

Annahme als Fundament

Die Serviceannahme ist die Pflicht im Beachvolleyball. Eine stabile Annahme ist die Grundlage für das Sideout und somit das Fundament, auf dem die Siege gebaut werden.

Text: Patrick Egger

Die Annahmefähigkeiten eines Beachduos sagen sehr viel über die Spielstärke eines Teams aus. Wer nicht über ausserordentliche Passqualitäten und über eine immense Angriffspower verfügt, ist auf eine stabile und präzise Annahme angewiesen. Die Serviceannahme ist die Grundvoraussetzung für jedes erfolgreiche Sideout.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit den folgenden Grundfragen:

1. Wie sieht nun eine perfekte Annahme aus?
2. Wohin sollte sie gespielt werden?
3. Wie trainiere ich sie zielorientiert?

Voraussetzungen

Die Beinarbeit in Kombination mit einer guten Antizipationsfähigkeit sind die zentralen Elemente einer erfolgreichen Annahme. Wer genügend schnell und rechtzeitig am richtigen Ort in einem stabilen Gleichgewicht steht, hat deutlich bessere Chancen den Ball präzise und Erfolg versprechend zu spielen. Somit muss der Beinarbeit und dem richtigen Einschätzen der Flugbahn eine sehr hohe Priorität eingeräumt werden. Die Spieler müssen koordinativ so gefordert werden, dass sie ein stabiles Gleichgewicht suchen müssen. Ein stabiler Stand erleichtert anschliessend das

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser
Beachvolleyball fordert die Spielerinnen und Spieler in allen Spielelementen und fördert damit eine ganzheitliche technische und taktische Ausbildung. In dieser Praxisbeilage beleuchtet Patrick Egger die Besonderheiten der Serviceannahme zu zweit und gibt viele praktische Tipps fürs Training (S. 19–25). Die Coaching-Seite (S. 26) widmen wir den Spielerntrainern. Michel Bolle geht dabei vor allem auf die Doppelrolle Spieler/Coach ein, die ja auch im Beachvolleyball von grosser Bedeutung ist. Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster

training@volleyball.ch

Foto: FIVB

Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Patrick Egger, Michel Bolle
Markus Foerster, FIVB
training@volleyball.ch



schnelle Verschieben in die Angriffsposition, was jedoch durch den weichen und unebenen Sand zusätzlich stark erschwert wird.

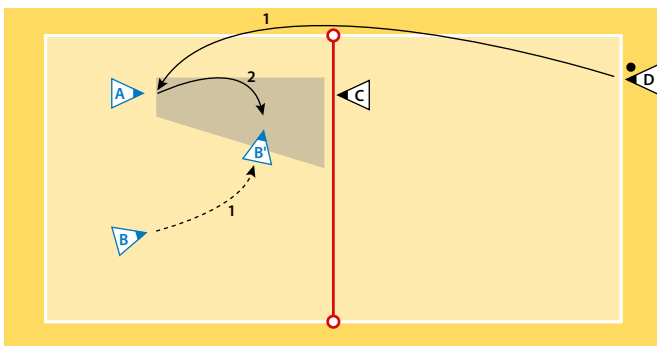
Technische Ausführung

Die Serviceannahme im Beachvolleyball unterscheidet sich nur leicht von der Annahme im Hallenvolleyball. Ein Unterschied liegt in der Annahmetechnik. Im Beachvolleyball ist es nicht erlaubt eine Annahme im oberen Zuspil, d.h. mit den offenen Hän-

