

I. Einleitung

Volleyball ist ein faszinierendes Sportspiel. Laut FIVB (Volleyballweltverband) spielen fast eine Milliarde Menschen Volleyball. Damit Volleyball gespielt werden kann, bedarf es eines hohen Maßes an Training. Leider ist heutzutage die Trainingssituation in vielen Vereinen nicht mehr besonders einfach. Die Hallen sind überbelegt, die Schulen haben immer mehr Nachmittagsunterricht. Um die verbleibende Zeit effektiv nutzen zu können, brauchen Vereinstrainer Hilfen. Diese Broschüre soll als eben solche dienen.

Der „Punkt“ soll als Leitfaden für die Entwicklung von jungen VolleyballspielerInnen dienen. Er beinhaltet alle Basistechniken und deren technische Einführung. Außerdem gibt er taktische Tipps, wie in den einzelnen Altersklassen gespielt werden kann. Dabei werden vom Basisspiel, dem 1 mit 1, bis zum klassischen 6 gegen 6 alle Entwicklungsschritte erklärt. Diese können den Trainern bei der Eigenkontrolle helfen, um zu sehen, wie sich die Spieler idealerweise entwickeln sollen und wann die Einführung bestimmter Elemente sinnvoll, beziehungsweise notwendig, ist. Des Weiteren erläutert er die Nachwuchsförderung der Arbeitsgemeinschaft Leistungssport Volleyball in Baden-Württemberg (ARGE Ba-Wü), die sich aus den drei Volleyball-Landesverbänden NVV (Nordbadischer Volleyball Verband), SbVV (Südbadischer Volleyball Verband) und VLW (Volleyball Landesverband Württemberg) zusammensetzt. Die einzelnen Bezirkskaderlehrgänge (die Schulungsebene unterhalb der Landesauswahl) und die Spielserie (eine freie Trainings- und Wettkampfebene der Bezirke und ausbildungsorientierten Vereine) bieten zusätzliche „Trainingszeiten“, bei denen die Kinder von gut ausgebildeten Kadertrainern weiterentwickelt werden. Diese Möglichkeiten sind vielen Trainern nicht bekannt und sollen deshalb vorgestellt werden.

Ein wichtiges Element der Entwicklung ist, neben der technischen und taktischen Ausbildung, die physische Entwicklung der Spieler. Im Kapitel Kräftigung werden Basisübungen gezeigt, die wenig Zeit beanspruchen, bei regelmäßiger Ausführung aber bewirken können, dass die Kinder besser auf die körperlichen Belastungen vorbereitet werden. Dies kann dann als Verletzungsprophylaxe dienen.

Somit dient der „Punkt“ als ideales Verbindungsstück zwischen Jugendleistungsförderung und der Nachwuchsförderung im Verein.

Im Folgenden werden zunächst alle Techniken erklärt und teilweise wird beschrieben, wie sie eingeführt werden können. Im Anschluss werden die einzelnen Spielerpositionen beschrieben. Danach folgt in Kapitel V die Erklärung des Fördersystems der ARGE Baden-Württemberg. Abschließend werden in Kapitel VI dann Technik und Ausbildung in Abhängigkeit gesetzt. So wird sichtbar, welche Techniken in welchem Alter bzw. welcher Altersphase beherrscht werden sollten.

Da die Ausbildungswege für Mädchen und Jungen sehr ähnlich sind, wird in der Arbeit aus praktischen Gründen auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet und nur der maskuline Terminus verwendet. Des Weiteren sind alle Bewegungsbeschreibungen für Rechtshänder angelegt.

Und nun viel Spaß bei der Lektüre wünschen die Autoren.



II. Technik

Im folgenden Kapitel werden die Techniken Bagger, Pritschen, Schlag, Block und Aufschlag eingeführt. Zuerst wird jeweils die Grundbewegung erklärt und dann die Technik weiter entwickelt, so dass sie in den einzelnen Spielphasen richtig genutzt werden kann. Ziel soll es sein, dass alle Spieler eine möglichst breite und umfassende Ausbildung genießen. Eine Spezialisierung sollte deshalb erst so spät wie möglich erfolgen.

Jeder Trainer hat seine eigenen Vorstellungen, wie die perfekte Technik im Volleyball aussieht. Deshalb ist es wichtig, dass alle Techniken als Basistechniken gesehen werden, die es den Trainern im Spitzenspiel ermöglichen sollen, eine optimale Individualisierung der Technik vornehmen zu können.



