

Zuspielen verbindet

Die Qualität des Zuspiels beeinflusst die Erfolgsaussichten des Angreifers entscheidend. Trotzdem ist der zweite Ball häufig das Stiefkind einer Beachvolleyball-Zweierbeziehung.

Sebastian Beck

Das Zuspiel dient als Bindeglied zwischen Annahme und Angriff. Doch oftmals wird der elementaren Funktion des zweiten Balles nicht die nötige Beachtung geschenkt. Faktisch werden über den dritten Ball 90% der Punkte abgeschlossen. Die Annahme ermöglicht im Idealfall eine gute und kontinuierliche Zuspielposition und hat somit grossen Einfluss auf die Zuspiel-

qualität. Was passiert jedoch, wenn die Annahme stimmt und aufgrund technischer und physischer Defizite kein qualitativ hochwertiges Zuspiel gewährleistet werden kann? Welcher Ball bringt den Angreifer trotz einer mässigen Annahme in eine gute Abschlussposition? Die Beziehung zwischen Zuspiel und Angriffserfolg wird deutlich! Und anders als im Hallenvolleyball, wo das Zuspiel an den Spezialisten delegiert wird, können sich die Beachvolleyballer

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Wie immer widmen wir die zweite Praxisbeilage des Jahres ganz dem Beachvolleyball. Sebastian Beck, der als Beach-Nationaltrainer die Athletinnen des Nationalen Leistungszentrums betreut, beleuchtet diesmal ausgiebig die wichtigsten Aspekte des oberen und unteren Zuspiels. Neben den technischen Grundlagen stellt er euch natürlich auch diverse spielnahe Übungsformen vor.

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster
training@volleyball.ch



Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Sebastian Beck
Markus Foerster, FIVB
training@volleyball.ch

nicht aus der Verantwortung stehen. Im Sand müssen zwingend beide Partner zuspielen können!

Ohne qualitatives Zuspiel bleibt sowohl das Sideoutspiel (K1) als auch die Verwertung von Block-Defense-Chancen (K2) weit unter seinen Möglichkeiten. Oder besser gesagt: Wer dem Zuspiel die nötige Beachtung und Investition schenkt, kann die Qualität und Effizienz seines Spiels in einem hohen Mass verbessern.

Nachfolgend sollen sowohl das obere als auch das untere Zuspiel analysiert, technische Knotenpunkte geliefert und Tipps für Training und für Spiel gegeben werden.

Das obere Zuspiel

Als Trainer hat man - mit dem Fokussieren auf eine saubere Grundtechnik - die Chance, seinen Athleten die nötige Sicherheit zur Seite zu stellen, um auch im Wettkampf mit dem oberen Zuspiel zu agieren. Allerdings erweist sich die Anwendung dieser Technik oftmals als nicht ganz einfach – gerade im Anfangsstadium vom Wechsel auf den sandigen Untergrund. Doch warum gestaltet sich das obere Zuspiel oft so schwierig? Und wie können Trainer im Technikerwerb eine Verbesserung erzielen?

Die Positionierung

Der wichtigste Faktor für ein sauberes Zuspiel ist das Gleichgewichtsvermögen eines Athleten. Ist man in der Vorbereitung auf den eigentlichen Ballkontakt nicht in Balance, so kann keine kontrollierte Bewegung auf den Ball übertragen werden.

Doch gerade von dieser kontrollierten und simultanen Bewegungsausführung lebt das obere Zuspiel. Hat der Spieler einen sehr guten Ballkontakt, schafft es jedoch nicht, sich zu positionieren, dann wird die technische Ausführung als Ganzes nicht funktionieren. Die Erfahrungen in unterschiedlichen Leistungsbereichen zeigen, dass Spieler nur selten auf ihre Positionierung und Balance achten und daher den Fehler vor allem im eigentlichen Ballkontakt suchen.

