Wieder mehr Baggern lernen

Die Regeländerungen der FIVB im Bereich der Annahme haben auch deutliche Auswirkungen auf das Training im Nachwuchsbereich. Söhnke Hinz beschreibt die Veränderungen aus Trainersicht und gibt Praxistipps

Volle Konzentration: Dem Unteren Zuspiel muss in Zukunft wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden

Die von der FIVB beschlossene Regeländerung zur veränderten technischen Bewertung der Annahme wird auch auf den Nachwuchsbereich Auswirkungen haben. Ab der kommenden Saison (international bereits ab Mai dieses Jahres) darf die Annahme des gegnerischen Aufschlags im Oberen Zuspiel (Pritschen) nur noch erfolgen, wenn der Ball technisch ganz korrekt, also ohne auch nur leichte Doppelberührung und ohne leichtes Halten, erfolgt. In der Feldverteidigung, also der ersten Ballberührung nach einem gegnerischen Angriffsschlag wird eine unsaubere erste Ballberührung weiter erlaubt sein. Unklar ist noch die Bewertung von ersten Ballberührungen bei den so genannten Danke-Ball-Situationen. Laut Regel müsste diese Berührung bewertet werden wie eine Verteidigung. Es ist aber eher davon auszugehen, dass auch diese Regel strenger ausgelegt wird, als in den letzten Jahren. Eine klare Konsequenz wird sein, dass die Annahme des gegnerischen Aufschlags – wie es früher üblich war – nur noch im Unteren Zuspiel erfolgen wird. Es wird zu riskant sein, einen technischen Fehler durch die Annahme im Pritschen zu provozieren.

Veränderungen im Nachwuchsbereich

Wer sich in den letzten Jahren Spiele im Nachwuchsbereich in verschiedenen Altersklassen angesehen hat, wird in etwa die folgenden Beobachtungen gemacht haben:

1 In den Kleinfeldspielformen „Zwei gegen zwei", „Drei gegen drei" und „Vier gegen vier" im U 12- bis U 14-Bereich werden viele Aufschläge im oberen Zuspiel angenommen. In der U 16 gibt es dagegen nur wenige Annahmen im Oberen Zuspiel, da durch das deutlich größere Feld und ein in dieser Altersklasse günstiges Verhältnis zwischen Körpergröße und Netzhöhe die Aufschläge sehr viel schärfer geschlagen werden. Während im männlichen Bereich der Anteil der Annahmen im Oberen Zuspiel gegen Flatter- und Sprungflatter-Aufschläge in der U 18 und U 20 bis zum Männerbereich wieder ansteigt, bleibt er im weiblichen Bereich bis in den Spitzenbereich relativ niedrig.

2 Unterschiedliche Philosophien in der Annahme sind im Nachwuchsbereich deutlich sichtbar. Während es Vereine und aufgrund einer einheitlichen Ausbildungsphilosophie sogar ganze Landesverbände gibt, in denen das Baggern als zentrale

Annahmetechnik von Beginn an forciert wird, haben sich andere Vereine und Landesauswahlen dafür entschieden, möglichst viele Annahmen im Oberen Zuspiel durchzuführen. Dies hatte oft eine deutlich nach vorn verschobene Riegelformation zur Folge. Durch die – auch wegen des neuen Balls immer schneller geschlagenen Sprungflatter-Aufschläge war diese Tendenz zuletzt jedoch sowieso schon leicht rückläufig.
Auch im internationalen Vergleich sind unterschiedliche Philosophien zu beobachten. Mannschaften aus Russland etwa nahmen oft im Oberen Zuspiel an, während in Brasilien seit jeher Annahmespieler ausgebildet werden, die vorwiegend im Unteren Zuspiel agieren.