1. Bagger

Beim Bagger können 2 grundlegende Techniken unterschieden werden: Annahme/Feldzuspiel (leichte Bälle vom Gegner) und Abwehrbagger. Sie unterscheiden sich hauptsächlich in der Zeit der Vorbereitung. In der Annahmesituation hat der Spieler deutlich mehr Zeit, sich in Position zu bringen, als in der Abwehr. Gemein ist den beiden Techniken die Erwartungshaltung. Der Spieler steht auf dem ganzen Fuß mit Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk, Knie leicht gebeugt, Arme locker und leicht angewinkelt und in jede Richtung laufbereit. Im Folgenden wird erst die Grundtechnik behandelt, aus der sich dann alle weiteren Techniken ableiten lassen.

1.1 Basismodell „Bagdad“

Dieses Technikmodell lässt sich in 2 Phasen unterteilen.

- Phase 1: „Bag-“:

- Optimale Position zum Ball anstreben (Spielbrett hinter dem Ball)
- Sichere (Schritt-) Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schultern vor den Knien
- Einnahme richtiger Winkelpositionen (ca. 90° Arme-Oberkörper, 130° Oberkörper-Oberschenkel, 130° Oberschenkel-Unterschenkel)
- Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses)
- Schulter relativ locker und nicht blockiert (Beweglichkeit muss gewährleistet sein)
- Rechtshänder umfasst die leicht gekrümmte linke Hand, Daumen parallel
- Basisverschluss für Anfänger (Rechtshänder):
 - Rechter Arm leicht vorstrecken, Handfläche nach oben
 - Linke Hand über Kreuz auf die rechte Hand legen, Fingerspitzen der linken Hand leicht über den Rand der rechten Hand hinaus
 - Hände so einrollen, dass Daumen parallel liegen und ein “Teller” entsteht
 - Arme strecken, Winkelpositionen einnehmen
 - Unterarme möglichst geschlossen, zur Optimierung der Spielfläche leicht aufdrehen (Spielbrett)



Abb. 1: Handverschluss
Bagger



- Phase 2: „-dad“:

- Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse - kein vordergründiger Schub aus den Beinen!
- Winkel Oberkörper-Oberschenkel und Oberschenkel-Unterschenkel bleiben fast konstant, Oberkörper möglichst immer in Vorlage
- Bei schweren Bällen mit ausgleichenden Körperbewegungen in Schulter-, Ellbogen-, Knie-, Hüft- und gegebenenfalls Handgelenk



Im Volleyball kommen die Bälle so gut wie nie frontal auf den Körper zu. Früher galt die frontale Spielstellung als die ideale und in jedem Fall anzustrebende. Da Volleyball in den letzten Jahren immer schneller geworden ist, bedarf es auch hier einer Anpassung. Wenn in der Bagger-Grundposition die Arme nach links und rechts pendeln, kann mit dem Spielpunkt (Unterarme) ein Radius gezeichnet werden, der „Spielbrettzirkel“. Auf diesem gedachten Radius ist jeder Spielpunkt als optimal anzusehen. Bei der Bewegung zum Ball ist der kürzest mögliche Weg zum nächstgelegenen Punkt auf dem Spielradius anzustreben (Zeitfaktor). Jede weitere Bewegung ist unrationell und unter dem Aspekt des Zeitverlustes zu vermeiden (z. B. hinter den Ball laufen). Das Spielbrett ist so zeitig wie möglich auf den Zielpunkt auszurichten. Je seitlicher der Bagger, desto mehr Gelenke sind in die Bewegung involviert.



