Technik Guidelines

Version 2016.1

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis 2
1 Allgemein 4
1.1 Ziel 4
1.2 Technikprinzipien 4
1.3 Technikvermittlung 5
1.4 Technik erlernen 5
1.5 Das Ampelsystem 5
2 Pass 6
2.1 Absichten 6
2.2 Pass – Vorbereitung 6
2.3 Pass – vorwärts 7
2.4 Pass – rückwärts 7
3 Manchette 8
3.1 Manchette – Gratisball 8
3.2 Manchette – Feldzuspiel 9
4 Service 11
4.1 Absichten 11
4.2 Service – von unten 11
4.3 Service – im Stand 12
4.4 Service – Sprungflatter 12
4.5 Service - Sprungservice 14
5 Annahme 15
5.1 Absichten 15
5.2 Keypoint 1: Vorbereitung 15
5.3 Keypoint 2: Verschieben 16
5.4 Keypoint 3: Spielbrett 16
5.5 Annahme – frontal 16
5.6 Annahme – seitlich 17
5.7 Annahme – kurz 17
5.8 Annahme – oben 18
6 Block 19
6.1 Absichten 19
6.2 Block – Vorbereitung und Blicksprünge 19
6.3 Swingblock – 3 Schritte (X3) 20
6.4 Swingblock – 2 Schritte (X2) 21
6.5 Block – 2 Schritte (Q2) 21
6.6 Block – 3 Schritte (Q3) 22
7 Angriff 23
7.1 Absichten 23
7.2 Vorbereitung 23
7.3 Timing und Tempo 23
7.4 Angriff – Anlauf 24
7.5 Angriff – Armschwung 25
7.6 Angriff – Driveschlag 26
7.7 Angriff – Powerschlag 26
7.8 Angriff – Finte 27
7.9 Angriff – Rollshot 27

7.10 Angriff – Pipe 28
7.11 Angriff – Einbeiner 28
7.12 Footwork – Pos 4 30
7.13 Footwork – Pos 2 31
7.14 Footwork – Rückraum 32

8 Verteidigung 33

8.1 Absichten 33
8.2 Verteidigung – Ausgangsposition 33
8.3 Verteidigung – frontal 34
8.4 Verteidigung – seitlich und vorne 35
8.5 Verteidigung – oben 36

9 Spezialisierung – Passeuse/ Passeur 37

9.1 Voraussetzungen 37
9.2 Pass – Prinzipien 37
9.3 Vorbereitung 37
9.4 Sprungpass – generell 38
9.5 Sprungpass – vorwärts 40
9.6 Sprungpass – rückwärts 40
9.7 Sprungpass – einhändig 40
9.8 Finten 41
9.9 Einlaufen 42

10 Spezialisierung – Mitte 43

10.1 Voraussetzungen 43
10.2 Footwork - Generell 43
10.3 Footwork - Annahme 43
10.4 Footwork – Transition 44
10.5 Diskussion 44

11 Spezialisierung – Libera/ Libero 45

11.1 Voraussetzungen 45
11.2 Training 45

12 Begriffserklärung 46
13 Literatur 47
Versionen 48

1 Allgemein

Die Technik Guidelines definieren ein einheitliches Technikleitbild für die technische Ausbildung der Nachwuchsspielerinnen und -spieler in der Schweiz. Verschiedene Nationaltrainerinnen und Nationaltrainer haben an diesem Dokument mitgearbeitet. Der Einfluss des Amerikaners Carl McGown und der „Gold Medal Squared“ Philosophie waren jedoch prägend. Das Vermittlungskonzept von Technik/ Taktik, sowie dem Spiel mit und ohne Ball, hat die Trainerinnen und Trainer überzeugt. Dieses amerikanische Konzept wurde nun für die Schweiz adaptiert und in manchen technischen Elementen durch Einflüsse aus Italien und Deutschland ergänzt.

1.1 Ziel

Das Ziel ist mit dem vorliegenden Dokument in der Schweiz ein einheitliches Technikleitbild, sowie eine damit verbundene Sprache zu definieren.
Die hier beschriebenen Technikleitbilder sind Vorgaben in der technischen Ausbildung im Leistungssport und müssen im SAR, den Talent Schools und den Jugend- und Juniorinnen Nationalteams umgesetzt werden.
Passend zu den Technikleitbildern wurde eine Reihe von Technikvideos gedreht und auf dem YouTube Channel von Swiss Volley zur Verfügung gestellt. Die meisten Videos gibt es in je einer Version für Frauen und Männer, deren Inhalte jedoch deckungsgleich sind.

1.2 Technikprinzipien

Den Technikleitbildern liegen die hier beschrieben Technikprinzipien zu Grunde. Sie sollen den Trainerinnen und Trainern, sowie Spielerinnen und Spielern helfen die Fehler in der Umsetzung systematisch analysieren zu können.

a. Einfacher ist besser!

Je einfacher eine Bewegungsausführung ist, umso besser ist sie reproduzierbar! Sie kann dann leichter und schneller erlernt, besser ausgeführt und wiederholt werden. Dadurch steigt die technische Stabilität.
Daher vermeiden wir alle überflüssigen Bewegungen!

b. Das Gleiche immer wiederholen!

Wenn wir in der Ausbildung einer Spielerin die Bewegungen vereinfachen und einem immer gleichen Ablauf folgen lassen, erreichen wir, dass diese Abläufe besser unter Druck reproduzierbar sind und daher zu einer höheren technischen Stabilität führen.
Eine Variation dieser immer gleichen Bewegungen (Distanzen, Winkel, Timing, etc.) ist durch das Training sicherzustellen und durch das Spiel und Trainingsmethodik gegeben.

c. Auge – Füsse – Arme - Hände!

Jede Bewegung und Technik ist nach diesem Prinzip aufgebaut:

- Wahrnehmen und Beobachten des Gegners und/oder des Balles;
- erste Bewegungsantwort sind die Füsse;
- die zweite Bewegungsantwort erfolgt durch die Schulter/ Arme (Spielbrett) und gibt Winkel und Impuls;
- zum Schluss mit den Händen zusätzliche Winkel und Impuls geben (z.B. Handgelenk beim Angriff);
- ***Das Spiel lesen!***

Unsere Spielerinnen und Spieler müssen das Spiel lesen lernen. Daher wird den Blicksprüngen und der Orientierung der Spielerinnen und Spielern in der technischen Ausbildung ein grosser Stellenwert zugewiesen.

d. Technik und Taktik!

Wir vermitteln Technik und Taktik gemeinsam. Unsere Spielerinnen und Spieler wissen warum sie eine Aktion machen und was das Ziel dieser Aktion ist. Die Technik ist Mittel zum Zweck und hilft ihnen dabei die Aktion erfolgreich zu beenden.

e. Bewegung ohne Ball!

Die Bewegung während eines Spielzugs ohne Ball (Verschiebungen, Lösen, Einlaufen, …) ist für das Zusammenspiel und damit den Erfolg eines Teams entscheidend. Daher widmen wir uns auch diesem Thema und stellen Inputs und Überlegungen unter dem Sammelbegriff Footwork zur Verfügung.

1.3 Technikvermittlung

Die Vermittlung der Technik ist immer im Zusammenhang mit dem Spielablauf zu sehen. Es gibt immer eine Bewegung vorher und nachher. Um diese zu schulen bzw. verständlich zu machen sind wir auf der Suche nach einem geeigneten Vermittlungsmodell.
Zurzeit geht der Ansatz in die Richtung sich am Spielphasenmodell des Fussballs zu orientieren. Im Volleyball unterscheiden wir die 4 Phasen:

1. Ball kontrollieren – Block und Verteidigung bzw. Annahme;
2. Spielaufbau - Übergang vom Verteidigen bzw. Annahme zum Angreifen;
3. Punkte erzielen - Angriff bzw. Service;
4. Verteidigung vorbereiten - Verteidigung bzw. Annahme vorbereiten, gegnerisches Team lesen;

Den Spielerinnen und Spielern soll vermittelt werden, dass sie in jeder dieser 4 Phasen Aufgaben haben, die sie erfüllen müssen, um erfolgreich Volleyball spielen zu können.

1.4 Technik erlernen

Das Erlernen der Technik ist ein langjähriger Prozess der parallel mit der Spielentwicklung passiert. Der aktuelle Wissenstand bezüglich Training im Bereich Technik und Taktik besagt, dass das traditionelle Techniklernen „Blocked Practice“ (Analytische Trainingsformen, Wiederholungen unter vereinfachten Bedingungen) einen bedeutend kleineren Erfolg aufzeigt, als die neueren Prinzipien (Globale Trainingsformen, differentielles Lernen, Gestaltung der Randbedingungen). Die Vermittlung der Technik soll überwiegend in spielnahen Situationen geschehen. Ein isoliertes Techniktraining sollte spielnahes Training nur ergänzen (Anzahl der Wiederholungen 10 und weniger).

Am konkreten Beispiel des Passes bedeutet dies, dass das isolierte Training der Passbewegung sehr früh durch spielnähere Formen mit Integration von Laufwegen und Variation von Passlänge und -winkel ersetzt werden soll.

Da die Bewegungen der Techniken im Volleyball erlernt werden müssen gilt:

- Die Spielerin oder der Spieler muss ein inneres Bild der Bewegung haben (Technikleitbild, Videos);
- Die Bewegungsabläufe sollen effizient sein - überflüssige Bewegungen sind zu eliminieren;
- Bewegungen nach den Keypoints korrigieren - geduldig und hartnäckig sein;

1.5 Das Ampelsystem

Jeder Technik liegt eine Absicht zu Grunde. Die Spielerin oder der Spieler setzt, je nach Situation, die beschriebene Technik so ein, dass die jeweilige Absicht erreicht werden kann. Die Absichten werden am Beginn einer jeden Technik angegeben.
Um die individuelle Spielsituation beurteilen zu können kommt das Ampelsystem ins Spiel. Damit versuchen wir den Spielerinnen und Spielern ein Gefühl für die individuelle Situation zu geben (unabhängig vom Spielstand!) in der sie sich befinden.

Rot bedeutet – grosser Druck (schlechter Pass, sehr starkes Service), letzte Möglichkeit;
Gelb bedeutet – schwierige Situation aber deutlich mehr Handlungsspielraum als rot;
Grün bedeutet – gute Situation, alle Möglichkeiten stehen mir offen, alles läuft für mich;

2 Pass

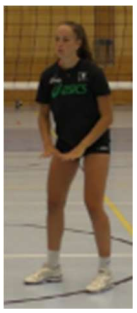
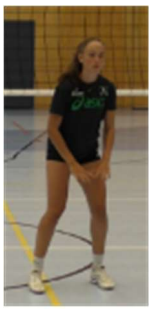
2.1 Absichten

Angreiferin/ Angreifer alle Möglichkeiten offenhalten, Raum und Zeit geben;
+ Schnellangreiferinnen/ Schnellangreifer einsetzen;
+ Gegnerinnen/ Gegner überraschen, selbst den Punkt suchen;

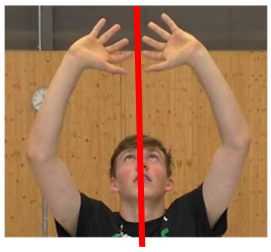
2.2 Pass – Vorbereitung

Die Keypoints 1 bis 3 sind wichtig beim Spielen des Passes im Stand und im Sprung. Sie wiederholen sich beim Vorwärts- und Rückwärtspass, sowie beim Sprungpass in Kapitel 1. Einfachheitshalber werden diese Punkte hier zusammengefasst und nur einmal erklärt.

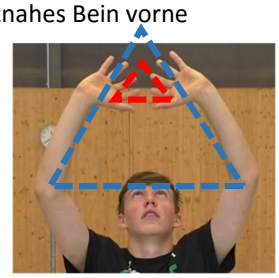
2.2.1 Keypoint 1: Orientierung

Orientiert auf Pos 5  Orientiert auf Pos 1 	***Beschreibung*** Im Moment des Ballkontaktes der Mitspielerin orientiert sich die Spielerin zum Ort des ersten Ballkontakts (Körper, Füsse). Das bedeutet beim Einlaufen zum Ball stoppt die Spielerin 1 - 1,5m vom Netz. Beim Stopp werden die Hände bereits parat gemacht.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin ist nicht orientiert. Sie schaut über die Schulter zu ihrer Mitspielerin; • Die Spielerin stoppt nicht, sondern läuft durch auf die Position wo sie den Ball vermutet; • Die Spielerin bereitet ihr Hände nicht vor;

2.2.2 Keypoint 2: Verschieben

Netznahes Bein vorne  Der Ball soll oberhalb der Stirn gespielt werden können	***Beschreibung*** Die Spielerin oder der Spieler verschiebt die letzten Schritte zum Balltreffpunkt. Sie oder er verschiebt sich so, dass der Ball oberhalb der Stirn gespielt werden kann. Das netznahe Bein ist nach dem Verschieben vorne.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin/ Der Spieler antizipiert die Ballflugkurve schlecht und verschiebt daher an den falschen Ort. • Die Spielerin/ Der Spieler verschiebt zu langsam zum Ball; • Das Tempo der Annäherung ist schlecht (zu schnell, zu langsam, keine Korrektur);

2.2.3 Keypoint 3: Bereit

Hände bereit und netznahes Bein vorne  Ellbogen ca. auf Augenhöhe, Finger formen den Ball nach	***Beschreibung*** Die Spielerin/ Der Spieler macht sie sich früh bereit, um den Ball zu spielen. Sie/ Er hebt die Arme (Ellbogen auf Augenhöhe, grosses Dreieck) und formt mit den Fingern den Ball nach (Daumen zueinander, kleines Dreieck). Damit kann sie/ er den Treffpunkt mit dem Ball zu einem frühen Zeitpunkt exakt bestimmen und eventuell noch korrigieren.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin/ Der Spieler nimmt im letzten Moment die Hände hoch; • Die Spielerin/ Der Spieler macht viele Zusatzbewegungen beim Vorbereiten der Hände; • Die Finger sind geschlossen bzw. die Daumen zeigen nach vorne;

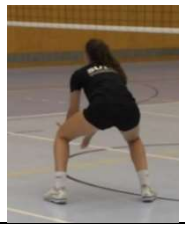
2.3 Pass – vorwärts

2.3.1 Keypoint 4: Streckung

 Ganzkörperstreckung zum Ziel. Die Arme und Hände zeigen in Richtung des Ziels.	***Beschreibung*** ***Allgemein*** Der Impuls für den Pass kommt aus einer Ganzkörperstreckung (Beine, Arme, Handgelenke). Die Spielerin ist auf das Ziel orientiert, die Bälle werden frontal weg gespielt. Nachdem der Ball die Hände verlassen hat sind die Arme in Richtung des Ziels gestreckt. ***Passeuse (spezialisiert)*** Der Impuls für den Pass kommt aus einer Streckung der Arme und Handgelenke und nur bei sehr grossen Distanzen aus den Beinen. Die Spielerin ist immer auf Pos 4 orientiert, die Bälle werden frontal und lateral weggespielt. Nachdem der Ball die Hände verlassen hat sind die Arme in Richtung des Ziels gestreckt.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin streckt die Arme nicht; • Die Arme zeigen nicht zum Ziel; • Die Spielerin setzt das Handgelenk und die Finger nicht für die Impulsgebung ein (harter Kontakt); • Der Ball wird doppelt berührt oder gehoben;

2.3.2 Keypoint 5: Angriffssicherung

Die Spielerin/ Der Spieler sichert ihre Angreiferin/ seinen Angreifer gemäss dem jeweiligen Verteidigungssystem.

	***Beschreibung*** Nach dem Pass sichert die Spielerin den Angriff gegen Blockabpraller. Tiefe Ausgangsposition, Hände vorne und offen.	***Häufige Fehler*** • Nach dem Pass bewegt sich die Spielerin weg vom Angriffsort; • Ausgangsstellung zu aufrecht; • Arme nicht parat;

2.4 Pass – rückwärts

2.4.1 Keypoint 4: Streckung

 Die Spielerin streckt sich zum Ziel, der Kopf schaut dem Ball nach und die Hände zeigen in Richtung des Ziels. **BEACHTE** Eine allfällige Drehung auf das Ziel oder für die Angriffssicherung erfolgt über die rechte Schulter!	***Beschreibung*** ***Allgemein*** Der Impuls für den Pass kommt aus einer Ganzkörperstreckung. Er wird durch eine Schulterbewegung nach hinten oben unterstützt. Die Spielerin ist auf das Ziel orientiert. Sie Spielt die Bälle in Achse. ***Passeuse (spezialisiert)*** Der Impuls kommt vor allem durch eine Schulterbewegung nach hinten oben und einer Streckung der Arme und Handgelenke. Die Spielerin ist immer auf Pos 4 orientiert. Aus dem Feld werden die Bälle daher lateral gespielt.	***Häufige Fehler*** • Wie unter Punkt 2.3.1 • Die Spielerin hat vor dem Ballkontakt bereits das Becken nach vorne geschoben (lesbar); • Die Spielerin dreht über die linke Schulter; • Der Impuls nach hinten erfolgt nur aus dem Becken und wird nicht durch die Schulterstreckung unterstützt;

2.4.2 Keypoint 5: Angriffssicherung

Die Spielerin/ Der Spieler sichert ihre Angreiferin/ seinen Angreifer gemäss dem jeweiligen Verteidigungssystem – siehe Punkt 2.3.2.

3 Manchette

3.1 Manchette – Gratisball

Die Impulsgebung und Winkelsteuerung mit dem Spielbrett muss, ebenso wie die Handhaltung, Streckung der Arme und das Vorschieben der Schulter, am Beginn der Ausbildung ein wichtiger Trainingsinhalt sein. Dies ist die Grundlage für alle Techniken wie Annahme und Verteidigung! Je früher die Spielerinnen/ die Spieler dies erlernen, umso so schneller können sie ihr Spielbrett auch in den Elementen Annahme und Verteidigung situativ richtig einsetzen.

