

Annahmestarker YoungStar:
Alexander Mayer vom VfB
Friedrichshafen

Liberotraining

Ganz speziell

Im Spiel muss der Libero fast ausschließlich Defensivaufgaben wahrnehmen. Dabei ist es wichtig, ihn erfolgreich ins Training einzubinden

gelten. Spielt eine Mannschaft jedoch mit einem festen Libero, sollte dieser entsprechend spezialisiert trainiert werden.

Individuelles Training: Zweimal zehn Minuten können Wunder bewirken

Der Libero bietet wie kaum eine andere Position Möglichkeiten, individuell zu trainieren. Annahme und Feldverteidigung – aber auch das Zuspiel hoher Pässe – können sehr gut separat von der Mannschaft geübt werden. Im Spitzenbereich ist dies in der Regel leicht zu organisieren, da oft ein zusätzlicher Trainer zur Verfügung steht, der sich speziell mit dem Libero beschäftigen kann. Außerdem steht meist genug Hallenraum zur Verfügung. Schwieriger ist dies im Trainingsbetrieb in einem Hallendrittel und ohne Co-Trainer. Aber auch hier lassen sich Wege finden, indem beispielsweise Mitspieler abwechselnd die Aufgabe des Liberotrainers übernehmen, oder Zeiten kurz vor oder

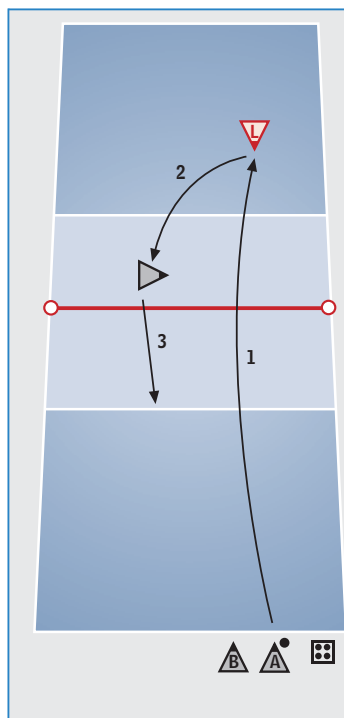
Das Training des Libero sollte auf die speziellen Aufgaben, die der Libero im Spiel zu erfüllen hat, Rücksicht nehmen. Das Training wird um so spezialisierter sein, je mehr der Libero ausschließlich auf dieser Position eingesetzt wird. Dies ist im Spitzenbereich immer der Fall. Im mittleren und unteren Leistungsbereich spielen jedoch häufig auch Angreifer abwechselnd auf der Libero-Position. In diesen Mannschaften wird der am Wochenende als Libero agierende Spieler in der Regel die Woche über als Außenangreifer trainieren. Dieses Prinzip sollte auch für den Jugendbereich

FOTO: GÜNTER KRAM



Übungsbeispiele zum Libero-Training

1 Annahmedrill Flatter



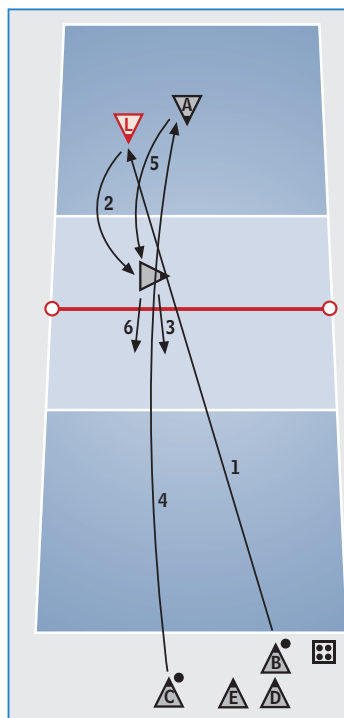
Beschreibung

Spieler A schlägt in schneller Folge Aufschläge auf Spieler L (Libero) (1). Spieler B reicht die Bälle an. L nimmt die Aufschläge an (2). Sie werden aufgefangen und zurück zum Aufschlag gerollt (3). Wechsel nach zehn bis 20 Annahmehandlungen.

