

Spielnah einspielen

Das Einspielen kann sehr gut genutzt werden, um die Spieler bereits auf bestimmte Spielsituationen vorzubereiten. Die Voraussetzung ist, dass sich die Übungen am Spiel orientieren.

Trainingszeit ist immer ein rares Gut, vor allem wenn – wie bei den meisten Teams üblich – nur ein bis zwei Mal pro Woche geübt wird. Es lohnt sich also, die wenige Trainingszeit möglichst effizient zu nutzen. Nimmt man den Ablauf eines Trainings genauer unter die Lupe, dann stellt man fest, dass oftmals 30 – 40 Minuten verstreichen, bis man endlich loslegt mit «richtigen» Übungen. Davor wird lediglich aufgewärmt und eingespielt, wobei das Einspielen häufig gleich ausfällt wie vor einem Spiel: 2 Spieler, 1 Ball und dann munter hin- und herspielen.

Will man mehr aus der verfügbaren Trainingszeit herausholen, dann hat das Einspielen sicher am meisten Optimierungspotenzial.

Konzentriert einspielen

Sobald im Training mit dem Ball gearbeitet wird, kann man seinen Spielern klare Aufgaben zuweisen. Das gilt auch und ganz besonders für Einspielformen. Gezielte Vorgaben des Trainers führen sofort zu erhöhter Konzentration und Aufmerksamkeit, was die Qualität der Umsetzung positiv beeinflusst.

Mögliche Vorgaben sind beispielsweise bestimmte Ball- und Laufwege, die genau befolgt werden müssen, oder präzise definierte technische Ausführung. In beiden Fällen äussern sich Unkonzentriertheiten in häufigen Ballverlusten. Natürlich sollen die Vorgaben dem Können der Spieler entsprechen.

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Übungsformen zum Aufwärmen und Einspielen hat man als Trainer nie genug. In dieser Ausgabe präsentieren wir euch deshalb Einspielformen, die aus Spielsituationen abgeleitet sind oder sich an diesen orientieren.

Die Serie über die koordinativen Fähigkeiten biegt bereits auf die Zielgerade ein. Im vierten Teil nehmen wir die Differenzierungsfähigkeit etwas genauer unter die Lupe.

Die letzte Seite gehört wie immer dem Coach. Diesmal gehen wir auf den Umgang mit Ersatz- bzw. Auswechselspielern ein.

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

Markus Foerster
training@volleyball.ch

Impressum

Redaktionsleitung und Beiträge: Markus Foerster
Layout, Illustrationen und Fotos: Markus Foerster, FIVB

Den Handlungsketten folgen

Eine Aktion ist im Volleyball erst abgeschlossen, wenn ein Team den Punkt macht. Solange der Ball im Spiel ist, hat jeder Spieler bzw. jede Spielposition verschiedene aufeinanderfolgende Aufgaben zu erfüllen. Diese positionsspezifischen Handlungsketten sollten in einer Einspielübung ebenfalls eingebaut werden. Die Handlungskette der Passeuse auf Pos. 1 sieht beispielsweise folgendermaßen aus (bei gegnerischem Service): Ans Netz laufen → den Pass spielen → zum Soutien gehen → rückwärts zurück auf die Basisposition der Verteidigung verschieben → usw.

Typische Laufwege einbauen

Spielnahe Einspielübungen enthalten immer einen oder mehrere typische Laufwege, die auch im Spiel vorkommen. Ein Paradebeispiel für einen typischen Laufweg ist die Penetration von der Position 1 auf die Position 2 $\frac{3}{4}$ am Netz (Zuspielposition). Natürlich ist es – gerade in komplexeren Übungen – nicht immer möglich, ausschliesslich spielnahe Laufwege einzubauen. Dies sollte aber wenigstens beim Hauptakzent der Übung der Fall sein.

Basis- und Spielpositionen

Jede Position hat eine Basisposition (auch Ausgangsposition genannt) und eine Aktionsposition. Bei spielnahen Einspielübungen ist es wichtig, dass jeweils auf der Basisposition gestartet wird. Diese positionstypischen Verschiebungen von der Basis- auf die Aktionsposition sollte jeder Spieler automatisieren. Mittels spielnahen Einspielübungen kann gezielt daran gearbeitet werden.