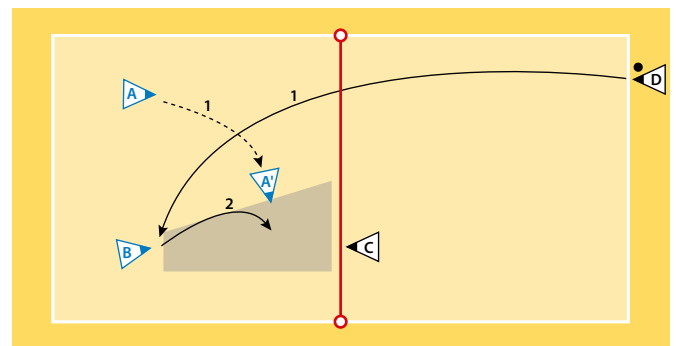
den, auszuführen. Dadurch müssen im Beachvolleyball sehr lang servierte Bälle durch leichtes Ausweichen (Beinarbeit!) seitlich des Oberkörpers mit normaler Manchettentechnik angenommen werden. Der Annahmespieler wird dadurch nicht zu weit an die Grundlinie gedrängt. Er muss besonders auf eine hohe Schulterposition der hinteren Schulter achten! Diese Annahmeart erleichtert auch das Umschalten von Annahme in den Angriff, weil die Laufwege dadurch kürzer sind.

Ein zweiter Unterschied liegt im Annahmezielpunkt. Die Annahme im Beach-

volleyball wird gerade im so genannten «Annahmekorridor» nach vorne zum Netz gespielt. Die Flugbahn des Balles muss möglichst kurz sein, damit der Wind einen nicht zu grossen Einfluss auf die Flugbahn nimmt und die Laufwege im tiefen Sand nicht zu weit sind. Somit ist die möglichst gerade nach vorn gespielte Annahme die beste und erfolgversprechendste Annahme.



Linker Annahmekorridor



Rechter Annahmekorridor



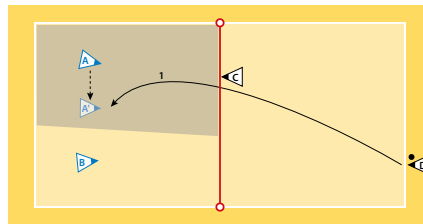
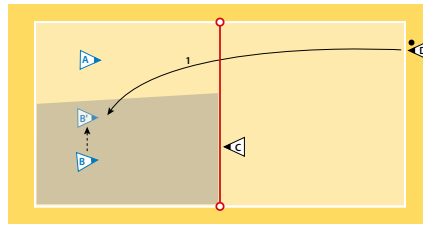
Foto: FIVB

Sehr lang servierte Bälle werden seitlich des Oberkörpers mit normaler Manchettentechnik angenommen.

Taktische Überlegungen

Die Zone zwischen den Abnahmespielern ist die heikelste und problematischste Zone («husband and wife area»). Es ist wichtig vor dem gegnerischen Service abzusprechen, wer die Mitte abdeckt. Normalerweise übernimmt derjenige Spieler die Mitte, der diagonal zum Servicespieler steht, da dieser wegen der längeren Flugbahn des Balles auch mehr Zeit hat.

Auch mental ist die Serviceannahme eine Herausforderung. Der Annahmespieler muss sich nach seiner Annahme sofort auf den anschliessenden Angriff konzentrieren. Diese «Doppelbelastung» ist mental anspruchsvoll und muss im Training immer wieder geübt werden.



«husband and wife area»

Merkpunkte für die Serviceannahme

- Konzentriere dich auf die Beinarbeit
- Verschiebe dich immer mit Blickrichtung auf den Ball
- Spiele den Ball in einem stabilen Gleichgewicht
- Lange Services nimmst du seitlich von dir an
- Spiele die Annahme im Annahmekorridor ziemlich gerade ans Netz
- Lege fest, wer die Annahme in der Mittelzone übernimmt
- Fokussiere dich zuerst auf die Annahme und erst nachher auf den folgenden Angriff

Training Serviceannahme

Die Aktion vor der Annahme ist immer der gegnerische Service. Im Techniktraining kann und soll dieser Ball durch geworfene oder von unten servierte Bälle aus unterschiedlichen Distanzen ersetzt werden. Eine ebenfalls sehr geeignete Form, um als Trainer den gegnerischen Service zu simulieren, ist der Aufschlag auf einem Kasten stehend.

