

1.3 Feldabwehr

Auch bei der Feldabwehr (FA) muss zwischen Bällen unterschieden werden, die direkt auf den Körper kommen, und denen, die sich im direkten und näheren Umfeld befinden. Als Grundsatz gilt: „Jeder Ball ist erreichbar“.

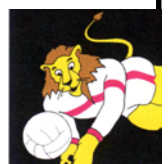
Die Entwicklung von Angriff und Verteidigung hat von Anfang an parallel zu erfolgen. Angriffstraining ist zugleich Abwehrtraining. So ist z. B. isoliertes Einschlagen aus dem Training zu verbannen.

Ziel ist es, die Initiative zu erlangen, d. h. den Ball zuspielbar zu verteidigen. Auf keinen Fall darf der Ball zum Gegner gelangen. Zielpunkt ist demzufolge nicht die Zuspielposition, sondern die Mitte des Feldes auf Höhe der Dreimeterlinie (Umkehrung des Präzisionsgedankens: Je schwerer das Spiel des Balles erscheint, desto netzferner ist das Ziel). Um genügend Zeit zur Vorbereitung für den Angriff (gegen gut formierten Block) zu gewinnen, hat die Feldabwehr so hoch wie möglich zu erfolgen. Sollte der Ball vom Verteidigungsspieler kontrollierbar sein, erfolgt eine Umorientierung des Zielpunktes zur Zuspielposition am Netz.

Grundsätzlich ist vor dem gegnerischen Angriff die Beinarbeit so abzuschließen, dass der Körper aktionsbereit, im Gleichgewicht und in möglichst optimaler Spielstellung/Spannungslage ist.

Zunächst wird die **Abwehr** von scharfen Bällen im **frontalen körpernahen Bereich** beschrieben:

- Grätschstellung etwas breiter als Hüftbreite (individuell, entsprechend Kraftvermögen und Beweglichkeit)
- Absenken des Körpers im Moment der Ausholbewegung des Angreifers (Unterschenkel-Oberschenkel ca. 100°)
- Trotz Kontakt des gesamten Fußes mit dem Boden KSP auf dem Ballen (Ballendruck)
- Schulter vor den Knien, Knie vor den Füßen
- Orientierung der Fuß- und Körperstellung zur Feldmitte
- Arme leicht angewinkelt vor dem Körper etwa 90° zueinander (nicht weiter)
- Handflächen nach oben
- In der Aktion beide Arme direkt zum Ball (nicht erst die Arme zusammen und dann zum Ball), notfalls den Ball mit einer Hand (offene Handfläche) oder noch nicht geschlossenen Händen spielen
- Passive Armbewegung, Umleiten des Balles zum Zielpunkt, u. U. kurz vor Ballkontakt die Schultern, Ellbogen und Hüfte „einrollen“



1.3.1 „Fünferle“

Bälle, die im direkten Umfeld kurz vor dem Körper bzw. seitlich des Spielers einschlagen würden, müssen durch das „**Fünferle**“ verteidigt werden. Diese Technik ermöglicht dem Spieler, Bälle in einem Halbkreis vor dem Körper zu verteidigen. Der Spieler steht zu Beginn in der normalen Feldabwehrhaltung. Seinen Namen hat das „Fünferle“ von den fünf zugrunde liegenden Bewegungsrichtungen:

1. nach rechts
2. nach rechts-vorn
3. nach vorn
4. nach links-vorn
5. nach links

Der Ball wird im Fallen kurz vor dem Boden gespielt. Die Bewegung ähnelt dem Zusammensacken einer Marionette, wobei die Spielfläche auf kürzestem Weg im koordinierten Zusammenspiel aller Gelenke zum Spielort verschoben wird. Beispielhaft wird nun die Bewegung nach rechts erläutert

- Grätschstellung etwas breiter als Hüftbreite
- Fallbewegung zur Seite (kein Schritt bzw. Impuls für einen Sprung oder Ansatz zum Flughecht)
- Gleichzeitig wird der Ball gespielt: Bagger mit angewinkelten Armen
- Ausgleiten des Körpers über Knie, Hüfte, Oberkörper und Arm
- Kontrollposition nach Bewegungsausführung: Das untere Knie (hier: rechts) ist gebeugt und das obere Bein (hier: links) ist gestreckt, der restliche Körper liegt in Verlängerung des gestreckten Beines auf der Seite

