

Zuspiel spezialisieren im 6-3

Spielentwicklung mit dem 6-3? Warum nicht! Das Spielsystem 6-3 ist eine interessante und zugleich einfache Variante für den ersten Schritt in Richtung Spezialisierung der Zuspieler.

Spielsysteme dienen im Nachwuchsbereich in erster Linie der Ausbildung der Spieler. Das Spielsystem soll immer so gewählt werden, dass die Spieler möglichst viele der technischen und taktischen Elemente, die sie im Training üben, auch im Spiel anwenden können. Der Trainer muss also – neben der technischen Ausbildung – die Spielentwicklung seines Teams stets im Auge behalten.

Auf dem Weg der Spieler vom Universalisten zum Spezialisten muss das Spiel laufend und

schrittweise an ihren Entwicklungsstand angepasst werden. Es liegt auf der Hand, dass die Spielentwicklung eine gute Planung erfordert – zumindest in Bezug auf die verschiedenen Systeme, die man im Laufe der taktischen Ausbildung mit seinem Team spielen möchte. Denn nicht jedes Spielsystem eignet sich für jede Ausbildungsphase gleichermaßen.

In dieser Praxisbeilage nehmen wir das Spielsystem 6-3 genauer unter die Lupe. Das 6-3 ist eine interessante Alternative zum oft gewählten

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Das Spielsystem 6-3 ist eine einfache Variante, um in der Spielentwicklung den ersten Schritt in Richtung Spezialisierung zu machen. Das 6-3 ist einfacher zu spielen als ein 6-6 mit Pene 1 und eignet sich besonders für Teams, die erst über wenig Erfahrung mit Spielsystemen verfügen (S. 17-21).

Auf der Coaching-Seite (S. 22) zeige ich ein paar Lösungsansätze für den Fall auf, dass das eigene Team in einem sportlichen Tief steckt.

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, Grafiken, Fotos

E-Mail

Markus Foerster

Markus Foerster

Markus Foerster, FIVB

training@volleyball.ch

Ausbildungsstrang via 6-6 mit Penetration des Zuspielers von Position 1, den wir in der Praxisbeilage 2009-4 detailliert betrachtet haben (siehe auch Abb. 3).

6-3? 6-3!

Im Spielsystem 6-3 sind alle Spieler Annahmespieler und Angreifer, aber nur drei von ihnen agieren auch als Zuspieler (Passeur). In einer Rotation spielt immer nur derjenige der drei möglichen Pässeure zu, der entweder auf der Position 3 oder 2 steht. Da nie zwei Zuspieler nebeneinander stehen (siehe Abb. 1 und 2; Zuspieler = rot, Angreifer = blau), ergibt sich eine klare Rollenzuteilung.

Vorteile und Nachteile

Wie jedes Spielsystem hat auch das 6-3 etliche Vorteile, aber natürlich auch ein paar wunde Punkte.

- + Einfach und leicht verständlich
- + Klare Rollenverteilung
- + Angreifer können auf allen Positionen angreifen, werden also universell ausgebildet
- + Pässeure spielen auf 4 Positionen als Angreifer, werden also ebenfalls universell ausgebildet
- + Immer mindestens zwei Angreifer, die mit einem kurzen Ballweg (3-4,5 m) angespielt werden können
- + Integration des Rückraumangriffs von Pos. 1 und 6 («Pipe»)

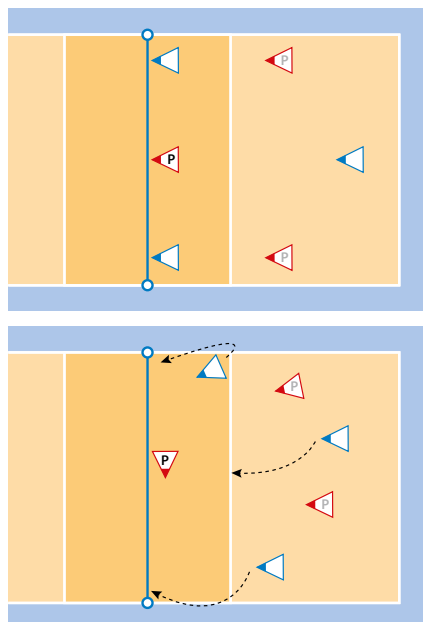


Abb. 1 Zuspieler auf Position 3
Grundaufstellung (oben) und mögliche Annahmeformation