Spielsituationen kreieren

Die vorangegangenen Punkte zeigen, dass man in erster Linie das Spiel analysieren und verstehen muss, um spielnahe Einspielübungen zu kreieren. Grundsätzlich sind der Kreativität aber fast keine Grenzen gesetzt. Ganz nach dem Motto: «Gut ist, was Sinn macht!» Bei der Durchführung von solchen Einspielübungen sollten zudem die folgenden Punkte beachtet werden:

1. Der Ball soll möglichst ununterbrochen gespielt werden, was natürlich eine gute technische Ausführung voraussetzt (Ballkontrolle).
2. Ziele motivieren! Schaffen wir es, die Übung z. B. 2 Minuten ohne Ballverlust auszuführen?

Einspielen ist Techniktraining

Einspielübungen eignen sich im Übrigen hervorragend, um an der Technik zu arbeiten. Die Intensität ist oft noch nicht sehr hoch, der Akzent liegt vielmehr bei der Ausführungsqualität. Gerade für Teams, die nicht so oft technisches Grundlagentraining machen, weil sie vielleicht eher im taktischen Bereich arbeiten, bietet sich beim Einspielen die Gelegenheit, trotzdem in jeder Trainingseinheit ganz gezielt an der Technik zu feilen.

Übrigens: Selbstverständlich darf man die Spieler auch ab und zu mal zu zweit einspielen lassen wie vor einem Spiel.

Aufgaben des Trainers

- Feedback geben
- Kontrolle der richtigen Verschiebungen (Basisposition!)
- Kontrolle der technischen Ausführung (Schlüsselpunkte!)
- Erschweren oder vereinfachen der Übung durch kleine Änderungen
- Balllieferant, damit die Spieler nach einem Ballverlust sofort weiterarbeiten können
- Kreativ sein, um von Zeit zu Zeit neue Übungen zu kreieren

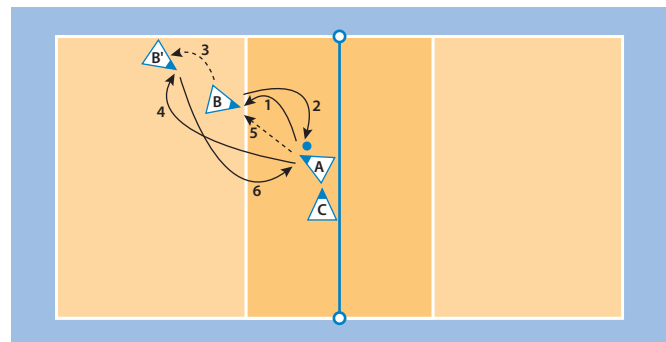
Übung 1

A steht auf Pos. 3 am Netz, B steht auf der Basisposition 5, C ist Reserve hinter A

- A spielt einen Pass auf B → B spielt eine Manchette zurück auf A → B verschiebt sich rückwärts auf die Verteidigungsposition 5 (B')
- Pass von A auf B' → A läuft auf die Basisposition 5 (A' = B)
- Manchette von B' auf C → usw.

Variante: Smash auf die Verteidigungsposition 5 (bzw. 1)

Akzent: Verschiebung von der Basis- auf die Verteidigungsposition 5 (bzw. 1)



Übung 2

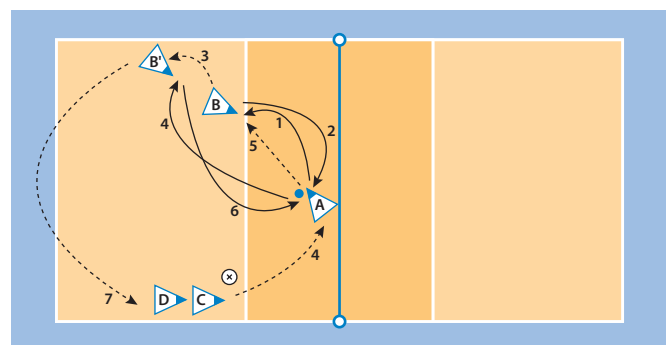
A steht auf Pos. 2 $\frac{3}{4}$ am Netz, B steht auf der Basisposition 5, C und D sind Reserve auf Pos. 1