Ziel sollte es im Techniktraining somit sein, den Spielern in jeder Übungsform die Chance auf ein Zuspiel in einem festen, sicheren Stand zu geben und das Augenmerk auf diesen Knotenpunkt zu fördern. Dies natürlich immer unter der Berücksichtigung einer Schrittstellung mit dem netznahen Bein vorn.

Der Ballkontakt

In Vorbereitung auf den Ballkontakt werden die Arme nach vorne oben in die Zuspielposition gebracht. Der Körperschwerpunkt liegt tief und leitet die Schubphase ein. Daraufhin erfolgt der Ballkontakt – die Ellenbogen zeigen nach aussen, die Handinnenflächen sind ballgeformt und die Daumen zeigen nach hinten unten. Der Ball sollte in der Schubphase in Kopfhöhe (nicht Brusthöhe/«Deep Dish») gespielt werden. Daumen und Handgelenkeinsatz beschleunigen den Ball im idealen Winkel nach oben zum Angriffsort. Entscheidend ist eine synchrone und elastische Bewegungsausführung in den Handgelenken und Fingern. Unterstützt und ausgeleitet wird dieser Vorgang durch eine Finger-, Arm- und Ganzkörperstreckung, welche

ich hier als Knotenpunkt „Complete Movement“ bezeichnen möchte.



Foto: FIVB

Ballkontakt: Ellbogen zeigen nach aussen, Handinnenflächen sind ballgeformt, Daumen zeigen nach hinten unten

Häufige Fehler

- Positionierung ist nicht abgeschlossen → Zuspiel aus instabiler Position
- Parallele Fussstellung → der Körper kann nicht in Balance gebracht werden
- Der Ballkontakt erfolgt zu tief
- Die Kontaktzeit, in der der Ball in den Händen liegt, ist zu lang
- Körperstreckung und Ballkontakt sind nicht synchron → kein „complete movement“
- Arme werden nicht synchron und simultan nach vorne (fertig) geschoben
- Die Hände üben unterschiedlich hohen Druck auf den Ball aus



Fotos: Markus Foerster

Das obere Zuspiel

Das untere Zuspiel (Bump Set)

Die Manchette stellt im Beachvolleyball eine häufig gewählte Ausweichmöglichkeit zum Pass dar. Dies fällt zumeist auf fehlende Handlungszeit, eine Überwindung zu weiter Passwege, missliche Wetterbedingungen (Wind, Regen), aber vor allem auf eine strengere Bewertung des oberen Zuspiels hinsichtlich der Bewegungsausführung durch das Schiedsgericht zurück.

Es steht fest, dass das obere Zuspiel die variabelere und präzisere Zuspielform ist. Da die Bewertung dessen jedoch im subjektiven Ermessen des Schiedsgerichts liegt, stellt das untere Zuspiel die sicherere, jedoch ungenauere Technik dar. Ich plädiere jedoch für Mut zum oberen Zuspiel. Wo eine saubere Grundausbildung gewährleistet wird, sollte dem oberen Zuspiel nichts im Wege stehen. In der Arbeit mit jungen Athleten würde ich daher immer den Schwerpunkt auf die Ausbildung des oberen Zuspiels legen.

Trotzdem gibt es im Beachvolleyball stets eine hohe Anzahl an Situationen, in welchen aus dem hinteren und seitlichen Feldbereich mit dem unteren Zuspiel zugespielt werden muss. Daher möchte ich an dieser Stelle auch auf die 3 Techniken (frontales, laterales und rückwärtiges Bump Set) im unteren Zuspiel eingehen. Denn oftmals sind sie es, welche die entscheidenden

Breakaktionen zu einem erfolgreichen Abschluss vorbereiten.