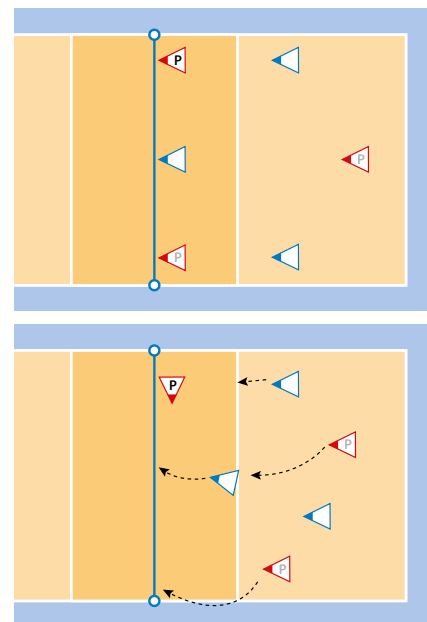


Abb. 2 Zuspieler auf Position 2
Grundaufstellung (oben) und mögliche Annahmeformation

- Es spielen nicht mehr alle zu (im Gegensatz zum System 6-6 mit Penetration des Zuspielers von Position 1)
- Verschiedene Zielpunkte für die Annahme (Position 3 oder 2; siehe Abb. 1 und 2)
- Verschiedene Annahmeformationen (4er- und 5er-Annahme)
- Zuordnung bei unpräzisen Bällen (wer spielt dann zu?)
- Einführung von Läufer-situationen (Penetration des Pässeurs) ist erschwert

Kurze Ballwege beim Zuspiel

Gerade im Nachwuchsbereich stehen wir als Trainer oft vor dem Problem, dass die Kinder und Jugendlichen kraftmässig noch nicht in der Lage sind, lange und hohe Pässe zu spielen (z.B. hoher Pass von Pos. 2 auf Pos. 4). Hier liegt der grosse Vorteil des Systems 6-3. Dem Zuspieler stehen immer mindestens zwei Anspielstationen zur Verfügung, die mit einem hohen Pass über maximal 4,5 m angespielt werden können. Dadurch wird das Angriffsspiel deutlich stabilisiert und bleibt dennoch variabel. Der Umstand, dass es sich bei diesen Anspielstationen teilweise um Rückraumangreifer handelt, erachte ich nicht als Nachteil. Im Gegenteil, auf diese Weise wird der Rückraumangriff bereits früh zu einem natürlichen Teil des Spiels.

Wohin annehmen im 6-3? Und wie?

Die Hauptproblematik liegt meines Erachtens im Bereich der Annahme. Einerseits ist das Annahmeziel nicht immer gleich (je nach Rotation Pos. 3 oder 2), andererseits wird nicht immer in der gleichen Formation angenommen (siehe Abb. 1 und 2).

