

## Gemeinsam sind wir stark!

Teil 1: Commitments helfen uns, das «Miteinander» im Team zu regeln.

Sicher haben alle von euch bereits den einen oder anderen speziellen oder gar herausragenden Moment als Teil eines Teams erlebt, beispielsweise bei einem Aufstieg oder wenn man den haushohen Favoriten in einem begeisterndes Spiel an den Rand einer Niederlage gebracht hat. Solche «magic moments» des Sports mit dem ganzen Team zu teilen, machen sie noch spezieller!

Positive Teamerlebnisse wollen allerdings hart verdient sein. Schliesslich ist es überhaupt nicht selbstverständlich, dass eine zusammengewürfelte Truppe, bestehend aus unterschiedlichsten Charakteren, harmonisiert

und zu Höchstleistungen fähig ist. Gerade Volleyball ist aufgrund seiner Spielstruktur – pro Aktion sind immer mindestens 2 Spieler eines Teams involviert – stark von der Leistungsfähigkeit des gesamten Teams geprägt. Im Gegensatz zu den meisten anderen Team-sportarten ist es nämlich kaum möglich, ein Spiel durch die herausragende Leistung eines einzelnen Spielers zu entscheiden. Reicht es aber einfach, dass jeder Spieler sein Leistungsvermögen ausschöpft, um als Team erfolgreich zu sein? Oder steckt hinter einer starken Teamleistung mehr als die Leistungssumme der Einzelspieler?

### In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser

In den nächsten Ausgaben werden wir in loser Folge Aspekte rund um das Thema «Team» aufgreifen. In der vorliegenden Praxisbeilage zeigen wir, warum Commitments für ein Team fast unverzichtbar sind, wie diese gemeinsam erarbeitet werden und wie man den Teamspirit auch im Training herausfordern und stärken kann.

Die Serie über die koordinativen Fähigkeiten beleuchtet diesmal den Rhythmus und das Taktgefühl. Im letzten Teil schliesslich liegt das Augenmerk auf der Vorbildrolle des Trainers bzw. Coaches.

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 und Fotos  
Email

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



## TEAM – Toll, Ein Anderer Machts!

Bei einem Team handelt es sich immer um eine Ansammlung von unterschiedlichsten Persönlichkeiten, die oftmals sogar nur durch eine einzige Gemeinsamkeit verbunden sind: die Liebe zu ihrem Sport. In einem Team – dazu gehört übrigens immer auch der Trainer – gibt es grundsätzlich vier Arten von Spielern:

### 1. Leader

Sie sind als starke Persönlichkeiten die treibenden Kräfte, die Motoren des Teams.

### 2. Indianer

Sie sind die unscheinbaren, unermüdlichen Arbeiter. Sie stehen dem Team immer positiv gegenüber, drängen aber nie ins Rampenlicht.

### 3. Anti-Leader/Störfaktoren

Sie sind die Negativpole im Team. Von der Persönlichkeit her den Leadern ebenbürtig, stehen sie dem Team eher abwehrend gegenüber. In einer Krise oder wenn irgend etwas nicht wie geplant verläuft, kommt ihr grosser Auftritt und steigt ihr Einfluss. Schliesslich haben sie es ja schon immer gewusst haben, dass es so kommt.

### 4. Unentschlossene

Sie haben ihren Platz im Team noch nicht so richtig gefunden. Dadurch werden sie sehr leicht beeinflussbar für die Leader, aber auch für die Störfaktoren.

## Regeln schaffen Klarheit

Aufgrund der genannten Zusammensetzung ist in jedem Team einiges an Konfliktpotenzial vorhanden. Jeder einzelne hat Bedürfnisse und Wünsche, die nicht immer mit dem Ziel und der Aufgabe des Teams vereinbar sind.

Damit Spieler in einer solchen Konstellation überhaupt zusammenarbeiten können und darüber hinaus auch noch leistungsfähig sind, braucht es klare Regeln und Abmachungen. Nur, wenn Vertrauen, Einsatzbereitschaft und Kenntnis der Aufgaben und Ziele vorhanden sind und die Verantwortlichkeiten klar sind, können alle am gleichen Strick ziehen – und zwar in die gleiche Richtung.