Schlüsselpunkte

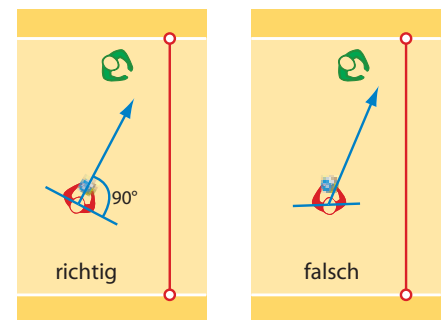
- Bewegung mit kleinen, schnellen Schritten zum Zuspielort
- mit dem letzten Schritt eine frontale, zum Zielort ausgerichtete Position einnehmen
- stabile Schrittgrätschstellung mit dem netznahen Fuss vorn
- Körper hinter dem Ball
- Ball mit parallelen Armen durch einen primär aus den Beinen gegebenen Impuls spielen
- Schultern und Oberkörper bleiben stabil, weitgehend gleichbleibender Armwinkel des Spielbretts
- möglichst langes Begleiten des Balles
- Bewegung bis zur Ganzkörperstreckung fertigmachen

Frontales Bump Set

Die Grundposition und Bewegung gestaltet sich wie beim oberen Zuspiel. Es wird also versucht, sich mit kleinen schnellen Schritten zum Zuspielort zu bewegen, um dann mit dem letzten Schritt eine frontale, **zum Zielort ausgerichtete Position** einzunehmen. Auch hier steht man in einer stabilen Schrittgrätschstellung mit dem

netznahen Fuss vorn. Der Körper befindet sich hinter dem Ball, welcher dann mit parallelen Armen durch einen **primär aus den Beinen gegebenen Impuls** in Richtung Zielort gespielt wird. Zu Gunsten einer parallelen Verschiebung des Spielbretts durch die Streckung der Beine wird auf eine Rotationsbewegung des Oberkörpers sowie der Schultern verzichtet. Somit gilt auch beim unteren Zuspiel der Knotenpunkt des „Complete Movement“, welcher über ein möglichst langes Begleiten des Balles für eine erhöhte Präzision sorgt.

Grundvoraussetzungen für die Technik des unteren Zuspiels sind eine gutes Spielbretts in Form der Unterarme und eine pedantischen Ausrichtung der Schulterachse zum Zielort. Zudem ermöglicht eine schnelle Beinarbeit eine gute und stabile Positionierung, welche durch eine Ganzkörperstabilität, die den Fixpunkt aller Bewegungen darstellt, unterstützt wird.



Ausrichtung der Schulterachse



Frontales Bump Set



Fotos: Markus Foerster

Laterales (seitliches) Bump Set

Immer wieder gibt es im Beachvolleyball Situationen, welche eine Ausrichtung der Schulterachsen aufgrund zeitlicher Hürden nicht zulassen. Wenn also das Spielen eines lateralen Bump Set von Nöten ist, dann gilt es, eine potentielle Oberkörperrotation, welche Einfluss auf das präzise Spielen des Balles hat, zu vermeiden. Aus diesem Grund sollte der Athlet versuchen, eine senkrechte Position zur Zuspielrichtung einzunehmen. Auch hier wird der Ball über eine Impulsgebung aus den Beinen - und minimal aus den Schultern - aus einer Schrittgrätschstellung mit dem zielnahen Bein vorn gespielt. Leider wird meines Erachtens, unter dem Vorwand zeitlicher Hürden, viel zu häufig mit dem lateralen Bump Set zugespielt.

Die Grundlagen für ein erfolgreiches Zuspiel liegen jedoch in einer Ausrichtung der Schulterachse zum Zuspielort und damit oftmals in einer schnellen und koordinierten Beinarbeit, ergänzt durch eine ausreichende Ganzkörperstabilität. Diese beiden Themen gilt es zu beachten, bevor man sich vorschnell dem lateralen Bump Set widmet.