Varianten

- ◆ Wechsel nach einer festgelegten Anzahl guter Annahmen
- ◆ ein zweiter Aufschlagsspieler serviert von Position V
- ◆ Aufschläge im Wechsel von Position I und V

2 Annahme Sprung- und Flatteraufschlag



Beschreibung

Zwei Annahmespieler (einer von ihnen der Libero) stehen zur Annahme bereit. Spieler B macht einen Sprungaufschlag (1), danach Spieler C einen Flatteraufschlag (4), danach D mit Sprungaufschlag und wieder C mit Flatteraufschlag. A und L sollen die Aufschläge annehmen und auf die Position II/III spielen (2, 5).

Varianten

- ◆ drei Annahmespieler
- ◆ Wechsel im Annahmeregeln: drei Spieler gegen einen Sprungaufschlag, zwei Spieler gegen einen Flatteraufschlag.

nach dem Mannschaftstraining genutzt werden. Zweimal zehn Minuten pro Woche individuell mit dem Libero zu üben, lohnt sich auf jeden Fall. Dabei sind möglichst viele Wiederholungen in der zur Verfügung stehenden Zeit das wichtigste Trainingsprinzip. Die Übungsformen 1 bis 3 stellen Beispiele dar, die den Libero speziell trainieren. Beim Training der Feldverteidigung sollte so oft wie möglich der Angriff von einer erhöhten Position über das Netz zum Libero geschlagen werden. Dies ist spielnäher, als wenn der Angreifer auf dem Boden steht. Weiterhin besteht die Möglichkeit, das spezifische Libero-Training mit dem individuellen Training anderer Positionen zu verbinden. Hier bietet sich das Training der Zuspieler an, wie in Übungsform 4.

Mannschaftstraining: Annahme und Feldverteidigung zu gleichen Teilen

Im Mannschaftstraining werden die Liberoaufgaben in die komplexen Übungsformen eingebunden. Dabei wird der Libero innerhalb einer Übungsform in der Regel eine Aufgabe speziell ausüben. Der Einsatz in den Bereichen Annahme und Feldverteidigung sollte im gesamten Trainingsprozess in etwa den gleichen Umfang einnehmen. Auch Zuspielaufgaben sollten immer wieder vom Libero wahrgenommen werden. Vielfältige

Möglichkeiten, den Libero einzubeziehen, bietet das Einschlagen. Dabei führt der Libero entweder eine Voraussetzungshandlung zum Angriff durch (Annahme, Dankeball) oder er wird in der Feldverteidigung eingesetzt. Dabei sollte der Angriff oft gegen Block und Feldverteidigung erfolgen, da die Orientierung des Abwehrspielers am Block ein wichtiges Element der Abwehrhandlung darstellt. Die Übungsformen 5 bis 7 zeigen Beispiele für das Einschlagen mit Einbeziehung des Libero.

Um in Komplexübungen höhere Intensitäten zu erreichen, kann ein zweiter Ball direkt nach Abschluss des ersten Ballwechsels ins Spiel gebracht werden. Liberospezifisch wird der zweite Ball als Dankeball zum Zuspieler gespielt oder es erfolgt ein Angriffsschlag auf den Libero, der dann aufgebaut und angegriffen werden muss. Wichtig in Komplexübungen ist es, darauf zu achten, dass der Libero immer den eigenen Angriff sichert. Dies ist eine der wichtigsten Aufgaben des Libero und darf nie vergessen werden. Im Mannschaftstraining sollte der Libero als Annahmespieler immer im Annahmeriegel mit mindestens einem weiteren Spieler stehen, da Abstimmungsprobleme genauso oft zu einer fehlerhaften Annahme führen wie individuelle technische Probleme. In der Feldverteidigung sollte der Libero immer auf

Der Autor



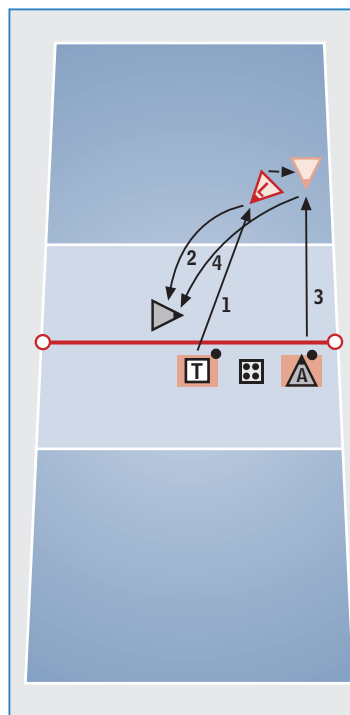
Söhnke Hinz (34) ist beim VfB Friedrichshafen tätig. Dort ist er Bundesstützpunkttrainer und zudem als Trainer für das Projekt ‚Volley YoungStars‘ in der 2. Liga Süd zuständig.

der Position eingesetzt werden, die er auch im Spiel übernimmt, da sich die Abwehrpositionen stark unterscheiden.

