

ANGRIFFSPOWER

In der aktuellen Ausgabe des Swiss Volley Magazins möchten wir euch, liebe Trainerinnen und Trainer, einige wichtige Prinzipien in der Ausbildung des Angriffs näher bringen. Für die Jugendlichen ist dieses Grundelement zentral: Der Smash führt in den meisten Fällen zum direkten Punktgewinn (vergleichbar mit einem Torschuss im Fussball) und ist dank seiner athletischen Ausführung sehr attraktiv.

Es gibt verschiedene Ansichten in der Entwicklung des Angriffs: Während einige Trainer eine sehr analytische Philosophie bevorzugen (Trennung von Anlauf, Sprung- und Schlagbewegung), fördern andere Übungsleiter eine ganzheitlichere Methode. Sicherlich hängt diese Wahl bis zu einem bestimmten Grad vom Niveau der Spielerinnen und Spieler ab. Uns scheint klar, dass der Angriff möglichst schnell nach seiner Einführung mit spiel-

nahen Übung trainiert werden sollte, um den Transfer des Techniklernens in die Praxis sicher zu stellen. Die Trainerin muss es also schaffen, die analytischen Schlüsselpunkte möglichst schnell mit ganzheitlichen Übungen zu verbinden. Wir versuchen, euch in dieser Ausgabe einige Tipps und Erfahrungen zu dieser Problematik mitzugeben.

Eine genaue Analyse der besten Angreifer und Sprungaufschläger der Welt zeigt, dass im Spitzenvolleyball zwei «Grundtechniken» existieren: Die eine Hälfte führt die Schlagbewegung mit einer markanten Klappbewegung von Unter- und Oberkörper durch, während die andere Spielergruppe hauptsächlich mit einer Rotationsbewegung des Oberkörpers arbeitet. Es scheint uns wichtig, dass diese Tatsache bereits im Jugendtraining berücksichtigt wird. Und zu guter Letzt möchten wir euch von der Wichtigkeit

überzeugen, dass die Energie in der Angriffsausführung hauptsächlich nach oben und nicht nach vorne zielen muss, um Schulterverletzungen vorzubeugen (siehe Seite 18).

Weil auch der Sprungaufschlag eng mit den Grundsätzen des Angriffs verbunden ist, können diese Prinzipien ebenfalls in der Service-Ausbildung angewendet werden.

Auf der letzten Seite der Praxisbeilage findet ihr wiederum einen Vorschlag eines Spielsystems. In dieser Ausgabe stellen wir das 6-2 vor, eine beliebte Variante eines Spielsystems mit 2 Zuspielern, die zugleich auch Angreifer sind. Nach dem 6:3 auf Stufe Junioren C ist das 6:2 die logische Fortsetzung.

Das Redaktionsteam der Praxisbeilage wünscht euch, liebe Trainerinnen und Trainer, eine erfolgreiche Meisterschaft.