Bump Set rückwärts

Auch beim unteren Rückwärts-Zuspiel sollte der Athlet versuchen, sich mit Schulterachse/Rücken zum Zielort auszurichten. Da man den genauen Zielpunkt nicht sieht, hängt die Qualität dieser Technik stark mit dem räumlichen Vorstellungsvermögen, dem Abschätzen räumlicher Distanzen

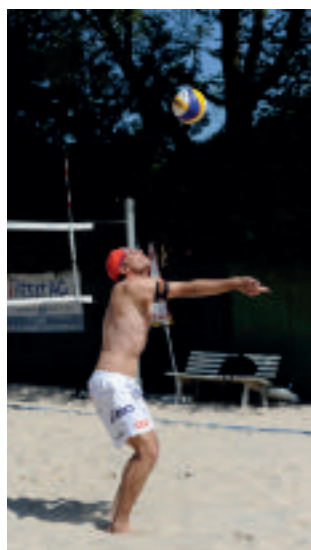
und der Fähigkeit, diese mit einer kontrollierten und ruhigen Überkopfbewegung zu überwinden, zusammen. Das Spielen des Balles erfolgt über Schulterhöhe durch eine Ganzkörperstreckung nach hinten oben, welche wiederum durch einen Impuls aus der Beinstreckung eingeleitet und durch die Feinkoordination der Schultern und Arme vollendet wird. Die Verbesserung der Präzision entsteht auch hier durch ein langes Begleiten des Balles bis weit über Kopfhöhe hinaus. Daher kann bei dieser Technik auch nicht auf eine Rotation der Arme im Schultergelenk verzichtet werden.



Laterales (seitliches) Bump Set



Fotos: Markus Foerster



Fotos: Markus Foerster

Bump Set rückwärts

Entscheidung und Einsatz im Spiel

Welche Technik – oberes Zuspiel oder Bump Set – nun bevorzugt anzuwenden ist, lässt sich so pauschal nicht beantworten. Das obere Zuspiel stellt sicher die präzisere Variante dar, welche schnellere und mehr Zuspielvarianten zulässt und dem Angreifer aufgrund der Flugkurve eine bessere Orientierung (Timing und periphere Beobachtung des Gegners) verschafft. Die strenge Regelauslegung und insbesondere schwierige Zuspielsituationen (zeittechnisch, missliche Wetterbedingungen, Entfernung zum Zielort) legitimieren jedoch häufig auch die Anwendung des unteren Zuspiels.

Gezielt an den Basiselementen arbeiten

Alle Übungen (ausser die Übung 5) eignen sich sowohl zum Erlernen als auch zur Verbesserung der oberen und unteren Zuspieltechnik. Bei der Arbeit im Anfängerbereich sollten die Übungen so einfach wie möglich gestaltet werden, damit die Basiselemente korrekt erlernt werden und ein Spielen in Balance möglich ist. Dies bedingt in allen in allen Übungen eine hohe Anzahl an Ballberührungen. Nur so besitzt der Athlet eine wirkliche Chance, das obere und untere Zuspiel zu erlernen, vielseitig anzuwenden und damit zu automatisieren und perfektionieren. Das gilt natürlich auch für alle anderen Techniken!

Training nur auf das Zuspiel auszurichten, ohne das es den Athleten langweilig wird. Dazu gehören auch Wettkampfformen unter der Berücksichtigung der Anzahl perfekt zugespielter Bälle und die Gestaltung spielnaher Situationen, welche mit einen qualitativ hochwertigen Pass abgeschlossen werden oder deren Abschluss einleiten. So gelingen interessante und abwechslungsreiche Technikeinheiten, die das Erlernen der volleyballerischen Basis spielnah und mit viel Spass ermöglichen.

Mit koordinativen Trainingsreizen kombinieren

Im Kinderbereich lassen sich verschiedenste Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Antizipation und Spielen in Balance entwickeln. Auch im Erwachsenenbereich lassen sich Bälle differenzieren, z.B. mit dem Zuspielerball (400 g)* für das obere Zuspiel oder einem Libero-ball* für das untere Zuspiel.