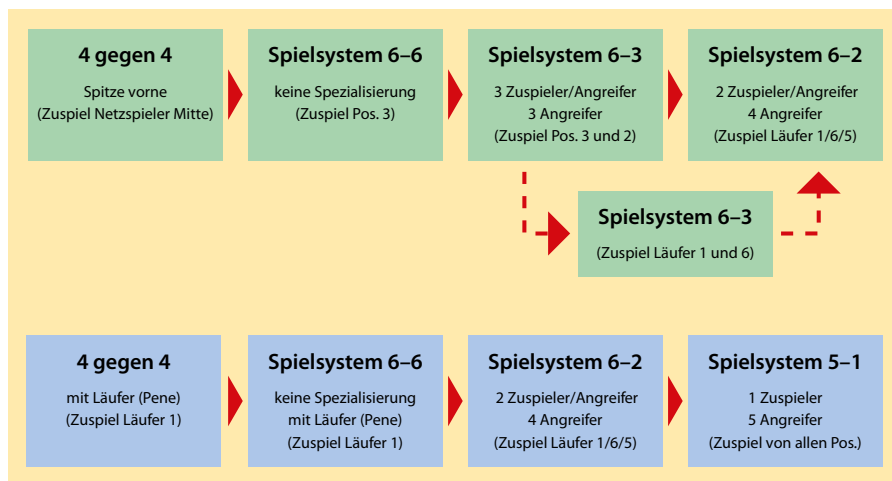


Abb. 3 Möglicher Aufbau der Spielentwicklung im Breitensport (oben, Zielsystem 6-2) und mit leistungsorientierteren (Nachwuchs-)Teams, die mindestens zwei Mal wöchentlich trainieren (unten, Zielsystem 5-1).

In Bezug auf das Annahmeziel würde eine Vereinheitlichung des Ziels (z.B. in Richtung der Position 2 ½) zwar dieses Problem lösen. Dafür vergibt man den Vorteil der einfachen Ballwege beim Zuspiel, vor allem beim Zuspieler auf Pos. 2.

Bei der Annahmeformation ist dies unproblematischer, da der 4er- bzw. 5er-Riegel ganz natürlich entsteht. Einziger Knackpunkt ist hier die 4er-Annahme, falls die Annahmespieler noch nicht so stabil sind, weil die Annahmehereiche der einzelnen Spieler teilweise recht gross sind. Von der Variante, im 6-3 immer mit einem 5er-Riegel anzunehmen, dafür je nach Rotation mit dem 6er vorne oder dem 6er hinten anzunehmen, rate ich allerdings ab, da sie nicht zukunftsorientiert ist (3-1-2 wird praktisch nicht mehr gespielt in der Verteidigung), den Spielern also für die taktische Weiterentwicklung nur wenig bis gar nichts nützt.

Weiterentwicklung mit penetrierendem Zuspieler

Grundsätzlich ist es möglich, auch im 6-3 mit Läufer (Pene) zu spielen (also Penetration des Zuspielers aus dem Hinterfeld). Idealerweise würden die Zuspieler dann immer auf den Positionen 1 und 6 zuspielen (siehe Abb. 4 und 5), weil so immer drei Netzspieler als Angreifer zur Verfügung stehen. Aus reglementarischen Gründen ist diese Variante aber nicht in allen Kategorien praktikabel (siehe Kasten). Es ist aber auch möglich, ein 6-3 mit den Zuspielpositionen 2 und 1 (siehe Abb. 2 und 4) zu spielen. Somit hat man immerhin auf der Hälfte aller Rotationen (immer beim Zuspieler auf Pos. 1) den Vorteil von drei Angreifern am Netz.

Achtung Reglement!

Das Reglement für SAR C und U15 verbietet Permutationen, egal ob 6-6 oder 6-3 gespielt wird (siehe Volleyballreglement Swiss Volley, Präzisierung zu Art. 222 Abs. 1 und Art. 240 Abs. 1). Ein 6-3 mit den Zuspielpositionen P1 und P6 macht deshalb keinen Sinn in diesen Kategorien, weil der Zuspieler bei Pene 6 nach dem Zuspiel auf der Position 6 bleiben muss.

Basiswissen «Spielsysteme»

Systematik der Spielsysteme

Die Bezeichnung der Spielsysteme setzt sich immer aus zwei Zahlen zusammen. Die erste Zahl gibt Auskunft über die Anzahl Angreifer, die zweite Zahl bezeichnet die Anzahl (spezialisierte) Zuspieler. Im 5-1 spielt man also mit 5 Angreifern und einem Passeur, der nicht angreift. Im 6-2 greifen alle 6 Spieler an, aber nur 2 davon sind Zuspieler.