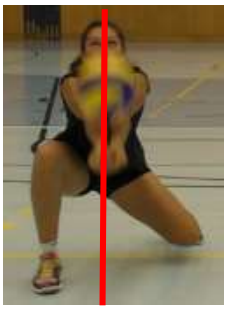
3.1.1 Absichten

Ball im Spiel halten, Ball im eigenen Feld halten;
Ball im 3-Meteraum in der Mitte des Feldes halten;
Passeuse/ Passeur alle Optionen geben;

3.1.2 Keypoint 1: Ausgangsposition

	Beschreibung Die Spielerin/ Der Spieler steht etwas mehr als schulterbreit, das Gewicht ruht auf den Fussballen, sie/ er kann sich in alle Richtungen verschieben. Die Arme hängen vor dem Körper, die Handflächen zeigen zueinander. Die Spielerin/ Der Spieler beobachtet den gegnerischen Spielaufbau und ist vor der 2.Ballberührung des Gegners auf ihrer/ seiner Basisposition.	***Häufige Fehler*** • Das Gewicht auf den Fersen – keine Bewegung aus der Position möglich; • Aufrechte Körperhaltung; • Zu spät in der Basisposition; • Das Prinzip Ball-Pass-Ball-Angreiferin/ Angreifer (B-P-B-A) wird in den Blicksprüngen nicht angewandt;

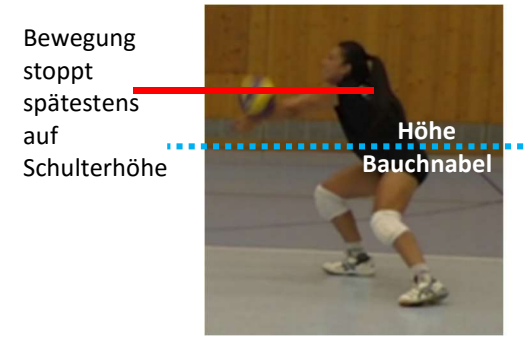
3.1.3 Keypoint 2: Verschieben

	***Beschreibung*** Die Spielerin verschiebt sich hinter den Ball mit dem Ziel den Ball frontal vor dem Körper zu spielen (Bauchnabel – Ball – Ziel eine Linie). Bei kurzen Distanzen wird mit Seitstellschritten (Aussenbein führt die Bewegung) verschoben, bei grossen Distanzen wird geöffnet und gelaufen. Beim Verschieben bleiben die Augen immer auf derselben Höhe, die Körperposition bleibt gleich!	***Häufige Fehler*** • Die Spielerinnen können nicht sofort starten, da sie nicht bereit sind; • Die Spielerinnen verschieben bei einfachen Bällen nicht hinter den Ball; • Die Spielerinnen verschieben mit Kreuzschritten; • Der Kopf bewegt sich stark auf und ab;

3.1.4 Keypoint 3: Spielbrett

	Beschreibung ***Hände*** Die Finger liegen ineinander (dominante Hand unten) und sind unter 90Grad verschränkt, die Daumen und Handballen werden zu einander gedrückt, die Daumen leicht auf die Finger; ***Spielbrett*** Die Arme sind früh bereit, die Hände fassen unmittelbar vor dem Ballkontakt. Dabei werden die Arme ganz gestreckt und die Schultern nach vorne geschoben.	***Häufige Fehler*** • Die Daumen sind nicht parallel, die Finger werden nicht gehalten; • Die Schultern sind nicht vorne; • Die Arme sind nicht gespannt; • Die Hände gehen bei bzw. nach dem Ballkontakt auseinander;

3.1.5 Keypoint 4: Impuls

	***Beschreibung*** Das Spielbrett bietet dem Ball Widerstand (er prallt vom Spielbrett ab). Sollte noch zusätzlicher Impuls nötig sein, dann wird dieser durch die Rotation in der Schulter und dem Schieben aus der Schulter erzeugt. Das Spielbrett steuert neben dem Impuls auch die Richtung. Wir schieben den Ball zur Zuspielerin.	***Häufige Fehler*** • Die Arme sind gebeugt; • Das Spielbrett rotiert über Höhe der Schulter hinaus; • Der Ball wird zu tief gespielt – er sollte über dem Bauchnabel gespielt werden; • Der Ball wird am Körper (zu nahe) gespielt;

3.2 Manchette – Feldzuspiel

Vor allem auf Grund der strengen Handhabung für Doppelberührung mancher Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, wenn eine andere Spielerin/ ein anderer Spieler als die Passeuse/der Passeur den 2. Ball spielt, ist das Feldzuspiel eine wichtige Technik für den Spielaufbau.

3.2.1 Absichten

Angreiferin/ Angreifer alle Möglichkeiten offenhalten, Raum und Zeit geben;
Pass über die Schulter spielen (von Pos 5 auf Pos 4 bzw. von Pos 1 auf Pos 2)
Gegner überraschen;

3.2.2 Keypoint 1: Orientierung

	Beschreibung Wichtig für Pos 5 wenn die Passeuse verteidigt. Die Spielerin stoppt im Moment des ersten Ballkontaktes. Sie orientiert sich zum Ort der Verteidigung, um danach in alle Richtungen verschieben zu können.	***Häufige Fehler*** • Orientierung nur mit dem Kopf – schlechter Stand um in alle Richtungen zum Ball laufen zu können; • Sofort auf eine vermutete Zuspielposition einlaufen;

3.2.3 Keypoint 2: Verschieben

	Beschreibung Schnelle Annäherung mit grossen Schritten bis zum ungefähren Kontaktpunkt mit dem Ball. Genaue Annäherung mit kleinen Schritten bis zum Kontakt mit dem Ball. Das Ziel ist es den Ball frontal zu spielen. Im Moment des Ballkontaktes netznahes Bein vorne.	***Häufige Fehler*** • Schlechte Einschätzung der Ballflugkurve – zu nahe, zu weit weg; • Falsches Bein vorne; • Ausrichtung zur Antenne mit dem Ergebnis, dass der Ball zu nahe wird – besser Netzpfosten;

3.2.4 Keypoint 3: Spielbrett

Genaue Beschreibung siehe Punkt 3.1.4.

3.2.5 Keypoint 4: Streckung

Feldzuspiel frontal Feldzuspiel lateral (Körperrotation)	***Beschreibung*** Der Ball kann – anders als bei der Manchette als Gratisball – lange begleitet werden. Der ganze Körper streckt sich in die Richtung des Zuspiels. Bälle können so auch lateral zugespielt werden, wenn sich das Spielbrett in die Richtung des Ziels streckt und der Körper dabei rotiert.	***Häufige Fehler*** • Kurzer Ballkontakt; • Keine Ganzkörperstreckung; • Schlechter Stand – ein Bein verlässt den Boden;

3.2.6 Keypoint 5: Angriffssicherung

Die Spielerin/ Der Spieler sichert ihre Angreiferin/ seinen Angreifer gemäss dem jeweiligen Verteidigungssystem – siehe Punkt 2.3.2.

4 Service

Das Service ist immer Teil eines taktischen Konzepts mit dem Ziel den gegnerischen Spielaufbau zu zerstören. Wir bereiten mit dem Service unser Block- und Verteidigungssystem vor.

4.1 Absichten

Serviere mit hoher Geschwindigkeit und knapp über die Netzkante laut taktischem Konzept;
Serviere mit mittlerer Geschwindigkeit und flacher Flugbahn laut taktischem Konzept;
Halte den Ball im Spiel, serviere auf eine Position laut taktischem Konzept;

4.2 Service – von unten

4.2.1 Keypoint 1: Ausgangsposition

	Beschreibung *(Rechtshänderin)* Das linke Bein ist das Standbein. Es ist gebeugt, das Gewicht ruht auf ihm. Das andere Bein stabilisiert den Stand. Oberkörper ist vorgelehnt, der Arm mit dem Ball ist fast gestreckt, der Ball ruht in der offenen linken Hand vor der rechten Schulter.	***Häufige Fehler*** • Falsches Bein vorne; • Die Spielerin ist hektisch und kommt nicht zur Ruhe vor dem Service; • Die Spielerin steht aufrecht;

4.2.2 Keypoint 2: Schwung

	Beschreibung Die Spielerin nimmt mit dem Schlagarm Mass, die Hand ist entweder ganz geöffnet und gespannt oder zur Faust geballt. Sie visiert den Ball mit gestrecktem Arm an und holt aus. Die Bewegung erfolgt durch das Schultergelenk, der Rest vom Körper ist ruhig;	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin beugt den Arm beim Schwung holen; • Die Spielerin bewegt den ganzen Körper beim Schwung holen; • Sie serviert mit der aufgestellten Hand (Daumen & Zeigefinger);

4.2.3 Keypoint 3: Treffpunkt

	Beschreibung Treffpunkt ist vor dem Körper in der Höhe des Schlagarms mit fast gestrecktem Arm. Die Spielerin wirft den Ball minimal an oder lässt ihn aus der Hand fallen, bevor sie den Ball trifft. Nach dem Treffpunkt schwingt der Schlagarm in Richtung Ziel.	***Häufige Fehler*** • die Spielerin hält den Ball zentral vor dem Körper; • die Arme sind stark gebeugt; • der Ball wird hoch angeworfen; • Der Arm schwingt nicht zum Ziel;

4.2.4 Keypoint 4: Basisposition

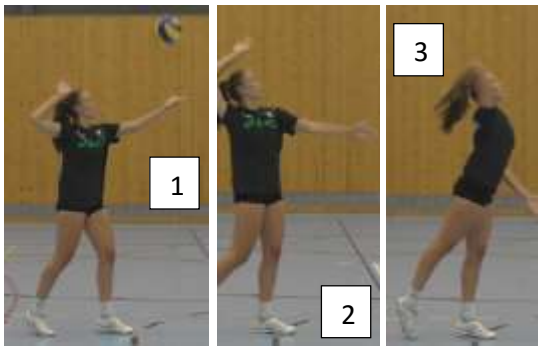
Nach der Aktion läuft die Spielerin/ der Spieler ins Feld auf ihre/ seine Basisposition laut taktischem Konzept. Diesen Vorgang in das Servicetraining integrieren!

4.3 Service – im Stand

4.3.1 Keypoint 1: Ausgangsposition

	Beschreibung *(Rechtshänderin)* Die Spielerin führt ihr Serviceritual aus. Das Gewicht ruht auf dem rechten Bein, Hüft- und Schulterachsen sind geöffnet, der Ellbogen des Schlagarms hinten, die Hand des Schlagarms über dem Kopf. Der Ball ruht in der linken offenen Hand des leicht gestreckten Arms vor der Schlagschulter.	***Häufige Fehler*** • Spielerin läuft an; • Spielerin hat das falsche Bein vorne; • Spielerin steht geschlossen da und holt während des Anwurfs aus; • Spielerin bereitet sich nicht auf das Service vor;

4.3.2 Keypoint 2: 1 – 2 - 3

	***Beschreibung*** *(Rechtshänderin)* **1:** Niedriger, gerader Anwurf des Balls mit der Hand; **2:** Ausgleich des Anwurfs, kleiner Schritt und Verlagerung des Gewichts auf das linke Bein; **3:** Hüft- und Schulterachse rotieren, Ellbogen kommt nach vor, die Hand schlägt den Ball kurz nach dem Umkehrpunkt;	***Häufige Fehler*** • Der Ball wird nach vorne/ hinten/ seitlich angeworfen; • Ausholbewegung des Arms, Becken und Schulter beginnt zu früh; • Hand macht grosse Bewegungen – sollte in kopfnähe bleiben;

4.3.3 Keypoint 3: Treffpunkt

	Beschreibung Treffpunkt ist vor dem Körper über der Schulter des Schlagarms mit fast gestrecktem Arm. Nach dem Treffpunkt schwingt der Schlagarm in Richtung Ziel. Das Handgelenk bleibt beim Ballkontakt stabil damit der Ball ohne Rotation fliegt.	***Häufige Fehler*** • Der Arm stoppt zur Früh ab – zuerst schwingen dann stoppen; • Der Ball wird nicht im Zentrum getroffen; • Das Handgelenk ist nicht stabil und der Ball erhält Rotation;

4.3.4 Keypoint 4: Basisposition

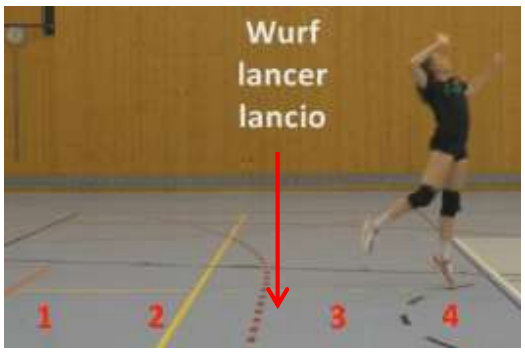
Nach der Aktion läuft die Spielerin/ der Spieler ins Feld auf ihre/ seine Basisposition laut taktischem Konzept. Diesen Vorgang in das Servicetraining integrieren!

4.4 Service – Sprungflatter

4.4.1 Keypoint 1: Ausgangsstellung

	Beschreibung *(Rechtshänderin)* Die Spielerin führt ihr Serviceritual aus. Das Gewicht ruht auf dem rechten Bein, Hüft- und Schulterachsen sind geöffnet, der Ellbogen des Schlagarms hinten oben und die Hand des Schlagarms über dem Kopf. Der Ball ruht in der linken offenen Hand des leicht gestreckten Arms vor der Schlagschulter.	***Häufige Fehler*** • Spielerin bereitet sich auf das Service nicht vor; • Spielerin richtet sich nicht ein; • Spielerin steht geschlossen da und holt während des Anwurfs aus;

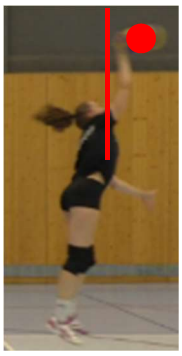
4.4.2 Keypoint 2: 1 - 2 - Wurf - 3 - 4

	***Beschreibung*** *(Rechtshänderin)* Der Anlauf ist analog den Anlaufschritten beim Angriff im Sprung: Die beiden ersten (1 re + 2 li) Schritte langsam und klein, danach kommt der Aufwurf (Wurf) in den Lauf und schliesslich der grosse Stemmschritt (3 re, Ferse) und der Absprung mit Beistellschritt (4 li).	***Häufige Fehler*** • Es wird nicht genau angeworfen – vorne, hinten, zu hoch; • Es wird nicht mit der Ferse eingestemmt; • Rhythmus und Anwurf passen nicht zusammen; • Arme verlassen ihre Ausgangsposition;

4.4.3 Keypoint 3: Pfeil & Bogen

	Beschreibung *(Rechtshänderin)* Auf Grund der Armhaltung in der Ausgangsposition (wie im Stand, Ellbogen hinten, Schulter geöffnet, Hand hoch) ist die Position „Pfeil & Bogen“ bereits erreicht. Linker Arm geht hoch/ bleibt hoch beim Absprung.	***Häufige Fehler*** • Die Schulter öffnet nicht; • Es wird zusätzlich noch ins Hohlkreuz gegangen; • Es wird mit mehr als mit einer Bewegung ausgeholt; • Die linke Hand geht runter beim Absprung;

4.4.4 Keypoint 4: Treffpunkt

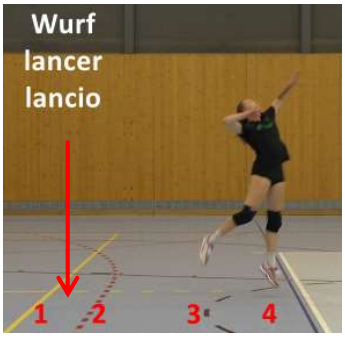
	***Beschreibung*** Der Ball wird in Verlängerung der Schlagschulter, leicht vor dem Körper, mit leicht gebeugtem Arm getroffen. Der Arm wird dabei maximal schnell beschleunigt. Die offene, angespannte Hand trifft den Ball mittig. Der Arm schwingt in Richtung des Ziels und kann – muss aber nicht – gestoppt werden. Das Handgelenk bleibt beim Ballkontakt stabil.	***Häufige Fehler*** • Der Ball wird nicht oberhalb der Schulter bzw. zu hoch oder zu tief getroffen; • Der Ball bekommt einen Drall durch den Impuls; • Die Bewegung des Arms ist langsam; • Die Flugkurve ist hoch über dem Netz;

4.4.5 Keypoint 5: Basisposition

Nach der Aktion läuft die Spielerin/ der Spieler ins Feld auf ihre/ seine Basisposition laut taktischem Konzept. Diesen Vorgang in das Servicetraining integrieren!

