

## SPASS AM PASS

Die neue Hallensaison rückt in grossen Schritten näher. Im August und September bleibt dem Trainer Zeit, seine Spielerinnen und Spieler individuell zu fördern, bevor Spielsystem und Mannschaftstaktik den grössten Teil des Trainingsbetriebs bestimmen. Diesen Moment wollen wir nutzen, um die Zuspielerin oder den Zuspieler etwas näher unter die Lupe zu nehmen.

Im modernen Volleyball kommt keinem Spieler eine grössere Bedeutung zu als dem Zuspieler. Der Passeur ist der Mittelpunkt, die Schaltzentrale jedes Teams und entscheidet in jedem Spielzug über den Ausgang des Ballwechsels. Aus diesem Grund ist die Auswahl und der Aufbau starker Zuspieler eine äusserst wichtige Herausforderung für jedes Team. Körperliche, mentale und emotionale Fähigkeiten müssen früh erkannt, entwickelt und geschult werden.

Weil kleingewachsene Spielerinnen und Spieler dank besserer Koordination in

den meisten Fällen überdurchschnittlich zuspielen können, setzen viele Mannschaften in der Schweiz die kleinsten Spielerinnen und Spieler auf den Pass und sind sich dabei nicht bewusst, welche Konsequenzen ihre Wahl haben wird. Besonders im Juniorenalter und in den unteren Ligen erfolgen mehr als 70 Prozent aller Angriffe über die Position 4 und dabei entsteht im Blockspiel oftmals eine entscheidende Lücke. Aber auch im Angriffsspiel kann ein grossgewachsener Zuspieler ein entscheidender taktischer Vorteil sein.

In dieser Ausgabe möchten wir Euch Leserinnen und Lesern, Trainern und Übungsleitern ein paar Tipps und Überlegungen mitgeben, um die Passeur-Ausbildung in Eurem Klub möglichst effizient zu organisieren. Körperliche, technische und taktische Schlüsselpunkte sollen dabei Beachtung finden und für jedes Alter und alle Ligen nützlich sein. Investitionen in die Zuspielerentwicklung erfordern

zwar einiges an Zeit und Geduld, zahlen sich längerfristig jedoch ohne Zweifel aus. Obwohl wir in der vorliegenden Übungssammlung in den meisten Fällen von Zuspielerin und Zuspieler sprechen, sind damit natürlich immer auch alle anderen Spielerinnen und Spieler im Sinne einer ganzheitlichen, langfristigen Ausbildung gemeint. Wir empfehlen daher, die hier vorgeschlagenen Übungen mit allen Jugendlichen durchzuführen. Für alle Übungen möchten wir ausserdem darauf hinweisen, dass nach einigen Wiederholungen neue Varianten verlangt werden sollten, damit der Lernprozess ständig erhalten bleibt. Und auf jede Technikübung sollte mindestens eine gleich lange Spielphase folgen, wo der Transfer zur Matchsituation erlebt werden kann. Ohne Transfer, kein Fortschritt! Auf diesem Weg wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg.



## Die Rolle des Zuspielers

Der Passeur ist Informationsstelle und Künstler zugleich, eine Kombination aus hartem Arbeiter und kreativem Schöpfer. Zuspielerin und Zuspieler sind Leader des Teams, die verlängerten Arme des Trainers, zugleich diszipliniert, gestalterisch und intelligent.

## Die Auswahl des Passeurs

körperlich	mental	emotional
grossgewachsen	ruhig und abgeklärt	hohes Selbstvertrauen
kräftig	konzentrationsfähig	Leaderperson
koordiniert und beweglich	neugierig	verantwortungsbewusst
periphere Wahrnehmung	strategisch	Verbinder
reaktionsschnell	erinnerungsfähig	kommunikativ
ausdauernd	wach	optimistisch

Bei der Selektion des Zuspielers soll der Trainer seine Menschenkenntnis einsetzen und mit Hilfe der oben stehenden Tabelle die Begabungen seiner Spieler einschätzen. Natürlich sind bei jungen Spielerinnen und Spielern

noch nicht alle Fähigkeiten entsprechend ausgeprägt, doch mit etwas Beobachtungsgabe und Erfahrung kann die zukünftige Entwicklung einigermaßen vorausgesehen werden.