Überblick und Prinzipien der Angriffsausbildung

Vorbereitungsphase

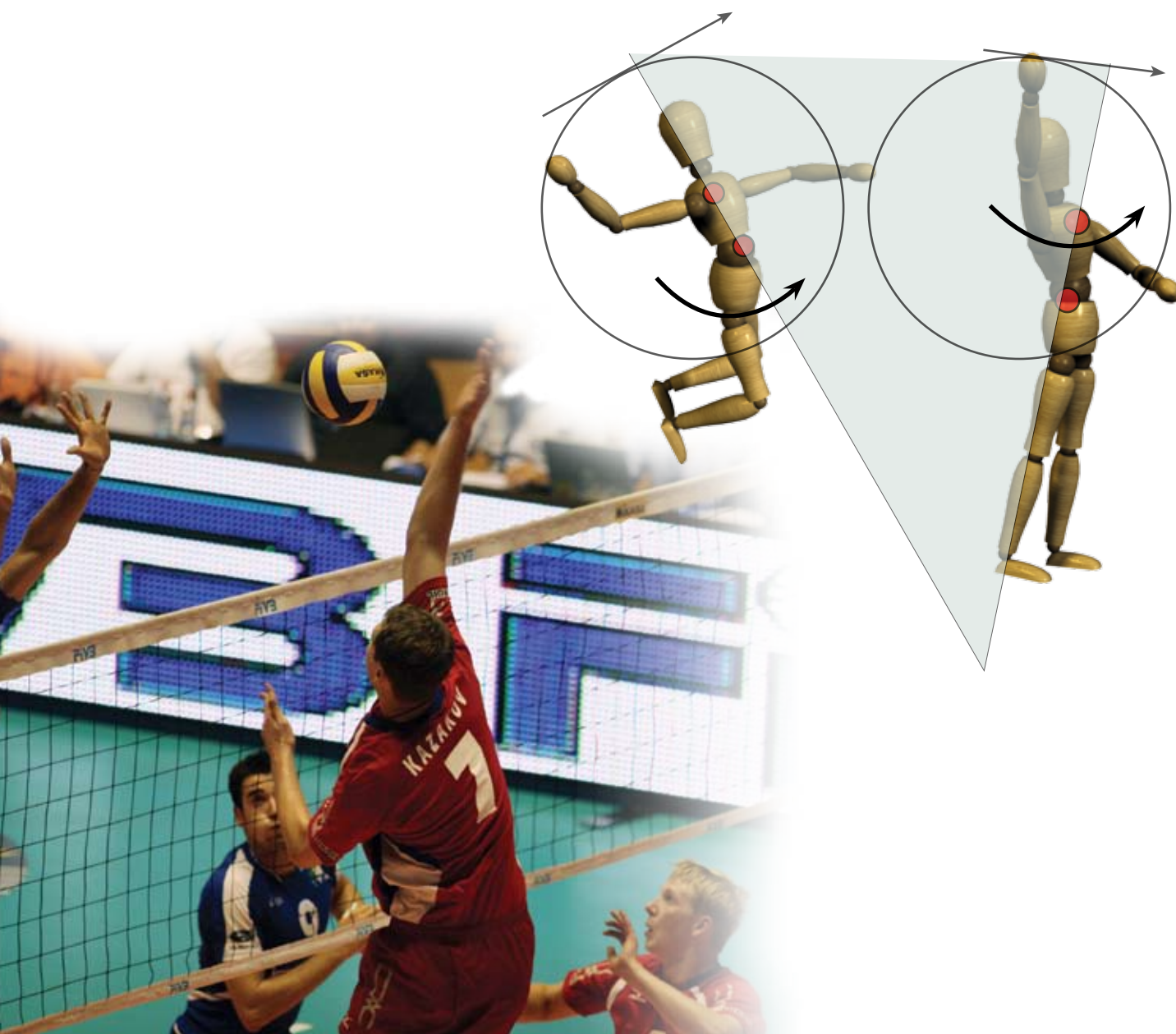
- Grundsätzlich hat für den Zuspeler immer der Angreifer Priorität, der am besten aufs Ziel (Feld des Gegners) ausgerichtet ist.
- Die Einführung des 3-Meter-Angriffs soll sehr früh geschehen, weil damit dem Spieler die «Angst» vor dem Netz genommen wird (siehe Übungssammlung).
- Für Rechtshänder gilt der Anlauf links-rechts-links mit einem Rhythmus kurz-lang-kurz. Für Linkshänder rechts-links-rechts. Akustische Hilfen wie «Am-ster-dam» können für den Einsteiger eine willkommene Lernhilfe sein.
- Der erste Schritt ist der so genannte «Orientierungsschritt». Er geht ins Spielfeldinnere, wenn der Pass kurz ist und ins Spielfeldäussere, wenn der Pass lang ist. Ausserdem regelt er mit seiner Länge die Tiefe im Raum (Pass nah oder weit vom Netz).

Von der Vorbereitungsphase zum Schlag

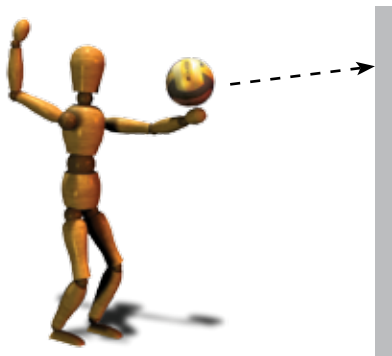
- Die Knie und die Hüften führen.
- Die Energie geht zuerst nach oben.

