

Foto: Andreas Blatter



Foto: BASPO/Philipp Reinmann

Niemand zu klein, Volleyballer(in) zu sein

(1. Teil)

Volleyball – ein Sport für Grosse? Nicht nur! Auch wenn das Leistungsvolleyball von den Grossen dominiert wird und Jugendliche vergleichsweise spät zum Volleyball kommen, finden wir: «Niemand ist zu klein, Volleyballer(in) zu sein» – wobei wir das «klein» sowohl auf die Körpergrösse als auch auf das Alter beziehen.

Volleyball – ein Sport nur für Grosse?

Grosse haben im Volleyball einen Vorteil. Das heisst aber nicht, dass Kleine chancenlos sind, und das heisst vor allem nicht, dass kleine Spielerinnen und Spieler keine Freude am Volleyballsport haben.

Oder wie sehen das die «Kleinen»? **Schreibt uns eure Meinung zu diesem Thema (medien@volleyball.ch)** – zwei, drei Sätze, wieso euch Volleyball Spass macht, obwohl ihr keine Riesen seid, oder ob ihr euch benachteiligt fühlt, wenn ihr gegen Grössere antreten müsst.

Übrigens: Die Durchschnittsgrösse von Herrn und Frau Schweizer beträgt in etwa 167 cm bei den Frauen bzw. 180 cm bei den Männern.

«Das Wichtigste ist die Motivation und der Wille»

Micha Wälchli wurde letzte Saison mit Lausanne UC Cupsieger und Schweizer-Meister und war mehrere Jahre Mitglied der Nationalmannschaft. Er beweist, dass nicht nur Männer, die über 195 cm gross sind, im Volleyball Erfolg haben können.



Text: Reto Saurenmann

Micha, wie gross bist du?

180 cm.

Wie wichtig ist die Grösse im Volleyball?

Im modernen Volleyball ist die Körpergrösse schon sehr wichtig, vor allem beim Block, da man einfach schneller reagieren kann, wenn man grösser ist. Andere Volleyballelemente kann man als kleiner Spieler durch andere Fähigkeiten wettmachen.

Wie können kleinere Spieler Erfolg haben?

Der Grundsatz ist klar: Je grösser, desto besser. Es ist viel schwieriger, wenn man klein ist, an die Spitze zu kommen, aber kein Ding der Unmöglichkeit. Man muss mit einer guten Technik und Athletik (Sprungkraft) die körperliche Unterlegenheit kompensieren. Lauri Hakala von LUC hat dies eindrücklich gezeigt. Mittelblocker zu sein ist für Kleinere auf diesem Niveau aber nicht möglich.

Wie wurdest du zum Libero?

Ich war eigentlich als Junior immer der beste Angreifer und konnte so nie meine Lieblingsposition, Passeur, besetzen. So erlernte ich als Aussenangreifer die An-



Foto: Reto Saurenmann

1.80 m und erfolgreich – Libero Micha Wälchli

nahme. Ich spielte im SAR, wurde aber nicht ins Jugendnatikader aufgenommen, da ich zu klein war. Mit Amriswil II wurde ich als Stammspieler auf der Aussenposition NLB-Meister. Mit 19 Jahren übernahm ich in der NLA die kurz davor neu eingeführte Liberoposition.

Ist das Spiel als Spezialist interessant oder langweilig?

Im Volleyball sind ja sowieso fast alle Spezialisten, am wenigsten eigentlich der Aussenangreifer. Man muss sich daran gewöhnen, nicht ans Netz zu kommen, aber es ist schon interessant. Man hat viel Verantwortung. Letzte Saison musste ich nach einer Verteidigung des Passeurs zu spielen und hatte so mehr Abwechslung.

Hat der Libero einen undankbaren Job?

Ein bisschen, es ist schwieriger sich hervorzuheben. Viele Aktionen vom Libero, zum Beispiel eine perfekte Abnahme, werden einfach vorausgesetzt. Als Angreifer hat man viel mehr Möglichkeiten, sich mit attraktiven Angriffen zu profilieren. Auch kann man durch erfolgreiches Smashen viel Selbstvertrauen tanken. Der Libero muss dies mit Verteidigungsaktionen machen, was schwieriger und seltener ist.

Hast du einen Tipp für kleinere Spieler?

Grundsätzlich gibt es keinen Unterschied zu grossen Spielern: Das Wichtigste ist die Motivation und der Wille. Man muss hart trainieren, sich in jedem Training verbessern wollen. Zudem muss man sein Ziel stets vor Augen haben und bereit sein, dafür zu investieren.

Wo spielst du nächste Saison?