## Einfache Übungen zur Wahrnehmung und Koordination

### Peripheres Sehen, Reaktion und Konzentration

Der Trainer malt/klebt, auf einer Fläche von 1.5 Metern, Nummern von 1 bis 12 an die Wand. Der Zuspieler versucht, die vom Trainer aufgerufenen Nummern so schnell als möglich zu berühren.

#### Varianten

- Mit geschlossenen Augen
- Grössere Distanzen mit Laufweg



### Schnelligkeit und Konzentration

Im Hinterfeld werden mehrere Kegel mit Zahlen verteilt. Die Zuspielerin berührt eine vom Trainer vorgegebene Zahlenfolge (Bsp. 4-11-7-1-9) so schnell wie möglich und läuft anschliessend ans Netz und spielt eine Serie von Pässen.

#### Varianten

- Start aus verschiedenen Läuferpositionen
- Intermittierendes Training mit Serien (siehe Seite 21)

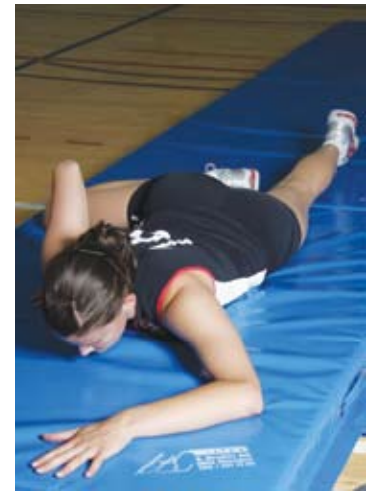


**Robben und Differenzierung**

Um die Koordination der Muskelketten zu fördern, robbt der Zuspeler eine Distanz von 6-10 Metern und spielt gleich anschliessend eine Serie von Pässen.

Varianten

- Robben rückwärts, seitwärts, im Zickzack
- Der Spieler robbt zu verschiedenen Zielpunkten und spielt den dorthin angeworfenen Ball in die längstmögliche Distanz (Pos. 4 oder Pos. 2)



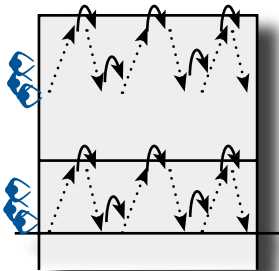
**Swissball und Rhythmus**

Zweiergruppen, ein Spieler auf dem Swissball, ein Spieler wirft aus kurzer Distanz zu. Der Spieler auf dem Swissball übernimmt mit Wippen den Rhythmus des Swissballs und spielt den zugeworfenen Ball immer leicht im Fallen.

Varianten

- Bei Anfängern fixiert der zweite Spieler von hinten den Swissball und der Zuspeler wirft sich den Ball selber an und spielt im Fallen gegen die Wand
- Bei Fortgeschrittenen spielt der Spieler auf dem Swissball den ersten Ball sitzend, steht auf und spielt den gleichen Ball im Sprungpass zum Partner zurück

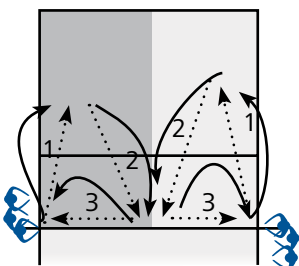
**Einfache Übungen zum Körper- und Bewegungsgefühl**



**Pass und Verschiebung**

Die Spielerinnen starten an der Antenne auf Position 2, werfen sich den Ball etwas feldeinwärts auf die 3m-Linie (Distanz immer ca. 2-3 Meter), spielen einen Zwischenpass, passen etwas versetzt ans Netz, Zwischenpass, dann

wieder auf die 3m-Linie usw. bis zur Antenne auf Pos. 4. Bei Fortgeschrittenen ohne Zwischenpass und rückwärts. Bei vielen Spielern auch im Hinterfeld sinnvoll.