- A spielt einen Pass auf B → B spielt eine Manchette zurück auf A → B verschiebt sich rückwärts auf die Verteidigungsposition 5 (B')
- Pass von A auf B' → A läuft auf die Basisposition 5 (A' = B), C macht Pene auf die Pos. 2 $\frac{3}{4}$ (C' = A)

- Manchette von B' auf C' → C' spielt Pass auf A' → usw.

Variante: Smash auf die Verteidigungsposition 5

- Akzent:**
- siehe Übung 1
 - Laufweg des Passeurs von Position 1 (Pene 1)



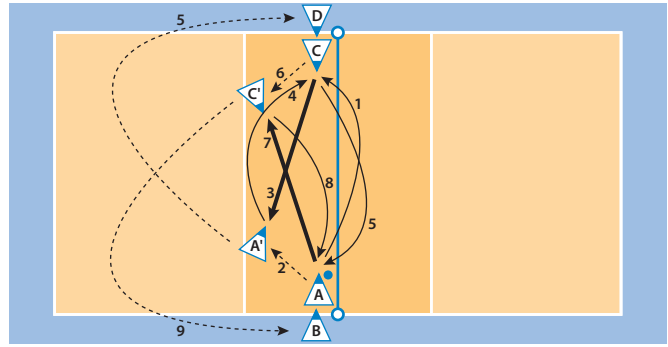
Übung 3

A auf Position 2 (B Reserve), C auf Position 4 (D Reserve)

- A spielt einen Pass auf C und verschiebt sich danach auf A' → Angriff von C auf A'
- Verteidigung von A' zurück zu C, danach wechselt A' in die Reserve auf Pos. 4 → C spielt einen Pass auf B und verschiebt sich danach auf C' → Angriff von B auf C'

- Verteidigung von C' zurück zu B → usw.

Akzent:
Verschiebung von der Basis- auf die Verteidigungsposition 4 (bzw. 2)



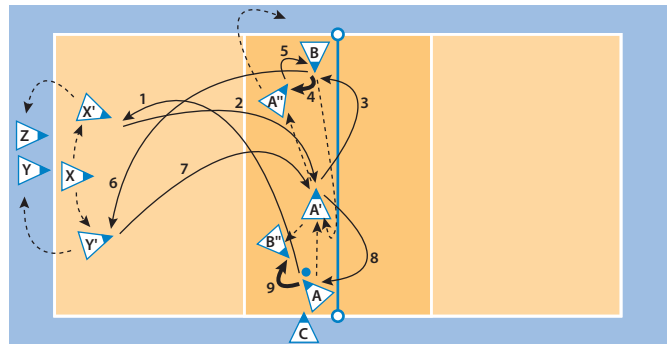
Übung 4

3 Netzspieler (A, B, C), 3 Grundspieler (X, Y, Z)

- A spielt auf X' → Annahme von X' auf A'
- Pass von A' auf B → A' läuft zum Soutien bei B
- B spielt eine Finte auf A'' → Soutien von A'' zurück zu B
- B spielt auf Y' → Annahme von Y' auf B' (= A')

- Pass rückwärts von B' auf C → B' läuft zum Soutien bei C
- C spielt eine Finte auf B'' → Soutien von B'' zurück zu C
- C spielt auf Z' → usw.