4.5 Service - Sprungservice

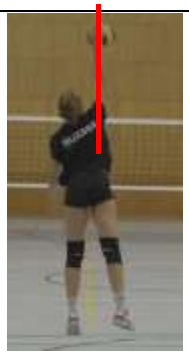
4.5.1 Keypoint 1: 1 - Wurf - 2 - 3 - 4

	***Beschreibung*** *(Rechtshänderin)* Der Ball wird in der Schlaghand bzw. mit beiden Händen vor dem Körper gehalten. Zuerst wird der erste Schritt mit rechts (1) gemacht, danach der Ball mit Vorwärtsdrall hoch nach vorne angeworfen (Wurf). Anschliessend die Schritte 2 - 4 analog dem Anlaufschritt im Angriff machen. Es wird hinter der Grundlinie ab- und ins Feld gesprungen.	***Häufige Fehler*** • Ball wird zu tief bzw. zu kurz oder zu lang angeworfen; • Der Ball hat keinen Vorwärtsdrall; • Der Rhythmus von Anlauf und Anwurf passen nicht zusammen;

4.5.2 Keypoint 2: Pfeil & Bogen

	Beschreibung Das Sprungservice ist wie ein Rückraumangriff. Die Öffnung der Schulter und des Beckens ist dabei entscheidend. Dazu wird der Ellbogen des Schlagarms nach hinten gezogen und der Gegenarm mit dem Absprung ebenfalls gehoben.	***Häufige Fehler*** • Die Schulter öffnet nicht; • Es wird zusätzlich noch ins Hohlkreuz gegangen (nochmals ausholen); • Die linke Hand geht nicht hoch beim Absprung;

4.5.3 Keypoint 3: Treffpunkt

	***Beschreibung*** Der Ball wird über dem Feld, leicht vor dem Körper getroffen. Dabei wird der Arm maximal schnell beschleunigt und der Ball mit Körperrotation so hoch wie möglich in Verlängerung der Schlagschulter getroffen. Das Handgelenk sorgt für zusätzliche Rotation am Ball, der Arm schwingt durch.	***Häufige Fehler*** • Der Ball wird nicht oberhalb der Schulter bzw. zu hoch oder zu tief getroffen; • Der Ball bekommt keinen Drall durch das Handgelenk; • Die Bewegung des Arms ist zu langsam; • Die Flugkurve ist hoch über dem Netz;

4.5.4 Keypoint 4: Basisposition

Nach der Aktion läuft die Spielerin/ der Spieler ins Feld auf ihre/ seine Basisposition laut taktischem Konzept. Diesen Vorgang in das Servicetraining integrieren!

5 Annahme

Die Annahme ist der Schlüssel zum Erfolg! Die Annahmehandlung ist bewegungstechnisch gesehen eine einfache Geste, die aber eine exzellente Antizipation der Ballflugkurve voraussetzt. Daher sollen sich die Spielerinnen und Spieler besonders gut auf die Annahmehandlung vorbereiten (physisch und psychisch). Es gilt zuerst immer die Füsse bewegen (mitlaufen, dabei In- oder Out-Entscheide treffen) und schliesslich mit dem Spielbrett Winkel und Impuls geben. Die Annahme sollte täglich trainiert werden!

5.1 Absichten

Passeuse/ Passeur alle Optionen geben;
Ball im 3-Meteraum in der Mitte des Feldes halten;
Ball im Spiel und im eigenen Feld halten;

5.2 Keypoint 1: Vorbereitung

5.2.1 Physische Vorbereitung

	Beschreibung Die Spielerin soll ihre Arme aufstützen und damit den Winkel zwischen Oberkörper und Beine fixieren. In dieser Position beobachtet sie die Servicespielerin. Beim Anwurf gehen die Hände weg von den Knien, die Arme und Schultern kommen nach vorne, das Gewicht wird auf die Fussballen verlagert (Schritt (re,li) oder Hopp).	***Häufige Fehler*** • Es findet keine Vorbereitung statt; • Die Spielerin ist sich ihrer Bewegung nicht bewusst – Füsse zuerst! • Die Spielerin kann nicht verschieben auf Grund einer schlechten Ausgangsposition;

5.2.2 Psychische Vorbereitung

	Beschreibung Die Spielerin bereitet sich auch gedanklich auf die Annahme vor. Dies ist entscheidend für eine konstante Annahmeleistung. Die Spielerin weiss, welche Bälle sie nehmen muss, in welche Richtung sie verschiebt (taktisches Konzept). Sie sieht ihre Mitspielerinnen aus dem Augenwinkel. Sie „spricht“ mit der Servicespielerin und verlangt den Ball um vorbereitet zu sein.	***Häufige Fehler*** • Es findet keine Vorbereitung statt; • Spielerin zieht sich aus der Annahme zurück, die Körpersprache wird unsicher; • Spielerin zögert bei der Bewegungsausführung;

5.2.3 Blicksprünge

	Beschreibung Die Spielerin versucht so viele Informationen vor dem Service zu bekommen wie möglich – sie beobachtet die Servicespielerin und deren Trainerin bzw. Trainer, kommuniziert mit Mitspielerinnen oder dem Trainerteam. Da der Ball sehr schnell fliegt kann sie ihn nicht durchgehend fokussieren. Die Spielerin fokussiert den Ball beim Treffpunkt der Servicespielerin und am beim Überqueren der Netzkante.	***Häufige Fehler*** • Es findet keine Vorbereitung statt; • Es wird versucht den Ball die ganze Zeit oder zu spät zu fokussieren. Beachte, dass 80% der Antizipation der Ballflugkurve und damit der Erfolg der Annahmehandlung, vor der Netzüberquerung passieren;

5.3 Keypoint 2: Verschieben

	Beschreibung Ziel ist es den Ball frontal zu spielen. Die Verschiebung erfolgt schnell mit Seitstellschritten (Aussenbein führt, keine Kreuzschritte). Um die Orientierung zu vereinfachen wird die Höhe der Augenlinie gleich gehalten, der Winkel zwischen Oberkörper und Beine bleibt idealerweise gleich, die Beine bleiben gebeugt.	***Häufige Fehler*** • Spielerin reagiert nicht mit den Füssen zuerst auf das Service, sondern bleibt stehen; • Die Spielerin läuft los ohne zu wissen welches Service kommt; • Spielerin macht auf und ab Bewegungen mit dem Kopf beim Verschieben; • Spielerin macht Kreuzschritte;

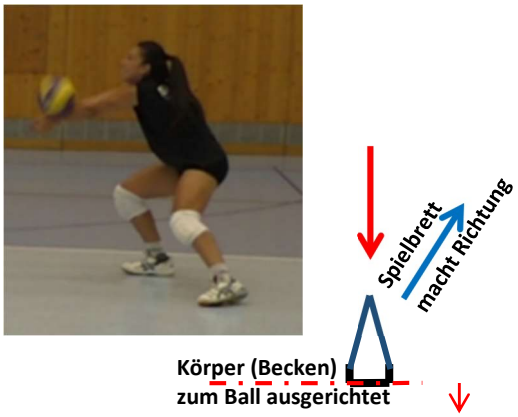
5.4 Keypoint 3: Spielbrett

	Beschreibung ***Hände*** Die Finger liegen ineinander (dominante Hand unten) und sind unter 90Grad verschränkt, die Daumen und Handballen werden zu einander gedrückt, die Daumen leicht auf die Finger; ***Spielbrett*** Die Arme sind früh bereit, die Hände fassen unmittelbar vor dem Ballkontakt. Dabei werden die Arme ganz gestreckt und die Schultern nach vorne geschoben.	***Häufige Fehler*** • Die Daumen sind nicht parallel, die Finger werden nicht gehalten; • Die Arme sind gebeugt; • Die Arme sind nicht gespannt, das Spielbrett bietet keinen Widerstand; • Die Schultern sind nicht vorne;

5.5 Annahme – frontal

Ca. 50% der Annahmen auf hohem Niveau werden nach wie vor frontal gespielt. Daher ist dieser Technik ein ebenso hohes Mass an Aufmerksamkeit zu widmen, wie der seitlichen Annahme.
Die **Keypoints 1** bis **3** entsprechen den Punkten 5.2 - 5.4.

5.5.1 Keypoint 4: Winkel & Impuls

	***Beschreibung*** Das Spielbrett wird mit den Schultern (je nach Notwendigkeit stärker oder schwächer) immer aktiv zum Ball bewegt, um ein seitliches Abprallen des Balles zu verhindern. Sollte noch zusätzlicher Impuls nötig sein, dann wird dieser durch die Rotation in und dem Schieben aus der Schulter erzeugt. Das Spielbrett steuert neben dem Impuls auch die Richtung. Der Körper (das Becken) ist dabei zum Ball ausgerichtet, das Spielbrett zum Zielort orientiert.	***Häufige Fehler*** • Keine aktive Annahme – der Ball prallt nur ab; • Der Ball wird sehr tief gespielt (unter Bauchnabel) – ideal wird der Ball hoch getroffen, um allenfalls noch reagieren zu können; • Die Ballflugkurve ist zu flach, die Passeuse hat Mühe den Ball weiterzuspielen;

5.6 Annahme – seitlich

Ca. 50% der Annahmen auf hohem Niveau werden auf Grund des hohen Zeitdrucks seitlich gespielt. Daher ist dieser Technik von Anfang an ein ebenso hohes Mass an Aufmerksamkeit zu widmen, wie der frontalen Annahme. Die **Keypoints 1, 2** und **4** entsprechen den Punkten 5.2 - 5.4.

5.6.1 Keypoint 3: Becken

	Beschreibung Wenn erkannt wird, dass eine frontale Annahme nicht möglich ist, wird die Schulterachse gedreht (Oberkörper bleibt nach vorne orientiert), das Becken geöffnet und das Gewicht auf das vordere Bein verlagert. So wird das Spielbrett hinter den Ball gebracht, wobei die Trefferfläche deutlich geneigt ist (Aussenschulter hoch, Innenschulter tief – Schulterachse gedreht!). Das seitliche Drehen des Oberkörpers (Reflex) ist zu unterbinden!	***Häufige Fehler*** • Die Entscheidung für die seitliche Annahme fällt zu spät; • Der Oberkörper wird gedreht statt der Schulterachse – Spielbrett ist nicht geneigt; • Das Gewicht ruht auf dem hinteren Bein;

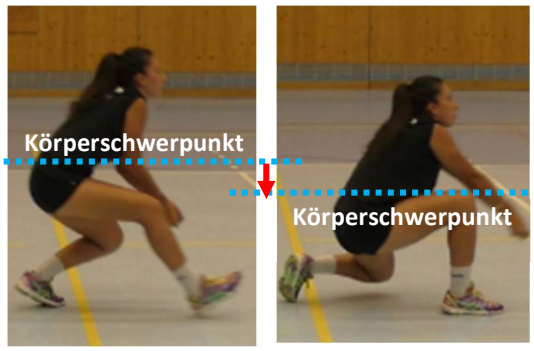
5.6.2 Keypoint 5: Winkel & Impuls

	Beschreibung Das Spielbrett steuert neben dem Impuls nun auch die Richtung indem es eine Winkelbeziehung herstellt zwischen dem an- und abspringenden Ball. Diese kann durch das Kippen des Spielbretts verändert werden. Um die Richtungsänderung zu garantieren und ein Abprallen bei unsauberem Kontakt zu vermeiden, wird das Spielbrett aktiv in die Richtung des Zieles (Schieben mit den Schultern) gedrückt.	***Häufige Fehler*** • Richtung stimmt nicht, da der Winkel des Spielbretts nicht stimmt; • Der Ball springt weg, weil der Treffpunkt nicht sauber ist;

5.7 Annahme – kurz

Die **Keypoints 1, 2** und **4** entsprechen den Punkten 5.2 - 5.4.

5.7.1 Keypoint 3: Körperschwerpunkt

	***Beschreibung*** Beim Verschieben zum Ball den Körperschwerpunkt frühzeitig absenken („big step“), damit das Spielbrett unter den Ball geschoben werden kann. Zur Erleichterung am Anfang ein Knie auf den Boden bringen, dann ist der Körperschwerpunkt automatisch tief.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin bewegt sich nach hinten noch bevor sie erkennt welches Service kommt; • Zu spätes Erkennen von Distanz; • Körperschwerpunkt bleibt hoch, der Ball kann nicht erreicht werden; • Zu schmale Schrittstellung – verliert die Kontrolle;

5.8 Annahme – oben

Die **Keypoints 1, 2** entsprechen den Punkten 5.2 - 5.3.

5.8.1 Keypoint 3: Hände

	Beschreibung In dem Moment, in dem entschieden wird, dass der Ball mit Pass angenommen wird, werden die Hände zusammengeführt und gespannt (Abstand der Hände zueinander gering) und für die Annahme – ähnlich wie beim Pass – bereitgemacht. Auch hier gilt: Besser zu früh als zu spät die Hände heben.	***Häufige Fehler*** • Die Hände werden nicht vorbereitet; • Der Abstand der Hände zueinander ist zu gross; • Spielerin unterläuft den Ball – der Ball geht nach hinten; • der Winkel Oberkörper zu Beinen geht auf – Ball geht nach hinten; • Die Annahme wird flach nach vorne gespielt;

5.8.2 Keypoint 4: Streckung

	Beschreibung Vor bzw. mit dem Kontakt wird der Ball durch eine Ganzkörperstreckung von den Beinen bis zu den Fingern nach vorne oben aufgestellt. Die Streckung der Arme erfolgt in Richtung des Ziels – die Hände sind gespannt. Der Ballkontakt sollte dabei ähnlich kurz wie beim Pass sein. Eine etwas längere Kontaktzeit wird von den Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern in der Regel toleriert.	***Häufige Fehler*** • Die Annahme rutscht durch die Hände – Hände sind nicht gespannt; • Die Annahme wird nur nach oben – ohne Richtung - aufgestellt;

6 Block

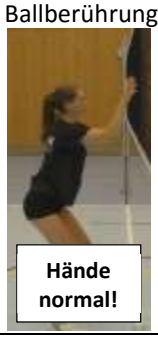
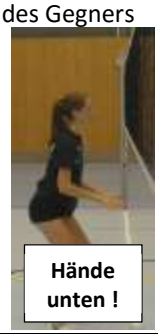
6.1 Absichten

Angriffsmöglichkeiten einschränken und eine Zone im Feld abdecken;
Den Ball verlangsamen oder aufstellen;
Den direkten Punkt machen;

6.2 Block – Vorbereitung und Blicksprünge

Die hier beschriebene Vorbereitung (**Keypoint 1**) und die Blicksprünge (**Keypoint 6**) sind die Basis des Blocks und wiederholen sich bei allen Blocktechniken.

6.2.1 Physische Vorbereitung/ Ausgangsposition

sehr gute Qualität der 1. Ballberührung des Gegners	***Beschreibung***	***Häufige Fehler***
 	**Distanz** zum Netz – Unterarmlänge Abstand zum Netz; **Beine** – Beine beugen, um aus dieser Position bei guter Annahme gleich abspringen zu können; **Hände** – abhängig von der Qualität der Annahme und meiner Aufgabe die Hände in entsprechender Höhe halten;	• Spielerin steht aufrecht, nicht in Ausgangsstellung; • Keine Vorspannung der Muskulatur, sie kann nicht schnell links oder rechts verschieben;

6.2.2 Psychische Vorbereitung

	Beschreibung	***Häufige Fehler***
	Passeuse vorne oder hinten (was heisst das für mich)? In welcher Rotation steht der Gegner? Wer ist Vorderspielerin? Wer ist Hinterspielerin? Wer sind die besten Angreiferinnen der Gegnerinnen? Welche Spielerinnen haben hohe Priorität am Block? Welche Variante haben sie in der vorherigen Rotation gespielt – abhängig von der Qualität der Annahme oder Verteidigung?	• Keine Vorbereitung auf den nächsten Spielzug; • Block auf Passeuse, wenn sie Hinterspielerin ist; • Sie weiss nicht, welche Möglichkeiten die Gegnerinnen im Angriffsaufbau haben;

6.2.3 Blicksprünge

Wie in der Annahme und Verteidigung ist das Training der Blicksprünge ein entscheidender Punkt bei der Ausbildung der Spielerinnen und Spieler.

Ball – **P**asseur – **B**all – **A**ngreifer (**B-P-B-A**)	***Beschreibung***	***Häufige Fehler***
	Ball – Wie ist die Qualität des 1.Kontakts? Was ist noch möglich? **Passeur** – Wo spielt der Passeur hin? Wie ist seine Körperposition? Was ist noch möglich? Passfinte? **Ball** – Wo geht der Ball hin? Distanz zum Netz? Ort des Angriffs? Geschwindigkeit? **Angreifer** – Wie und wo läuft er an? Wo schlägt er hin (Schulter & Ellbogen beobachten)?	• Spielerin beobachtet nur den Ball (Kopf dreht sich); • Spieler lässt sich vom Spiel mitreissen, verschiebt mit dem Passeur; • Spieler blockt, was er erwartet, nicht was er sieht; • Spieler reagiert nicht auf das gegnerische Spiel (Position der Angreiferin, Länge des Passes);

6.3 Swingblock – 3 Schritte (X3)

In der Ausbildung soll der «Swingblock» von klein auf gelernt werden – analog zum Angriff. Es braucht Zeit (2-4 Jahre) bis die Technik erlernt wird und dann Erfahrung damit sie situativ richtig angewendet werden kann. Ist sie einmal richtig erlernt ist sie dem klassischen Block mit Seitstellschritten an Höhe und Tempo deutlich überlegen. Die hierbeschriebenen Keypoints 2, 4 und 5 sind für alle Blockarten gleich und werden nur einmal erklärt.

6.3.1 Keypoint 2: Split

Beschreibung

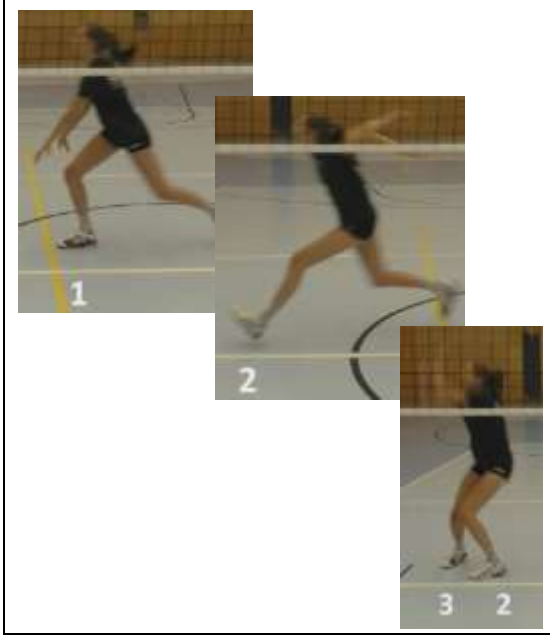
Im Moment der Ballberührung durch die gegnerische Passeuse muss die Blockspielerin in der Lage sein sich schnell links und rechts zu verschieben, sowie auch unmittelbar zu springen.