Abb. 2: „Bagdad“

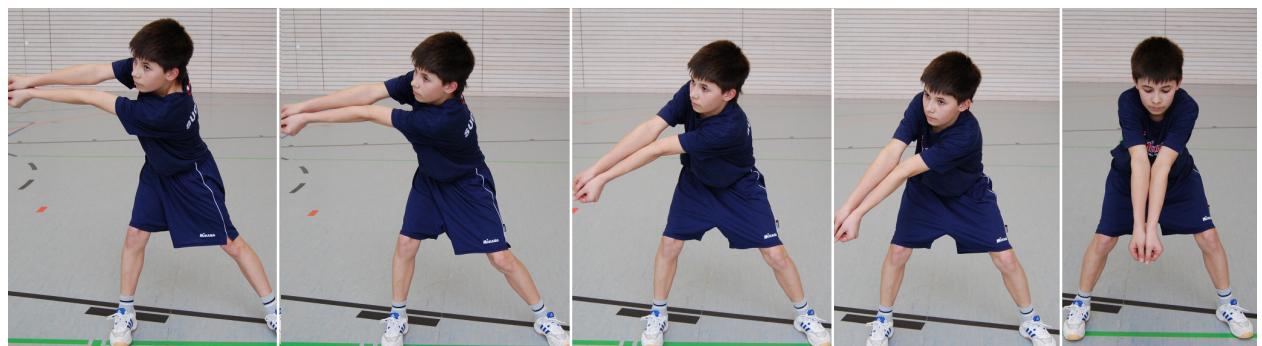


Abb. 3: Spielradius



So wird der seitliche Bagger ebenfalls als korrekte Spieltechnik angesehen. Auf diese Weise ist sowohl das Spielen eines körpernahen als auch körperfernen Balles möglich. Um diese Techniken umsetzen zu können, muss eine gute Beinarbeit gewährleistet sein. Im Folgenden werden beide Techniken erklärt.

1.1.1 Bagger seitlich körpernah

Ist der Ball nicht mehr ohne Aufwand frontal spielbar, sollte so früh wie möglich der Entschluss gefasst werden, den Ball seitlich zu baggern. Nach der Entscheidung erfolgt das Setzen des Richtungsfußes, um die optimale Spielstellung zu finden. Dabei wird der Fuß seitlich vor oder seitlich zurück gestellt. Bei der Rückwärtsbewegung werden gleichzeitig Fuß und Hüfte aufgedreht. Gleichzeitig wird die Innenschulter abgesenkt und die Außenschulter hochgezogen (Bsp.: Geht das rechte Bein nach hinten, senkt sich die linke Schulter ab und die rechte Schulter geht nach oben). Das Spielbrett wird gebildet und zeigt in Richtung des Zielpunktes. Die Steuerung und die Impulsgebung erfolgen wie beim Frontalbagger.



Abb. 4: Bagger seitlich körpernah



1.1.2 Bagger seitlich körperfern

Die Bewegung erfolgt über eine schnelle gleitende Beinarbeit bei gleich bleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper (es lassen sich für den Beobachter keine Hoch-Tief-Bewegungen erkennen). Optimalerweise wird ein 2er-Rhythmus eingesetzt (Richtungsfuß mit Raumgewinn aufdrehen, Nachgleiten, Spielposition finden). Zur Feinabstimmung werden gegebenenfalls kleine Korrekturschritte gesetzt. Wichtig ist, dass während der Bewegung zum Spielort, Schulter und Hüfte in eine optimale Position gebracht werden, um das Spielbrett schnellstmöglich und ohne Drehimpuls zum Zuspielort ausrichten zu können.



Abb. 5: Bagger seitlich körperfern

1.2 Annahme

Vereinfacht gilt für alle Baggervarianten: Die Beine sind zum Laufen da - die Arme zum Spielen. D. h. Impulsgebung und Spannungsverhältnisse im Schultergürtel bzw. Hüftbereich sind den vielfältigen Erfordernissen so anzupassen, dass mittels ausweichender Körperbewegungen auch schwierige Bälle kontrollierbar werden. Individuelle Körperspannungen zu definieren und in den vielfältigen Spielsituationen anzuwenden ist von großer Bedeutung. Hierbei muss jeder Spieler seine eigenen Erfahrungen sammeln.

In Abhängigkeit von Flugkurve und Tempo des anfliegenden Balles wird eventuell der Einsatz alternativer Annahmetechniken notwendig. Um eine ruhige Spielfläche zu garantieren, muss die Wahl der entsprechenden Technik frühzeitig erfolgen.

Ziel der Annahme sollte ein präzises Erreichen des Zuspielortes sein (Präzisionsgedanke). D. h. der Ball sollte immer auf einen vordefinierten Punkt am Netz ankommen. Dieser verändert sich in Abhängigkeit der Körpergröße des Zuspielers. Näheres wird im Kapitel „Zuspieler“ erläutert.



Zeitfolge der Entscheidungen (bezogen auf den anfliegenden Ball):

- Vor Abschlag: Analyse, räumliche Orientierung, Riegel abstimmen
- Abschlag bis gegn. 3 m-Linie: Grundlegende Richtungsbewegung, Technikwahl
- Bis Mittellinie: Korrekturschritte setzen, Spielposition finden
- Bis 3 m vor Auftreffen: Laufarbeit beenden, Spielstellung einnehmen
- Bis 1 m vor Auftreffen: Ausgleichende Körperbewegungen
- Bis Ballkontakt: Ausgleichende Arm- und Handbewegungen

Für die Annahme eines Sprungaufschlages sind leichte Korrekturen an der Ausgangsstellung und beim Spielen des Balles durchzuführen.