Akzente:
• Netzspieler: Handlungskette Pass
• Grundspieler: Annahme aus einer seitlichen Verschiebung heraus



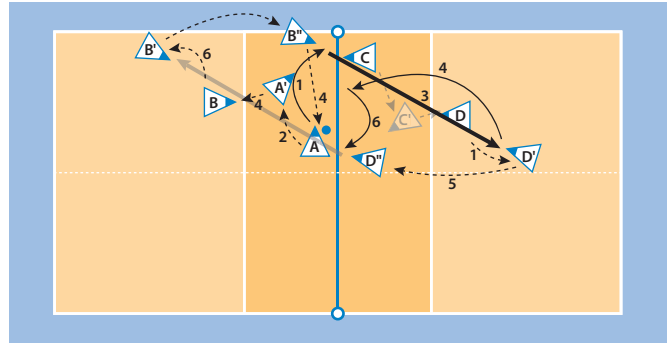
Übung 5

A und C: Block-/Passposition; B und D: Verteidigungs-/Angriffsposition

- A spielt einen Pass auf B'' und macht danach Soutien (A') → D verschiebt sich von der Basisposition auf die Verteidigungsposition D' → Angriff von B'' auf D'
- Team A/B: A' läuft rückwärts auf die Basisposition A'' (= B), B'' geht auf die Blockposition B''' (= A)

- Team C/D: D' verteidigt auf C und bereitet sich auf den Angriff vor → Pass von C auf D'' → usw.

Akzente:
• Verschiebung von der Basis- auf die Verteidigungsposition
• Pass: Handlungskette (Basisposition Block, Block, Orientierung zur Verteidigung, Pass, Soutien)



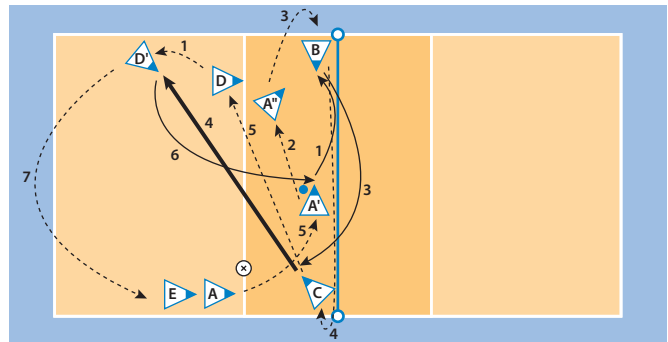
Übung 6

A ist Passeur auf Pos. 1 (Pene 1), B auf Pos. 4, C auf Pos. 2, D auf Basisposition 5, E ist Reserve

- Start auf A: A' spielt einen Pass auf B, macht Soutien (A'') und geht danach in die Warteposition hinter B → B spielt einen Pass auf C und geht danach in die Warteposition hinter C → D verschiebt sich von der Basis- auf die Verteidigungspos. 5 (D')

- Angriff von C auf D' → E penetriert ans Netz auf E' (= A') → Verteidigung von D' auf E' → usw.
- C wechselt auf die Basisposition 5 (C' = D), D' wechselt auf Pos. 1 (A)

Akzente:
• Pos. 5: Verschiebung von der Basis- auf die Verteidigungsposition
• Pos. 1: Handlungskette Pass (Penetration, Pass, Soutien)



Übungen vereinfachen oder erschweren

Eine Übung wird einfacher, wenn

- nur mit Pass und Manchette gespielt wird. Dadurch wird die Übung verlangsamt.
- die Lauf- und Ballwege kürzer werden. Dadurch steigt die Präzision, die Übung wird ruhiger.
- die Gruppe vergrößert wird. Das gibt den Spielern mehr Zeit, verringert aber auch die Anzahl der Ballkontakte, was eigentlich nicht erwünscht ist.

Eine Übung wird schwieriger, wenn

- die Angriffe mit einem Smash erfolgen. Dadurch wird die Übung beschleunigt. Ausserdem ist der Smash oft die am wenigsten präzise Geste.
- die Gruppe verkleinert wird. Dadurch bleibt weniger Zeit zum Denken, Automatismen sind gefordert.
- (logische!) Zusatzaufgaben gestellt werden (z. B. ein Block, bevor der Pass gespielt wird).

Eine Frage der Dosis

Eine Bewegung gelingt nur dann, wenn genau die richtige Dosis Kraft zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt wird. Die Differenzierungsfähigkeit ist die entscheidende Voraussetzung für eine gute Dosierung.