Der Einfluss auf die Schlaggeschwindigkeit

Streckung des Ellbogens und Schnelligkeit des Arms	46%
Rotation des Schultergelenks	23%
Rotation oder Heben der Brust	15%
Verschiebung des Körperschwerpunktes nach vorne (Nutzung des Raumes)	8%
Handgelenkeinsatz (in Verbindung mit dem Vorderarm)	6%



Einführung Angriff



Übung 1: Ball schlagen

Die Spieler schlagen den Ball aus der Hand an eine Wand.

Varianten:

- Ball auf Wandmarkierung schlagen
- abwechselnd zu zweit
- gegen Wand–Auto-Verteidigung–Ball fangen (Fortgeschrittene direkt)



Übung 2: Standsmash

Die Spielerinnen werfen sich den Ball mit beiden Händen an und schlagen ihn möglichst präzise zum Partner.

Varianten:

- Partnerin wirft den Ball an
- über das Netz (Netzhöhe darf auch variiert werden)



Übung 3: Autosmash

Die Spieler werfen sich den Ball mit beiden Händen an und schlagen ihn im Sprung über das Netz ins gegnerische Feld.

Varianten:

- auf Ziele schlagen (in die Angriffszone oder auf Matten)
- nach Eigenpass Smash im Sprung über das Netz ins gegnerische Feld
- Distanz zum Netz variieren (1 Meter bis 3 Meter)



Technik-Knotenpunkte



Sind Beckengürtel und Schultergürtel beim Angriff parallel, nennen wir das «**Gürtel verbinden**».



Sind Beckengürtel und Schultergürtel beim Angriff versetzt, nennen wir das «**Gürtel trennen**».

Spieler, die beim Angriff die **Gürtel verbinden** (linkes Bild), führen die Schlagbewegung mit einer markanten Klappbewegung des Unter- und Oberkörpers aus. Ihr Ellbogen geht bei der Schlagvorbereitung schnell nach oben. Die Rotation des Oberkörpers ist nur gering wahrzunehmen. Spieler, die beim Angriff die **Gürtel trennen** (rechtes Bild), brauchen für die Schlagbewegung eine ausgeprägte Rotation des Oberkörpers. Ihr Ellbogen bleibt lange hinten-unten und wird erst kurz vor der Schlagbewegung nach oben geworfen. Die Vorbereitung des linken Arms (für Rechtshänder) ist dabei sehr wichtig, da damit die Rotation verstärkt

werden kann. Für alle Spielerinnen und Spielern ist eine dieser beiden Bewegungen natürlicher als die andere (hängt mit den Muskelketten zusammen). Wir bitten alle Trainerinnen und Trainer, durch Beobachtung und Rückfragen diese Vorlieben der Spielerinnen zu entdecken. Mit natürlichem Techniklernen kann bereits im Jugendalter viel Zeit gewonnen und das Verletzungsrisiko minimiert werden. Wird der Spieler jedoch in ein vorgefasstes Technikschemata gezwungen, das nicht seiner Bewegungsart entspricht, kann diese natürliche Stärke nur zu einem Teil ausgenutzt werden.

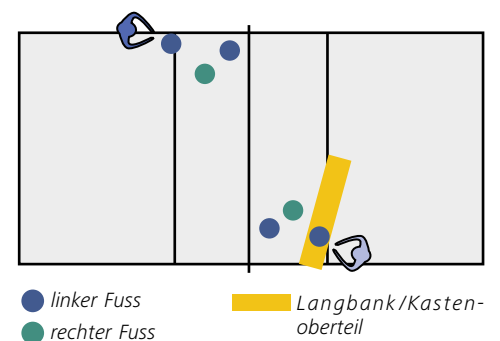
Übungssammlung

Übung 4: Anlaufrhythmus

Mit Hilfe von Bodenmarkierungen üben die Spielerinnen den Zweischrittanlauf. RechtshänderInnen: links-rechts/links; schräger Anlauf zum Netz Pos. 3 und 4, senkrechter Anlauf zum Netz Pos. 2.