Spielformen: Beim 6:6 kann der Libero seine Aufgaben spielnah üben

Auch in Spielformen kann der Libero gut auf seiner Position eingesetzt werden. Am einfachsten ist dies beim Spieltraining 6:6. Hier spielt der Libero immer bei einer Mannschaft oder er wechselt ständig die Netzseite und wird dadurch schwerpunktmäßig in der Annahme beziehungsweise in der Verteidigung eingesetzt. Nur im Training 6:6 können einige wichtige Aufgaben des Libero spielnah trainiert werden. Dies sind vor allem die Aufgaben bei der Organisation der Spieler ▶

3 Feldabwehr von zwei Bällen



Beschreibung

Trainer T greift einen Ball diagonal auf den Libero (L) auf Position V an (1). Dieser soll den Ball abwehren (2). Danach bewegt sich L schnell an die Linie um den nächsten – longline geschlagenen – Ball von Spieler A (3) abzuwehren (4).

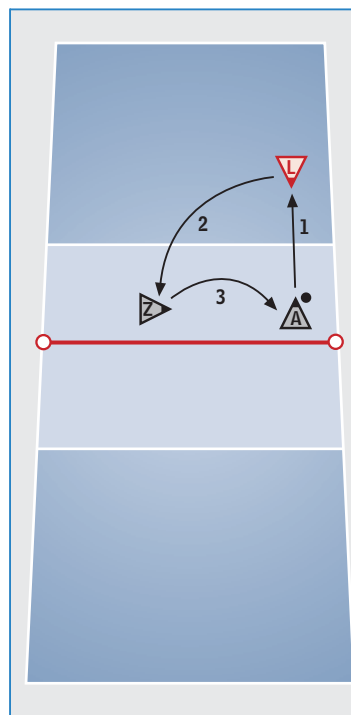
Varianten

- ◆ zwei Abwehrspieler
- ◆ nach zwei Abwehrreaktionen einen Ball hoch ins Feld spielen, der von L als Pass auf eine Außenposition gepritscht werden soll
- ◆ einen oder zwei Blockspieler gegen die Angriffe von T und A

Organisation

T und A stehen erhöht auf einem Kasten.

4 Zuspieltraining mit Libero



Beschreibung

Spieler A greift auf den Libero (L) an (1). L verteidigt den Ball in Richtung Zuspielposition (Position II/III) zu Z (2). Z spielt danach auf Position IV zu A (3), der wieder angreift.

Variante

Zuspiel von Z auch auf Position II, von der aus wiederum in Richtung L angegriffen wird.

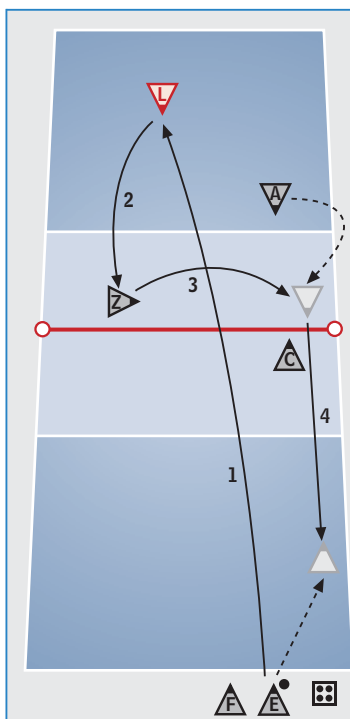
im Hinterfeld in Situationen ohne Block (Dankeball). Hier fällt dem Libero in der Regel die Aufgabe zu, gemeinsam mit einem oder beiden Hinterspielern den ersten Ballkontakt sicherzustellen. Gerade weil dies eine einfache Situation ist, muss sie mit hoher Qualität gelöst werden. Dies sollte immer wieder ein-

gefordert werden. Hierzu ist das Spielen eines zweiten Balles direkt nach Abschluss des ersten Ballwechsels als Dankeball ein wichtiges Trainingsprinzip. Auch bei anderen Spielformen kann der Libero mit seinen spezifischen Aufgaben mit einbezogen werden. Spielform 8 gibt ein