Das Typische am Volleyball und generell an vielen Sportsportarten ist die Einzigartigkeit einer Spielsituation. Anders als ein Bogenschütze, der jede Nuance seines immer gleichen Bewegungsablaufs selber steuern und beeinflussen kann, muss eine Volleyballerin den Ball immer der Situation angepasst spielen. So ist beispielsweise für die Annahmespielerin jede Annahmesituation anders: das Tempo und die Flugbahn des Balles, die Position der Passeuse, ihre Position im Feld oder ihr Timing. Beim Beachvolleyball kommen ausserdem noch Umwelteinflüsse wie Wind oder Regen (= nasse Bälle) dazu. Und trotzdem fliegt der Ball meistens genau zum gewünschten Zielort.

Ballgefühl ist gefragt

Verantwortlich für den präzisen, situativ angepassten und genau dosierten Kraft- und Körpereinsatz ist die Differenzierungsfähigkeit. Sie bewirkt, dass innert Sekundenbruchteilen alle relevanten Einflussfaktoren wahrgenommen, verarbeitet und in eine entsprechende Bewegung umgesetzt werden. Je besser ausgebildet die Differenzierungsfähigkeit einer Spielerin ist, desto genauer, sicherer und ökonomischer ist ihr Bewegungsablauf und ihr Krafteinsatz. Dies wird dann oft als Ballgefühl oder Bewegungsgefühl bezeichnet. Die Differenzierungsfähigkeit sollte immer mit verschiedensten Materialien

(verschiedene Bälle, verschiedene Schläger, usw.) sowie unterschiedlichen Bewegungsformen (Springen, Schwingen, usw.) trainiert werden.

Die folgenden Übungen können wiederum ohne grossen Aufwand in jede Trainingseinheit integriert werden. Auch hier gelten selbstverständlich die Grundsätze für das Training der koordinativen Fähigkeiten (siehe auch Ausgabe 3/2008):

- Der Aufbau erfolgt immer vom Einfachen zum Schwierigen.
- Vielseitiges und variantenreiches Üben macht Spass.
- Selbständiges Entdecken und Erfahren weckt die Neugier und fördert die Motivation.

Doppelprellen



Gleichzeitig mit der linken und der rechten Hand je einen Ball prellen.

- Gleiche oder unterschiedliche Bälle verwenden
- Im gleichen, gegengleichen oder doppelten Takt prellen

Variante:
Einen Ball hochwerfen und den anderen prellen.

Ronaldinho



A und B stehen sich gegenüber, beide haben einen unterschiedlichen Ball. Die Bälle werden mit dem Fuss fortlaufend hin und her gespielt.

Wichtig:
Darauf achten, dass mit beiden Füssen gespielt wird.

Zweierlei



A und B stehen sich gegenüber, beide haben einen Ball. Ein Ball wird immer mit den Händen (Pass) hin und her gespielt. Der andere Ball wird immer mit dem Fuss hin und her gespielt.

Varianten:

- 2 unterschiedliche Bälle verwenden
- Den mit den Händen gespielten Ball werfen und fangen, statt mit Pass spielen (→ einfacher)

Ungleiche Jonglage



Mit unterschiedlich grossen und unterschiedlich schweren Bällen jonglieren.

Variante:
Nur mit 2 Bällen: abwechselnd übers Kreuz hochwerfen und wieder fangen (→ einfacher)

Dream Team



A und B stehen sich gegenüber, beide haben einen unterschiedlichen Ball. Die Bälle werden mit der Manchette fortlaufend hin und her gespielt.

Wand ab



Die Spielerin wirft den Ball an die Wand und versucht, der Reihe nach die Reifen zu treffen, die in unterschiedlicher Distanz zur Wand liegen.

Varianten:

- Mehrere unterschiedliche Bälle verwenden
- Zu zweit: Wettkampf
- Die Reifen seitlich versetzt legen, damit der Ball zusätzlich zur unterschiedlichen Distanz noch in verschiedenen Winkeln abprallen muss.