Das 6-2 wurde übrigens lange auch als 4-2 bezeichnet, was insofern nicht korrekt ist, weil ja die Zuspieler auch als Angreifer lanciert werden können, wenn der andere Passeur zuspielt.

Systematik der Verteidigungssysteme

Für die Verteidigungssituation gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder spielt man 3-2-1 oder 3-1-2. Beim 3-2-1 spielt das Team mit 3 Blockspielern, 2 Verteidigungsspielern vorne (an den Flanken) und einem Verteidigungsspieler ganz hinten («6er hinten»). Beim 3-1-2 («6er vorne») ist der zentrale Verteidigungsspieler auf der 3 m-Linie vor den beiden Verteidigern an den Flanken. Im modernen Volleyball wird ausschliesslich im 3-2-1 verteidigt.

Penetration (Pene)

Ein Grundspieler dringt in die Angriffszone ein (penetrieren = eindringen) und spielt dort den Pass. Zweck der Penetration ist, die Netzspieler vom Zuspiel freizustellen, so dass am Netz 3 Angreifer eingesetzt werden können.

Permutation

Als Permutation bezeichnet man den Positionstausch innerhalb einer Linie, also einerseits unter den Netzspielern, andererseits unter den Verteidigungsspielern.

Komplex 1 (K1)

Als K1 bezeichnet man die Spielsituation aus der Service-Annahme heraus, also Annahme, Pass und der erste Angriff.

Komplex 2 (K2)

Als K2 bezeichnet man die Spielsituation mit Block, Verteidigung und Gegenangriff. Man nennt das K2 auch Transition Game, weil im K2 der Übergang (= Transition) von einer defensiven Verteidigungsaktion zu einer offensiven Angriffsaktion stattfindet. Zum K2 gehört übrigens auch der Service, weil die Block- und Verteidigungsstrategie eng mit der Servicetaktik verknüpft ist.

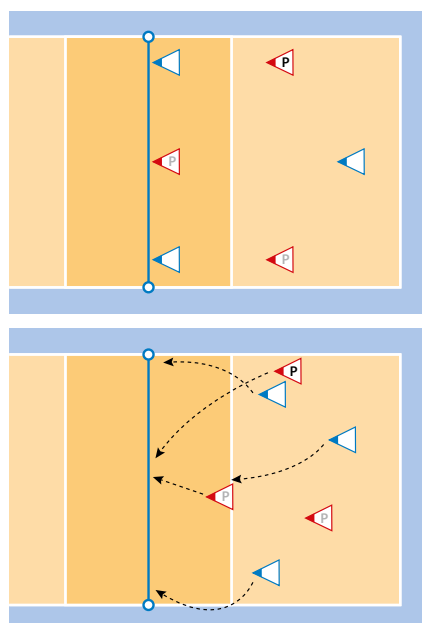


Abb. 4 Zuspieler auf Position 1
Grundaufstellung (oben) und mögliche Annahmeformation

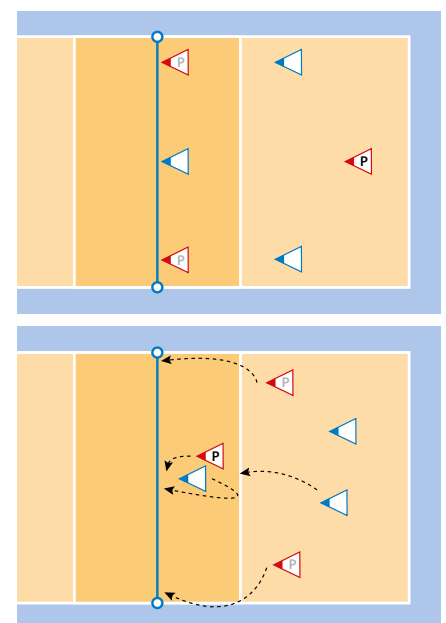


Abb. 5 Zuspieler auf Position 6
Grundaufstellung (oben) und mögliche Annahmeformation