Schwierigkeitsgrad

Der Schwierigkeitsgrad einer Annahmeübung kann sehr leicht durch einfache Anpassungen verändert werden. So ist zum Beispiel eine Annahme in einem kleinen Feld viel einfacher zu spielen als in einem grossen Feld.



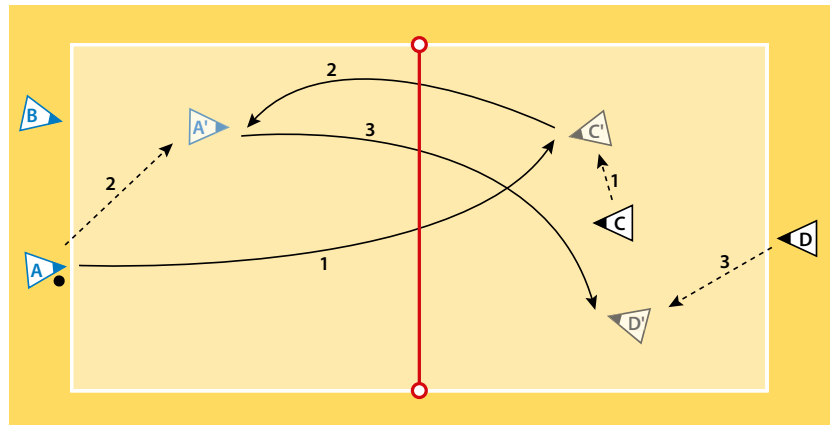
Foto: FIVB

Spiele den Ball in einem stabilen Gleichgewicht

	einfacher	schwieriger
Feldgrösse	kleiner	grösser
Servicedistanz	weit weg	näher
Netzhöhe	höher	niedriger
Ball	normaler Beachvolleyball	kleiner LiberoBall
Servicevarianten	werfen → 10-Fingerpass → von unten → von oben → vom Kasten	

Bump-Game

Zwei Teams spielen gegeneinander. Den Ball darf man nur mit der Manchette spielen. Die Spieler «baggern» abwechselungsweise den Ball direkt über das Netz. Der Service muss von unten gespielt werden. Direkt nach dem Service spielt Spieler A die erste Manchette (A') für sein Team. Es wird auf 8–15 Punkte gespielt



Akzente:

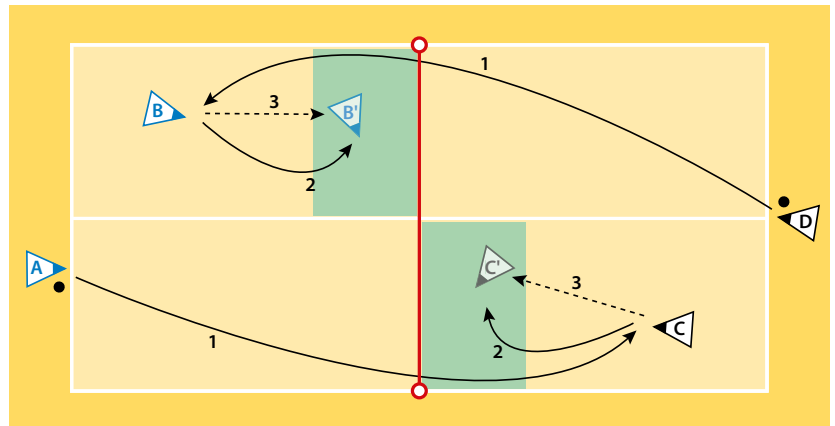
- Beinarbeit verbessern
- Antizipationsfähigkeit schulen
- Manchettentechnik anwenden

Varianten:

- Nach der Manchette muss der Spieler mit der Hand die Spielfeldumrandung berühren (= höhere Intensität und anspruchsvollere Beinarbeit).
- Gleiche Übung mit dem Liberoball durchführen.