## Phasen der Teambildung

Die zweite Saisonvorbereitungsphase, also die Zeit nach den Sommerferien bis zum Saisonstart, eignet sich besonders, um Ziele zu definieren und teaminterne Abmachungen zu treffen. In dieser Phase hatten die Spieler bereits Gelegenheit, sich gegenseitig ein bisschen (besser) kennen zu lernen. Das ist besonders wichtig, wenn es auf die neue

*«Ich vergleiche unser Team gerne mit einem nationalen Orchester. Wir suchten und suchen nach wie vor die besten Musiker des Landes. (...) Wir haben sie gefunden und verfügen heute über die Instrumentalisten, mit denen wir gute Musik spielen können. Doch ganz am Anfang, bevor wir die ersten Töne der Öffentlichkeit preisgaben, mussten wir zuerst die Frage beantworten, welche Musik wir zusammen spielen wollten.»*

*Ralph Krueger, Trainer Eishockey-Nationalmannschaft (aus: Teamlife. Zürich, Werd Verlag, 2001)*

Saison hin viele personelle Änderungen gab. Ausserdem sind die ersten Techtelmechtel um die Hackordnung bereits ausgefochten.

Ein Blick auf die vier Phasen der Teambildung macht deutlich, dass die genannten Aspekte immer an den Beginn des Prozesses gehören:



Die Kennenlernphase (*Forming*) und die Phase, in der sozusagen die Hörner abgestossen werden (*Storming*), sind so wichtig, dass man ihnen immer einen gewissen Zeitraum zugestehen sollte. Verzichtet man beispielsweise aus zeitlichen Gründen oder weil man um die Harmonie fürchtet auf das *Storming*, dann werden die Probleme spätestens bei der ersten Krise zu Tage treten. Erst danach ist der Zeitpunkt gekommen, um Regeln festzulegen, Ziele zu definieren und Commitments einzugehen (*Norming*). Damit ist das Fundament

gelegt, um auch sportlich zu brillieren (*Performing*).

## Commitments erarbeiten und Verträge unterzeichnen

Trainingslager oder Trainingsweekends bieten im Allgemeinen eine hervorragende Gelegenheit, um Commitments zu erarbeiten, da man mehr Zeit gemein-

sam verbringt als sonst. Nachfolgend ist eine Möglichkeit beschrieben, wie man Commitments erarbeitet.

### 1. Was ist mir wichtig?

Jedes Teammitglied schreibt alle Punkte auf, die ihm in diesem Team besonders wichtig sind. Pro Statement benutzt er einen Zettel.

### 2. Sortieren

Alle Zettel werden auf dem Boden verteilt. Die Spieler haben die Aufgabe, alle Zettel zusammenzulegen, die inhaltlich ähnlich sind. Dabei dürfen sie maximal 4 Zettelgruppen machen.

### 3. Hauptbegriffe finden

Die Spieler haben die Aufgabe, sich pro Zettelgruppe auf **ein Wort** zu einigen, das diese Gruppe umschreibt. Zudem muss jeder Spieler zustimmen, dass dieser Hauptbegriff auch für ihn einen wichtigen Wert in Bezug auf das Team darstellt. Dieser Teil benötigt meistens eine längere Diskussionsphase.

### 4. Teamcharta unterzeichnen

Die Hauptbegriffe werden – möglichst grafisch – auf einer Teamcharta festgehalten und von allen Teammitgliedern unterzeichnet. Ein feierlicher Rahmen verstärkt die Bedeutung.

## Übungsformen zur Teambildung

Die nachfolgenden Übungen sollen einerseits das Teamgefüge auf die Probe stellen, andererseits die Teambildung unterstützen. Der Trainer kann so überprüfen, ob die Commitments auch in schwierigen Situationen gelebt werden. Dabei stehen die folgenden Akzente im Vordergrund:

- Kommunikation
- Problemlösung
- Vertrauensbildung
- Krisenmanagement, Verhalten in Stresssituationen

- Die Spieler werden vorgängig **nicht** über den Akzent der Übung informiert. Dadurch erhält der Trainer einen unverfälschten Eindruck über den Zustand des Teams im Bereich des Akzents.
- Die Beobachtungen des Trainers **und** die gemachten Erfahrungen der Spieler müssen nach der Durchführung besprochen und ausgewertet werden.
- Eine Übung ist erst dann fertig, wenn die Aufgabe erfüllt ist (open end).