- In Ausgangsstellung (Grundposition) etwas tiefere Grätschstellung, breiter als Hüfte (individuell, entsprechend Kraftvermögen und Beweglichkeit), Schritt zum Ball offen halten
- Arme leicht angewinkelt, vor dem Körper etwa 90° zueinander (nicht weiter), Hände offen und senkrecht (eher Handfläche nach oben)
- Nach Korrekturschritt (evtl. Ausfallschritt) beide Arme direkt zum Ball, Absenken des Körpers, ruhiges Spielbrett zum Zielpunkt ausrichten
- Um dem Ball die Energie zu nehmen evtl. kurz vor Ballkontakt Schultern, Ellbogen und Hüfte „einrollen“, ähnlich wie das Fangen eines Balles durch einen Fußballtorwart
- Bei seitlichen Bällen Absenken der Innenschulter und Hochnehmen der Außenschulter
- Oberkörper bleibt in Vorlage

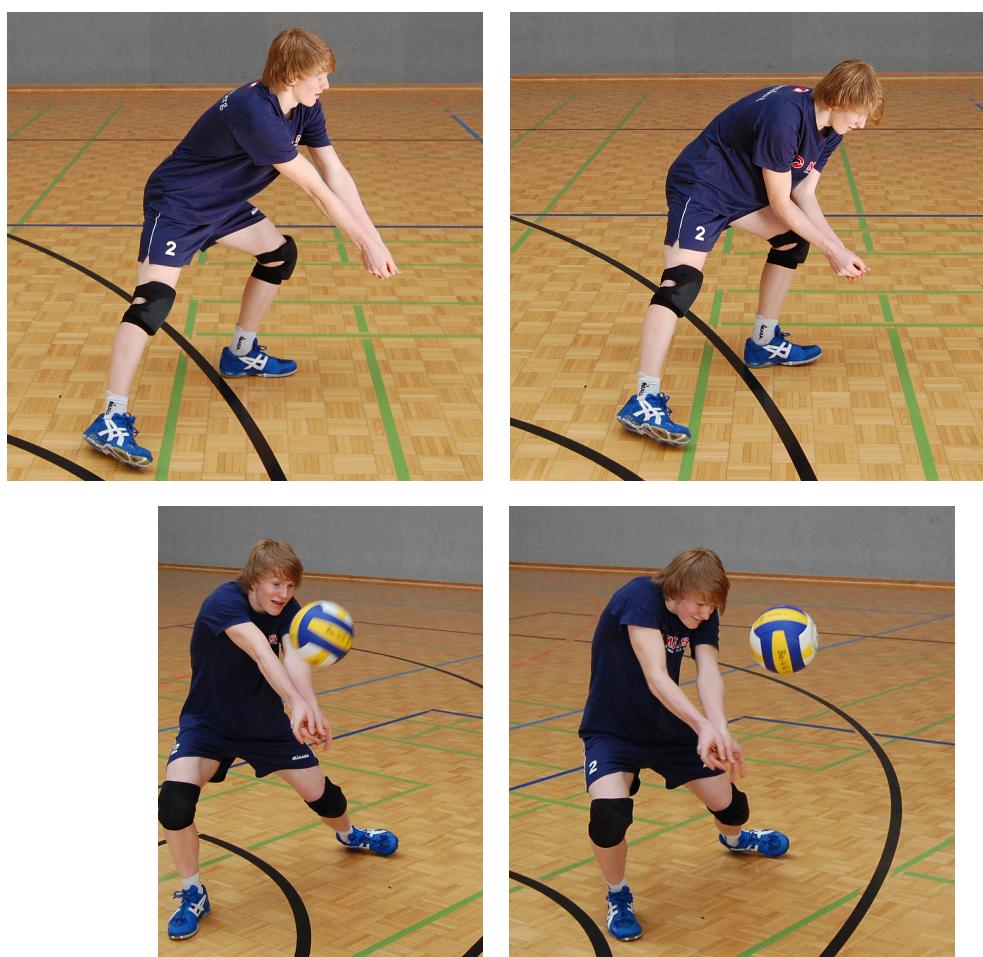


Abb. 6: Annahmebewegung mit „einrollen“ beim Sprungaufschlag, mit und ohne Ball