Daher wird ein Split ausgeführt – analog wie im Tennis – um eine Vorspannung der Muskulatur zu gewährleisten.

Häufige Fehler

- Der Split wird zu früh oder zu spät gemacht – besser zu früh!
- Durch den Split verändert die Spielerin ihre Ausgangsposition;

6.3.2 Keypoint 3: 1-2-3



Beschreibung

Kontakt 1 – Hände RUNTER & kleiner, öffnender Schritt mit dem Aussenbein – Fuss parallel zum Netz, Gewicht auf dem Aussenbein;

Kontakt 2 – grosser überkreuzender Schritt parallel zum Netz mit dem Innenbein; Arme nach hinten - je nach Zeit gestreckt oder gebeugt;

Kontakt 3 & Absprung– kleiner Beistellschritt 45° zum Netz, Absprung mit beiden Beinen.

Beim Absprung schwingen die Arme gebeugt nach oben (Aussenarm schnell)!

Häufige Fehler

- Hände gehen beim ersten Schritt nicht nach unten;
- Die Verschiebung führt die Spielerin weg oder zum Netz;
- Die Schrittlänge wird nicht dem Pass angepasst;
- Die Bewegung wird nicht schneller;
- Die Spielerin springt mit beiden Beinen rechtwinkelig zum Netz ab (wie beim Block mit Seitstellschritten);
- Arme schwingen gestreckt beim Absprung, daher zu grosse Distanz zum Netz mit den Armen;

6.3.3 Keypoint 4: Übergreifen

Beschreibung

Die Spielerin übergreift sofort mit weit geöffneten Händen über das Netz. Sie dreht die Schulter- und Hüftachsen parallel zum Netz, Hände zeigen Richtung Feldmitte, Augen sind geöffnet;

Das Ziel ist, den Abstand der Hände zum Netz gering zu halten, Körperspannung aufzubauen und soweit wie möglich ins andere Feld greifen.

Als Tipp kann sie versuchen die Ellbogen über das Netz zu schieben, um die Spannung möglichst lange aufrecht zu halten.

Häufige Fehler

- Die Spielerin führt die Hände nicht über das Netz, sie macht eine Schwung- oder Klatschbewegung;
- Das Becken oder Schulterachse ist nicht ausgerichtet;
- Die Hände sind geschlossen;
- Fehlende Spannung in

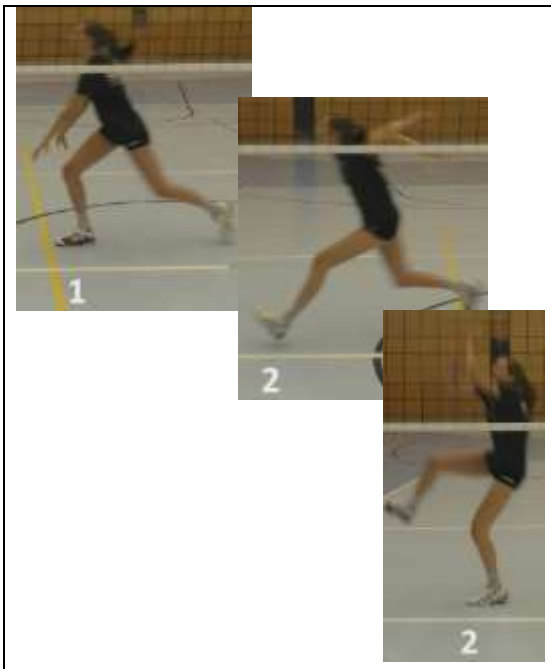
6.3.4 Keypoint 5: Transition

Wenn der Ball nicht blockiert werden konnte wird unmittelbar nach der Landung der Transition Footwork (siehe Kapitel 7.12 und folgende) umgesetzt. Während dem Lösen vom Netz wird die Spielsituation analysiert und gegebenenfalls in den Spielaufbau eingegriffen.

6.4 Swingblock – 2 Schritte (X2)

Der Swingblock mit nur zwei Schritten (Crossover 2, X2) ist vor allem gegen einen schnellen Angriffsaufbau notwendig zu können, da keine andere Variante dann zeitlich möglich ist.

6.4.1 Keypoint 3: 1-2

	***Beschreibung*** **Kontakt 1** – Hände RUNTER, öffnender Schritt mit dem Aussenbein – Fuss parallel zum Netz, Gewicht auf dem Aussenbein; **Kontakt 2 & Absprung** – grosser überkreuzender Schritt parallel zum Netz mit dem Innenbein, Absprung auf dem Innenbein mit aktivem Einsatz des Aussenbeins und der Arme als Schwungmasse; Arme schwingen gebeugt vor und zurück. Beim Absprung gebeugt nach oben führen (Aussenarm schnell)!	***Häufige Fehler*** • Kein Split und daher zu spät bei den Verschiebungen; • Zu kleine Schritte; • Kein Einsatz des Aussenbeins als Schwungmasse (Höhe, Drehung); • Arme schwingen gestreckt beim Absprung, daher zu grosse Distanz zum Netz mit den Armen;

6.5 Block – 2 Schritte (Quick 2)

Block mit Seitstellschritten und nur 2 Kontakten ist für sehr kurze, schnelle Verschiebungen gegen die Schnellangreiferinnen/-angreifer oder zum Helfen der Aussenblockspielerinnen/-spieler in der Mitte brauchbar. Wird dann eingesetzt, wenn die Zeit für den Einsatz der Swingblock-Technik zu kurz ist.

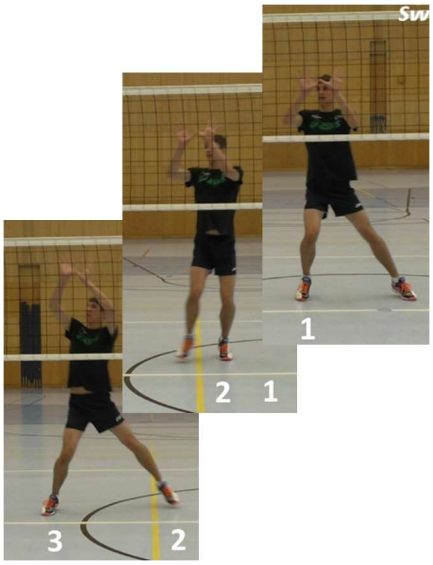
6.5.1 Keypoint 3: 1-2

	Beschreibung **Kontakt 1** – öffnender Stemmschritt mit dem Aussenbein – Fuss rechtwinkelig zum Netz, Hände bleiben in Position, Körperschwerpunkt auf der gleichen Höhe (kein hoch/ tief); **Kontakt 2 & Absprung** – Beistellschritt mit dem Innenbein – Fuss rechtwinkelig zum Netz, beidbeiniger Absprung aus den bereits gebeugten Beinen; Arme bleiben vor dem Körper und werden sofort über das Netz geschoben. Abstand zwischen Netzkante und Unterarmen/ Händen klein.	***Häufige Fehler*** • Bei der Verschiebung wird der Körperschwerpunkt stark auf und ab bewegt; • Die Hände werden seitlich mitgeschwungen; • Die Bodenkontakte sind lange; • Durch fehlenden Stemmschritt mit dem Aussenbein bzw. zu geringer Körperspannung wird nicht auf dem gleichen Punkt gelandet, wie abgesprungen wurde;

6.6 Block – 3 Schritte (Quick 3)

Bei hohem Zeitdruck und mittleren Distanzen kann mit 3 Bodenkontakten verschoben und einbeinig auf dem Aussenbein abgesprungen werden.

6.6.1 Keypoint 3: 1-2-3

	***Beschreibung*** **Kontakt 1** – öffnender Schritt mit dem Aussenbein – Fuss rechtwinkelig zum Netz, Hände bleiben in Position, Körperschwerpunkt bleibt auf gleicher Höhe (kein hoch/ tief). **Kontakt 2** – Beistellschritt mit dem Innenbein – Fuss rechtwinkelig zum Netz. **Kontakt 3 & Absprung** - öffnender Schritt und Absprung auf dem Aussenbein. Arme bleiben vor dem Körper und werden sofort über das Netz geschoben. Abstand zwischen Netzkante und Unterarmen/ Händen klein.	***Häufige Fehler*** • Bei der Verschiebung wird der Körperschwerpunkt stark auf und ab bewegt; • Die Hände werden seitlich mitgeschwungen; • Die Bodenkontakte sind lange; • Durch fehlende Körperspannung wird nicht auf dem gleichen Punkt gelandet, wie abgesprungen wurde;

7 Angriff

Der Angriff ist jene Technik, die am längsten braucht bis sie beherrscht wird und sie soll daher von klein auf geübt werden (bereits im Kids Volley – Stichwort «Smash Ball»). Die Spielerinnen und Spieler sollen zuerst einen Ball hoch zu treffen und hart anzugreifen lernen (schneller Arm, aktives Handgelenk) – alles andere danach (Kontrolle, Varianten).
Der Unterschied der einzelnen Schlagvarianten ist nur der Keypoint 4 – Impuls und Kontakt. Die anderen Punkte sind gleich wie im Kapitel 7.4 und 7.5 beschrieben.

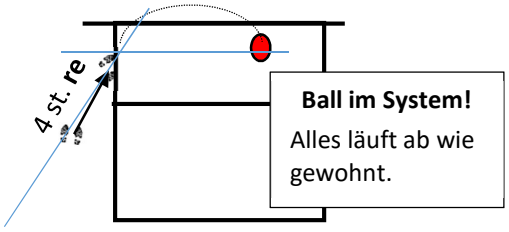
7.1 Absichten

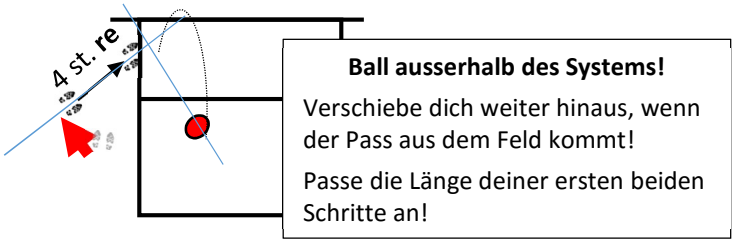
Auf Stufe Nationalteam ist klar, dass das Ziel sein muss einen Punkt im Angriff zu machen. Erst wenn das nicht möglich ist kommen die weiteren Absichten ins Spiel. Daher wurde hier die Ampel umgedreht.

Den direkten Punkt machen;
Angriffsaufbau des Gegners erschweren;
Ball im Spiel halten;

7.2 Vorbereitung

Die Spielerin/ der Spieler soll sich beim Absprung zur Passeuse/ zum Passeur orientieren und immer versuchen einen Winkel grösser als 90 Grad zwischen der Anlaufrichtung und der Passrichtung herzustellen (siehe Skizze).





7.3 Timing und Tempo

Um das Timing zwischen Passeuse/ Passeur und Angreiferin/Angreifer zu vereinfachen orientieren wir uns bei den unterschiedlichen Zuspieltempos an den Schritten der Angreiferin/ des Angreifers.

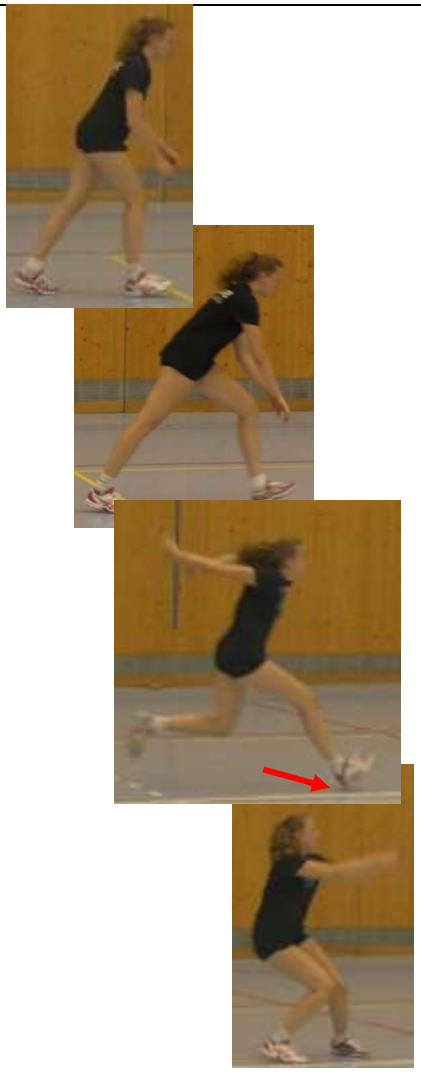
	Tempo HIGH/ 4.Tempo – 1.Schritt Spielerin wartet und setzt den 1.Schritt (rechts) in dem Moment in dem die Passeuse den Ball spielt. Wenig Anforderung an das Können der Passeuse.
	Tempo GO/ 3.Tempo – 2.Schritt Spielerin läuft und setzt den 2.Schritt (links) in dem Moment in dem die Passeuse den Ball spielt. *Mittlere* Anforderung an das Können der Passeuse.
	Tempo FAST/ 2.Tempo – 3.Schritt Spielerin läuft und setzt den 3.Schritt (rechts) in dem Moment in dem die Passeuse den Ball spielt. Grosse Anforderung an das Können der Passeuse.
	Tempo SHOOT/ 1.Tempo – 4.Schritt Spielerin setzt den 4.Schritt (links) und springt ab (mit Armeinsatz) in dem Moment in dem die Passeuse den Ball spielt. Mittlere Anforderung an das Können der Passeuse.

7.4 Angriff – Anlauf

Das Grundprinzip des Anlaufs ist für alle Positionen und Situationen gleich und findet sich auch beim Service und dem Block wieder. Je nach Anwendung und Tempo kann dann die Anzahl der Kontakte variieren.

7.4.1 Keypoint 1: 1-2-3-4

Der Grundanlauf besteht aus 4 Bodenkontakten vom ersten Schritt bis zum Absprung. Hier wird die Variante für eine Rechtshänderin beschrieben.



Beschreibung *(Rechtshänderin)*

Kontakt 1 – kleiner Schritt mit dem rechten Fuss, nahe am Körperschwerpunkt, unter dem Körper (nach vorne fallen lassen); Schrittgeschwindigkeit ist langsam.

Die Arme bleiben ruhig vor dem Körper hängen;

Kontakt 2 – grosser Schritt mit dem linken Fuss (Bodenkontakt ausserhalb, an der 3-Meterlinie); Schrittgeschwindigkeit wird schneller.

Die Arme bleiben ruhig vor dem Körper hängen;

Kontakt 3 – sehr grosser, ausladender Schritt mit dem rechten Fuss (Bodenkontakt mit Ferse in der Mitte des 3-Meterraums, Ausrichtung des Fusses 45° zum Netz) mit maximaler Schrittgeschwindigkeit. Der Körperschwerpunkt senkt sich ab.

Die Arme werden gestreckt am Körper weit nach hinten oben geführt. Sie sind am höchsten Punkt, wenn der Bodenkontakt erfolgt;

Kontakt 4 – schneller, hüftbreiter Beistellschritt mit dem linken Fuss parallel zum rechten Fuss;

Die Arme sind im Moment des Bodenkontaktes bereits vor dem Körper und dienen als Schwungmasse für den Absprung;

Häufige Fehler

- Die Schrittlängen sind nicht klein, gross – sehr gross, hüftbreit;
- Die Geschwindigkeit im Anlauf ist gleichmässig langsam (keine Dynamik);
- Der 3. Kontakt ist mit dem Vorderfuss statt mit der Ferse;
- Der 4. Schritt ist zu klein, die Spielerin ist instabil in der Luft;
- Die Ausrichtung der Spielerin beim Absprung ist parallel zum Netz und nicht geöffnet zur Passeuse (Ausnahme Pos 2);
- Die Arme holen nach vorne aus beim 1+2 Kontakt bzw. kreuzen vor dem Körper;
- Die Arme werden nicht eng am Körper nach hinten geführt;

7.4.2 Keypoint 2: Absprung

Beschreibung *(Rechtshänderin)*

Der Absprung erfolgt beidbeinig und mit Unterstützung beider Arme.

Die Arme dienen als Schwungmasse und müssen daher im Moment des Absprungs vor dem Körper in einer Aufwärtsbewegung sein.

Die Angreiferin öffnet mit dem Absprung zur Passeuse – linker Beckenkamm, linke Schulter näher zum Netz als rechter Beckenkamm und rechte Schulter.