Kurze Ballwege beim Zuspiel im K1 (1)

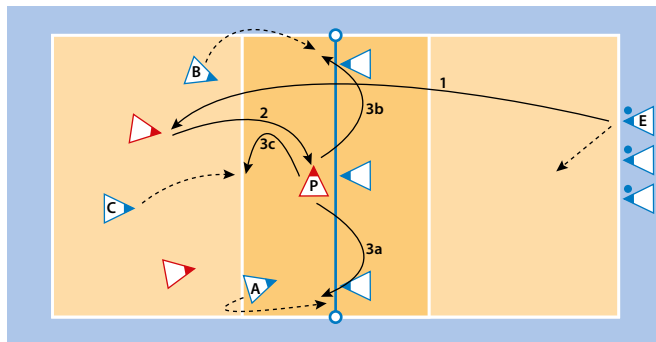
Akzente:

- K1 mit Zuspieler auf Pos. 3
- Kurze Ballwege beim Zuspiel
- E serviert und läuft danach ins Feld (Pos. 6), um zu verteidigen
- Serviceannahme auf P → Zuspiel auf Pos. 2 (3a), 4 (3b) oder 6 (3c) → Angriff von A, B oder C gegen einen 2er-Block und 2 Verteidiger

- Ball hoch verteidigen und abfangen → ...
- Wechsel nach 8 erfolgreichen Angriffen (= die nicht verteidigt werden konnten)

Variante:

Gegen den Angriff über die Pos. 6 (Pipe) einen 3er-Block stellen (Pipe)



Kurze Ballwege beim Zuspiel im K1 (2)

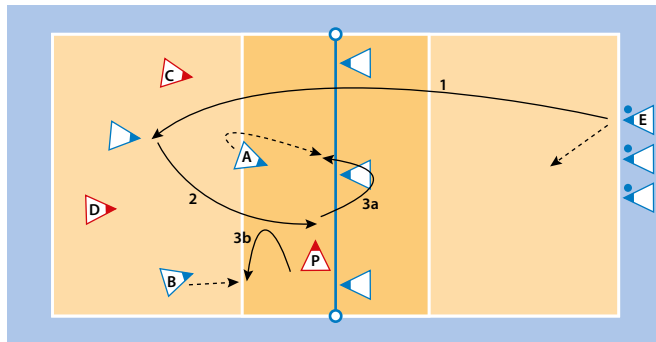
Akzente:

- K1 mit Zuspieler auf Pos. 2
- Kurze Ballwege beim Zuspiel
- E serviert und läuft danach ins Feld (Pos. 6), um zu verteidigen
- Serviceannahme auf P → Zuspiel auf Pos. 3 (3a) oder 1 (3b) → Angriff von A bzw. B gegen einen 2er-Block und 2 Verteidiger

- Ball hoch verteidigen und abfangen → ...
- Wechsel nach 8 erfolgreichen Angriffen (= die nicht verteidigt werden konnten)

Variante:

Angriff über die Pos. 6 (Pipe) und/oder Pos. 4 integrieren



Angriffsmaschine 1: Pos. 2, 4 und 6 (Pipe)

Akzent:

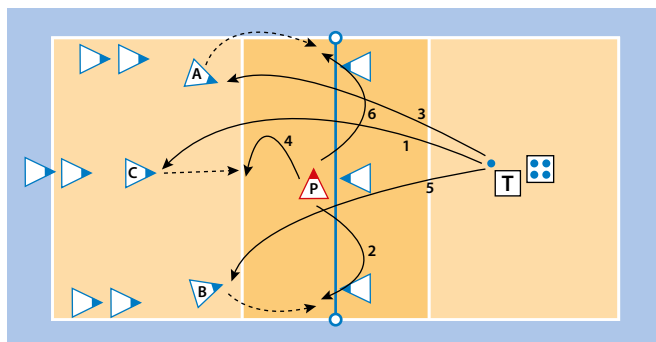
Zuspieltraining für die Standardvarianten auf der Zuspielposition 3

- T serviert auf C → Annahme auf P → Pass auf B → Angriff von B (B holt danach seinen Ball und geht auf eine Reserveposition)
- T serviert auf A → Annahme auf P → Pass auf C → Angriff von C

- T serviert auf B → Annahme auf P → Pass auf A → Angriff von A
- ...

Wichtig:

- Die Reihenfolge bleibt immer genau gleich!
- Die Blockspieler werden nach 3-4 Durchgängen ausgewechselt.



Angriffsmaschine 2: Pos. 1, 3 und 4

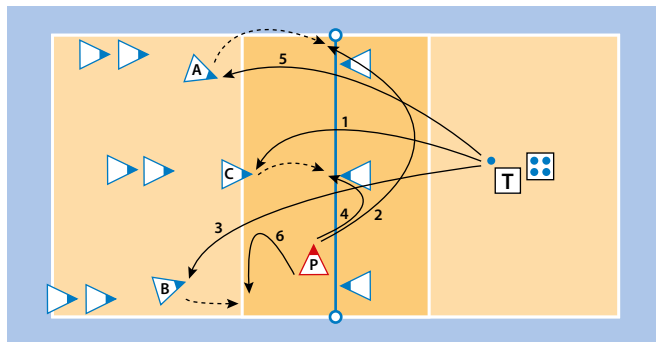
Akzent:

Zuspieltraining für die Zuspielposition 2

Ganze Übung analog wie «Angriffsmaschine 1», aber mit folgender Reihenfolge:

- T serviert auf C → Annahme auf P → Pass auf A → Angriff von A (A holt danach seinen Ball und geht auf eine Reserveposition)

- T serviert auf B → Annahme auf P → Pass auf C → Angriff von C
- T serviert auf A → Annahme auf P → Pass auf B → Angriff von B
- ...



K2-Drill (Pass auf Pos. 3)

Akzent:

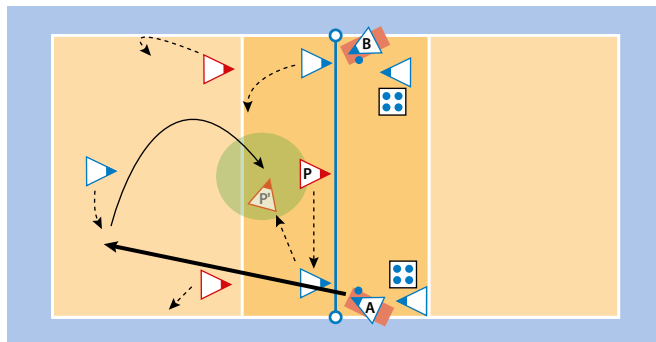
Zuspieltraining in der K2-Situation (Gegenangriff)

- A (bzw. B) klopft auf den Ball → Team verschiebt sich auf die Block- und Verteidigungspositionen (2er-Block, P = Mittelblock!)
- Angriff von A (bzw. B) → Verteidigung hoch und in die Feldmitte

(«Haus») → Zuspiel von P' auf die Position 4, 2 oder 6 (Pipe) → Gegenangriff

Wichtig:

Kurze, einfache Ballwege beim Zuspiel wählen → Angriffseffizienz ist wichtig im K2!