Früh, aber nicht sofort

Meiner Einschätzung nach sollte man im wettkampforientierten Jugendbereich ab der Spielform „Drei gegen drei" die neue Annahmeregel konsequent umsetzen. Dagegen empfiehlt es sich, die Regel beim „Zwei gegen zwei" sowie im Schulvolleyball großzügig auszulegen, da so schneller ein Spielfluss hergestellt werden kann.
Vereine und Landesverbände, die der Annahme im Oberen Zuspiel größeren Stellenwert eingeräumt haben, werden sich umstellen müssen und möglicherweise für einen gewissen Zeitraum weniger erfolgreich sein. Diese Umstellung wird umso schwieriger, je älter die Spieler sind, und je länger sie daran gewöhnt waren, viel im Oberen Zuspiel zu agieren. Klar ist, dass der Bagger in Zukunft bis auf wenige Ausnahmen wieder die einzige Annahmetechnik sein wird. Es gilt also, im Lern- und Trainingsprozess von Nachwuchsspielern wieder intensiver die Aufmerksamkeit auf eine gute Technikausbildung im Unteren Zuspiel zu legen.
Im Folgenden sollen zentrale Aspekte eines guten Unteren Zuspiels beschrieben und durch Übungs- und Trainingsbeispiele ergänzt werden. Wichtig erscheint, dass sich im Anfängerbereich das Untere Zuspiel als Basistechnik in verschiedenen Anwendungsbereichen (Annahme, Feldabwehr, Danke-Bälle) kaum unterscheidet. Die Differenzierungen in Annahmebagger gegen Sprung- und Flatteraufschläge und die vielfältigen Feldabwehrtechniken finden erst mit zunehmendem Spielniveau und Alter statt. Einige Aspekte müssen in Zukunft im Nachwuchsbereich noch stärker Beachtung finden.

Ballberechnung

Zentral wichtig beim Unteren Zuspiel ist die Fähigkeit, die Flugbahn des ankommenden Balles möglichst schnell und präzise einzuschätzen, damit möglichst viel Zeit für die Bewegung zum Spielort verbleibt. Dabei erfolgt die Ballberechnung nicht wie beim Pritschen auf den Kopf (also idealerweise sogar hin zu den Augen), sondern in Armlänge weg vom eigenen Körper, wobei es um eine gute Auge-Hand-Koordination geht. Diese fällt den meisten Kindern schwer, es sei denn, sie haben Erfahrungen in Rückschlagsportarten wie Tennis, Tischtennis oder Badminton. Es gibt eine Vielzahl von Übungsformen, die im Technik-Vorbereitungstraining eingesetzt werden können. Beispiele für das Training finden Sie auf Seite 28.

Beinarbeit

Die Bedeutung der Beinarbeit für eine gute Annahme war auch bislang unbestritten, wird aber möglicherweise noch weiter steigen. Vorwiegend wird es um die folgenden Punkte gehen:

- Die Beinarbeit in der Annahme muss so durchgeführt werden, dass die Augen zur besseren Ballberechnung auf einer Höhe bleiben, auch gerade wenn sich der Spieler in eine Richtung bewegen muss. Die hierzu notwendige Körperposition mit leicht gebeugten Knien und leicht vorgebeugtem Oberkörper erfordert eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur. Das Ziel lautet, dass sich die beiden Augen horizontal wie auf einer gedachten Ebene parallel zum Boden bewegen, während der Spieler seine Positionen verändert.
- Die Beinarbeit in der Annahme erfolgt in alle Bewegungsrichtungen: vorwärts, seitwärts und vor allem rückwärts, da es leichter ist, mit dem Ballflug nach hinten zu laufen, als dem Ball entgegen. Dieses Argument ist gerade auch aus Sicht der Wahrnehmung von großer Bedeutung. Das wird sich auch durch eine möglicherweise leicht nach hinten veränderte Startposition nicht ändern. Spezifisches Schnelligkeitstraining in allen Laufvariationen ist daher enorm wichtig.
- Nicht jede schlechte Position des Annahmespielers zum Ball resultiert aus einer ungenügenden Beinarbeit. Häufig ist das Problem die unpräzise Ballberechnung. Wenn ein Spieler zu spät erkennt, dass der Ball sehr weit nach hinten fliegt, kann auch die schnellste Beinarbeit nicht mehr viel retten. Eine Idee für die Praxis finden Sie in Beispiel vier auf Seite 29.
- Wenn möglich sollte man vor der Ballberührung in eine stabile und ruhige Körperposition kommen. Oft ist das jedoch im Spiel nicht mehr möglich. Dann kann es sinnvoll sein, auch während des Ballkontaktes weiter in Bewegung zu bleiben – beispielsweise im Rückwärtslaufen oder im Fallen. Dann gilt es, den Körper dennoch harmonisch und ruhig zu lassen. Das heißt: Hektische oder abrupte Bewegungen sind zu vermeiden.