Annahmewettkampf 1:1

Es wird 1:1 in einem halben Feld gespielt. Spieler A serviert auf Spieler C und Spieler D auf Spieler B. Die Annahmespieler versuchen, den Ball in eine vorgeschriebene Zone anzunehmen und den eigenen Ball in dieser Zone zu fangen. Pro gefangenen Ball erhält der Annahmespieler einen Punkt. Anschliessend werden die Aufgaben gewechselt, der Annahmespieler wird Servicespieler und umgekehrt.



Akzente:

- Beinarbeit verbessern
- Antizipationsfähigkeit schulen
- Annahme im «Korridor» und ans Netz trainieren
- Manchettentechnik anwenden
- Service verbessern

Varianten:

- Der Ort der Serviceabgabe kann frei gewählt werden.
- Die Serviceart wird vom Trainer vorgegeben, z.B. nur Sprungfloat erlaubt.
- Gleiche Übung mit dem Liberoball durchführen.
- Annahme im «Korridor» und ans Netz trainieren.

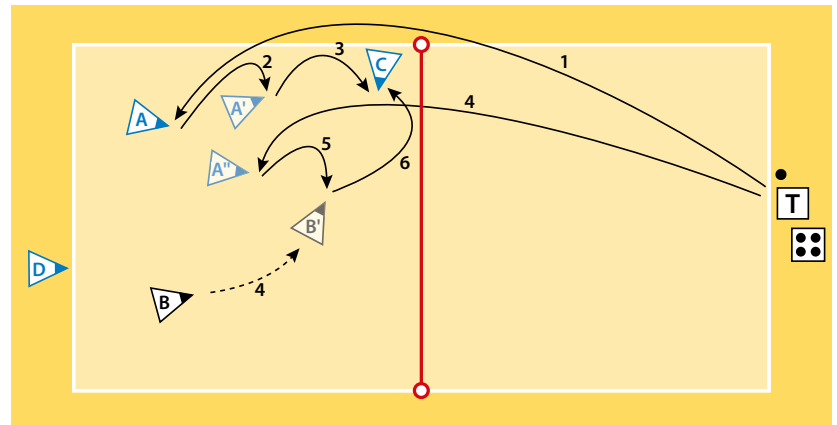
Annahmeparcours 1

Der Trainer serviert auf Spieler A. Spieler A nimmt den Ball an und passt den eigenen angenommenen Ball zu Spieler C.

Der Trainer serviert nochmals auf Spieler A. Dieser nimmt nun auf Spieler B an (im Annahmekorridor!). Spieler B passt auf Spieler C und verschiebt sich sofort zurück in die Annahmeposition.

Nun macht Spieler B eine «Eigenannahme» und passt den Ball ans Netz zu Spieler A, der sich neu ans Netz verschoben hat.

Diese Übung immer auf beiden Seiten durchführen!



Akzente:

- Beinarbeit verbessern
- Koordination schulen
- Antizipationsfähigkeit schulen
- Annahme im «Korridor» und ans Netz trainieren
- Manchettentechnik anwenden

Varianten:

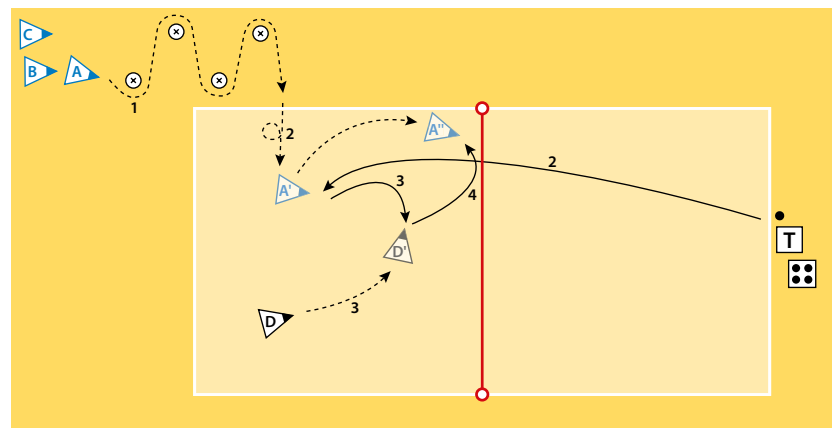
- Der Trainer steht auf einem Kasten, um schwieriger servieren zu können.
- Gleiche Übung mit dem Liberoball durchführen.