### 1 Gordischer Knoten

Die Spieler bilden einen möglichst engen Kreis (Schulter an Schulter) und schliessen die Augen. Die Arme werden zur Mitte gestreckt. Jede linke Hand sucht sich eine rechte Hand eines anderen Spielers und hält diese fest. Jetzt werden die Augen geöffnet.

**Aufgabe:**  
Das so entstandene Gewirr aus Armen muss möglichst vollständig entknotet werden, ohne dass jemand eine Hand loslässt.

**Akzente:**  
Kommunikation, Problemlösung

### 2 Lavafeld

Zwischen der Grundlinie und der 3-Meter-Linie ist ein Lavafeld. Darin liegen 5–6 Reifen als Inseln, die eine Überquerung ermöglichen.

den, dass eine Seilschaft entsteht. Die Seilschaft muss das Lavafeld überqueren und darf dabei nur die Inseln betreten. Fehler = zurück zum Start.

**Aufgabe:**  
Alle Spieler sind durch Elastikbänder am Knöchel so miteinander verbun-

**Akzente:**  
Problemlösung, Vertrauensbildung

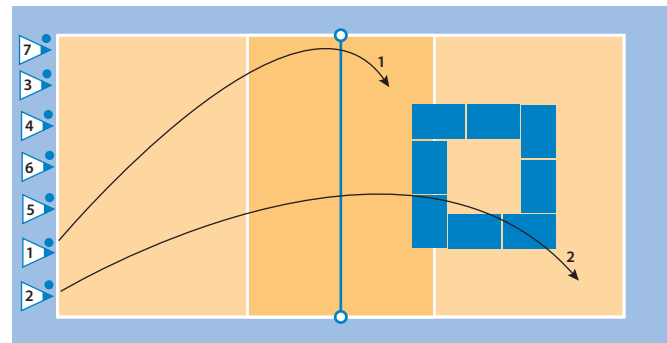
### 3 Teamservice

In einer Feldhälfte liegen Matten gemäss Zeichnung. Das ganze Team steht auf der anderen Seite am Service und wird zufällig durchnummeriert. Jeder Spieler hat einen Ball.

aufgabe (z. B. eine Rolle) und laufen zügig zur gegenüberliegenden Grundlinie und zurück. Eigene Bälle wieder mit zurücknehmen! Neustart beim Spieler, der den Fehler gemacht hat. Ein kompletter Durchgang ohne Fehler beendet die Übung.

**Aufgabe:**  
Spieler Nr. 1 serviert, danach Nr. 2 usw. Bei einem Fehler (Service ins Netz oder out, Mattentreffer) machen **alle Spieler** eine Zusatz-

**Akzent:**  
Krisenmanagement



### 4 Wer hat noch nicht?

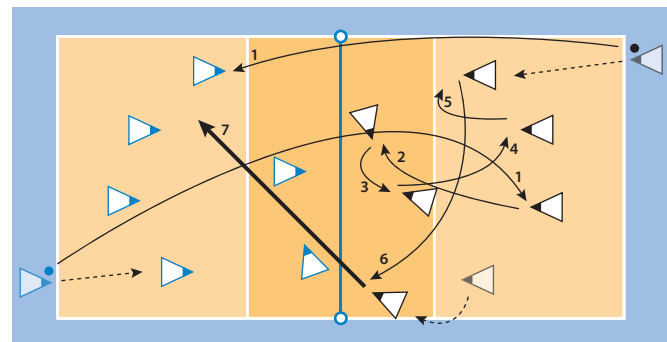
- 2 Teams
- Der Trainer bringt gleichzeitig 2 Bälle ins Spiel (1 Ball pro Team).
- Spiel miteinander

anderen Team gespielt. 10 Netzüberquerungen in Serie ohne Ballverlust beenden die Übung.