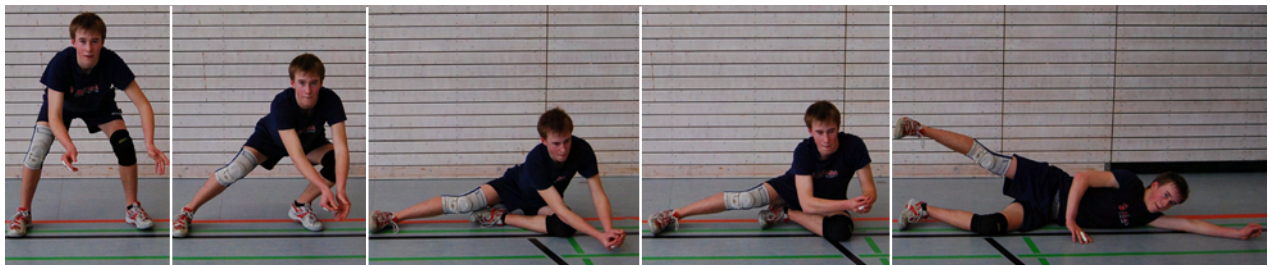


Abb. 7: „Fünferle“-Bewegung nach links

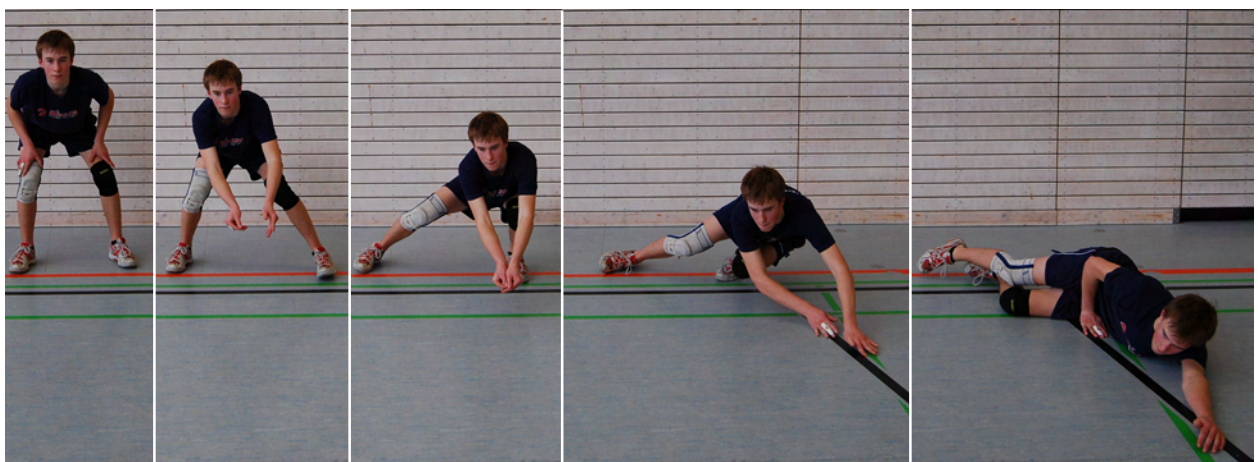
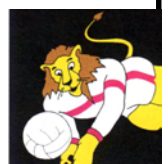