K2-Drill (Pass auf Pos. 2)

Akzent:

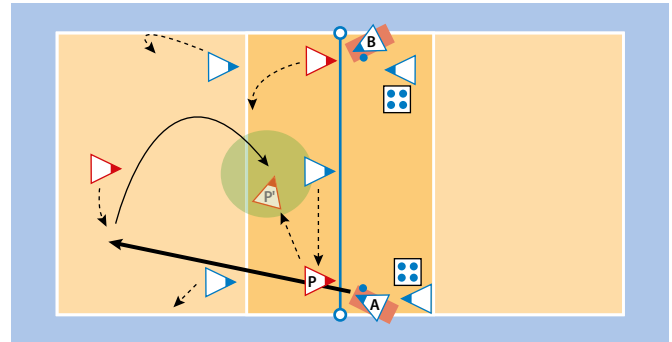
Zuspieltraining in der K2-Situation (Gegenangriff)

- A (bzw. B) klopft auf den Ball → Team verschiebt sich auf die Block- und Verteidigungspositionen (2er-Block!)
- Angriff von A (bzw. B) → Verteidigung hoch und in die Feldmitte («Haus») → Zuspiel von P' auf die

Position 3, 4, 1 oder 6 (Pipe) → Gegenangriff

Wichtig:

Kurze, einfache Ballwege beim Zuspiel wählen → Angriffseffizienz ist wichtig im K2!



Big-Point-Spiel (6 gegen 6)

Akzent:

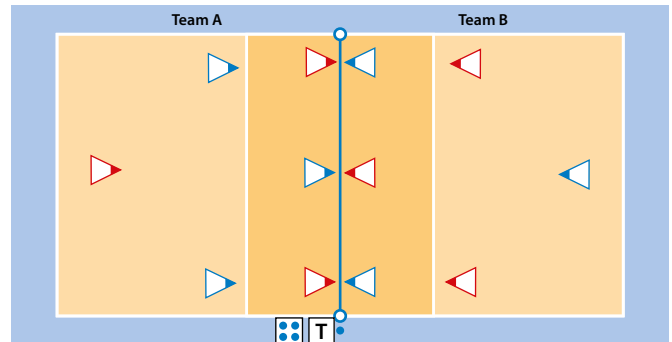
Umsetzung im Spiel

- Team A serviert → Team B spielt K1 → weiterspielen, bis der Ball «tot» ist
- Falls Team B die K1-Situation erfolgreich abschliesst: Gratisball von T auf Team B → Angriff von Team B → weiterspielen, bis der Ball «tot» ist

- Team B serviert → ...

Zählweise:

- Gewinnt das annehmende Team beide Punkte (K1 und Gratisball), bekommt es einen Big Point
- Nach 3 gewonnenen Big Points → eine Position weiter rotieren
- Sieger ist, wer zuerst eine ganze Rotation schafft



Natural Running by ASICS

Der japanische Sportschuh-Hersteller präsentiert eine neue Kollektion im Laufsportbereich. Ein Sportschuh, der die Sensomotorik des menschlichen Bewegungsapparates anspricht und somit als idealer Laufschuh für Spisportler zählt.

Mit dem neuen **GEL-EXCEL33** lässt sich das Vorfusslaufen ohne zusätzliches Verletzungsrisiko trainieren. Durch die gezielte Anpassung des Laufstils werden Fussgewölbe, Sprunggelenk und Wadenmuskulatur gefordert. Dieselben Strukturen werden beim Volleyballspiel durch die vielen Sprünge beansprucht.

Wer im Grundlagenausdauer-Training seine Fuss- und Wadenmuskulatur auf das Volleyballspiel vorbereiten will, setzt in Zukunft auf den **ASICS GEL-EXCEL33**.

Weitere Infos unter www.asics.ch



Wenn der Wurm drin ist

Niederlagen sind – genauso wie Siege auch – Teil des Sports. Niederlagenserien stellen die Belastbarkeit eines Teams dagegen auf eine harte Probe. In solchen Situationen ist der Coach besonders gefordert.