**Aufgabe:**  
Jedes Teammitglied muss den Ball genau 1x berührt haben, bevor er auf die andere Seite gespielt werden darf. In einem 6er-Team wird der Ball also mit der 6. Ballberührung zum

**Varianten:**  
• Das Team rotiert 1 Position, sobald der Ball übers Netz gespielt ist.  
• 3 Bälle

**Akzent:**  
Kommunikation, Problemlösung



### 5 Zu mir!

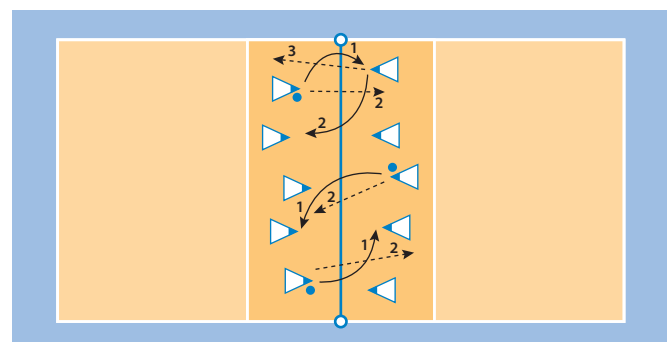
- Die Spieler verteilen sich auf beiden Seiten in der Angriffszone.
- 3–4 Bälle sind im Spiel

**Regel:**  
Der Ball darf **nie** zu demjenigen Spieler zurückgespielt werden, von dem er gekommen ist.

**Aufgabe:**  
Die Spieler spielen den Ball übers Netz zu einem Spieler auf der anderen Seite und wechseln sofort die Netzseite. Nach 1 Minute ohne Ballverlust ist die Übung beendet.

**Variante:**  
Mit Zwischenpass (einfacher)

**Akzent:**  
Kommunikation, Problemlösung



# Den Rhythmus im Blut

Die Rhythmisierungsfähigkeit ist im Volleyball wohl von allen koordinativen Fähigkeiten am wenigsten offensichtlich gefordert. Trotzdem spielt sie auch für Volleyballer eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Wenn es um Rhythmus in einer Ballsportart geht, haben wir sofort die südamerikanischen Ballkünstler vor Augen. Alles sieht so spielend leicht aus, als würden sie mit dem Ball tanzen. Wir Schweizer stehen dagegen nicht unbedingt im Ruf, den Rhythmus im Blut zu haben. Ebenso wie bei den in den letzten zwei Ausgaben besprochenen koordinativen Fähigkeiten können wir uns aber auch im Bereich der Rhythmisierungsfähigkeit durch gezieltes Training massiv verbessern.

Doch was bringst uns ein gutes Rhythmusgefühl? Schliesslich wollen wir doch Volleyball spielen und nicht tanzen! Und wie kann man die Rhythmisierungsfähigkeit auch ohne DJ und Tanzlehrer trainieren?

## Tempo, Takt, Betonung

«Jamm---ta-tam!» Diese von der Trainerin oder dem Trainer hundertfach wiederholte akustische Unterstützung hat wohl jeder Volleyballer schon gehört, wenn es ums Erlernen des Smashanlaufs ging. Gerade bei diesem Element zeigt sich, dass es von rhythmisch begabten oder geschulten Spielern leicht erlernt wird. Wer übrigens ein wenig in andere Sportarten hineinschaut, wird feststellen, dass genau das identische «jamm---ta-tam!» auch die Handballer, Speerwerfer, Kugelstösser oder Basketballer begleitet.

Aber auch in anderen Bereichen des Volleyballs werden wir mit Rhythmus im Sinne von Tempo und Timing kon-

frontiert – wenn auch nicht ganz so offensichtlich. So muss beispielsweise der Annahmespieler das Tempo des Balles richtig einschätzen. Je besser er das Tempo übernehmen kann, desto «weicher» ist seine Annahme. Das gleiche gilt für den Pass. Ebenso muss der Blockspieler den Rhythmus, das Timing und das Tempo des gegnerischen Angreifers erkennen, um im idealen Moment zu blocken.

Die in der folgenden Übungssammlung gezeigten Beispiele arbeiten gezielt an diesen verschiedenen Aspekten der Rhythmisierungsfähigkeit. Sie können, wie immer, ohne grossen Aufwand in die Trainings integriert werden.