Abb. 8: „Fünferle“-Bewegung nach links-vorn



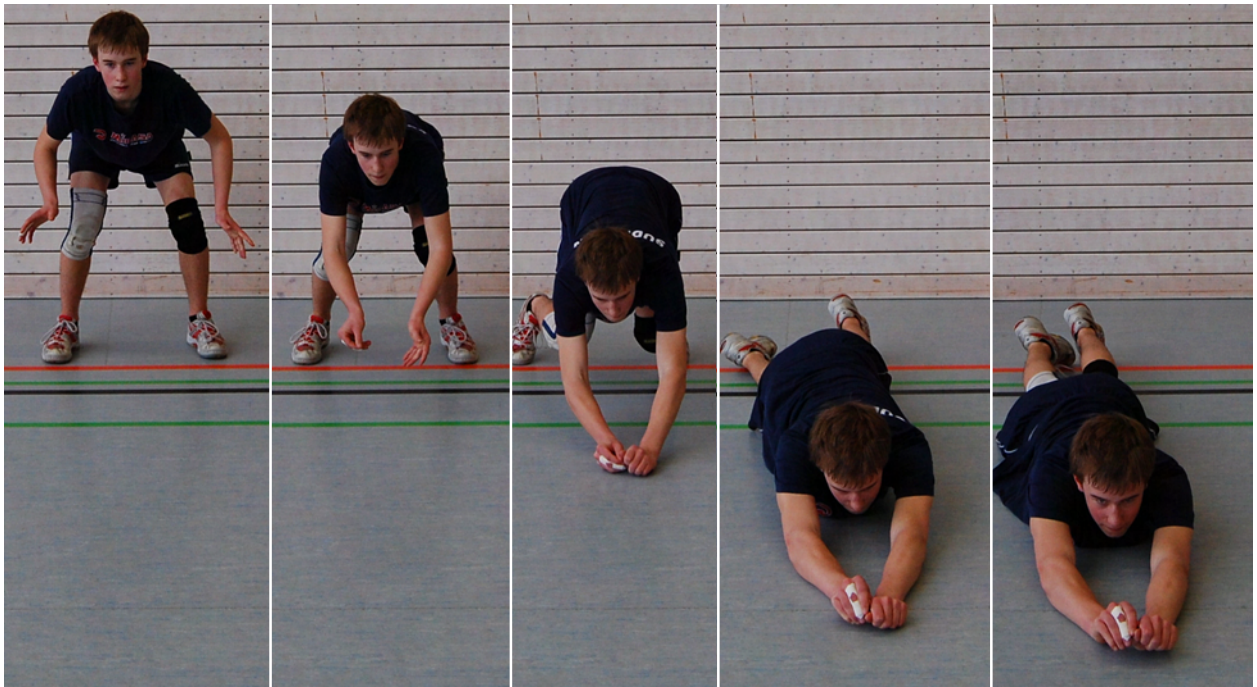


Abb. 9: „Fünferle“-Bewegung nach vorn

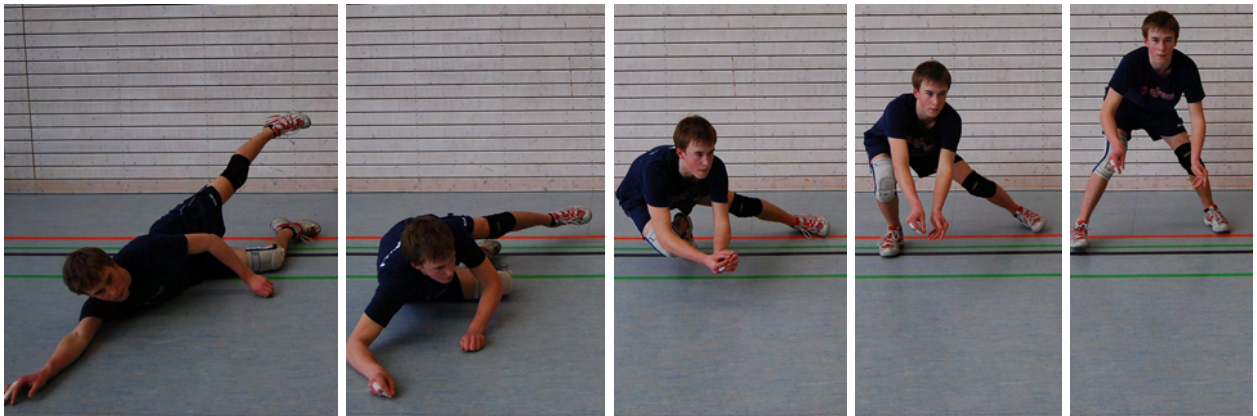


Abb. 10: „Fünferle“-Bewegung nach rechts-vorn

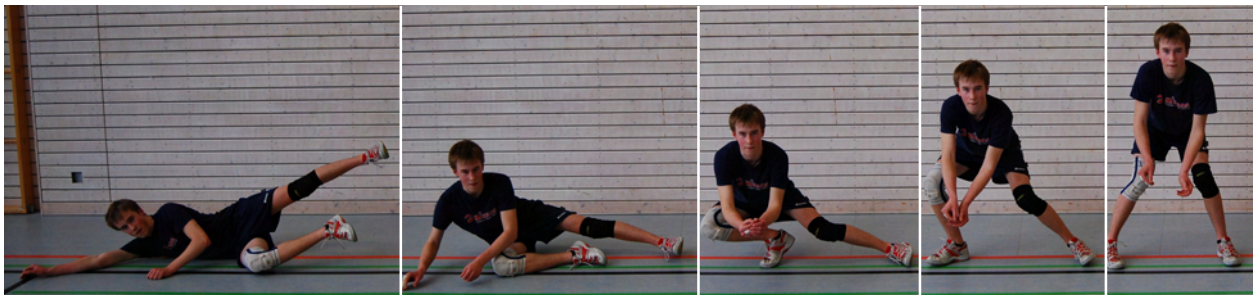
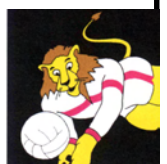


Abb. 11: „Fünferle“-Bewegung nach rechts



Um den Radius nach oben zu erweitern, können Bälle über dem Kopf gepritscht werden. Die Technik ist die des Annahmepritschens. Wichtig ist, dass die Hände so früh wie möglich oben sind um auch die schärfsten Bälle verteidigern zu können. Diese Technik ist sehr individuell und benötigt eine sehr gute Ausführung, um zum Einsatz kommen zu können. Das Abrollen nach hinten dient der Druckentnahme des Balles.



Abb. 12: Erweiterung des Spielradius beim „Fünferle“ durch Pritschen links und rechts

Kommt ein Ball nicht in das direkte Umfeld des Spielers, so muss er folgende Technik anwenden.