Gar nicht mehr, ich habe meinen Rücktritt bekannt gegeben. Bis jetzt habe ich mein Leben rund um den Volleyball gestaltet, nun habe ich meinen Fokus auf den Beruf gelegt. Es ist schon ein wenig Wehmut und Melancholie dabei, wenn ich zurückblicke. Aber ich freue mich auf die neuen Herausforderungen und es ist schön, auf dem Höhepunkt aufhören zu können.

sound mind
sound body



Um den Ball noch zu erreichen, bewegen sich
Volleyballer oft seitwärts. Um ihn zu blocken
oder den Angriff abzuschliessen, springen sie
am Netz hoch. Der ASICS GEL-SENSEI 2
gewährleistet dynamische Stabilität
genauso wie diskrete Dämpfung.

— I.G.S. IMPACT GUIDANCE SYSTEM
— GEWICHTSREDUKTION DANK DER

SOLYTE MITTELSOLE

— PHF FÜR BESSEREN FERSENHALT

— WET GRIP RUBBER GEWÄHRLEISTET
SICHEREN BODENKONTAKT AUF

FEUCHTEM UNTERGRUND

www.asics.ch


SwissVolley

ASICS offizieller Ausrüster von SWISS VOLLEY

 **asics**

J+S Kids

Was gibt es Schöneres als Kinder, die vor Begeisterung rote Wangen und leuchtende Augen bekommen? Um diese bewegenden Momente zu fördern, engagiert sich das Bundesamt für Sport mit dem neuen Programm «J+S Kids».



Text: Heidi Ulrich

Aufgrund der aktuellen Entwicklung werden die Probleme Bewegungsmangel und Übergewicht immer mehr zum Thema. Deshalb will das Bundesamt für Sport (BASPO) die Aktivitäten bei den 5- bis 10-jährigen intensivieren. Zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht und dem Projekt «schule.bewegt» realisierte das BASPO darum das Projekt J+S Kids. Ziel ist die regelmässige und vielseitige Sport- und Bewegungsförderung der 5- bis 10-Jährigen. «Frühzeitige und kindgerechte Bewegung beeinflussen die gesundheitliche Entwicklung, die koordinativen Fähigkeiten, die schulischen Leistungen, die Sozialisierung wie auch die mentale Verfassung positiv», so Thomas Richard, der Verantwortliche für Verbände von J+S Kids.

Täglich eine Stunde Bewegung

Mangelnde Bewegung, zu grosser Medienkonsum, unausgewogene Ernährung sowie Stress greifen die Gesundheit bereits bei Kindern an. Daran will das Bundesamt für Sport mit dem langfristig angelegten Programm J+S Kids etwas ändern. Jede Schule soll pro Woche, zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht, ein bis zwei polysportive Lektionen durchführen. Dadurch werden vor allem jene Schüler aktiv gefördert, die sich zu wenig bewegen. Ergänzend bieten die Vereine J+S Kids-Programme an, wobei die Vielseitigkeit des

Sportes im Vordergrund steht. Mit unterschiedlichen Materialien werden auf Sand, Rasen oder in der Halle verschiedene Spielformen durchgeführt. Das Pilotprojekt ist bereits erfolgreich zu Ende gegangen.

Ballschule steht im Vordergrund

«Volleyball ist eine sehr technische Sportart, die für 5- bis 10-Jährige schwierig zu erlernen ist», meint Nicole Schnyder-Benoit, J+S-Fachleiterin Volleyball. Deshalb stehen bei den J+S Kids-Volleyball-Kursen die Ballschule und die koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund. Rollen, werfen, fangen, sich seitwärts, nach hinten oder nach vorne verschieben – mit weichen sowie kleinen Bällen oder gar auch Ballonen in Kontakt kommen, das ist für Kinder spannend. «Die Strukturen des Volleyballs sollen in den Spiel- und Übungsformen erkennbar sein, doch in erster Linie müssen die Kids ein Ballgefühl entwickeln und ganzheitlich ausgebildet werden», so Nicole Schnyder-Benoit.

Ab dem 1. Januar 2009 können Sportvereine ihre J+S Kids-Angebote über den J+S-Coach ihres Vereines anmelden. Ab diesem Zeitpunkt können zweitägige, kantonale Einführungskurse zum J+S

Bei J+S Kids wird polysportiv unterrichtet.

Im Volleyball stehen die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und das Ballgefühl im Vordergrund.

Im nächsten Magazin:
Das jüngste Mitglied von
Swiss Volley – ein Porträt.
Was meinen die Mitglieder zu
diesem Thema – wir publizieren
eure Rückmeldungen.

Kids-Leiter besucht werden, aber nur von Personen, die bereits Kinder in dieser Altersgruppe trainieren und J+S-Leiter(in) oder Lehrer(in) sind. Ab 2010 ist die Ausbildung zum J+S Kids-Leiter ohne Bedingungen für alle zugänglich, sie dauert dann sechs Tage.

Weiter Infos zu J+S Kids unter
www.jugendundsport.ch



Foto: BASPO/Philipp Reinmann