Beidseitige Kompetenzen

In Zukunft wird es noch mehr Situationen geben, in denen der Ball seitlich vor oder neben dem Körper angenommen wird. Deshalb müssen von den Spielern beide Seiten beherrscht werden. Das wichtigste Grundprinzip lautet weiterhin: „Das Spielbrett muss zum Zeitpunkt der Ballberührung zum beabsichtigten Ziel der Annahme zeigen." Genau gesagt im rechten Winkel zur Abspielrichtung. Dies muss bereits im Anfängertraining verinnerlicht werden.
Die Ausbildung einer guten Annahmetechnik gehört zu den schwierigsten Aufgaben eines Volleyballtrainers, sie erfordert ein intensives individuelles Training mit den Spielern. Wie dies in einer Gruppe von Jugendlichen gut zu organisieren ist, zeigt das Beispiel fünf auf Seite 29. ■

VOLLEYBALL.DE Code im Suchfeld eingeben und weitere Informationen finden!
„Auf das Spielbrett kommt es an", hieß ein Beitrag aus dem November 2009, bei dem wir unseren Lesern ein Technikposter zum Unteren Zuspiel boten
Webcode: vm041303

Vor dem Baggern...

von Söhnke Hinz

Gerade beim Erlernen der Annahme ist es wichtig, auch die Grundlagen isoliert zu trainieren. Die Beobachtung des Ballfluges, verbunden mit den Bewegungen zum eigentlichen Spielort einer Annahmehandlung, können vielfältig geschult

1

2

3

fotos: söhnke hinz

1. Doppelfangen

Zwei Spieler A und B stehen sich in circa sechs Meter Entfernung gegenüber. A wirft gleichzeitig zwei Tennisbälle zu B, die dieser fangen soll (siehe Foto 1).

▶ **Ziel:**
Schulung der Auge-Hand-Koordination,
speziell des ganzheitlichen Sehens

▶ **Tipps:**
„Nimm vorher eine gute Bereitschaftshaltung ein!"
(gebeugte Knie, auf den Fußballen stehend, aktionsbereit)
„Schau zwischen die Bälle"
„Gib beim Fangen in Schulter und
Hüfte etwas nach" (leichter Negativ-Impuls)

2. In den Krater

Zwei Spieler stehen sich in einer Entfernung von sechs bis 15 Metern gegenüber. A hat sich einen kleinen Markierungskegel mit der Öffnung nach oben zwischen den Unterarmen eingeklemmt. B wirft ihm nun einen Tennisball zu. A versucht, diesen mit seinem Kegel aufzufangen (siehe Foto 2).

▶ **Ziel:**
Schulung der Auge-Hand-Koordination,
speziell des fokussierten Sehens

▶ **Tipps:**
„Die Arme sollten unbedingt gestreckt bleiben!"
„Richte deinen Blick so früh wie möglich genau auf den Ball"
„Lass bei der Bewegung zum anfliegenden Ball
die Augen möglichst auf einer Höhe"
„Probiere es mit einem leichten
Nachgeben beim Auftreffen" (Negativ-Inpuls)
Automatisch wird beim Auffangen in einer seitlichen Position die Außenschulter in eine höhere Position gebracht, wie es auch später bei der seitlichen Annahme verlangt ist. Falls das nicht gelingt, machen Sie Ihre Spieler darauf aufmerksam.

3. Ball mit Ball

Zwei Spieler A und B stehen sich in einer mittleren Entfernung gegenüber. Jeder hat einen Basketball in seinen Händen. Nun spielen sie sich einen zugeworfenen Volleyball immer wieder gegenseitig zu, indem sie diesen mit dem in den Händen festgehaltenen Basketball schlagen (siehe Foto 3).

▶ **Ziel:**
Schulung des fokussierenden Sehens in anspruchsvoller
Form, vor allem wenn die Arme gestreckt bleiben.

▶ **Tipps:**
„Fokussier den anfliegenden Ball genau mit Deinen Augen."
„Leichter Impuls nach vorn oben aus dem
Körper und den Schulter heraus gegen den Ball"
„Der Oberkörper bleibt vorgebeugt"

werden. Auch beim direkten Training der Annahmehandlung kann zusätzlich die Beobachtung des Ballfluges verstärkt trainiert werden. Prognosen geben dem Spieler ein frühes Feedback über seine Wahrnehmungsfähigkeit. Und da jeder Spieler unterschiedliche Schwerpunkte trainieren muss, empfiehlt es sich unbedingt, kleine Trainingsgruppen isoliert herauszunehmen.