**Pass und Gleichgewicht**

Die Spielerinnen bilden 4 Gruppen, jeweils 2 davon auf einer Seite beim Netzpfeosten. Ball selbst hoch ins halbe Feld anwerfen, unter den Ball laufen, Manchette ans Netz, nachlaufen, vom Netz Pass vorwärts auf Pos. 4 (für die Gruppen, die in der linken Feldhälfte stehen) oder rückwärts auf Pos. 2 (für die Gruppen, die in der rechten Feldhälfte stehen), nachlaufen und den Ball fangen und die Position kontrollieren. Diese Übung kann nur erfolgreich durchgeführt werden, wenn die Spielerin im Moment der Man-

chette/des PASSES im Gleichgewicht ist, weil ansonsten die Zeit zum Fangen des Balles nicht ausreichend ist.



**Pass und Orientierung**

Die Spieler stellen sich zwischen 3 (Anfänger) und 8 Meter (Köner) vom Basketballkorb oder von einem fixen Ziel an der Wand auf, werfen sich den Ball selbst an und versuchen anschliessend den

Korb/das Ziel zu treffen. Varianten: rückwärts, Sprungpass, mit Verschiebung usw.





## Wichtige Prinzipien der Zuspielerausbildung



### Vertikalität

Es gibt unzählige Technik-Schulen, was den Pass betrifft. Wir schlagen eine vertikale Körperposition vor, die möglichst neutral ist, um aus der gleichen Position vorwärts und rückwärts spielen zu können und damit dem gegnerischen Block das Voraus-

sehen des Passes zu erschweren. Der Pass wird in dieser Position über und nicht vor der Stirn gespielt. Die Knotenpunkte Hüfte, Schulter und Ball befinden sich in einer vertikalen Linie.

### Entspannung

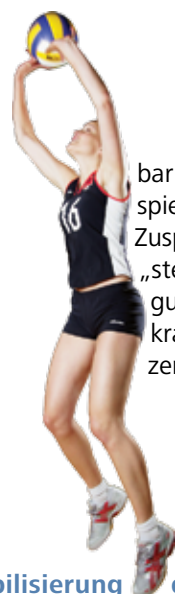
Hauptgrundsatz für die Entwicklung der natürlichen Bewegung ist Entspannung. Wer Entspannung sagt meint Loslassen, wer Loslassen sagt meint bereit sein, wer bereit sein sagt meint Leistung. Die Bewegung muss aus dem Innern stabilisiert werden, damit sie wirkungsvoll nach Aussen ausgedrückt werden kann. Das heisst, keine Korrekturen der Handstellung,

sondern eine ganzheitliche Bewegung des Körpers ohne grossen Krafteinsatz. Die Arme werden nach der Ballberührung entspannt nach vorne geworfen. Als Mittel zur Entspannung können der Swiss Ball oder Atmungsübungen eingesetzt werden.



### Sprungpass

Die meisten Top-Zuspielerinnen der Welt spielen ihren Pass im Sprung. Bei Jugendlichen soll diese Technik früh eingesetzt werden, bereits bei Anfängern, weil sie den Block verunsichert und eine optimale Vorbereitung (Wahrnehmung, Orientierung, Laufarbeit) verlangt. Der Ball wird dabei nicht aufsteigend oder im höchsten Punkt, sondern unmittel-



bar in der ersten Bewegung des Fallens gespielt. Das macht den Anschein, als ob die Zuspielerin einen kurzen Moment in der Luft „stehen“ bleiben würde. Durch die Beschleunigung der Arme und des Balles mit der Schwerkraft können auch Anfänger grössere Distanzen spielen.

### Impuls der grossen Zehen

Wie bei jedem Grundelement bestimmt nicht ein einzelner Muskel die Bewegung, sondern eine ganze Muskelkette. Beim Pass ist die Muskelkette, die von den grossen Zehen ausgeht, zentral, weil sie bis zu den Daumen der Hand verbunden ist. Dies bedeutet, dass die erfolgreiche Handbewegung des Passeurs mit der Vorbereitung des Fusses beginnt. Ein aktiver Impuls der grossen Zehen ist dabei unerlässlich, im Besonderen beim Sprungpass. Mit



Übungen ohne Schuhe und einem Tape um die grossen Zehen, kann dieses Bewegungsgefühl noch besser wahrgenommen werden.