* Bezugsquelle für Spezialbälle:
www.meier-volleyball.ch

Ein Training - ein Hauptakzent

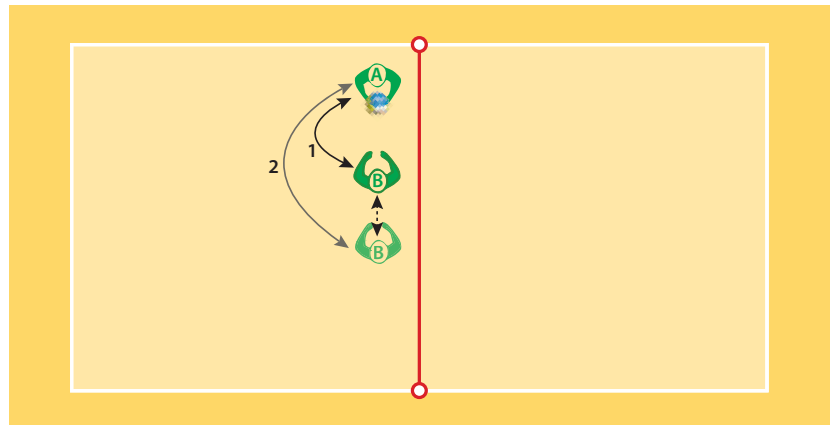
Als Trainer sollte man sich nicht davor scheuen, dem Thema «Zuspiel» ganze Trainingseinheiten und -perioden zu widmen. Das Spiel basiert auf stabilen Basiselementen im Bereich der Annahme und des Zuspiels. Wird diese Basis sauber entwickelt, kommt die Verwertung zu einer „einfachen“ Aufgabe. Wer mit Kreativität an das Thema Zuspiel herangeht, wird keine Mühe haben, zwei Stunden



1 Pass nahe – 1 Pass fern

2 Spieler arbeiten zusammen. Spieler A befindet sich fix am Zuspielzielort und spielt von dort mit oberer Zuspieltechnik abwechselnd einen hohen Pass über kurze Distanz (1,5 m) und über lange Distanz (3 m). Dementsprechend bewegt sich Spieler B vorwärts und rückwärts und spielt jeden Pass aus einer sauberen Schrittgrätschstellung mit dem netznahen Fuss vorne.

8-16 Pässe, danach Wechsel A-B (Seitenwechsel nicht vergessen!)



Akzente:

- Beinarbeit verbessern
- Korrekte Schrittgrätschstellung schulen
- Passtechnik über verschiedene Distanzen anwenden

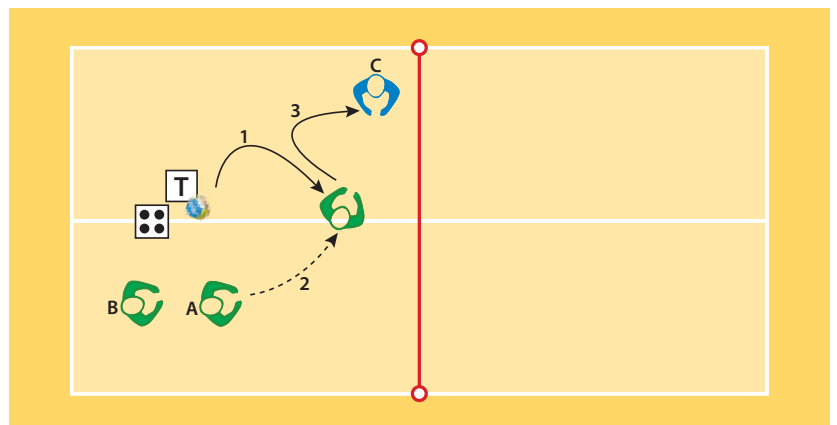
Varianten:

- Beide bewegen sich nah und fern
- Ferner Ball wird im oberen und naher Ball im unteren Zuspiel gespielt
- Ferner Ball wird im unteren Zuspiel und naher Ball im oberen Zuspiel gespielt

Annahme – Pass

Trainer T simuliert per Wurf eine Annahme, welche abwechselnd von A und B zum Zielort gespielt wird, wo C als Fänger agiert.

Es werden, je nach Anzahl Spieler, 6-10 Pässe pro Spieler gespielt.