Annahmeparcours 2

Spieler A verschiebt sich mit der Front zum Netz mit Seitwärtsschritten durch den Hütchenparcours. Nach dem letzten Hütchen führt er eine Drehung um seine Längsachse aus (2). In diesem Moment serviert der Trainer auf Spieler A.

Spieler A nimmt den Ball auf Spieler D an (im Annahmekorridor!). Spieler D passt auf den sich in die Angriffsposition verschobenen Spieler A. Dieser fängt den Ball auf und wirft ihn dem Trainer zurück. Danach beginnt Spieler B mit dem Hütchenparcours.

Diese Übung immer auf beiden Seiten durchführen!



Akzente:

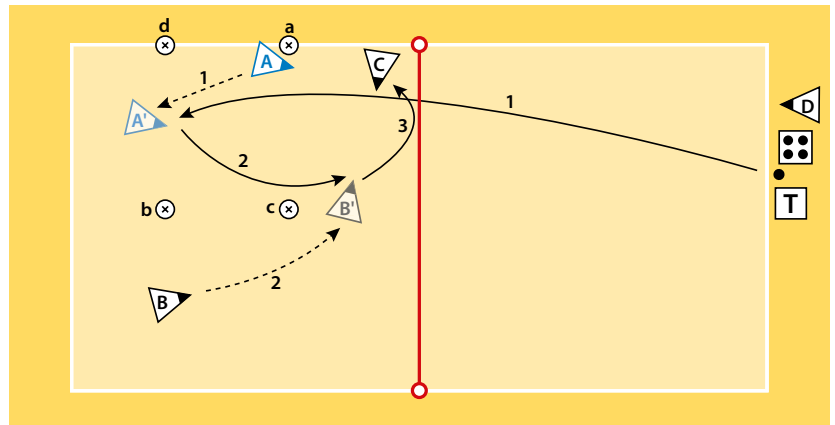
- Beinarbeit verbessern
- Koordination schulen
- Antizipationsfähigkeit schulen
- Annahme im «Korridor» und ans Netz trainieren
- Manchettentechnik anwenden

Varianten:

- Der Trainer steht auf einem Kasten, um schwieriger servieren zu können.
- Verschiedene Hütchenparcours aufstellen.
- Verschiedene Verschiebungsarten im Hütchenparcours verlangen.
- Den gepassten Ball nicht fangen, sondern über das Netz angreifen.
- Gleiche Übung mit dem Liberoball durchführen.

Annahmedrill mit Verschiebung

Der Trainer serviert auf Spieler A. Spieler A nimmt vier Bälle hintereinander auf Spieler B an. Dieser passt die Bälle auf Spieler C. Spieler A muss dabei immer von einer anderen Ausgangsposition beginnen (Positionen a, b, c und d). Wenn der Trainer den Ball hochwirft, dann darf er sich von seiner Ausgangsposition in die optimale Annahmeposition verschieben. Diese Übung immer auf beiden Seiten durchführen!