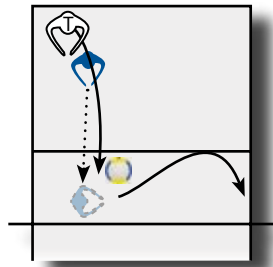
### Stabilisierung des Kopfes

Weil 80 Prozent der Fehler im Volleyball mit der Wahrnehmung zusammenhängen, kommt diesem Punkt eine besondere Bedeutung zu. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist durch einen Kanal mit dem Auge verbunden. Verändert sich nach der Informationsaufnahme die Position dieses Kanals, gehen viele gespeicherte Wahrnehmungen verloren. Das Resultat ist ein unpräziser Ball. Sobald der Zuspieler sein Ziel/seine Absicht bestimmt und die Information wahrgenommen hat, darf der Kopf keine markante Bewegung mehr ausführen.



Angewandte Übungen für alle Altersklassen und Leistungsniveaus

Alle Übungen können auch mit Längsnetz auf Stufe Minivolleyball organisiert werden

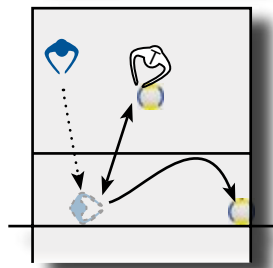


Diese Übung soll zuerst mit einem weichen Ball ausgeführt und nicht mit den Händen, sondern mit dem Kopf gespielt werden. Das fördert die globale Körperempfindung und bedingt eine perfekte Vorbereitung.

Ball vom Mitspieler oder Trainer auf den Boden schlagen oder zuwerfen aus verschiedenen Zonen des Feldes. Laufen und sich orientieren. Pass auf verschiedene Ziele spielen.

Variante mit 3 oder mehr Zuspielern

- Die Zuspieler fangen ihren eigenen Ball und reihen sich wieder ein

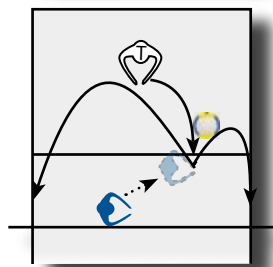


Der Trainer/Mitspieler wirft einen Medizinball zum Zuspieler, welcher ihn fängt, aufspringt und über dem Kopf zurück zum Trainer wirft. Anschliessend wirft der Trainer/Mitspieler einen Volleyball.

Auf Anweisung des Trainers auf sich verändernde Ziele spielen. Absicht: Durch verschiedene Gewichte differenzierte Empfindungen spüren, Flugbahn kennen lernen und die Unterschiede der Zuspiele auf verschiedene Ziele erfahren lassen.

Mit 3 oder mehr Zuspielern:

- Die Zuspieler fangen ihren eigenen Ball und reihen sich wieder ein

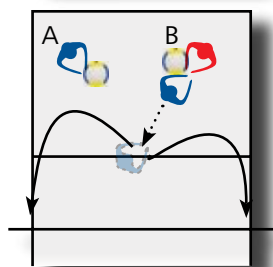


Der Trainer/Mitspieler schlägt dem Ball auf den Boden oder wirft den Ball. Der Zuspieler

spielt immer die grösste Distanz zwischen seiner Position und Pos. 2 oder Pos. 4.

Variante

- Trainer/Mitspieler signalisiert, ob grosse Distanz oder kurze Distanz gespielt werden soll

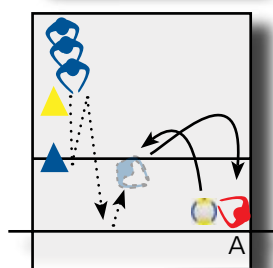


Wenn der Zuspieler den Ball von A oder B berührt, werfen A oder B den Ball. Der Zuspieler spielt den Ball auf Pos. 2 oder Pos. 4

oder auf 3-Meter Pos. 6. (B verständigt sich mit A, wer den Ball werfen soll)