Akzente:

- Beinarbeit verbessern
- Korrekte Anwendung des oberen Zuspiels
- Korrekte Schrittgrätschstellung schulen
- Korrekte Ausrichtung der Schulterachse zum Zielort
- complete movement

Varianten:

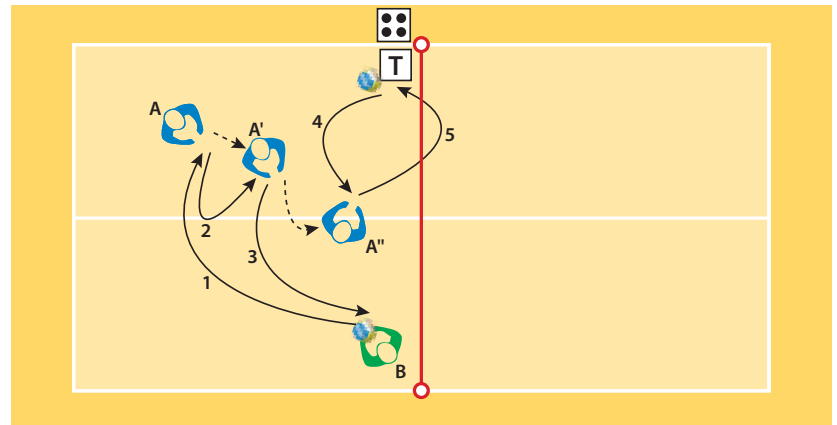
- T wirft netzentfernt
- T wirft zu steil oder in den „fremden“ Annahme-Korridor
- T wirft mit Rotation
- Zuspielerball (400 g) verwenden
- nur Bump Set erlaubt

Verteidigung – Pass

Spieler A befindet sich in einer Defense-Position in der Diagonalen und bekommt von B einen Wurf (später Angriff) → A verteidigt (technisch korrekt) und spielt auf diese Verteidigung einen Pass zu B.

Schon in der Abschlussphase des Passes wirft T von Pos. 4 einen weiteren Ball, welcher von A sauber ausgerichtet zugespielt werden muss.

4-6 mal 2 Bälle, dann Wechsel oder bei grosser Anzahl Spieler mit Rotation im Pass (A, C, D, ...) und zusätzlichem Beinarbeitsparcour in der Warteposition.



Akzente:

- Beinarbeit und Antizipation verbessern
- Korrekte Schrittgrätschstellung auf beiden Seiten
- Saubere Passtechnik auch unter Zeitdruck anwenden

Varianten:

- Statt Wurf: Defense aus Autosmash
- Statt Wurf: T greift vom Tisch aus an
- 2. Pass erfolgt mit Zuspielerball (400 g)
- Nur Bump Set erlaubt

All in one

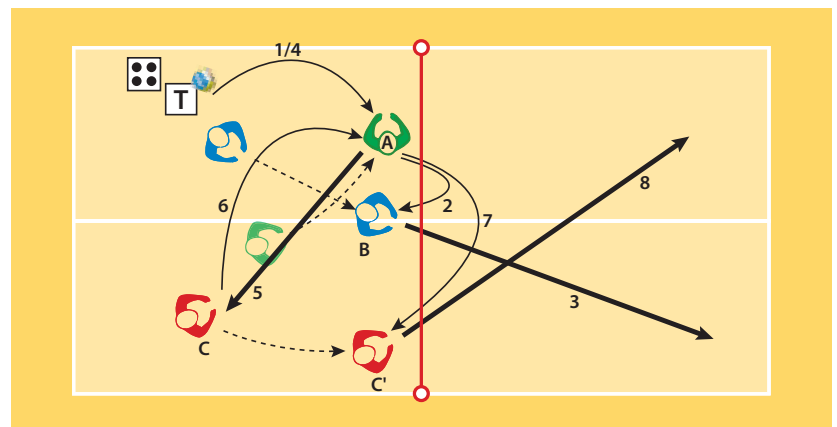
Voraussetzung:

Ausgeprägte und korrekte Anwendung aller technischen Knotenpunkte im oberen oder unteren Zuspiel.

