Beide Balken haben eine Schaumstoffpolsterung und sind mit je einem Gelenk ausgestattet, so dass bei einem nicht ganz präzisen Treffen des Balles keine Verletzungsgefahr entsteht (Bild 2). Nach dem Abschlagen des Balles sorgen Federn in den Gelenken dafür, dass sich die Balken in die Ausgangsposition zurückbewegen. Der Angriffsschlag zählt eindeutig zu den attraktivsten Spielelementen im Volleyball. Mit Hilfe des *Spike Trainers* werden Anfängern relativ schnell die ersten Erfolgserlebnisse vermittelt. Dadurch werden sie besonders motiviert. Ein weiterer Trainingsbereich ist die Optimierung der Schlagbewegung. Bei Spielern, die den Angriffsschlag bereits in der groben Form beherrschen, können das Strecken des Schlagarms, das Treffen des Balles oder die Verbesserung der Abschlaghöhe, angestrebt werden.

Ball Catcher

Ähnlich wie der *Spike-Trainer* ist auch der *Ball Catcher* zweiteilig konstruiert. Der stabile Ständer mit zwei kleinen Rädern garantiert hohe Mobilität. Der eigentliche *Ball Catcher* ist ein Rahmen mit einem Fangnetz, das die gefangenen Bälle in einen Ballwagen befördert. Der Rahmen ist höhenverstellbar und um 360 Grad drehbar. Die Öffnung des *Ball Catchers* ist 70 mal 70 Zentimeter groß (Bild 3). Will der Trainer die Spieler mehr fordern, kann er mit Hilfe eines Aufsatzes (Bild 4) die Öffnung und damit das Ziel für die Spieler verkleinern. Der *Ball Catcher* eignet sich in erster Linie beim Zuspieltraining. Die Zuspieler sollen angeworfene Bälle unterschiedlicher Schwierigkeit, in den *Ball Catcher* pritschen. Man kann ihn alternativ aber auch als Ziel beim Annahme- oder Aufschlagtraining einsetzen.



Spike Catcher

Ein stabiler, höhenverstellbarer Rahmen mit einem Fangnetz bilden die Hauptbestandteile des *Spike Catchers*. Das Fangnetz mündet in einen darunter stehenden Ballwagen (Bild 5). Besonders in großen Hallen ist er hilfreich, um beim Einschlagen Zeit zu sparen. In kleineren Turnhallen passiert es hingegen oft, dass die von

den Wänden abprallenden Bälle, eine Verletzungsgefahr darstellen. Der *Spike Catcher* vermindert dieses Risiko. Interessant sind noch andere Eigenschaften dieser effizienten Trainingshilfe. Durch die Positionierung des *Spike Catchers* kann der Trainer die Angriffsrichtung beim Einschlagen bestimmen. Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass der *Spike Catcher* die Spieler zwingt, die Bälle unbewusst hoch abzuschlagen und lang im Feld zu platzieren. Manche Trainer lassen ihre Spieler über ein höher gestelltes Netz schlagen, um diesen Effekt zu erreichen. Das führt jedoch oft dazu, dass die Athleten das Netz als mentale Sperre empfinden und den Ball unterlaufen, um noch darüber schlagen zu können. Diese Problematik wird über den *Spike Catcher* ausgeschaltet.

Beim Aufschlagtraining kann er auch hilfreich sein. Man stellt die Höhe so ein, dass die Spieler gezwungen sind, die Bälle sehr flach über das Netz aufzuschlagen. Nebenbei hat der Trainer über die Positionierung des *Spike Catchers* auch die Kontrolle darüber, in welche Richtung serviert wird. ▶

Der Autor



Martin Olejnak (40) arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich als Trainer im internationalen Spitzenbereich. Der Slowake betreut zur Zeit die Schwestern Doris und Stefanie Schwaiger aus Österreich, die er bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking sensationell auf Rang fünf führte. Olejnak hat an der Universität Bratislava ein Trainerstudium absolviert und ist Lehrer für Sport und Deutsch. Unter den Trainern der World Tour gilt er als einer der größten Strategie-Experten.

Block Simulator

Der *Block Simulator* ist ein Trainingsgerät, das besonders in Italien häufig verwendet wird. Es besteht aus einem stabilen Fahrwerk mit vier kleinen Rädern und einer Blockwand (Bild 6). Der Belag der Blockwand ist so gestaltet, dass der Ball – ganz ähnlich wie im Spiel – unerwartet abprallen kann. Beim *Block Simulator* kann der Trainer sowohl die Höhe als auch den Winkel der Blockwand verstellen. Neben dem Training der Angriffssicherung bietet das Gerät unzählige Möglichkeiten bei der Angreiferschulung, vor allem im Ausbau des Angriffsrepertoires. Eine Ausführung des *Block Simulators* ist vor allem für hochklassige Teams konzipiert worden. Eine andere Variante des *Block Simulators* wird aus Aluminium hergestellt. Sie eignet sich



für den unteren Leistungsbereich und für Nachwuchsmannschaften, weil hier die Schlaghärte noch nicht so stark ausgeprägt ist. Dieser *Block Simulator* wird vom Trainer oder einem Helfer in den Händen gehalten (Bild 7). Bestimmte Blockrichtungen aber auch ein Loch im Block können mit diesem Gerät simuliert werden. ■



Anzeige

Trainingshilfen für Volleyball und Beachvolleyball

Ball Catcher
Spike Catcher
Block-Simulator
Spike Trainer

Web: www.sportindustry.sk/deEmail: sportindustry@sportindustry.sk

SPORT
INDUSTRY