Varianten

- A und B können am Netz oder an einem anderen Ort sein.
- Ein zusätzlicher Mitspieler C wirft den Ball über das Netz



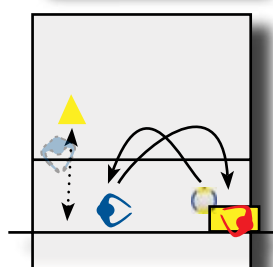
Zuspieler 1, Zuspieler 2 und Zuspieler 3 laufen einen Parcours: Verschiebung vorwärts/rückwärts zwischen zwei Markierungen

gen, dann ans Netz laufen (Stabilisierung), um den Ball von A zu spielen.

Varianten

- 8er-Lauf um zwei Markierungen
- von der Pos. 5 (oder anderen Zonen)

**Achtung: Den Rhythmus des Laufwegs beachten !**



**Intermittierendes Training, um die Technik zu stabilisieren**

15" Belastung (Sprint von Markierung zum Netz und zurück usw.) – 30" Pässe spielen mit A (auf Kasten). 2 bis 3 Serien à 5 Minuten, dazwischen 8 Minuten

aktive Erholungszeit, leicht traben, Wasser trinken oder mit geschlossenen Augen Bewegung visualisieren. 48 Std. Pause zwischen 2 Trainings

Varianten

- 10" Belastung – 20" Pause (idem , maximal 2 Serien)
- 5" Belastung – 15" Pause (idem , maximal 2 Serien)

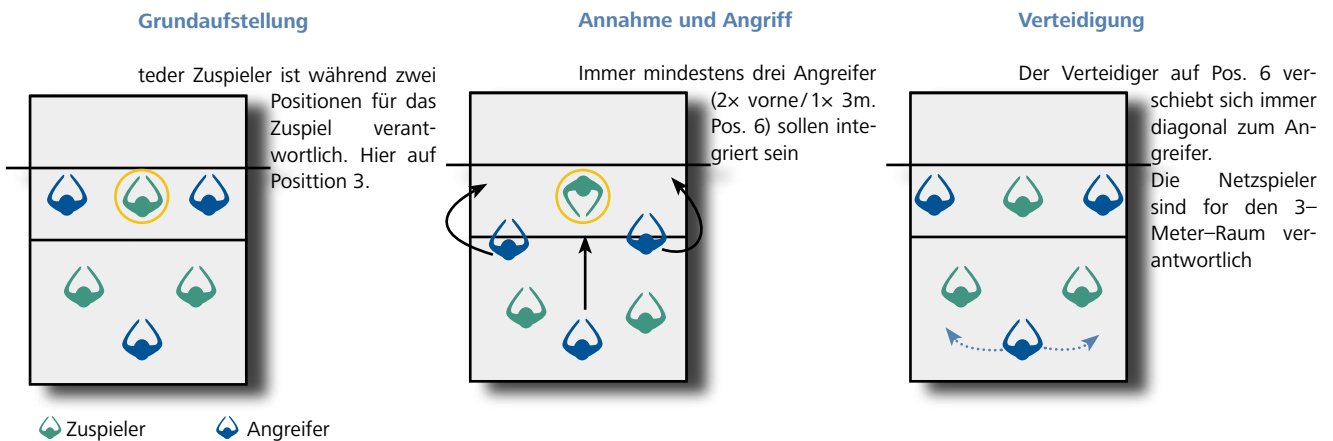
- ▲ Markierungen/Kasten
- Ballwege
- ..... Laufwege
- 👤 Trainer/Spieler