Häufige Fehler

- Der Gegenarm unterstützt den Absprung nicht;
- Absprung erfolgt in einer geschlossenen Körperhaltung (Becken und Schultern parallel zum Netz);
- Der Absprung erfolgt einbeinig;

7.4.3 Keypoint 3: Pfeil & Bogen

	Beschreibung Unmittelbar mit dem Absprung wird der Ellbogen des Schlagarms nach hinten oben geführt. Der Gegenarm stabilisiert die Flugphase vor dem Beginn der Angriffsbewegung und wird mit dem Absprung gehoben. Die Ausholbewegung erfolgt in einem Zug. Sie stoppt dann oder geht - je nach Position - unmittelbar in den Angriffsschlag über.	***Häufige Fehler*** • Der Schlagarm öffnet sich nicht, der Ellbogen geht nicht nach hinten oben, die Hand bleibt tief; • Der andere Arm geht nicht hoch; • Es wird mehrmals ausgeholt - nicht einmal und dann die Angriffsbewegung; • Arm geht unter der Schulter durch

7.4.4 Keypoint 4: Landung

	Beschreibung Im Idealfall landet die Spielerin aktiv – Abfedern mit Fussgelenk und Oberschenkel. Ein Grossteil der Landungen wird heute, bedingt durch das schnellere Zuspiel, einbeinig, meist auf dem Aussenbein, erfolgen. Die Spielerinnen und Spieler müssen daher frühzeitig auf diese Belastung vorbereitet werden (Kraft (Beine, Hüftrotatoren), Beinachsentraining).	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin landet hart und nicht aktiv; • Die Spielerin landet sehr schmal;

7.5 Angriff – Armschwung

Die Technik «Angriff im Stand» ist beim Lernen des Angriffs ein wichtiger Schritt, um den Schlagarm zu trainieren.

7.5.1 Keypoint 1: Pfeil & Bogen

Das Öffnen in die Position «Pfeil & Bogen» erfolgt mit einer Bewegung - siehe Punkt 7.4.3.

7.5.2 Keypoint 2: Impuls & Treffpunkt

	Beschreibung Aus der «Pfeil & Bogen» Position schnellt der Schlagarm nach vorne oben und trifft den Ball im Idealfall am höchsten Punkt über der Schlagschulter vor/ über dem Körper. Die Schulter- und Hüftachsen rotieren um die Wirbelsäule. Auf Grund der kinematischen Kette des Arms kommt dabei zuerst der Ellbogen nach vorne oben, stoppt dort und zieht den Unterarm nach. Dieser rotiert um den Ellbogen und bringt so die offene Hand zum Ball. Da diese Bewegung sehr schnell und automatisch abläuft sollte sie nicht direkt korrigiert werden, da der Ablauf sich sonst verlangsamt.	***Häufige Fehler*** • Das Timing für den Ball stimmt nicht (zu schnell, zu langsam); • Der Treffpunkt liegt nicht über der Schlagschulter und leicht vor dem Körper; • Bewegung ist langsam, nicht maximal schnell; • Der Arm/ die Hand ist nicht locker beim Beginn der Bewegung, sondern angespannt; • Es werden zusätzliche Ausholbewegungen gemacht;

7.5.3 Keypoint 3: Handgelenk

Abbildung aus dem FIVB Coaches Manual (2011)	***Beschreibung*** Im Moment des Ballkontaktes wird das Handgelenk aktiv auf bzw. über den Ball geklappt. Durch diese Bewegung wird dem Ball ein Vorwärtsdrall mitgegeben, der den Ball weiter beschleunigt und die Flugbahn des Angriffs kontrollierbar macht. Triff den Ball etwas unterhalb der Mitte und dreh den Ball ein.	***Häufige Fehler*** • Die Hand ist geschlossen und kann denn Ball nicht umschliessen; • Das Handgelenk klappt nicht aktiv nach, der Ball bekommt keinen Vorwärtsdrall;

7.5.4 Keypoint 4: Schwung

	Beschreibung Nach dem Ballkontakt schwingt der Arm durch in die Richtung in die der Ball fliegen soll.	***Häufige Fehler*** • Der Arm stoppt bei oder nach dem Ballkontakt; • Der Arm macht immer die gleiche Schwungbewegung zum Körper anstatt in die Richtung des Angriffs zu schwingen;

7.6 Angriff – Driveschlag

Der Driveschlag ist die kontrollierte Variante des Angriffs. Der Ball wird hierbei mit weniger Kraft aber viel Spinn über der Schlagschulter geschlagen. Vor allem im Anfängerbereich und auf kleinen Felder eine wichtige Variante, um den Ball zu kontrollieren.

7.6.1 Keypoint 4: Impuls & Treffpunkt

	Beschreibung Die Bewegung des Armschwungs wird langsam und kontrolliert ausgeführt (Arm, Becken und Schulter). Der Kontakt mit dem Ball ist oberhalb der Schlagschulter und oberhalb des Körpers. Der Ball wird leicht unterhalb der Mitte getroffen und durch das Handgelenk eingedreht.	***Häufige Fehler*** • Das Timing von Anlauf, Absprung und Treffpunkt stimmt nicht; • Der Ball wird vor oder hinter dem Körper getroffen;

7.7 Angriff – Powerschlag

Der Powerschlag ist die wichtigste Angriffstechnik, die es schon früh zu erlernen gilt. Das Ziel muss es sein, die Gegnerinnen aus jeder Situation des eigenen Spielaufbaus unter Druck setzen zu können bzw. den Punkt machen zu können. Ab einem gewissen Niveau sind Finten, Shots und Cuts – also Angriffsvarianten – nur dann erfolgreich wenn die Gegnerinnen durch die Angriffspower unter Druck gesetzt wurden.

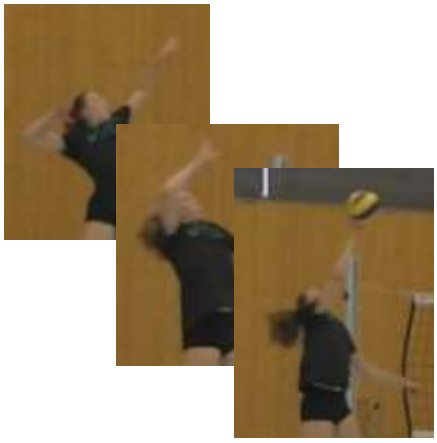
7.7.1 Keypoint 4: Impuls & Treffpunkt

	Beschreibung Die Bewegung des Armschwungs wird maximal schnell ausgeführt. Zur Bewegungsunterstützung wird auch die **Rotation** der **Schulter** und das **Becken** schnell vollzogen. Die Schulter des Schlagarms wird vorgedrückt – das bringt zusätzlichen Impuls auf den Ball. Der Kontakt mit dem Ball ist oberhalb der Schlagschulter und vor dem Körper.	***Häufige Fehler*** • Das Timing von Anlauf, Absprung und Treffpunkt stimmt nicht; • Der Ball wird vor oder hinter dem Körper getroffen;

7.8 Angriff – Finte

Die Finte ist eine wichtige Angriffsvariante, um nach druckvollem Spiel die Verteidigung mit einem kurzen Ball zu überraschen. Dazu ist es wichtig, dass erst im letzten Moment für die Verteidigungsspielerinnen sichtbar ist, ob ein geschlagener Ball oder eine Finte gespielt wird.

7.8.1 Keypoint 4: Impuls & Treffpunkt

	***Beschreibung*** Der Ellbogen wird nach vorne geschoben, der Unterarm kontrolliert zum Ball bewegt. Der Ball wird mit offenen Fingern leicht unterhalb der Mitte getroffen und mit dem Impuls aus Unterarm und Fingern gespielt. Der Kontakt mit dem Ball ist oberhalb der Schlagschulter und vor/ oberhalb Körpers.	***Häufige Fehler*** • Der Schlagarm holt nicht aus (Pfeil & Bogen) – für die Verteidigung leicht zu erkennen, dass eine Finte gespielt wird; • Der Ball wird von unten getroffen und somit gehoben; • Finger sind nicht gespannt, Ball kann nicht gespielt werden.

7.9 Angriff – Rollshot

7.9.1 Keypoint 4: Impuls und Treffpunkt

	Beschreibung Analog zum Driveschlag wird der Ball mit sehr viel Drall aber weniger Impuls durch den Arm (Arm wird verlangsamt) hinter/ über den Block oder gezielt in ein der Feldecken gespielt. Der Ball wird von hinten/ unten getroffen und mit dem Handgelenk stark eingedreht. Der Kontakt mit dem Ball ist oberhalb der Schlagschulter und des Körpers. Der Ball wird leicht unterhalb der Mitte getroffen und durch das Handgelenk eingedreht.	***Häufige Fehler*** • Der Schlagarm holt nicht aus (Pfeil & Bogen) – für die Verteidigung leicht zu erkennen, dass kein Angriff erfolgt; • Der Ball wird nicht ausreichend mit Drall versehen; • Der Ball wird gestossen und nicht geschlagen;

7.10 Angriff – Pipe

Der Unterschied dieser Schlagvariante – im Vergleich zu dem normalen Powerschlag, wie im Kapitel 7.7 beschrieben, ist der Absprung – Keypoint 2.

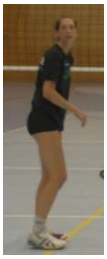
7.10.1 Keypoint 2: Absprung

	Beschreibung Der Absprung erfolgt mit einem längeren Beistellschritt beidbeinig und mit Unterstützung beider Arme bewusst nach vorne oben in den 3-Meterraum. Die Arme dienen als Schwungmasse und müssen daher im Moment des Absprungs vor dem Körper in einer Aufwärtsbewegung sein.	***Häufige Fehler*** • Linker Arm unterstützt den Absprung nicht; • Absprung erfolgt in einer geschlossenen Körperhaltung (Becken und Schultern parallel zum Netz); • Absprung erfolgt nur nach oben und nicht nach vorne oben;

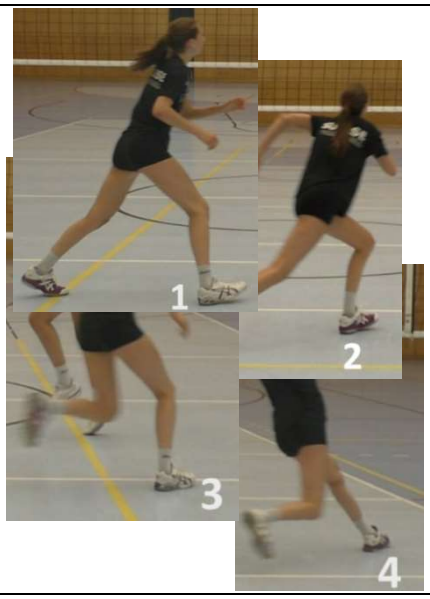
7.11 Angriff – Einbeiner

Der Einbeiner ist im Frauenvolleyball auf allen Niveaus nach wie vor eine gängige Angriffsvariante. Auf Grund der grösseren Blockreichweite und dem für den Blocker besseren Reichhöhe und des besseren Netzverhältnisses ist er bei den Männern nur vereinzelt anzutreffen. Der Vorteil bei diesem Ball ist, dass die gesamte Netzbreite bei Pass vorne ausgenutzt werden kann und der Abschlagort je nach Tempo und Höhe des Zuspiels immer unterschiedlich und daher schwer zu antizipieren ist.

7.11.1 Keypoint 1: Orientierung

	***Beschreibung*** Die Angreiferin verschiebt sich nach Annahme oder Block auf ihre Startposition. Diese ist neutral, das bedeutet von diesem Punkt sind mehrere Angriffsvarianten möglich. Die Spielerin orientiert sich zum Ort der ersten Ballberührung und beobachtet die Ballflugkurve. Sie soll aus der Ballflugkurve den Ort des Zuspiels und die Geschwindigkeit ihres Anlaufs antizipieren können.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin beobachtet die Ballflugkurve nicht und hat daher Probleme mit dem Timing bzw. weiss nicht, wo die Zuspielerin den Ball spielen wird;

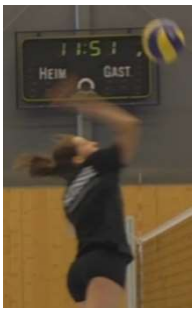
7.11.2 Keypoint 2: 1-2-3-4

	***Beschreibung*** *(Rechtshänderin)* Die Arme schwingen natürlich wie beim Laufen; **Kontakt 1** – Schritt mit dem rechten Fuss; Schrittgeschwindigkeit ist langsam. **Kontakt 2** – Schritt mit dem linken Fuss (Bodenkontakt ausserhalb, an der 3-Meterlinie); Tempo aufnehmen - der eigentliche Anlauf beginnt. **Kontakt 3** – Schritt mit dem rechten Fuss, mit hoher Schrittgeschwindigkeit. Der Laufweg ist leicht Richtung Netz. **Kontakt 4** – grosser Schritt mit dem linken Fuss mit maximaler Schrittgeschwindigkeit in der Mitte des 3-Meterraums. Der Anlauf hat die Form eines Bogens von der Pos 3 auf Pos 2 mit der Spitze weg vom Netz!	***Häufige Fehler*** • Die Arme werden wie beim klassischen Anlauf nach hinten geschwungen; • Das Timing zwischen Passeuse und Angreiferin stimmt nicht: Die Angreiferin geht zu früh oder die Passeuse spielt zu hoch; • Die Angreiferin läuft zu nahe an das Netz und hat den Ball dann im Rücken – wie beim Schnellangriff die Distanz (Mitte 3-Meterraum) zum Netz wahren;

7.11.3 Keypoint 3: Absprung

	Beschreibung *(Rechtshänderin)* Die Spielerin springt auf dem linken Bein unter Zuhilfenahme des rechten Schwungbeins (das Knie geht hoch) ab. Während des Absprungs dreht sie der rechte Beckenkamm in Richtung des Netzes. Beim Absprung hebt sie den Schlagarm („round about“) und den anderen Arm im Rhythmus des Anlaufs hoch. Wichtig ist, dass der Schlag ab dem Absprung jederzeit ausgeführt werden kann!	***Häufige Fehler*** • Das Schwungbein wird nicht beim Absprung eingesetzt; • Die Spielerin ist zu nahe am Netz! • Der Schlagarm – Ellbogen - wird nicht hochgenommen; • Die Ausrichtung zu Netz und Ball stimmt nicht;

7.11.4 Keypoint 4: Impuls & Treffpunkt

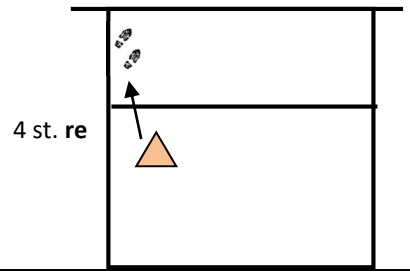
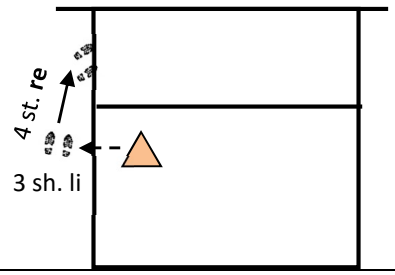
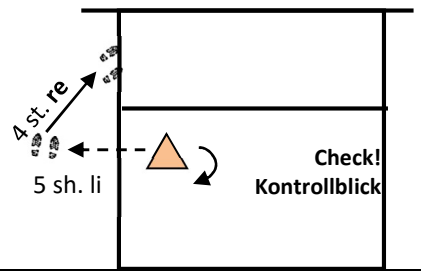
	***Beschreibung*** Analog zum Powerschlag kommt der Impuls auf den Ball durch Rotation der Schulterachse und das schnelle Schwingen des Arms. Es wird versucht den Ball hoch, mit gestrecktem Arm mit aktivem Handgelenkseinsatz zu treffen. Je nach Situation kann es aber erforderlich sein den Ball schnell nur aus Unterarm und Handgelenk zu schlagen.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin holt nach dem Absprung weiter aus – der Arm ist nicht bereit zum schnellen Schlag; • Die Spielerin verliert die Körperspannung; • Die Spielerin setzt ihr Handgelenk nicht ein.

7.12 Footwork – Pos 4

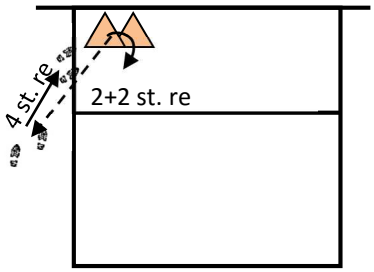
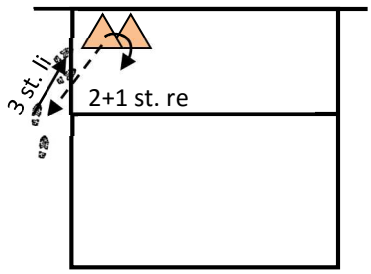
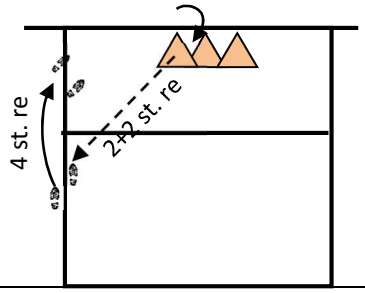
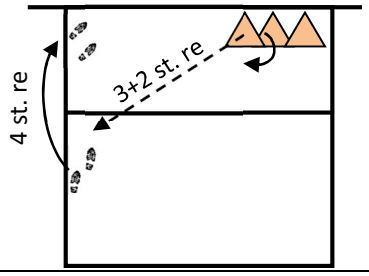
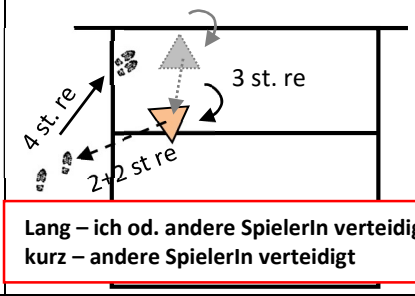
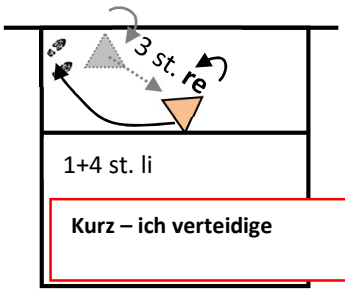
Das Einnehmen der Startposition für den Anlauf soll als obligatorische Vorbereitung betrachtet werden. Diese Verschiebungen müssen in allen Trainingsformen (Annahme, Verteidigung, Angriff, etc.) eingebunden werden.