## Koordinative Fähigkeiten trainieren

Das Training der koordinativen Fähigkeiten kann und soll grundsätzlich in jede Trainingseinheit eingebaut werden. Dies gilt ganz besonders für das Training mit Kindern und Jugendlichen, deren Lernfähigkeit im koordinativen Bereich ausserordentlich hoch ist. Zurecht bezeichnet man das Alter zwischen 8–14 Jahren als «Goldenes Lernalter» (siehe auch Ausgabe 1/2008). Allerdings haben auch Erwachsene immer wieder grossen Spass an koordinativen Herausforderungen, die den Trainingsalltag bereichern. Ausserdem werden auch im Erwachsenenbereich durchaus noch Fortschritte erzielt.

Nachfolgend ein paar Anregungen, worauf man beim Training der koordinativen Fähigkeiten besonders Acht legen sollte.

### Lernen ist einfacher als Umlernen

Es ist wichtig, von Anfang an auf eine qualitativ gute Bewegungsaus-

führung zu achten und die richtigen, gewünschten Bewegungsmuster zu erlernen. Wenn man einmal einen Bewegungsablauf automatisiert hat, dann ist das Umlernen sehr schwierig.

### Abwechslung statt Monotonie

Variation und Abwechslung der Übungsauswahl sind das A und O. Auf möglichst vielseitige Art immer wieder dieselbe Fähigkeit zu trainieren, ist sehr effizient. Ansonsten lernt man sehr schnell die perfekte Ausführung einer bestimmten Übung, ist aber sofort überfordert, sobald diese variiert wird.

### Vom Einfachen zum Schwierigen

Am Anfang jedes Trainings stehen neue Aufgaben, die noch nicht beherrscht werden und deshalb eine Herausforderung darstellen. Es ist zu beachten, dass eine Herausforderung zwar schwierig, aber lösbar ist. Wer erste einfache Bewegungsaufgaben beherrscht, kann

durch erschwerte Bedingungen und Variation wieder neu herausgefordert werden.

### Selbständig ausprobieren lassen

Selbständiges Erfahren und Entdecken weckt die Neugier, fördert die Motivation und steigert so den Lernerfolg. Zudem wirkt jedes Erfolgserlebnis besonders bei Kindern enorm nachhaltig, wenn es selbständig errungen wird.

Nachlassender Bewegungsdrang ist oft ein Zeichen, dass die Aufgabenstellung zu schwierig ist. In solchen Momenten kann mit gezielten Inputs und Hilfestellungen die Motivation wieder gesteigert werden.

### Koordination vor Kondition

Koordinative und technische Bewegungsaufgaben sind im Training immer vor konditionell belastenden Übungen zu platzieren.

### Endlos-Unihockey



Ein Unihockeyball wird an zwei aneinander geknüpfte Spielbänder gebunden. Der Spielbänder wird über einen Malstab gelegt. Der Spieler schlägt den Unihockeyball mit rhythmischen Vor- oder Rückhandschlägen im (Gegen-) Uhrzeigersinn um den Malstab herum.

**Variante:**

Den Ball nur an einem Bänder befestigen (= kürzeres Pendel).

### Reifenspringen



Mit Reifen wird eine zwei- oder dreispurige Bahn gelegt. Ein Spieler zeigt einen Hüpfparcours vor. Die anderen kopieren die vorgezeigte Variante.

Beispiel: In den ersten Reifen mit dem linken Bein springen, in den zweiten mit dem rechten Bein, in den nächsten mit beiden Beinen.

**Varianten:**

- Die Arme einbauen (z. B. linkes Bein → linker Arm ausstrecken).
- Statt Reifen ein Koordinationsgitter verwenden.

### Taktprellen



A und B stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball. A prellt einen Takt, B versucht, den Takt von A zu übernehmen.

**Varianten:**

- Ausser Sichtweite stehen (z. B. Rücken an Rücken).
- A prellt mit der doppelten Taktschwindigkeit von B.
- A und B haben unterschiedliche Bälle.

### Double Trouble



Der Spieler sitzt auf einem Swissball und wippt leicht auf und ab. Gleichzeitig spielt er einen Ball fortlaufend hoch mit der Passtechnik.