▶ **Varianten:**
Der Ball in der Hand ist ein Volleyball, der zugeworfene Ball ein Volleyball, ein Handball, ein Softball oder ein Tennisball, später wird der Ball weggelassen, es erfolgt dann die direkte Annahme (siehe Foto 4).

4. Annahme-Prognose

Das Hinterfeld wird mit Hütchen oder Klebeband in zwei Meter tiefe Bereiche markiert. auch der Drei-Meter-Raum (1) bildet ein Feld. Diese vier Bereiche werden nummeriert (Abbildung 1).

▶ **Übung:**
Der Annahmespieler steht auf seiner Ausgangsposition. Von der anderen Seite des Netzes wird ein Flatteraufschlag geschlagen. Während der Annahmespieler seine Bewegung zum Ball beginnt, muss er so schnell wie möglich durch Rufen prognostizieren, in welchem Segment der Ball aufkommen wird. Die Annahme wird nicht ausgeführt, dafür wird der Ruf mit dem Auftreffpunkt des Balles verglichen. Direkt danach geht der Spieler auf seine Ausgangsposition zurück. Ein erneuter Aufschlag kommt, der Aufschlagunkt wird vorhergesagt. Diesmal wird der Ball jedoch angenommen, der Ort wird mit dem Ruf verglichen.

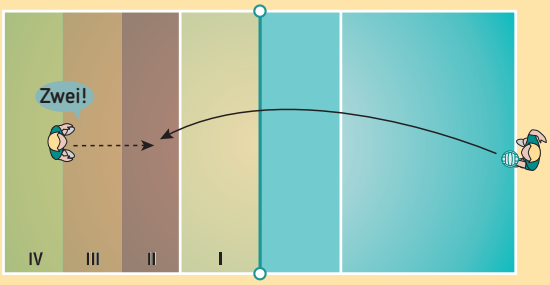
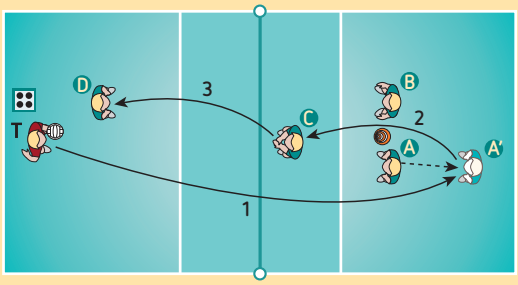
5. Gezieltes Annahmetraining

Eine Sporthalle ist durch ein Langnetz (18 Meter) geteilt. Dadurch entstehen drei Bereiche (jeweils sechs Meter breit und 4,5 Meter lang), die je nach Hallenbau und eingezeichneten Linien auch verlängert werden können. Bei einer Trainingsgröße von zwölf Spielern werden sechs Zweierteams gebildet. Es wird ein Turnier „Zwei gegen zwei" gespielt, wobei die Spielregeln dem Niveau der Spieler angepasst werden. Vier Teams spielen jeweils auf zwei der drei Spielfelder. Wenn möglich unterstützt ein Co-Trainer den Spielbetrieb. Das dritte Feld ist das Trainingsfeld. Hier übt der Trainer mit den beiden übrigen Teams gezielt am Annahmebagger (siehe Abbildung 2).

▶ **Beispiele:**
Der Trainer T steht mit einem Ballkorb auf der einen Seite vom Netz. Auf der anderen Seite stehen zwei Spieler (A und B) an einer im Feld stehenden Markierung (Kegel, Stange etc.). Ein weiterer Spieler (C) steht zum Fangen der Bälle am Netz. Der vierte Spieler (D) bekommt die am Netz gefangenen Bälle zugeworfen und bringt sie wieder zurück in den Ballkorb. Der Trainer spielt zuerst nur leichte Bälle auf die andere Seite. Die beiden Spieler spielen abwechselnd die Bälle nach sauberer Bewegung von einer vorgegebenen Position (Markierung) ans Netz. Dabei sollten ihnen der Trainer möglichst viele wertvolle Tipps zu ihren Annahmebewegungen geben.
Nach einer festgelegten Anzahl an Wiederholungen wechseln die Paare die Aufgaben. Dann kommen zwei neue Teams auf das Trainingsfeld, die anderen wechseln ins Turnier.

4

1



2