## Taktik: Einfaches Zuspiel-System für Junioren C / B

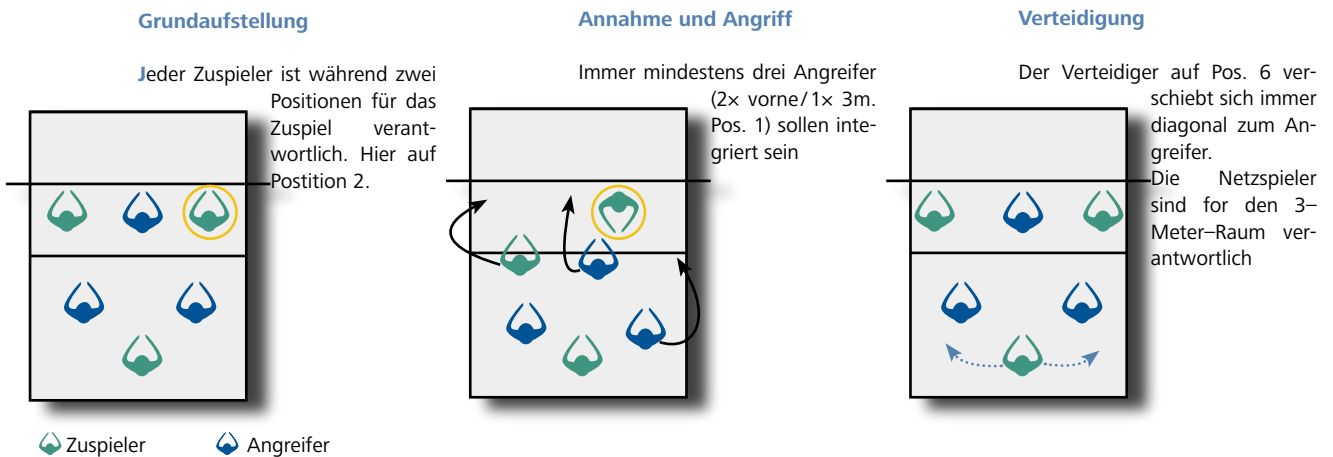
In den J+S-Kursen werden oftmals Beispiele von Spielsystemen gewünscht, um diese für die eigene Mannschaft zu übernehmen. Wir möchten Euch darauf hinweisen, dass das Spielsystem nicht in erster Linie von den Ideen und Überzeugungen des Trainers abhängen soll, sondern von den Voraussetzungen der eigenen Mannschaft. Vor der Einführung eines Systems empfehlen wir Euch daher, zuerst eine Analyse der Fähigkeiten der Spielerinnen und Spieler zu machen und anhand dieser Überlegungen ein

Spielsystem zu wählen, das zum Team passt. Als erfolgreiches Beispiel, das in verschiedenen Nachbarländern angewandt wird, möchten wir Euch für den Junioren C Bereich, je nach Niveau der Mannschaft auch für den Junioren B Bereich, ein Spielsystem vorstellen, das wir 6:3 nennen. 6:3 deshalb, weil je drei der sechs Spielerinnen oder Spieler auf dem Feld entweder Zuspieler oder Angreifer sind.

### Zuspieler auf Position 3 (vorne in der Mitte)



### Zuspieler auf Position 2 (vorne rechts)



### Warum empfehlen wir dieses System?

Es gibt in diesem System nur zwei verschiedene Ausgangspositionen auf dem Feld und ist daher einfach einzuführen und zu erklären.

Im Gegensatz zu einem Spielsystem, wo alle alles machen, bekommt jede Spielerin und jeder Spieler eine Rolle (Zuspieler oder Angreifer) zugewiesen, die er erfüllen muss. Im Hinblick auf die Einführung von komplexeren Spielsystemen (6-2, 5-1) macht am Anfang eine einfache Spezialisierung Sinn.

Mit der Ausgangsposition des Zuspielers einmal in der Mitte (Pos. 3) und einmal rechts (Pos. 2) lernt der Zuspieler

zwei wichtige Positionen kennen. Weil im modernen Volleyball das Zuspiel aus der Mitte an Wichtigkeit gewinnt, sollen alle Spielerinnen und Spieler fähig sein, von der Pos. 3 einen hohen Pass auf Pos. 4, 2 und 6 spielen zu können.

Durch die Möglichkeit, dass in diesem System auch Zuspieler angreifen müssen, wird eine zu frühe Spezialisierung verhindert. Die Rollen sollen von Spiel zu Spiel auch gewechselt werden (Zuspieler werden Angreifer und umgekehrt). Dies erlaubt eine breite Ausbildung für alle Spieler und damit ein Bewusstsein für die verschiedenen Rollen auf dem Feld.