**Varianten:**

- Mit einem Luftballon (einfacher)
- Abwechselnd ein kurzer Pass und ein hoher Pass.
- Der Volleyball wird vor dem Körper auf den beiden Unterarmen jongliert.
- Zu zweit: A und B sitzen auf je einem Swissball (Distanz: 3 m) und spielen den Volleyball hin und her.

### Schwungseil



Zwei Spieler schwingen rhythmisch das Schwungseil (Länge: ca. 5 m). Die anderen Spieler versuchen hinein zu laufen, in der Mitte zu springen und ohne Fehler wieder hinaus zu laufen.

**Varianten:**

- Mehrere Spieler laufen gleichzeitig hinein.
- Mit einem Ball prellend durchlaufen.
- Mit einem Ball prellend hinein laufen und in der Mitte prellend hüpfen.

### Pedalo-Rennen



A und B fahren mit dem Pedalo ein Rennen bis zu einer Markierung.

**Regel:**

Wer mit einem Körperteil den Boden berührt, muss zwei Meter zurücksetzen.

**Varianten:**

- Rückwärts fahren
- Zu zweit mit dem «Tandem-Pedalo» fahren.
- Rennen als Stafette durchführen.

### Akkordeon



Der Spieler steht mit einem Ball drei Meter vor der Wand. Den Ball mit Manchette fortgesetzt an die Wand spielen und dabei die Distanz zur Wand fortlaufend bis auf ein Minimum verkleinern. Danach die Distanz fortlaufend wieder vergrößern.

**Varianten:**

- Mit Pass spielen
- Zu zweit: A und B spielen abwechselnd den Ball.

### Seilspringen



Selbständig einen vorgegebenen Rhythmus springen, z. B. zweimal mit Zwischenhupf, dann zweimal ohne usw.

**Varianten:**

- Zu zweit im selben Seil springen.
- Zu zweit: A springt vor, B übernimmt den Rhythmus.

# Den Weg weisen

Der Coach ist im Teambildungsprozess in erster Linie als Berater gefragt. Das schliesst aber nicht aus, dass er sich auch aktiv beteiligt. Seine aktive Mitwirkung ist aber vor allem bei der Umsetzung gefragt.

Die Rolle des Coaches im Teambildungsprozess kann sehr unterschiedlich interpretiert werden. Die Schwierigkeit für den Coach besteht darin, dass er zwar – ebenso wie jeder Spieler – ein Teil des Teams ist. Er ist aber auch Vorgesetzter und muss seine Führungsverantwortung wahrnehmen. Gerade im Nachwuchsbereich hat er zudem eine Beraterfunktion.

Soll sich der Coach im Teambildungsprozess deshalb vornehm zurückhalten und nur die Rolle des Moderators über-

nehmen? Soll er sich dominant verhalten und damit beispielsweise Commitments in seine bevorzugte Richtung lenken. Oder darf und muss er sich wie die Spieler einbringen – mit den gleichen Rechten und Pflichten?

## Regeln und Commitments

Grundsätzlich muss man zuerst unterscheiden zwischen Regeln und Commitments. Auf der einen Seite gibt es allgemeine, für die ganze Gesellschaft gültige Regeln und Gesetze, die unbedingt eingehalten werden sollen. In diesem Bereich muss der Coach ganz klar seine Führungsfunktion wahrnehmen, und zwar unabhängig davon, ob der Spieler diese Regeln als sinnvoll einstuft oder nicht.

Commitments ersetzen diese Regeln und Gesetze auf keinen Fall, vielmehr sind sie eine Ergänzung. Sollen sie nachhaltig wirken, dann müssen sie gemeinsam erarbeitet und freiwillig eingegangen werden. «Verordnete Vereinbarungen» haben dagegen praktisch keinen Nutzen, sie sind im Gegenteil sogar demotivierend. Können die Spieler aber mitentscheiden, welche Verhaltensweisen und Überzeugungen sinnvoll sind, dann lässt sich die gewünschte Bindung an die Commitments und die Verantwortlichkeit an die abgemachten Vorsätze erreichen.