T simuliert per Wurf eine gerade Annahme nach vorne, welche von A über Kopf (Distanz max. 2 m) zugespielt wird → Angriff von B

T wirft einen Ball zu A, welchen dieser auf C angreift → C verteidigt

A' umläuft die Verteidigung, um in sauberer Technik einen Pass zu spielen, welcher von C' verwertet wird.



Akzente:

- Überkopfpas
- Laufweg und Pass aus blockähnlicher Situation
- Ausrichtung der Schulterachse zum Zielort

Varianten:

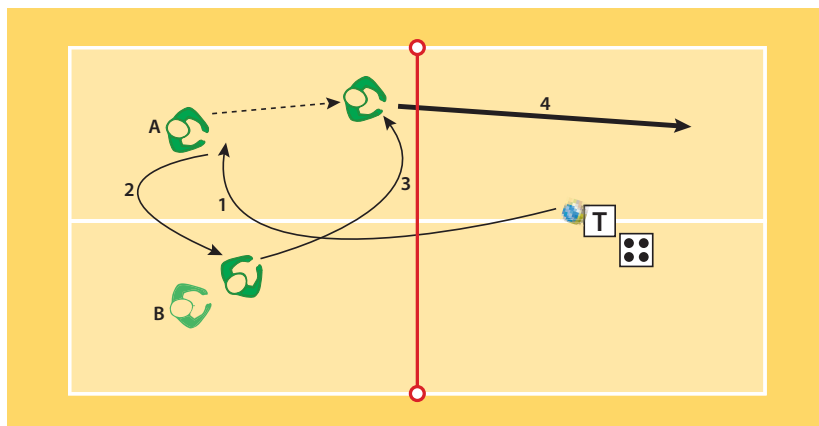
- Vorwärtspass statt Überkopfpas
- Während T den zweiten Ball wirft, macht B einen Blocksprung und spielt dann den Pass für den Verteidiger C.

All in one

Beide Spieler befinden sich auf ihren Annahmepositionen. A simuliert eine schlechte Annahme im Rückraum des Feldes. B versucht, diesen Ball perfekt im unteren Zuspiel zuzuspielen.

Wichtig:

Priorität hat die Anwendung des frontalen Bump Sets. Alternativ kann jedoch über einen entsprechend flachen Anwurf des Balles auch gezielt das laterale oder rückwärtige Bump Set trainiert werden.



Akzente:

- Beinarbeit und konsequente Ausrichtung der Schulterachsen zum Zielort
- Falls gewollt: konsequentes Training der Bump Sets lateral und rückwärts

Varianten:

- Wurf entscheidet über Schwierigkeitsgrad und zeitlichen Handlungsspielraum
- Statt Wurf: T serviert vom Tisch aus und setzt somit die Annahme unter Druck (nur für Fortgeschrittene)



ASICS Sensei Socken

Schuh und Socken sind eine Einheit. Entscheidend ist, dass die Socke perfekt zum Schuh passt. Denn sie ist das Bindeglied zwischen Schuh und Fuss. Die beste Socke ist die, die man nicht spürt, da sie wie eine 2. Haut den Fuss umschliesst. Denn beim Laufen und bei den vielen Richtungswechseln entstehen im Schuh sehr hohe Temperaturen.



«Was nützt der beste Schuh, wenn die Socken nicht passen?»

Kristel Marbach
Nationalspielerin und Pässeuse bei Volley Köniz

Die **ASICS Sensei Socke** wird den hohen Anforderungen in den verschiedenen Indoor-Sportarten voll und ganz gerecht.

- Flachnähte verhindern Scheuern und Druckstellen
- Friction Free Garn mit Silikon-Anteil verringert Blasenbildung
- Verschiedene Materialeinsätze für hohe Atmungsaktivität
- Verstärkte Zehen- und Fersenpartien für zusätzliche Dämpfung
- Guter Feuchtigkeitstransport dank funktionellem Material
- Kompakt verarbeitet für guten Halt bei seitlichen Bewegungen und Richtungswechsel



Etwas mehr Gelassenheit könnte manchem Sportler nicht schaden.
Spielt fair.



suvaliv

Sichere Freizeit