Varianten:

- verschiedene Anlaufrichtungen, -positionen bzw. -distanzen
- Orientierungsschritt auf eine Langbank oder ein Kastenoberteil hinauf

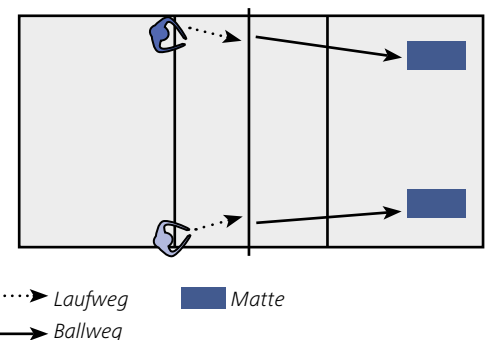


Übung 5: Tennisbälle werfen

Nach dem Anlauf und Absprung werfen die SpielerInnen einen Tennisball in das gegnerische Feld.

Varianten:

- verschiedene Anlaufrichtungen bzw. -positionen
- auf Ziele werfen (in die Angriffszone oder auf Matten)
- Tennisball beim Start in der linken Hand (Rechtshänder), beim Orientierungsschritt wird der Tennisball hinter dem Rücken in die rechte Hand übergeben, dann mit der rechten Hand geworfen

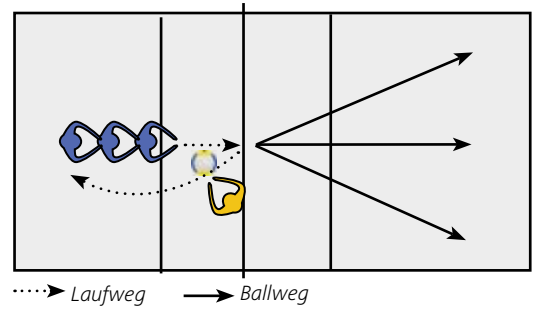


Übung 6: kurz angeworfene Bälle

Der Trainer wirft den Angreiferinnen den Ball in die Schlagbewegung hinein (über und nicht vor die Spielerin, Absprung vor dem Anwurf). Die Spielerinnen springen mindestens 1 Meter vom Netz weg ab.

Varianten:

- verschiedene Angriffstechniken: Drehschläge bzw. Schläge über die Schulter einsetzen
- auf Ziele schlagen

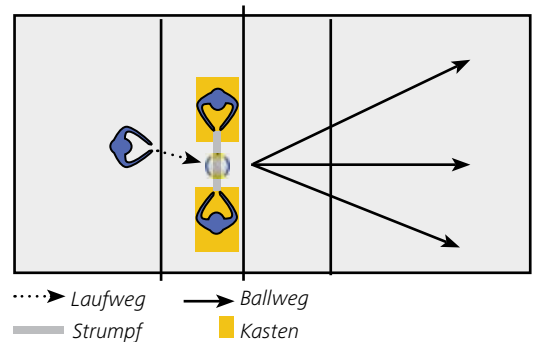


Übung 7: gehaltener Ball

Zwei Spieler stehen je auf einem Schwedenkasten und halten einen Ball in einem Strumpf. Die Angreifer laufen an, springen ab und schlagen den gehaltenen Ball.

Variante:

- mit Bodenmarkierungen

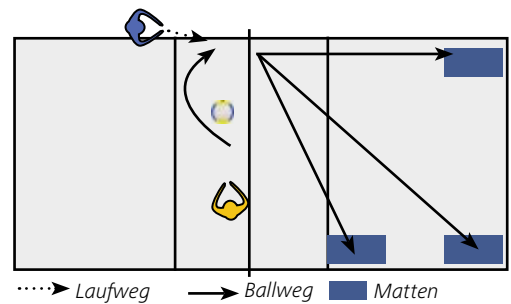


Übung 8: lang angeworfene Bälle

Der Trainer wirft den Ball auf die Position 4. Die Angreifer schlagen diesen Ball im höchsten Punkt.