Akzente:

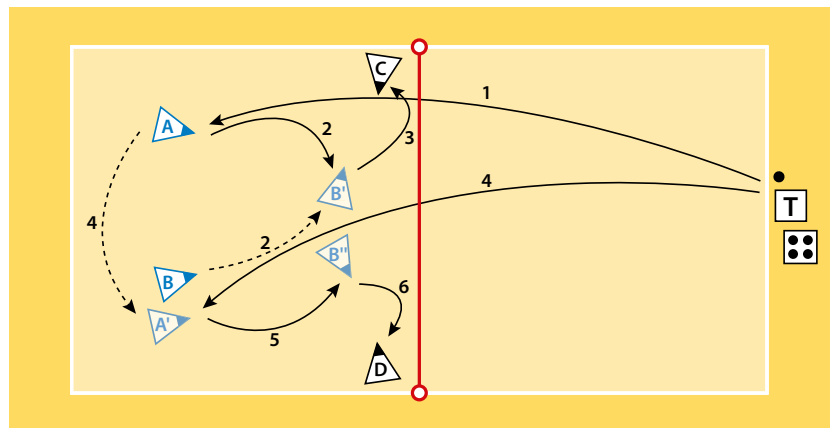
- Beinarbeit verbessern
- Koordination schulen
- Antizipationsfähigkeit verbessern
- Manchettentechnik gezielt anwenden

Varianten:

- Der Trainer steht auf einem Kasten, um schwieriger servieren zu können.
- Spieler D serviert einen zweiten Ball auf Spieler A, um das Tempo und die Intensität zu erhöhen.
- Bei entsprechender Ausgangsposition möglichst lang bzw. möglichst kurz servieren.
- Gleiche Übung mit dem Liberoball durchführen.

Annahmedrill mit Seitenwechsel

Der Trainer serviert zwei Mal unterschiedlich auf Spieler A (lang/kurz; Sprungservice/Standfloat; ...). Spieler A nimmt diese Bälle auf Spieler B an. Dieser passt die Bälle auf Spieler C. Anschliessend wechselt Spieler A in die andere Spielfeldhälfte und erhält wieder zwei unterschiedliche Services vom Trainer. Spieler B passt jetzt auf Spieler D. Gleiche Übung anschliessend mit Spieler B in der Annahme und Spieler A im Pass. Übung auch auf der anderen Seite beginnend durchführen!



Akzente:

- Beinarbeit verbessern
- Koordination schulen
- Antizipationsfähigkeit verbessern
- Variabilität gezielt schulen

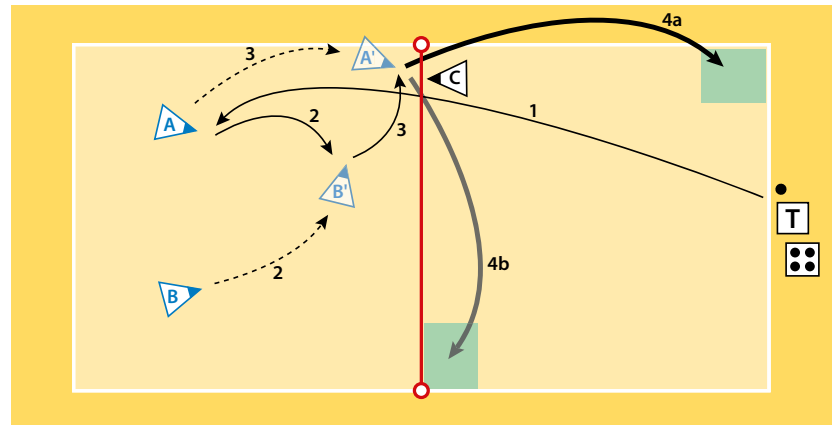
Varianten:

- Der Trainer steht auf einem Kasten, um schwieriger servieren zu können.
- Gleiche Übung mit dem Liberoball durchführen.
- Wettkampf: Pro perfekt gespielter Annahme erhält man einen Punkt.
 - Wer hat am meisten Punkte?
 - Bei zwei Annahmefehlern hintereinander muss man die Annahmeposition sofort verlassen.