7.12.1 Annahme

Legende – siehe Seite 32

Situation 1: 0 + 4	***Situation 2: 3 + 4***	***Situation 3: 5 + 4***
Spielerin nimmt selbst an (z.B. kurz) und geht sofort angreifen auf einen schnellen Ball (hoher Zeitdruck).	Spielerin nimmt selbst an und greift über Pos 4 (mässig Zeit).	Spielerin nimmt nicht an und greift über Pos 4 (Zeit).
		

7.12.2 Transition

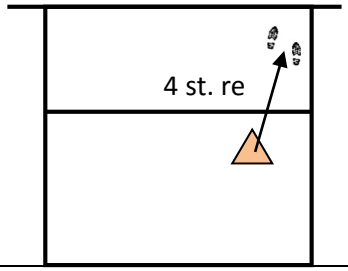
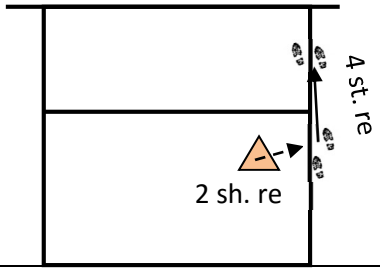
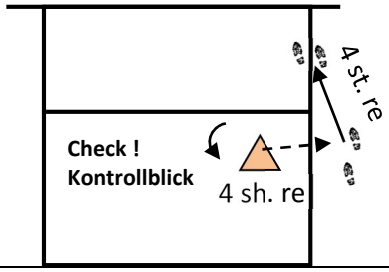
Situation 1a: Block Pos 4 (Basic) ***4 + 4***	***Situation 1b: Block Pos 4 (Elite)*** ***3 + 3***	***Situation 2: Block Pos 3*** ***4 + 4***
Block auf Position 4 – lösen mit 2+2 Schritten (rechts drehen zum Feld) – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).	Block auf Position 4 – lösen mit 2+1 Schritten (rechts drehen zum Feld) – Anlauf mit 3 Schritten (Zeitdruck).	Block auf Position 3 – lösen mit 2+2 Schritten (rechts drehen zum Feld) – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).
		
Situation 3: Block Pos 2 ***5 + 4*** ***(alternativ wie Situation 4b)***	***Situation 4a: Verteidigung kurz*** ***Situation 5: Verteidigung lang*** ***3 + 4 + 4***	***Situation 4b: Verteidigung kurz*** ***3 + 1 + 4***
Block auf Pos 2 – lösen mit 3+2 Schritten (links drehen zum Feld) – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).	Lösen mit 2+2 Schritten – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).	Spielerin muss kurz verteidigen – nach der Ballberührung – öffnen und Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).
	 **Lang – ich od. andere SpielerIn verteidigt** **kurz – andere SpielerIn verteidigt**	 **Kurz – ich verteidige**

7.13 Footwork – Pos 2

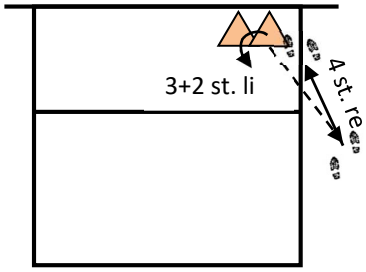
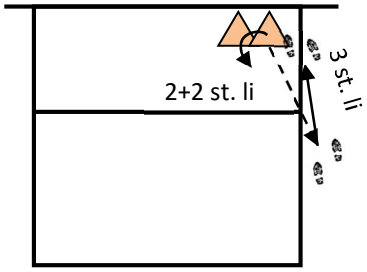
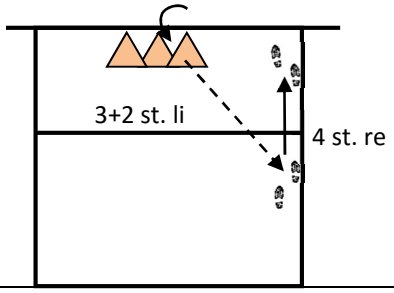
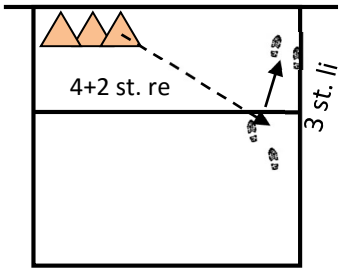
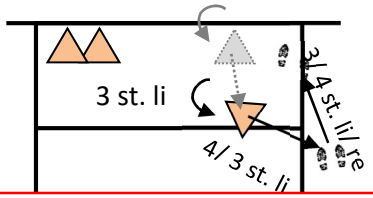
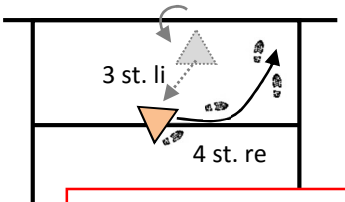
Das Einnehmen der Startposition für den Anlauf soll als obligatorische Vorbereitung betrachtet werden. Diese Verschiebungen müssen in allen Trainingsformen (Annahme, Verteidigung, Angriff, etc.) eingebunden werden.

Legende – siehe Seite 32

7.13.1 Annahme

Situation 1: 0 + 4	***Situation 2: 2 + 4***	***Situation 3: 4 + 4***
Spielerin nimmt selbst an (z.B. kurz) und geht sofort angreifen auf einen schnellen Ball (hoher Zeitdruck). 	Spielerin nimmt selbst an und greift über Pos 2 (mässig Zeit) an. 	Spielerin nimmt nicht an und greift über Pos 2 (Zeit) an. 

7.13.2 Transition

Situation 1a: Block Pos 2 (Basic) ***5 + 4***	***Situation 1b: Block Pos 2 (Elite)*** ***4 + 3***	***Situation 2: Block Pos 3*** ***5 + 4***
Block auf Position 2 – lösen mit 3+2 Schritten (links drehen zum Feld) – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit). 	Block auf Position 4 – lösen mit 2+1 Schritten (links drehen zum Feld) – Anlauf mit 3 Schritten (Zeitdruck). 	Block auf Position 3 – lösen mit 3+2 Schritten (links drehen zum Feld) – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit). 
Situation 3: Block Pos 4 ***6 + 3***	***Situation 4: Verteidigung kurz*** ***Situation 5: Verteidigung lang*** ***3 + 4/3 + 3/4***	***Situation 4b: Verteidigung kurz*** ***3 + 4***
Block auf Pos 2 – lösen mit 3+2 Schritten (rechts drehen zum Feld) – Anlauf mit 3 Schritten (Zeit). 	Lösen mit 2+2 Schritten – Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).  **Lang – ich od. andere SpielerIn verteidigt** **kurz – andere Spielerin verteidigt**	Lösen mit 3 Schritten (links drehen zum Feld) – Spielerin verteidigt selbst - Anlauf mit 4 Schritten (Zeit).  **Kurz – ich verteidige;** **Einbeiner möglich!**

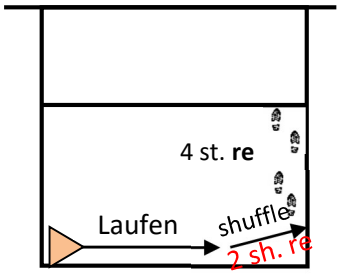
7.14 Footwork – Rückraum

Das Einnehmen der Startposition für den Anlauf soll als obligatorische Vorbereitung betrachtet werden. Diese Verschiebungen müssen in allen Trainingsformen (Annahme, Verteidigung, Angriff, etc.) eingebunden werden.

7.14.1 Annahme

Situation 1: Pos 5 - Diagonal

Laufen vor dem 1.Kontakt – Orientierung/ Shuffle während Aufbau - Anlauf.



Legende

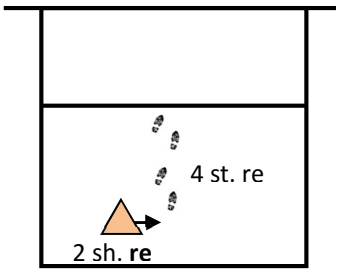
4 st **re**	....	4 Schritte mit rechts beginnen;
3 st **li**	...	3 Schritte mit links beginnen;
2+1 st	....	2 Schritte – drehen – 1 Schritt;
2 sh **li**	...	2 Seitstellschritte mit links beginnen;
3 re **re**	...	3 Seitstellschritte mit links beginnen;

Als Schritte beim Shuffle zählen die Bodenkontakte!

7.14.2 Transition

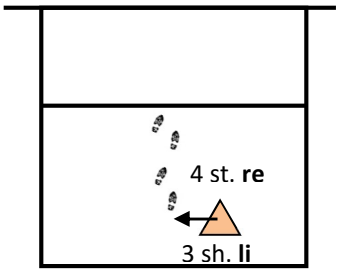
Situation 1a: Pos 6 - links

Spielerin verteidigt linke Seite, Shuffle mit 2 Kontakten und Anlauf mit 4 Schritten;



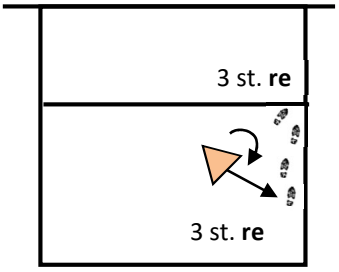
Situation 1b: Pos 6 - rechts

Spielerin verteidigt linke Seite, Shuffle mit 3 Kontakten und Anlauf mit 4 Schritten;



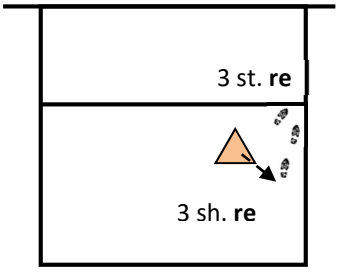
Situation 2a: Diagonal

Spielerin verteidigt auf Pos 1, löst sich auf die Linie und greift mit 3 Schritten an.



Situation 2b: Linie

Spielerin löst sich von Basis mit 3 Schritten in Verteidigungsposition auf die Linie, greift mit 3 Schritten an.



8 Verteidigung

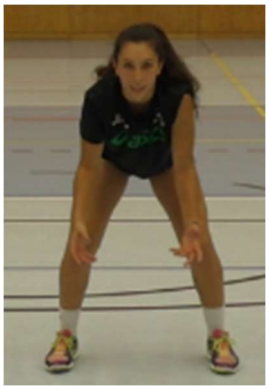
Verteidigungstraining setzt voraus, dass die eigenen Angreiferinnen/ Angreifer auf einem guten Niveau operieren betreffend Schlaghärte und -varianten. Ansonsten können Angriffsschläge (vom Kasten) auch von den Trainerinnen und Trainern übernommen werden.

8.1 Absichten

Ball im Spiel halten
Ball im 3-Meteraum in der Mitte des Feldes halten
Passeuse/ Passeur alle Optionen geben

8.2 Verteidigung – Ausgangsposition

8.2.1 Physische Vorbereitung

	***Beschreibung*** Die Spielerin befindet sich auf ihrer Basisposition spätestens in dem Moment in dem die gegnerischen Spielerinnen den 2.Ballkontakt haben. Der Oberkörper ist vorgeneigt, die Beine gebeugt, der Schwerpunkt ruht auf den Fussballen (Knie vor Füsse, Schultern vor Knie). Die Spielerin ist bereit sofort zu verschieben oder unmittelbar gegen Schnellangreiferinnen oder Finten zu verteidigen.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin kann nicht verschieben auf Grund einer schlechten Ausgangsposition; • Die Spielerin kann nicht verteidigen auf Grund einer spät eingenommenen Basisposition; • Die Spielerin verschiebt bei Angriffen bei Tempo Shoot;

8.2.2 Psychische Vorbereitung

	Beschreibung Der Spieler bereitet sich auch gedanklich auf die Verteidigung vor. Er weiss, was seine Aufgabe ist, welche Bälle er verteidigen muss und ob er zuspielen muss, wenn der eigene Passeur verteidigt. Er weiss, ob der gegnerische Passeur Vorder- oder Hinterspieler ist und welche die wahrscheinlichste Angriffsoption der Gegner ist, bei unterschiedlicher Qualität des 1. Ballkontaktes.	***Häufige Fehler*** • Es findet keine Vorbereitung statt; • Der Spieler vergisst das Feldzuspiel bei «out of system» Bällen; • Er kennt seine Aufgaben nicht bzw. vergisst sie im Spielzug;

8.2.3 Blicksprünge

Ball – **P**asseur – **B**all – **A**ngreifer (**B-P-B-A**) 	***Beschreibung*** **Ball** – Wie ist die Qualität des 1.Kontaktes? Was ist noch möglich? **Passeur** – Wo spielt der Passeur hin? Wie ist seine Körperposition? Was ist noch möglich? Passfinte? **Ball** – Wo geht der Ball hin? Distanz zum Netz? Ort des Angriffs? Geschwindigkeit? **Angreifer** – Wie und wo läuft er an? Wo schlägt er hin (Schulter & Ellbogen beobachten)?	***Häufige Fehler*** • Spieler beobachtet nur den Ball (Kopf dreht sich); • Spieler lässt sich vom Spiel mitreissen, verschiebt mit dem Passeur;

8.3 Verteidigung – frontal

Wie auch in der Annahme wird in der Verteidigung versucht den Ball frontal vor dem Körper zu verteidigen. Dazu ist es wichtig die Bewegung mit den Füssen einzuleiten und den Körper hinter den Ball zu bringen.

8.3.1 Keypoint 2: Verschieben

	Beschreibung Die Spielerin verschiebt maximal schnell von der Basisposition in die Ausgangsposition. Der Kopf bleibt ruhig, die Augen auf einer Höhe. Die Spielerin verschiebt nur so weit, dass sie den Split-Step machen kann bevor die Angreiferin den Ball schlägt. Generell gilt: weiss ich nicht, was ich machen soll, bleibe ich auf meiner Basisposition (Split) und verteidige von dort!	***Häufige Fehler*** • Spielerin verschiebt auch bei Tempo 4; • Spielerin verschiebt noch während die Gegnerin den Ball berührt;

8.3.2 Keypoint 3: Split

	Beschreibung Um die Füsse in alle Richtungen bewegen zu können macht die Spielerin einen Split-Step vor dem Angriff. Dabei senkt sie den Körperschwerpunkt und nimmt einen breiteren Stand (über Hüftbreite) ein, um die Muskulatur in den Beinen vorzuspannen. Ziel ist es, den Körper hinter den Ball zu bringen und frontal vor dem Körper zu spielen.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin steht nach dem Split zu hoch oder zu schmal; • Die Spielerin hat den Körperschwerpunkt vor der Verteidigung auf den Fersen; • Die Spielerin kann nach dem Split sich nicht in alle Richtungen bewegen;

8.3.3 Keypoint 4: Spielbrett

	Beschreibung Die Schultern sind vorne, die Hände greifen analog wie in der Annahme vor dem Körper zusammen. Der Unterschied liegt in den Armen. Diese sind nicht um jeden Preis gespannt, sondern es muss möglich sein durch ein Beugen der Ellbogen oder der Handgelenke den Ball nach oben bzw. vorne und oben umzulenken.	***Häufige Fehler*** • Die Hände finden sich nicht bzw. werden nicht gut genug gehalten; • Das Spielbrett ist zu starr und die Bälle werden zu weit nach vorne verteidigt;

8.3.4 Keypoint 5: Umlenken

	Beschreibung Ziel ist es hartgeschlagene Bälle hoch in das Feld zu verteidigen. Dazu wird der Ball mit dem Ellbogen/ Handgelenk umgelenkt (Bewegung wie ein Tormann). Einfach geschlagene Bälle werden zur Passeuse wie ein Gratisball oder eine Annahme gespielt.	***Häufige Fehler*** • Es wird ohne Winkel gearbeitet - die Bälle gehen zu weit und wieder zu den Gegnerinnen; • Der Impuls wird falsch eingeschätzt und die Bälle werden zu flach bzw. zu kurz;

8.4 Verteidigung – seitlich und vorne

Seitlich - Je nach Winkel und Härte des Angriffs ist es nicht möglich den Ball stehend und frontal zu verteidigen. Bei seitlichen Bällen soll die Spielerin/ der Spieler den Körper und damit das Spielbrett hinter den Ball schieben.
Vorne - Je nach Qualität einer Finte oder eines Shots ist es nicht möglich den Ball stehend und frontal zu verteidigen. Bei kurzen Bällen soll die Spielerin/ der Spieler den Körper und damit das Spielbrett unter den Ball schieben.
Keypoint 1 – siehe Punkt 8.2
Keypoint 2 – siehe Punkt 8.3.1
Keypoint 3 – siehe Punkt 8.3.2
Keypoint 5 – siehe Punkt 8.3.3
Keypoint 6 – siehe Punkt 8.3.4

8.4.1 Keypoint 4: Körperschwerpunkt

	Beschreibung	***Häufige Fehler***
	Die Aussenschulter ist immer hoch und drückt den Ball in die entsprechende Richtung. Bei seitlichen Bällen schiebt die Spielerin ohne Schritt ihren Körper hinter den anfliegenden Ball.	• Die Spielerin rotiert den Oberkörper und dadurch prallt der Ball nach hinten ab; • Die Spielerin verschiebt das Becken nicht hinter den Ball;
	Bei seitlichen und tiefen Bällen macht die Spielerin einen Ausfallschritt, bringt ihr Gesäss zur Ferse und ihr Spielbrett unter den Ball.	• Die Spielerin senkt das Becken nicht ab bevor sie eine Rolle macht und fällt auf den Boden;
	Bei weitentfernten Bällen läuft die Spielerin zum Ball und macht einen Ausfallschritt, bringt ihr Gesäss zur Ferse und ihr Spielbrett unter den Ball. Sie kann entweder das Knie nach innen drehen («Baustammrolle») oder nach aussen («Sprawl»).	• Die Spielerin macht keine Schritte bei weiter entfernten Bällen; • Sie bringt das Gesäss nicht zur Ferse und fällt auf den Boden;
	Die Spielerin schiebt unmittelbar nach dem Split den Körperschwerpunkt und/ oder das Spielbrett unter einen flach anfliegenden Ball.	• Die Spielerin hat den Körperschwerpunkt nachdem Split auf den Fersen und kann den kurzen Ball nicht mehr erwischen;

8.5 Verteidigung – oben

Keypoint 1 – siehe Punkt 8.2
Keypoint 2 – siehe Punkt 8.3.1
Keypoint 3 – siehe Punkt 8.3.2

8.5.1 Keypoint 4: Hände

	Beschreibung In Erwartung eines hohen Angriffs – zum Beispiel, wenn die Spielerin sehr weit vorne gegen Linienangriffe oder Schnellangriffe verteidigt – kann sie die Hände in der Ausgangsstellung bereits auf Brusthöhe heben. So kann sie mit Manchette oder Pass verteidigen.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin ist auf eine Verteidigung oberhalb des Kopfes nicht vorbereitet; • Die Spielerin bekommt die Hände nicht rechtzeitig nach oben; • Daumen vorne; • Finger nicht gespannt;

8.5.2 Keypoint 5: Streckung/ Umlenken

passiv aktiv	***Beschreibung*** Das Umlenken des Balles kann bei hart geschlagenen Bällen passiv erfolgen. Hierbei wird der Ball mit den Handflächen nach oben bzw. in die Mitte des Feldes umgelenkt. Die Verteidigung kann bei langsamen und hohen Bällen wie eine Annahme gespielt werden, mit einer aktiven Ganzkörperstreckung nach vorne oben. Die Hände strecken sich zum Ziel.	***Häufige Fehler*** • Die Bälle werden nicht nach oben umgelenkt, sondern gehen zu weit und wieder zum den Gegner; • Die Hände sind nicht zusammen, der Ball springt unkontrolliert weg.