Varianten:

- Erleichterung: den Ball im höchsten Punkt mit beiden Händen fangen (Timing)
- verschiedene Techniken (Drehschlag, Schlag über die Schulter)
- Würfe auf Pos. 2
- Angriff gegen Block

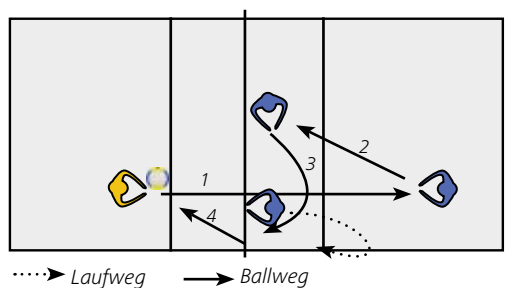


Übung 9: Block – Anlauf – Smash

- 1 Trainerservice auf Annahmespielerin
Block – Anlauf holen
- 2 Annahme auf Zuspielerin
- 3 Zuspiel auf Pos. 4
- 4 Angriff

Varianten:

- Angriffsposition 3 und 2
- verschiedene Techniken (Drehschlag, Schlag über die Schulter)
- Angriff gegen Block oder auf Ziele

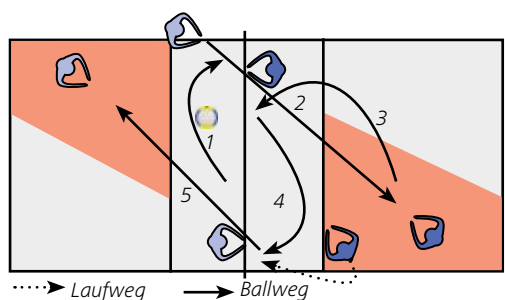


Übung 10: Angriffs-Verteidigungsspiel

Das Volleyballfeld ist mit Klebband unterteilt. Auf der Position 4 wird gegen einen Einerblock diagonal angegriffen. Nach der Feldverteidigung der Spielerinnen auf den Positionen 5 und 4 erfolgt ein Gegenangriff auf der Position 4.

Varianten:

- Erleichterung: Angriff mit Sprungpass
- die ersten zwei Netzüberquerungen erfolgen «miteinander», anschliessend wird gegeneinander gespielt

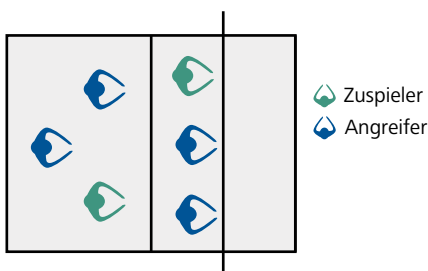


Spielsystem 6-2

In der letzten Ausgabe (03-2006) haben wir euch das Spielsystem 6-3 vorgestellt, das hauptsächlich im Junioren C Bereich angewandt wird. Heute entwickeln wir diese Überlegungen weiter und gehen zum Spielsystem 6-2 über, das statt mit drei nur noch mit zwei Zuspielern gespielt wird. Dieses System empfehlen wir allen Junioren B Teams, je nach Niveau auch Junioren A Mannschaften.

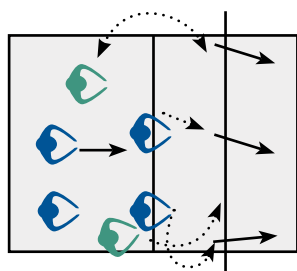
Die zwei Zuspieler werden mit der vorliegenden Variante in den Angriff einbezogen, was eine zu frühe Spezialisierung verhindert. Ausserdem sind, weil die Zuspieler immer Hinterfeldspieler sind, immer drei Angreifer verfügbar. Das erschwert die Arbeit der gegnerischen Verteidigung und ist im Sinne des modernen Volleyballs, wo die ganze Breite des Netzes (9m) ausgenützt wird.