Annahmerundlauf mit Angriff

Der Trainer serviert von unten auf Spieler A (einfacher Service). Spieler A spielt eine Annahme (im Korridor!) auf Spieler B. Anschliessend greift er mit einem Shot den gepassten Ball von Spieler B an. Es sind nur Lineshots und Cuts in die vorgegebenen Zonen erlaubt. Spieler C versucht den Shot zu blocken.

Nach dem Angriff wird im Uhrzeigersinn gewechselt, d.h. Spieler B wird neu Annahme- und Angriffsspieler und Spieler A blockt. Diese Übung immer auf beiden Seiten durchführen!



Akzente:

- Beinarbeit verbessern
- Annahme im «Annahmekorridor» und ans Netz trainieren
- Annahme mit Folgehandlung (Shot) trainieren

Varianten:

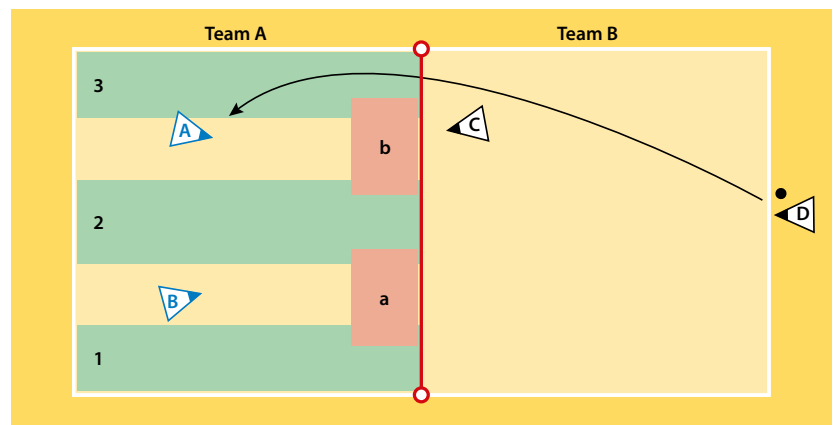
- Der Trainer serviert von oben oder steht auf einem Kasten, um schwieriger servieren zu können.
- Alle möglichen Angriffe sind erlaubt.
- Wettkampf: Pro perfekt gespielte Annahme im Korridor und Treffer in der Shotzone erhält man einen Punkt → Wer hat am meisten Punkte?

Zweierannahme mit Angriff

Team B serviert auf Team A in die vorgegebenen Zonen (1, 2 oder 3). Das Annahmeteam muss die Annahme in die entsprechenden Annahmezonen (a bzw. b) spielen und anschliessend Sideout spielen. Pro erfolgreichem Sideout gibt es einen Punkt. Das Annahmeteam bleibt im Sideoutrecht, wenn sie eine der folgenden Bedingungen erfüllt:

- Sideout war erfolgreich (gibt einen Punkt)
- Annahme in der Zielzone, aber das Sideout war nicht erfolgreich (gibt keinen Punkt, man bleibt aber im Sideoutrecht)

Service-recht wechselt bei einer unpräzisen Annahme und wenn der Angriff nicht erfolgreich war!



Akzente:

- Antizipationsfähigkeit verbessern
- Teamabsprache schulen
- Annahme im «Annahmekorridor» und ans Netz trainieren
- Annahme mit Folgehandlung (Angriff) trainieren
- Mentale Stärke trainieren

Varianten:

- Die Serviceart und/oder der Serviceort wird vorgegeben, z.B. nur Floatservice in Zone 2.
- Wettkampf:
 - Wer hat zuerst 15 Punkte?
 - Drei perfekte Annahmen hintereinander

Wenn Spieler coachen

Im Spitzensport ist der Spielertrainer die absolute Ausnahme, im Amateurbereich oft die einzige Lösung und im Beachvolleyball ist diese Doppelfunktion ein Muss. Nachfolgend einige Tipps fürs Coaching.