9 Spezialisierung – Passeuse/ Passeur

Die Passeuse/ der Passeur ist eine der Schlüsselfiguren im Spielaufbau und gehört zu den wichtigsten Spielerinnen/ Spielern eines Teams. Die Ausbildung einer guten Passeuse/ eines guten Passeurs dauert lange, da neben den technischen und athletischen Fertigkeiten die taktische Entwicklung der Spielerin/ des Spielers eine grosse Aufgabe darstellt.

9.1 Voraussetzungen

Persönlichkeit - Was zeichnet eine Passeuse/ einen Passeur aus?

- Sie/ Er ist positiv, blickt nach vorne und sucht Lösungen;
- Sie/ Er ist zielstrebig und führt ihr/ sein Team auch in schwachen Phasen;
- Sie/ Er behält die Nerven und den Überblick auch in schwierigen Situationen;

Fähigkeiten - Was sollte sie/ er mitbringen?

- Sie/ Er hat einen guten Ballkontakt;
- Sie/ Er hat ein gutes Gefühl für Tempo, Geschwindigkeit und Ballflugkurven;
- Sie/ Er ist schnell und verschiebt gut zu den Bällen;
- Sie/ Er kann Situationen gut einschätzen (Spielsituationen, Matchphasen);

Fertigkeiten - Was sollte sie/ er können?

- Sie/ Er schätzt ihre/ seine Fertigkeiten richtig ein – trifft die richtigen Entscheidungen;
- Sie/ Er ist präzise auch unter Druck aus dem Vorder- und Hinterfeld;
- Sie/ Er setzt ihre Angreiferinnnen/ seine Angreifer gemäss deren Können gut ein;

9.2 Pass – Prinzipien

Je nach Niveau und Ausbildungsstand gilt für die Passeusen/ die Passeure???, aber gerade auch für das Feldzuspiel (Punkt 3.2.):

- Besser den Pass zu hoch, als zu tief spielen (Zeit zum Anpassen);
- Besser den Pass zu weit vom Netz, als zu nahe spielen (Raum um Anzugreifen und Sichern);
- Besser den Pass zu weit innen, als zu weit ausserhalb der Antennen spielen (man hat das ganze Feld um Anzugreifen und sicher zu landen);
- Besser zuerst einen einfach zu lesenden aber präzisen Ball spielen, als einen versteckten, dafür unpräzisen Ball:

9.3 Vorbereitung

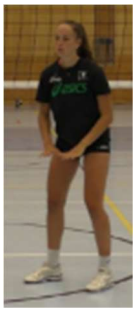
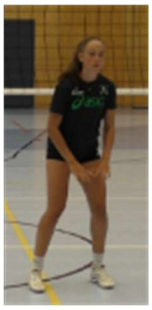
Vor jedem Spielzug sollte sich die Passeuse/ der Passeur mit den folgenden fünf W-Fragen auseinandersetzen:

- **Wo?**
  Wo ist die beste Blockspielerin/ der beste Blockspieler des Gegners und wo meine beste Angreiferin/ mein bester Angreifer in dieser Rotation?
- **Welche?**
  Welche sind die Lieblings- oder wahrscheinlich erfolgreichsten Passoptionen meiner Angreiferinnen/ Angreifer?
- **Wer?**
  Wer sind meine Sicherheitsangreiferinnen/ Sicherheitsangreifer, falls die Annahme schiefgeht? Sind sie vorne oder hinten? Wer hat das beste Match-up von Blocker vs. meine Mitspielerin/ mein Mitspieler?
- **Wann?**
  Wann sollte ich sie/ ihn am ehesten in dieser Ralley anspielen, im ersten Sideout-Ball oder im Gegenangriff? Satzanfang oder Money Time?
- **Warum?**
  Warum waren sie in der letzten Rotation, Spiel, Training erfolgreich?

9.4 Sprungpass – generell

Der Sprungpass erhöht den Druck auf die gegnerischen Blockspielerinnen/ Blockspieler, da es das Zuspieltempo steigert. Er sollte daher im Falle einer Spezialisierung so schnell wie möglich eingeführt werden.

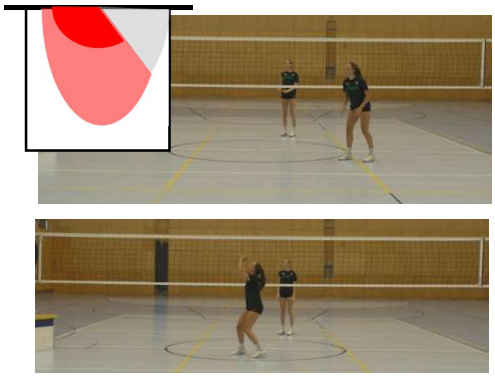
9.4.1 Keypoint 1: Orientierung

Orientiert auf Pos 4  Orientiert auf Pos 2 	***Beschreibung*** Im Moment des Ballkontaktes der Mitspielerin orientiert sich die Passeuse zum Ort des ersten Ballkontaktes (Körper, Füsse). Das bedeutet beim Einlaufen zum Ball stoppt die Spielerin 1 - 1,5m vom Netz. Beim Stopp werden die Hände bereits parat gemacht.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin ist nicht orientiert und schaut über die Schulter zu ihrer Mitspielerin; • Die Spielerin stoppt nicht, sondern läuft durch auf die Position, wo sie den Ball vermutet; • Die Spielerin bereitet ihre Hände beim Stopp nicht vor;

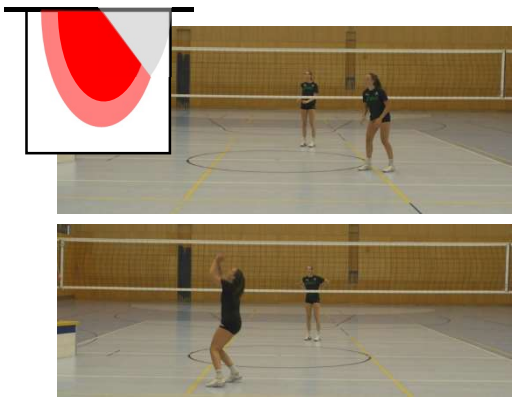
9.4.2 Keypoint 2: Footwork

Es macht Sinn sich die Verschiebungen der Passeuse/ des Passeurs von dem Moment der Orientierung bis zum Moment des Sprungs zum Ballkontakt in der Ausbildung genauer anzusehen. Gemäss den Prinzipien der Technikvermittlung («Einfacher ist besser!» und «Das Gleiche immer wieder holen!») sollen auch der Ablauf dieser Schrittfolgen (Footwork) vereinheitlicht werden. Dadurch ist es schneller möglich eine immer gleiche Abfolge von Bewegungen zu erzeugen und damit die technische Stabilität in der Ausführung zu erhöhen.

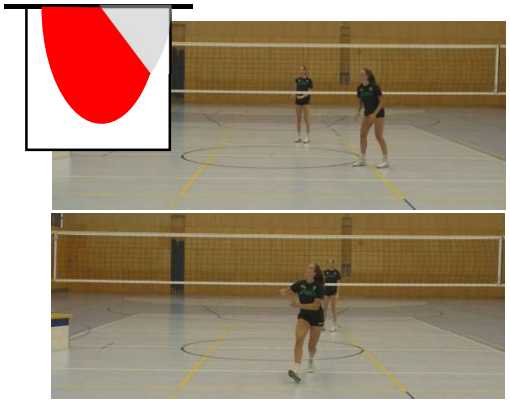
f. Situation 1a: rechts – links – rechts

	***Beschreibung*** Der Ball ist im System und seitlich bzw. vor der Passeuse zu spielen. Sie muss eine kurze Distanz laufen. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen in Schrittstellung.	***Häufige Fehler*** • Sie schätzt die Ballflugkurve falsch ein; • Sie ist nicht auf Position 4 orientiert;

g. Situation 1b: rechts – links – rechts (- links)

	***Beschreibung*** Der Ball ist im System, hoch verteidigt und seitlich bzw. vor der Passeuse zu spielen. Sie muss eine kleine Distanz laufen. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen (Beistellschritt) und mit Orientierung auf Position 4.	***Häufige Fehler*** • Sie schätzt die Ballflugkurve falsch ein; • Sie ist nicht auf Position 4 orientiert;

h. Situation 1c: rechts – links – rechts (Pivot)



Beschreibung

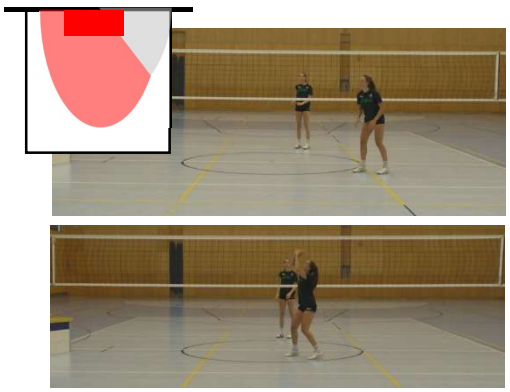
Der Ball ist im System und seitlich bzw. vor der Passeuse zu spielen. Sie muss eine grössere Distanz laufen. Der Absprung erfolgt mit einem Bein (Pivot) mit Orientierung zum Ball. Die Drehung auf das Ziel (Position 4) erfolgt erst nachdem Absprung.

Durch das «Anlaufen» kann die Passeuse in der gleichen Zeit mehr Weg zurücklegen und einen grösseren Bereich des Feldes abdecken in dem sie im Sprung zuspielen kann.

Häufige Fehler

- Oberkörper dreht zu stark;
- Becken dreht nicht mit;
- Impuls ungleichmässig aus den Armen – eine Hand drückt mehr;

i. Situation 2: links – rechts



Beschreibung

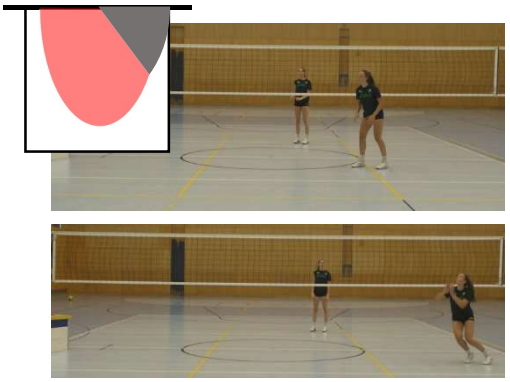
Der Ball ist im System und nahe an der Passeuse zu spielen. Sie muss eine sehr kleine Distanz laufen.

Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen in Schrittstellung.

Häufige Fehler

- Schlechte Orientierung auf das Ziel

j. Situation 3: links – rechts – links



Beschreibung

Der Ball ist im System und hinter der Passeuse zu spielen. Sie muss eine grössere Distanz nach hinten laufen.

Der Absprung erfolgt mit zwei Beinen in Schrittstellung.

Dies ist die schwierigste Technik da sie ein gewisses Kraftniveau voraussetzt um die Distanz auf die Position 4 überwinden zu können.

Häufige Fehler

- Spielerin kommen nicht hinter den Ball;
- Sie bekommen keinen Druck auf den Ball;
- Sie sind in Rücklage – der Schwerpunkt ist auf den Fersen;

9.4.3 Keypoint 3: Kontakt

Beschreibung

Die Spielerin hat nahe am höchstmöglichen Punkt Kontakt mit dem Ball vor dem Körper und oberhalb der Stirn. Sie hat eine neutrale Position aus der sie in alle Richtungen spielen kann.

Für die gegnerische Mittelblockspielerin ist es nicht möglich auf Grund der Körperposition abzuleiten wo der Pass hingehen wird.

Häufige Fehler

- Die Spielerin spielt dem Ball im Hinunterkommen;
- Die Spielerin spielt den Ball ausserhalb der Körperachse;
- Die Spielerin unterläuft den Ball und schiebt das Becken nach vorne, wenn sie den Ball rückwärts spielen will;

9.5 Sprungpass – vorwärts

9.5.1 Keypoint 4 – Streckung

	Beschreibung Die Spielerin streckt ihre Arme und Hände durch den Ball durch auf das Ziel. Sie kann den Ball so, falls gewünscht, beschleunigen. Sie dreht sich in der Luft, falls sie noch nicht orientiert ist.	***Häufige Fehler*** • Der Impuls kommt nur aus den Handgelenken und nicht aus der Streckung; • Die Ausrichtung der Spielerin, wenn sie den Ball los lässt, ist nicht auf Position 4;

9.5.2 Keypoint 5: Angriffssicherung

Die Spielerin/ Der Spieler sichert ihre Angreiferin/ seinen Angreifer gemäss dem jeweiligen Verteidigungssystem.

9.6 Sprungpass – rückwärts

9.6.1 Keypoint 4 – Streckung

	Beschreibung ***Zuspielort am Netz*** Der Impuls für den Pass kommt aus Armen und Händen. Er wird durch eine Schulterbewegung nach hinten oben unterstützt. Die Spielerin spielt die Bälle in Achse. ***Zuspielort im Feld*** Die Spielerin rotiert in der Luft über die rechte Schulter in Richtung Pos 2 und spielt den Ball seitlich vom Körper weg durch eine Streckung der Arme und Hände mit Unterstützung der Schultern. Die Rotation um die rechte Schulter nützt sie um gleich eine Angriffssicherung auszuführen.	***Häufige Fehler*** • Die Spielerin setzt das Becken stark bzw. bereits vor der Ballberührung ein; • Die Spielerin dreht über die linke Schulter; • Die Spielerin ist beim Zuspiel aus dem Feld nicht auf die Position 4 orientiert;

9.6.2 Keypoint 5: Angriffssicherung

Die Spielerin/ Der Spieler sichert ihre Angreiferin/ seinen Angreifer gemäss dem jeweiligen Verteidigungssystem.

9.7 Sprungpass – einhändig

9.7.1 Keypoint 3 – Bereit

Analog dem normalen Sprungpass – Wichtig: mit beiden Armen nach oben gehen, Finger spannen!

9.7.2 Keypoint 4 - Streckung

	Beschreibung Die Hand und den Arm zum Zielort strecken.	***Häufige Fehler*** • Arm wird nicht gestreckt, der Ball geht zu kurz;

9.7.3 Keypoint 5: Angriffssicherung

Die Spielerin/ Der Spieler sichert ihre Angreiferin/ seinen Angreifer gemäss dem jeweiligen Verteidigungssystem.

9.8 Finten

Die Finte der Passeuse/ des Passeurs ist ein Angriff. Das Ziel ist es einen Punkt zumachen. Dadurch wird der Druck auf die Verteidigung zusätzlich erhöht.