## Mitwirkung ist wichtig

Natürlich besteht die Rolle des Coaches beim Erarbeiten der Commitments einerseits aus Moderation und Beratung. Auf der anderen Seite ist es aber wichtig, dass der Coach seine eigenen Statements einbringt, genau wie die Spie-

ler auch. Dies allerdings nicht aus einer Führungsposition heraus, sondern als gleichberechtigtes Mitglied des Teams. Seine Stimme, seine Inputs sollen aber nicht höher gewichtet werden als diejenigen der Spieler.

Durch seine aktive Mitwirkung erreicht der Coach, dass er seinen Standpunkt zumindest darlegen und in die Diskussion einbringen kann. Die Spieler lernen damit auch die Haltungen und Überzeugungen des Trainers in Bezug auf Verhaltensweisen und Absichten kennen. Ob seine Sicht der Dinge in die letztlich beschlossenen Commitments einfließt, liegt aber ganz alleine in der Entscheidungsgewalt des ganzen Teams.

## Vorbild sein

Eine bedeutend tragendere Rolle spielt der Trainer bei der Umsetzung der Commitments. Indem er selbst mit gutem Beispiel vorangeht und die beschlossenen Abmachungen aktiv vorlebt, signalisiert er den Spielern, dass er die Commitments ernst nimmt. Durch sein Vorbild zeigt er dem Team aber auch, dass er an der Einhaltung der Teamcharta interessiert ist und dafür die Verantwortung übernimmt.

Die Vorbildfunktion ist besonders dann gefragt, wenn Verstöße gegen die Commitments vorliegen. Gerade Nachwuchsteams verfügen oft noch nicht über das Handlungsinstrumentarium, um solche Verstöße teamintern zu regeln. Die Unterstützung des Coaches ist also unbedingt erwünscht. Die Vorgehensweise gegen Verstöße sollte dabei konsequent, nachvollziehbar und für alle gleich gehandhabt werden.

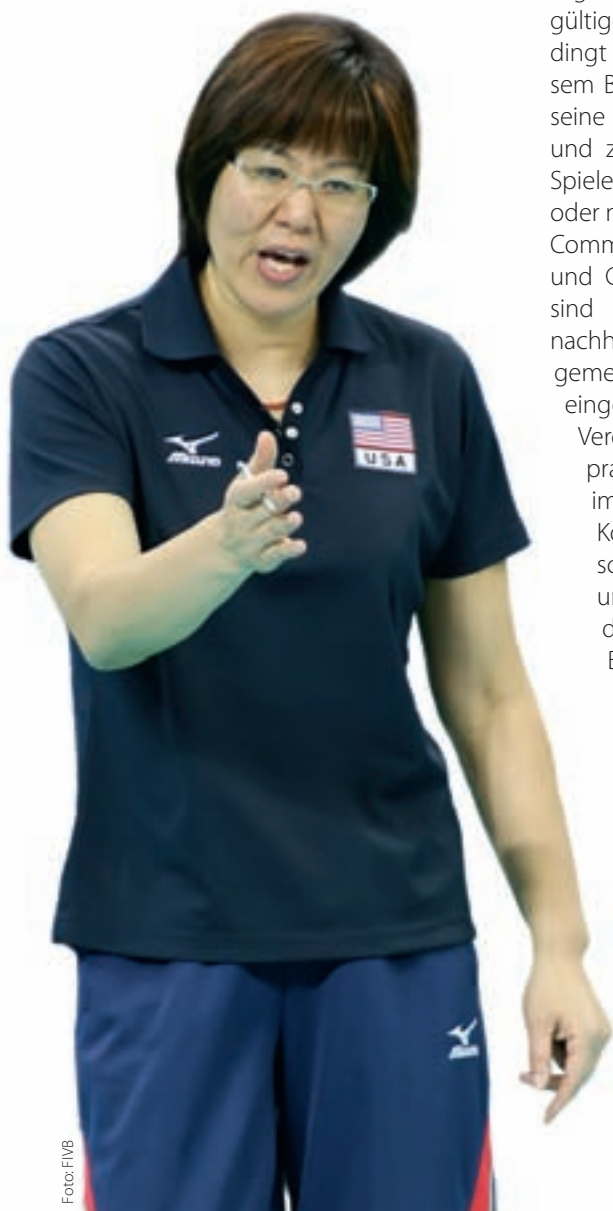


Foto: FIVB