Zuspieler auf Position 1/4 (hinten rechts)



Grundaufstellung

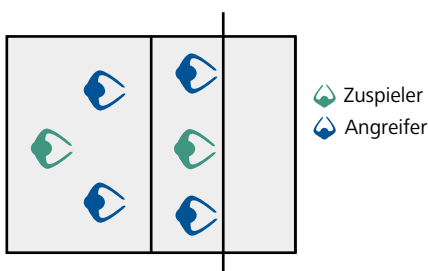
Jeder Zuspieler ist während drei Positionen für das Zuspiel verantwortlich. Hier auf Position 1.



Annahme und Angriff

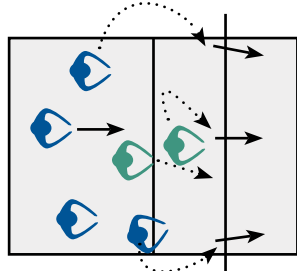
Immer mindestens vier Angreifer (3x vorne/1x 3m. Pos. 6) sollen integriert sein

Zuspieler auf Position 3/6 (hinten Mitte)



Grundaufstellung

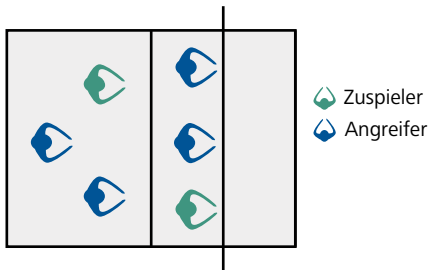
Jeder Zuspieler ist während drei Positionen für das Zuspiel verantwortlich. Hier auf Position 6.



Annahme und Angriff

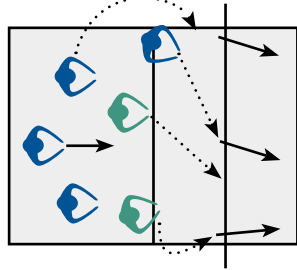
Immer mindestens vier Angreifer (3x vorne/1x 3m. Pos. 6) sollen integriert sein

Zuspieler auf Position 2/5 (hinten links)



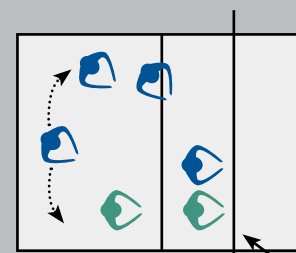
Grundaufstellung

Jeder Zuspieler ist während drei Positionen für das Zuspiel verantwortlich. Hier auf Position 5.



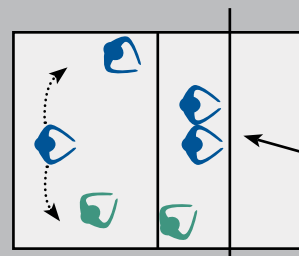
Annahme und Angriff

Immer mindestens vier Angreifer (3x vorne/1x 3m. Pos. 6) sollen integriert sein



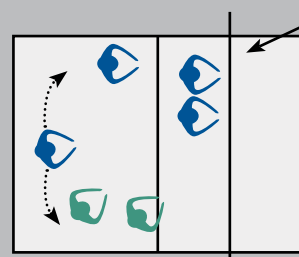
Verteidigung gegen Pos. 4

Der Verteidiger auf Pos. 6 verschiebt sich immer diagonal zum Angreifer oder auf die Linie. Die Netzspieler sind für den 3-Meter-Raum verantwortlich



Verteidigung gegen Pos. 3

Der Verteidiger auf Pos. 6 passt seine Position dem Block an. Die Netzspieler sind für den 3-Meter-Raum verantwortlich



Verteidigung gegen Pos. 2

Der Verteidiger auf Pos. 6 verschiebt sich diagonal zum Angreifer oder auf die Linie. Die Netzspieler sind für den 3-Meter-Raum verantwortlich

Impressum

Redaktion	Philipp Schütz Bertrand Théraulaz
Übungssammlung	Markus Lutziger
Layout und Fotos	Philipp Reinmann
Email	training@volleyball.ch