Beispiel für den Einbau des Libero beim Königsvolleyball (King of the Court) als Spiel mit Hinterfeldangriffen. Hier erfolgt der Einsatz auf der Verteidigungsseite. Es ist aber auch möglich, den Libero entsprechend auf der Annahmeseite als zusätzlichen Spieler einzubeziehen. ■

Übungsbeispiele zum Liberotraining

5 Angriff nach Annahme des Liberos



Beschreibung

Spieler E schlägt auf (1), der Libero (L) nimmt in Richtung Zuspielerposition zu Z an (2). Z spielt auf Position IV zu Spieler A (3), der gegen den Block von C und die Feldverteidigung von E angreift (4). Dann Wechsel: C zum Aufschlag, A zum Block und E zum Angriff. Dann: F schlägt auf, L nimmt an, Pass zu B auf Position II und Angriff gegen Block-Feldverteidigung von D und F.

Varianten

- ◆ zwei Annahmespieler (Libero und ein Angreifer)
- ◆ zusätzliche Spieler in der Feldverteidigung
- ◆ Wechsel nach einer bestimmten Anzahl von Angriffen

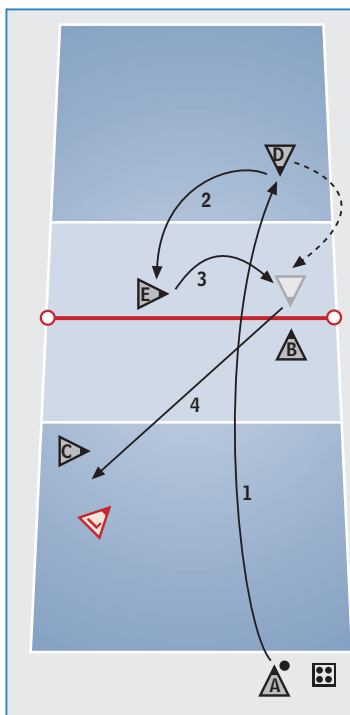
6 Angriff von zwei Bällen/Liberozuspiel



Beschreibung

Spieler A schlägt auf (1). Libero L nimmt in Richtung Zuspieler Z auf Position II/III an (2). Pass auf Position IV zu Spieler B (3) und Angriff gegen den Block (4). Sofort danach wirft T einen Ball hoch ins Feld (5). Der Libero spielt einen Pass auf Position IV zu A (6), der erneut gegen den Block angreift.

7 Angriff nach Feldverteidigung



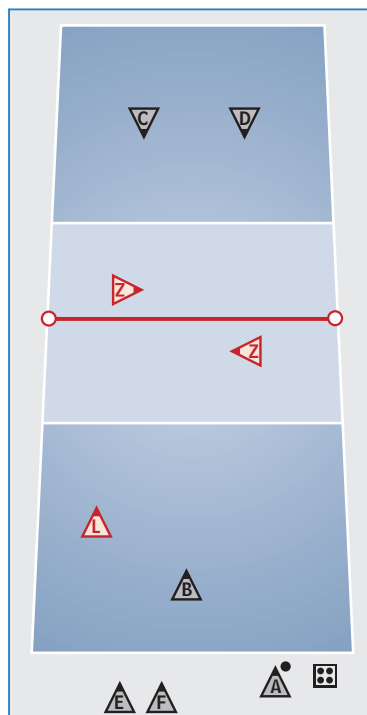
Beschreibung

Spieler A schlägt auf (1), Spieler D nimmt zum Zuspieler E an (2). Danach Pass auf die Position IV zu D (3), der dosiert in Richtung Spieler C angreift (4). C wehrt zu B ab, B spielt auf Position IV zu und C greift an.

Variante

mit Block der Zuspieler

8 Königsspiel mit Zuspieler und Libero



Beschreibung

Drei Teams (A/B, C/D, E/F) spielen gegeneinander. Erlaubt sind nur Hinterfeldangriffe. Die Zuspieler blockieren, der Libero ist fest als Verteidiger auf der Aufschlagseite. Es kann nur auf der Annahmeseite gepunktet werden. Die Mannschaft, die den Ballwechsel gewinnt, bleibt oder wechselt auf die Annahmeseite. Ein Aufschlagfehler gibt entweder einen Punkt für die Annahmeseite oder Punktabzug für die Aufschlagseite. Das Team, das zuerst 15 (20, 25) Punkte erzielt hat, hat gewonnen.