Tanz auf dem Ball



Der Spieler hält einen Swissball in den Händen und spielt damit einen anderen Ball fortlaufend hoch.

Varianten:

- Zu zweit: A und B haben je einen Swissball und spielen den kleinen Ball hin und her
- Anstelle des Swissballs einen kleineren Ball nehmen (→ schwieriger)

Korbball



Die Spieler werfen unterschiedliche Bälle aus verschiedenen Distanzen in den Basketballkorb.

Varianten:

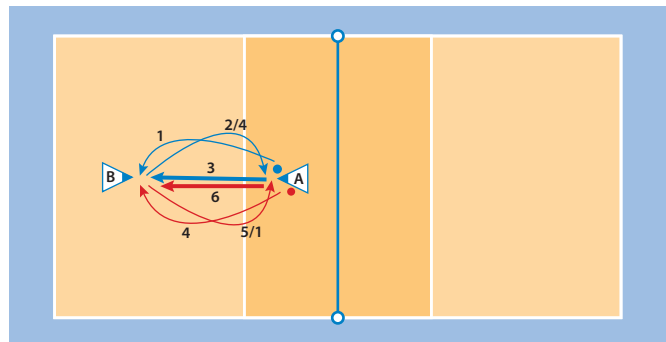
- Den Ball mit einem Pass spielen, statt zu werfen (→ schwieriger)
- Zu zweit: Wettkampf

Immer zwei

- Spieler A hat 2 Bälle,
- Spieler B steht in einer Distanz von 4 – 5 m von A
- A wirft den 1. Ball im hohen Bogen zu B (Gratisball) → B spielt den Ball mit Manchette hoch zurück zu A → A greift auf B an (Smash) → B verteidigt den Ball zurück zu A
- Während der verteidigte Ball zurück zu A fliegt, wirft A den 2. Ball im hohen Bogen zu B (Gratisball) und fängt den 1. Ball
- B spielt den geworfenen Ball (Nr. 2) mit Manchette hoch zurück zu A → A greift auf B an (Smash) → B verteidigt den Ball zurück zu A → usw.

Variante:

2 verschiedene Bälle (z. B. 1 Hallenvolleyball, 1 Beachvolleyball)

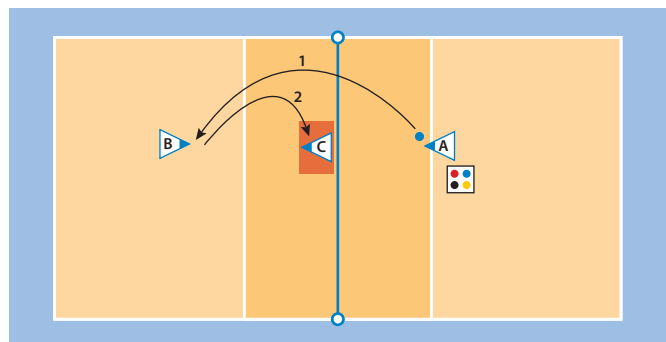


Ins Ziel

- A steht auf einer Seite des Netzes mit Bällen, B steht auf der anderen Seite im Feld, C steht als Fänger auf eine Matte am Netz
- A wirft den Ball übers Netz → B spielt eine Annahme zu C

Variante:

- A kann werfen oder servieren
- Unterschiedliche Bälle verwenden (z. B. Hallen- und Beachvolleybälle)



Wichtig:

A muss so viel wie möglich variieren, z. B. lang, kurz, nach links, nach rechts, hoch, flach

Wechselspiele

Der Coach muss auch den Ersatzspielern Verantwortung übertragen. Die Coachingstrategie und das Wissen über die persönlichen Stärken und Schwächen jedes Spielers helfen ihm dabei.