Text: Michel Bolle

Spielertrainer sind im Spitzenvolleyball so gut wie nicht mehr zu finden, während sie in den 70er- und 80er-Jahren auch in der NLA bei uns nichts Ungewöhnliches waren. Im Amateurbereich sind Spielertrainer jedoch auch heutzutage ein gewohntes Bild, da viele Teams grosse Mühe bekunden, den Trainerposten zu besetzen. Trainer sind und bleiben Mangelware!

Gerade das Beachvolleyball zeigt uns, dass es sehr wohl möglich ist, die Funktionen Spieler, Trainer und Coach erfolgreich zu vereinen – und dies auf höchstem Niveau. Die unangefochtene Akzeptanz des Spielertrainers im Team sowie dessen Fähigkeit, trotz Doppelbelastung im Spiel jederzeit einen klaren Kopf zu behalten, sind die wichtigsten Grundlagen, damit das Modell «Spielertrainer» überhaupt erfolgreich funktionieren kann.

Die Rollen definieren

Der Spielertrainer muss sich bewusst sein, dass er – vor allem im Match – von seinen Mitspielern in erster Linie als Spieler wahrgenommen wird. Stimmt seine spielerische Leistung nicht, dann wird er es als Coach enorm schwer haben, irgendwelche Korrekturen anzubringen, auch wenn sie noch so berechtigt und korrekt sind. «Er macht es ja selber auch nicht besser», wird dann eingewendet. Oft hilft dann nur die eigene Auswechslung, um mit dem Coaching Wirkung zu erzielen. Deshalb ist es sehr wichtig, das Team für die verschiedenen Rollen des Spielertrainers zu sensibilisiert ist.

Vorbereitung ist das A und O

Der Spielertrainer hat während des Spiels nur wenig Möglichkeiten, sich Gedanken



Foto: FVB

zum Coaching zu machen. Trotzdem muss er die Fähigkeit besitzen, auch in Stresssituationen rasch die richtigen Entscheidungen zu treffen. Eine gründliche Vorbereitung aller möglichen Coachingmassnahmen wird dem Spielertrainer Sicherheit für sein Coaching, aber auch für sein eigenes Spiel geben.

Folgende Fragen sollten vor jedem Spiel geklärt werden:

- Wie sieht meine Startaufstellung aus?
- Wie sieht unsere Taktik aus?
- Wann nehme ich meine Timeouts?
- Was sage ich dem Team in den Timeouts und Satzpausen?
- Welche Spielerwechsel kann ich wann vornehmen?
- Wie unterstütze ich mein Team während dem Spiel?

Spielsysteme und taktische Varianten sollten wenn immer möglich im Training eingeübt werden. Ohne eine gründliche Vorbereitung läuft der Spielertrainer Gefahr, sich während dem Spiel nur noch um seine eigene Leistung zu kümmern. Seine Coaching-Aufgaben wie Timeouts und Spielerwechsel geraten dagegen schnell in Vergessenheit.

Klar und deutlich kommunizieren

Während den Timeouts und in den Satzpausen bleibt – neben der nötigen Trinkpause – nur wenig Zeit, um zum Team zu sprechen. Es ist daher wichtig, sich grundsätzlich nur auf 1 bis 2 Anweisungen fürs Team oder einzelne Spieler festzulegen. Die Informationen sollten

- kurz gefasst sein
- klar und deutlich sein
- zukunftsorientiert sein

Coaching im Beachvolleyball

Mit Ausnahme des Spielerwechsels gelten alle vorgängig genannten Punkte natürlich auch beim Beachvolleyball. Ein wichtiger Aspekt ist eine klare Rollenverteilung zwischen den beiden Spielern. Bei Spitzenteams übernehmen im Normalfall beide Spieler gewisse Coaching-Aufgaben. Eine gute Kommunikation zwischen den Spielern sowie gegenseitiger Respekt sind wichtige Voraussetzungen, dass das Team-Coaching harmonisiert und erfolgreich ist.