9.8.1 Variante 1 – beidhändig

	Beschreibung Die Spielerin macht den Ablauf wie bei einem normalen Sprungpass (Orientierung – Footwork – Absprung) und streckt die Arme dann maximal schnell seitlich in Richtung des gegnerischen Feldes. Das Ziel ist es den Ball kurz an die 3-Meterlinie zu schieben.	***Häufige Fehler*** • Die Finte ist früh zu erkennen, weil sich die Passeuse früh zum gegnerischen Feld dreht; • Die Bewegungsausführung ist zu langsam;

9.8.2 Variante 2 – vorwärts

	Beschreibung Die Spielerin macht den Ablauf wie bei einem normalen Sprungpass (Orientierung – Footwork – Absprung). Sie hat beide Arme in Bereitschaft, um oben Pass zu spielen. Sie spielt den Ball mit der Hand unter Einsatz des Handgelenks, je nach eigener Position, schnell auf die gegnerische Position 2 bzw. 3.	***Häufige Fehler*** • Die Finte ist früh zu erkennen, weil die Passeuse schon beim Abspringen nur mit einer Hand zum Ball geht; • Die Passeuse spielt den Ball mit zu wenig Nachdruck und der Ball kann verteidigt werden;

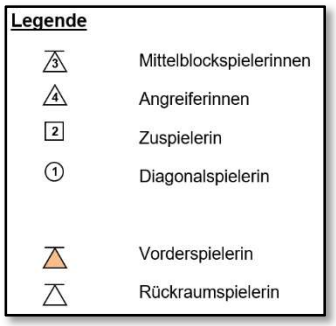
9.8.3 Variante 3 – rückwärts

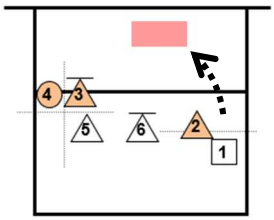
	Beschreibung Die Spielerin macht den Ablauf wie bei einem normalen Sprungpass (Orientierung – Footwork – Absprung). Sie hat beide Arme in Bereitschaft, um oben Pass zu spielen. Sie spielt den Ball mit der Hand unter Einsatz des Unterarms und des Handgelenks schnell auf die gegnerische Position 4.	***Häufige Fehler*** • Die Finte ist früh zu erkennen, weil die Passeuse schon beim Abspringen nur mit einer Hand zum Ball geht; • Die Passeuse spielt den Ball mit zu wenig Nachdruck und der Ball kann verteidigt werden; • Die Passeuse «hebt den Ball»!.

9.9 Einlaufen

Mit denselben Begründungen, wie beim Footwork der Angreiferinnen/ Angreifer empfiehlt es sich die Abläufe beim Einlaufen ebenso zu definieren.

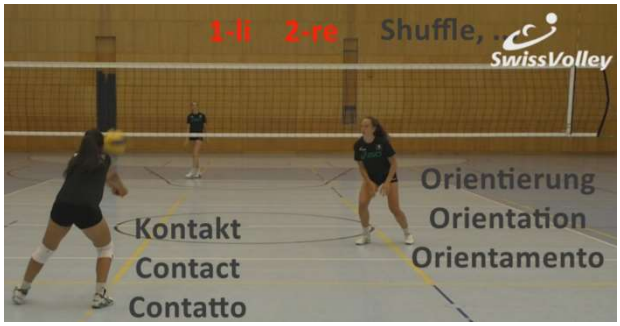
9.9.1 Situation 1: Pos 1

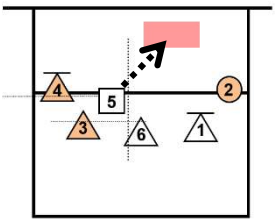




Rechtes Bein vorne (3 Kontakte) – links, rechts, links – Orientierung – Footwork zum Ball

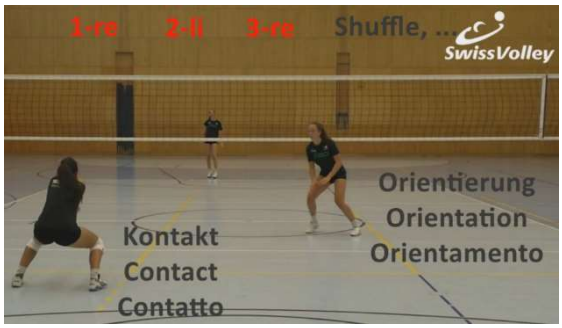
9.9.2 Situation 2: Pos 5





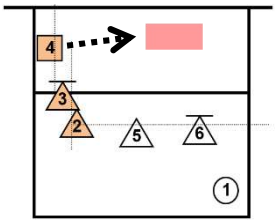
Rechtes Bein vorne (2 Kontakte) – links, rechts – Orientierung – Footwork zum Ball

9.9.3 Situation 3: Pos 4



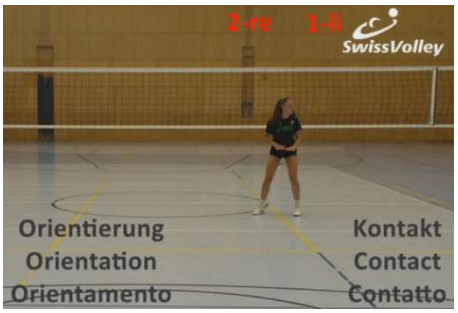
Die Spielerin dreht sich in diesem Fall immer über die rechte Schulter zum Feld – unabhängig wie der Ball fliegt.

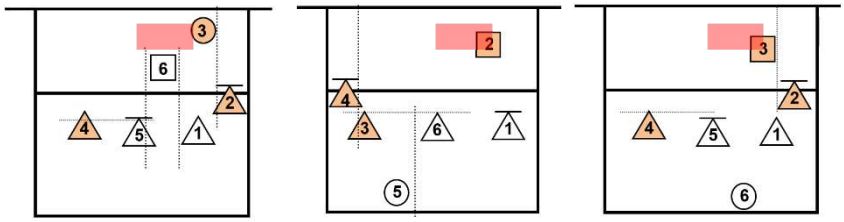
Sie kann die Flugbahn abschätzen und weiss wo der Annahmeort ist. Daher kann sie den Ball kurz aus den Augen lassen.



Rechtes Bein vorne (3 Kontakte) – links, rechts, links – Orientierung – Footwork zum Ball

9.9.4 Situation 2: Pos 6/ Pos 3/ Pos 2





Linkes Bein vorne (2 Kontakte) – rechts, links – Orientierung – Footwork zum Ball

10 Spezialisierung – Mitte

10.1 Voraussetzungen

Persönlichkeit - Was zeichnet eine Mitte aus?

- Sie hat eine gute Auffassungsgabe, lernt schnell, kann im Spiel besser werden (1:1);
- Sie ist ruhig, kann das Spiel gut lesen und trifft schnelle Entscheidungen;
- Sie ist aggressiv am Block, sucht die Entscheidung im Angriff;

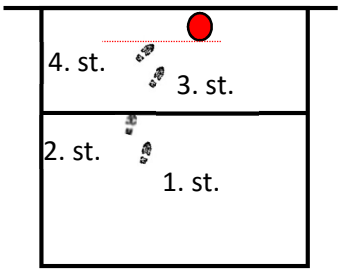
Fähigkeiten - Was sollte sie mitbringen?

- Hohe Aktionshöhe auch im Stand;
- Sie verschiebt schnell seitlich, hat ein breites Sichtfeld, gute Blicksprünge;
- Sie hat einen schnellen Arm, kann aus schlechten Bällen etwas machen;

Fertigkeiten - Was sollte sie können?

- Sie führt die Block- und Verteidigungsspielerinnen/-spieler, gibt Anweisungen, kann Taktik umsetzen;
- Sie kann Winkel schlagen aus A/ B/ C/ Otto;
- Sie kann alle Varianten des Blocks situativ sinnvoll einsetzen und ist stark in der Transition (K2);

10.2 Footwork - Generell

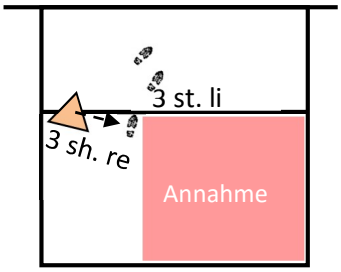
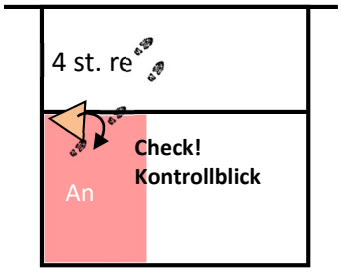
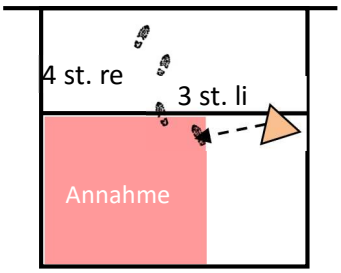
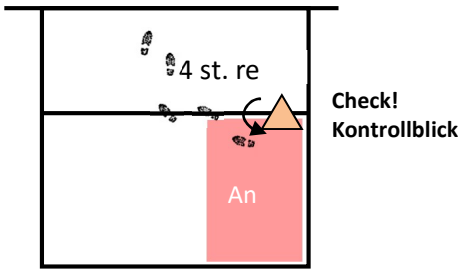


Es gilt generell

- Schaffe dir Raum, löse dich ins Feld bei Gratisball und Annahme;
- Orientiere dich zum Ort des 1.Kontakts, ruf deinen Angriffsball;
- Achte auf deinen Anlaufrhythmus (Schritte, Tempo), halte den Ball im Blick;
- Setze den 2. Schritt an die bzw. ausserhalb der 3 Meterlinie;
- Springe hinter der Passeuse/ dem Passeur ab (vom Netz ausbetrachtet);

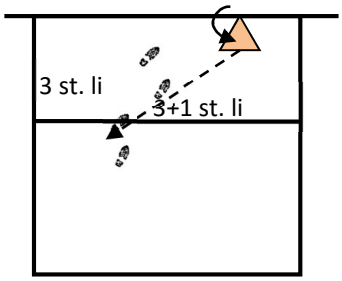
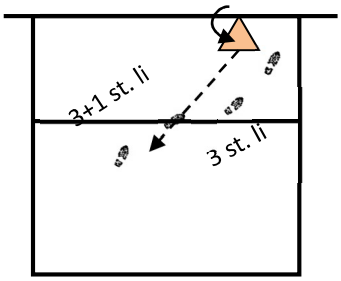
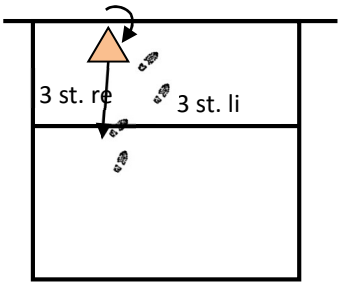
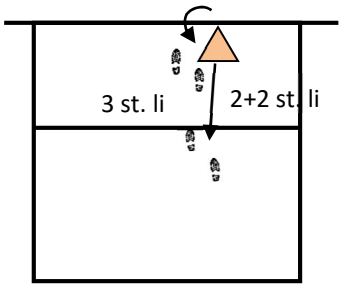
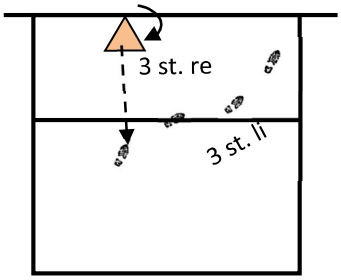
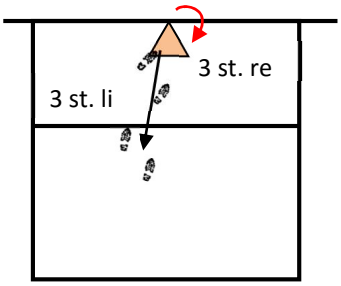
Legende – siehe Seite 32

10.3 Footwork - Annahme

Basisposition links – Service in Zone rechts oder mitte	***Basisposition links – Service in Zone links***
3 Kontakte (Seitstellschritte, re-li-re) – orientieren, warten – 3 Schritte Anlauf (li-re-li) 	öffnen und orientieren (1 Schritt, re) oder selbst annehmen - 4 Schritte Anlauf (re-li-re-li) 
Basisposition rechts – Service in Zone links oder Mitte	***Basisposition rechts – Service in Zone rechts***
3 Kontakte (Seitstellschritte, li-re-li) – orientieren, warten – 4 Schritte Anlauf (re-li-re-li) 	öffnen und orientieren (1 Schritt, li) oder selbst annehmen - 4 Schritte Anlauf (re-li-re-li) 

10.4 Footwork – Transition

Legende – siehe Seite 32

Situation 1a + 2a: 4 + 3	***Situation 1b: 4 + 3***	***Situation 2b + 3a: 3 + 3***
Spielerin blockt auf Pos 3/2 (rechte Seite) – mit 4 Schritten zurück – Anlauf mit 3 Schritten. 	Spielerin blockt auf Pos 2 – mit 4 Schritten zurück – mit 3 Schritten einen Einbeiner angreifen. 	Spielerin blockt auf Pos 4/ 3 (linke Seite) – mit 3 Schritten zurück – 3 Schritte Anlauf.. 
	Situation 3b: 3 + 3	
Spielerin blockt auf Pos 2 (ganz rechts aussen) – mit 4 Schritten zurück – Anlauf mit 3 Schritten. 	Spielerin blockt auf Pos 4 (l Seite) – mit 3 Schritten zurück – mit 3 Schritten Einbeiner angreifen. 	Spielerin blockt auf Pos 3 (Mitte) - IMMER RECHTS DREHEN – mit 3 Schritten zurück– 3 Schritte Anlauf. 

10.5 Diskussion

Die Positionen werden ständig weiter verbessert und spezialisiert. Bei der Erstellung dieses Dokumentes wurden auch folgende Punkte, die in der Zukunft vielleicht wichtig werden, diskutiert:

10.5.1 Pre-Stretch Reflex

Statt dem einfachen Split (Keypoint 2) wird schon in der Luft die Absicht der Passeuse gelesen und dann mit den Füssen nicht mehr parallel, sondern in Startposition gelandet.

Das Foto ist aus dem YouTube Video „AVCA Video Tip of the Week: The Crucial First Step for Middle Blockers“; (abgespeichert am 01.03.2016); https://www.youtube.com/watch?v=MUD4O6LR3AI

10.5.2 B – H – S – B – H

Bei schnellen Kombinationen und Angreiferinnen/ Angreifern, die nicht immer am gleichen Ort angreifen (Kreuz, kurze Bälle) kann es entscheidend sein, zumindest peripher, bereits vor dem Kontakt der Passeuse/ des Passeurs, mit dem Ball, die Angreiferinnen/ Angreifer und deren Laufwege zu beobachten.
Daher die Abänderung von B-S-B-H (Ball-Setter-Ball-Hitter) auf B-H-S-B-H (Ball-Hitter-Setter-Ball-Hitter)

11 Spezialisierung – Libera/ Libero

11.1 Voraussetzungen

Persönlichkeit - *Was zeichnet eine Libera/ einen Libero aus?*

- Grosse mentale Stabilität, bleibt unter Druck ruhig;
- kann organisieren, sich gut fokussieren;
- kann sich für das Team freuen, für das Team arbeiten;

Fähigkeiten - Was sollte sie/ er mitbringen?

- Sehr gute Antizipation der Ballflugkurve;
- Schnellkräftig - sehr schnell auf 1-3 Meter
- Gutes Ball Handling in schwierigen Situationen;

Fertigkeiten - *Was sollte sie/ er können?*

- Sie/ Er ist sehr gut in der Annahme;
- Sie/ Er ist sehr gut auf alle einfachen Bälle;
- Sie/ Er verteidigt gut am und fern vom Körper;
- Sie/ Er übernimmt Verantwortung beim Gratisball und beim Feldzuspiel;

11.2 Training

Die Libera/ Der Libero hat in der Regel in einem Spiel nur wenige Ballkontakte. Wenn sie/ er gut ist wird sie/ er nicht anserviert und daher ist die Anzahl der Kontakte klein.
Die Bälle, die sie/ er jedoch bekommt müssen umso besser sein. Dieser Umstand ist im Training zu berücksichtigen und immer wieder Trainings mit wenig Kontakten aber hohem Druck einzubauen (Eine (1) Chance).

12 Begriffserklärung

Basisposition

Unter der Basisposition verstehen wir jene örtliche Position am Feld, die die Spielerin oder der Spieler einnimmt, wenn der Ball beim Gegner ist. Dies ist z.B. der Innenstart der Blockspielerin/-spielers auf der Position 2 oder 4 (Bunchblocksystem).

Startposition

Unter der Startposition bezeichnen wir jene Position die unsere Spielerinnen und Spieler einnehmen auf Grund des Spielaufbaus des Gegners, bevor dieser den Ball zum dritten Mal berührt hat. Als Beispiel soll hier das Verschieben der Position 6 bei einem Angriff des Gegners erwähnt werden. Die Spielerin/ Der Spieler nimmt ihre/ seine Basisposition z.B. in der Mitte des Feldes ein und verschiebt dann in die Startposition (örtlich). Diese nimmt sie/ er ein, bevor die gegnerische Angreiferin/ der gegnerische Angreifer den Ball schlägt. Beim Block kann die Basis- und Startposition z.B. den gleichen Ort bezeichnen und auch zeitlich zusammenfallen.

Ausgangsposition

Unter der Ausgangsposition verstehen wir die individuelle Körperposition auf der Start- (z.B. Verteidigung) oder Basisposition (z.B. Block), die es unsere Spielerin/ unserem Spieler erlauben soll die Technik optimal anzuwenden.

13 Literatur

McGown, C., (1994). *Science of Coaching Volleyball.* Human Kinetics

McGown, C., Fronske, H., Launa, M., (2001). *Coaching Volleyball: Building a Winning Team*. Allyn & Bacon, Inc.

Papageorgiou, A., Spitzley, W., (2000). *Leistungsvolleyball*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Bettello, D., (2012). *Wettkampf, Taktik und Rollen im Volleyball.* J+S Broschüre des Bundesamts für Sport BASPO.

Schnyder-Benoit, N. (2016). *Volleyball, verstehen.* J+S Broschüre des Bundesamts für Sport BASPO.

Foerster, M. (2016). *Volleyball, spielen.* J+S Broschüre des Bundesamts für Sport BASPO.

Versionen

2016.1

- Änderungen im Wording

Alt	***vs***	***Neu***
Hüfte	-	Becken
Ausgangsstellung	-	Ausgangsposition

- 6.4. Crossover Two (X2) – Fehler in der Beschreibung – Innen- durch Aussenbein ersetzt;
- Diverse Rechtschreibfehler;