Manchmal ist es wie verhext. Das eigene Team zeigt immer gute Leistungen, spielt jedes Mal auf Augenhöhe mit dem Gegner – und geht letztlich doch in jedem Spiel als Verlierer vom Feld. Mit jedem Negativerlebnis sinken die Chancen, dass die Spieler das Ruder aus eigener Kraft herumreissen können.

Folglich ist der Trainer/Coach gefordert. Er muss den Spielern Hilfestellungen bieten, damit sie wieder in die Erfolgsspur zurückkehren. Es versteht sich von selbst, dass dies bedeutend herausfordernder und schwieriger ist als das «Schön-Wetter-Coaching», das man in erfolgreichen Phasen praktizieren darf. Andererseits ist es eine überaus spannende und reizvolle Aufgabe!



Foto: FIVB

Egal ob Weltstar oder Hobbyspieler: Niederlagen schmerzen und nagen am Selbstvertrauen.

Ursachen analysieren

Manchmal entscheidet tatsächlich einfach nur das Wettkampfglück über Sieg und Niederlage. Meistens haben Niederlagen aber durchaus fassbarere Ursachen (z.B. zu viele Servicefehler, taktische Fehler des Zuspielers, Destabilisierung durch zu viele Spielerwechsel, usw.). Analysiere also jedes Spiel ganz genau, finde die Ursachen, lerne daraus und lass deine Erkenntnisse in die Trainingsarbeit einfließen.

Wichtig: Vergiss bei deiner Analyse die Spielvorbereitung und die dem Spiel vorangegangenen Trainings nicht!

Vertrauen schenken

Als Trainer/Coach hast du auch im Umgang mit Niederlagen eine Vorbildwirkung. Begegne deinen Spielern ruhig und sachlich, auch bei der Kritik. Zeige ihnen, dass du überzeugt bist, dass ihr gemeinsam den Umschwung schaffen könnt. Wenn du ihnen nicht vertraust, wer dann? Oder wie der Schweizer Männer-Nationaltrainer Carl McGown einmal gesagt hat: «Du musst das Boot nicht versenken, wenn du selber

drin sitzt.» Sei dir aber bewusst, dass deine Körpersprache mindestens genauso aussagekräftig ist wie das, was du sagst!

Selbstvertrauen schaffen

Ein gesundes Selbstvertrauen ist die Basis für jeden Erfolg. Dumm nur, dass die Selbstzweifel mit jedem Misserfolg grösser werden. Nutze die Trainings dazu, das angeknackste Selbstvertrauen deiner Spieler wieder zu stärken. Gestalte die Übungen so, dass die Spieler möglichst viele Erfolgserlebnisse sammeln können. Wähle deshalb lieber einfache Übungen und achte dafür auf ein hohes Qualitätsniveau.

Auf die eigenen Stärken bauen

Wir neigen dazu, uns ausschliesslich am nackten Resultat zu messen, obwohl dies sehr undifferenziert ist. Jeder Spieler hat seine Stärken. Gib jedem Spieler den Auftrag, dass er die grösste Stärke von ei-

nem seiner Mitspieler auf ein Teamplakat schreibt. Da kommt ganz schön was zusammen – schwarz auf weiss und für jeden Spieler ersichtlich! Konzentriert euch im nächsten Spiel darauf, genau diese Stärken auszuspielen.

Struktur schafft Sicherheit

Aus Erfahrung ist es besser, in einer schwierigen Phase nicht alles über Bord zu werfen – vor allem, wenn sich etwas erwiesenermassen bewährt hat. Bekanntes sorgt für Sicherheit, (zu) viel Neues dagegen eher für Destabilisierung in einer Phase, in der Stabilität gefragt ist. Gute Arbeit zahlt sich früher oder später immer aus. Oftmals liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Geduld.

Buchtip!

Erfolgreiches Teamcoaching
Lothar Linz, Meyer & Meyer Verlag
ISBN 978-3898995559