Ein Auswechsel- bzw. Ersatzspieler hat immer ein schweres Los. Falls er ins Spiel kommt, wenn das eigene Team souverän und fehlerfrei aufspielt, dann erwarten alle, dass es auch mit dem neuen Spieler so weitergeht. Wird er eingewechselt, wenn es dem eigenen Team schlecht läuft, dann erwarten alle, dass er den Umschwung bringt und nun alles besser wird. Folglich kann ein Ersatzspieler eigentlich nur verlieren.

Der Coach hat die heikle Aufgabe, die Ersatzspieler zu bestimmen. Heikel, weil kein Spieler gerne in diese Rolle schlüpft. Heikel aber auch, weil das Team trotzdem auf alle Spieler angewiesen ist. Der Coach muss also Mittel und Wege finden, wie er den Ersatzspielern vermitteln kann, dass sie genau so wichtig sind wie die Spieler der Startaufstellung.

Jeder Spieler hat Fähigkeiten

Der ideale Coach kennt alle Stärken und Schwächen von jedem Spieler seines Teams. Dazu gehören neben den volleyballerischen Fähigkeiten auch die mentalen, emotionalen und charakterlichen Aspekte. Einige Spieler legen beispielsweise los wie die Feuerwehr bei Spielbeginn, bauen aber mit der Zeit ab.

Andere sind immer dann am stärksten, wenn es in der entscheidenden Phase des Satzes um die Big Points geht. Ein Spieler ist vielleicht eher nervös vor dem Match und startet deshalb oft mit einer hohen Fehlerquote ins Spiel. Wieder ein anderer Spieler muss das Vertrauen des Coaches spüren, um seine beste Leistung abzurufen.

Dieses Wissen gibt dem Coach die Möglichkeit, die Spieler so einzusetzen, dass ihre Stärken voll zum Tragen kommen und ihre Schwächen möglichst keinen Einfluss haben.

Die Coachingstrategie festlegen

Die Planung einer Coachingstrategie gehört zu den Hauptaufgaben des Coaches in der Spielvorbereitung. Dazu benötigt er folgende Grundlagen:

1. Er muss die grundlegenden Coachingprinzipien des Teams berücksichtigen. Ein Nachwuchsteam könnte z. B. das Prinzip verfolgen, dass alle Spieler gleich viel Spielanteile bekommen. Ein leistungsorientiertes Team spielt u. U. eher nach dem Prinzip, immer mit der bestmöglichen Aufstellung zu beginnen.

2. Er muss wissen, welche Spieler er zur Verfügung hat und kennt deren Fähigkeiten.
3. Im Idealfall kennt er auch die Stärken und Schwächen des Gegners.

Anhand dieser Informationen plant er einerseits die Startaufstellung. Andererseits plant er mögliche Spielerwechsel auf der Basis von Wenn-Dann-Szenarien. Ein Beispiel: Wenn A am Ende des Satzes an den Service kommt, wird B für A eingewechselt mit der Aufgabe, einen Sprungservice zu machen.

Die Coachingstrategie ermöglicht ein aktives, vorausschauendes Coaching, bei dem der Coach viel mehr agiert als reagiert. Für jede Spielentwicklung liegt bereits eine Lösung bereit, die er zücken kann. Ausserdem geht kein Spieler vergessen, dem er eigentlich eine Chance geben wollte.

Rollen besprechen

Jeder Spieler soll wissen, welche Rolle im kommenden Spiel für ihn vorgesehen ist. Der Coach sollte ihn auch bereits in seine Strategie einweihen. Ersatzspieler sind motivierter, sich warm zu halten und das Spiel mitzuverfolgen, wenn sie wissen, dass ihre Einwechslung vorgesehen ist.

Aufgaben zuweisen

Damit ein geplanter Wechsel auch die erhoffte Wirkung zeigt, sollten die Ersatzspieler bereits vorgängig ihre Aufgaben kennen. Dies gibt ihnen Sicherheit, weil die gestellte Aufgabe normalerweise ihren Stärken entspricht.

Gleiches gilt übrigens auch für den ausgewechselten Spieler. Er sollte immer ein Feedback und eine neue Aufgabe erhalten. Sonst besteht die Gefahr, dass er sich geistig vom Spiel verabschiedet.



Foto: FIVB