- Mit weitem seitlichen Ausfallschritt Absenken des Körperschwerpunktes
- Streckung des ballnahen Beines, nach Ausholbewegung des Armes Ball mit der Handinnenfläche oder „Brunnen“ (runde Spielfläche mit Daumen und Zeigefinger) spielen
- Seitliches Ausgleiten über Gesäß und Rücken ohne Abstützen mit den Händen, stattdessen kann auch eine seitliche Rolle anschließen

Durch das Weiterdrehen in die Rückenlage und gleichzeitiges Anziehen beider Beine erlaubt der Schwung der Handlung eine Rolle über die Gegenschulter (FA nach rechts - Rolle über linke Schulter) in den sofortigen tiefen Stand mit Blickrichtung zum Feld.

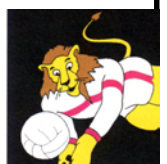




Abb. 13: Abwehrrolle

1.3.2 Flughecht

Sollte ein Ball noch weiter entfernt sein (bspw. Blockabpraller), muss der Spieler die Technik des **Flughechtes** anwenden.

- Aus dem Lauf mit abgesenktem Oberkörper einbeiniger Abdruck nach vorn
- Im Flug Ball beidhändig oder mit der Vorhand („Brunnen“) ins Feld schlagen, keine einseitigen Aktionen zulassen
- Nach Ballkontakt mit beiden Händen abstützen und über die Brust, Bauch und Oberschenkel ausgleiten (Körperspannung aufrecht erhalten)

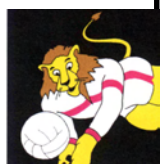
Diese Technik ist sehr schwer zu erlernen. Damit sie richtig ausgeführt werden kann, kann zur Entwicklung folgendes 5-Phasen Modell genutzt werden.

1. Phase:

Der Spieler geht in den „4-Füßler-Stand“ und greift dabei etwas mehr als schulterbreit weit nach vorn (Arm-Rumpfwinkel ca. 145°). Der Po bleibt der höchste Punkt. Der Spieler drückt sich nun mit den Beinen ab und gleitet auf der Brust zwischen seinen Händen hindurch. Es ist eine leichte Wellenbewegung im Körper zu erkennen



Abb. 14: Flughecht, 1. Übungsphase



2. Phase:

Es herrscht die gleiche Ausgangssituation. Zusätzlich greift der Spieler jetzt noch nach vorn und rutscht dann erst zwischen den Armen auf der Brust hindurch.



Abb. 15: Flughecht, 2. Übungsphase

3. Phase:

Vor die Rutschbewegung wird nun ein Auftaktschritt gestellt. Der Spieler steht schon mit vorge-neigtem Oberkörper da und rutscht dann wie oben beschrieben durch die Arme.

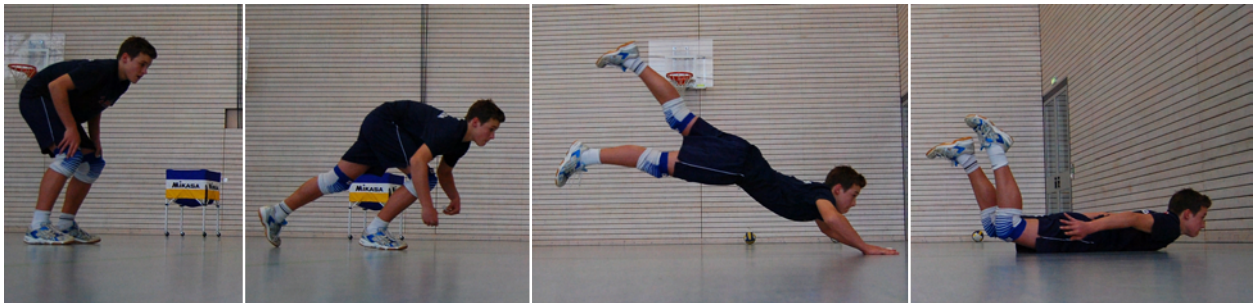


Abb. 16: Flughecht, 3. Übungsphase

4. Phase:

Diese Phase integriert einen kleinen Anlauf (2-3 Schritte). Dieser wird nötig, um in der Flugphase die Ballspielbewegung durchführen zu können. In der Luft simuliert der Spieler einen Bagger mit Impuls aus dem Ellbogengelenk.



Abb. 17: Flughecht, 4. Übungsphase

5. Phase:

Der Spieler nimmt nun vollen Anlauf und führt dann die komplette Bewegung aus.



1.3.3 Rutschhecht

Sollte ein Ball senkrecht fallen (bspw. Lob über den Block) und kann nicht mehr aktiv gespielt werden, dann sollte die Technik des **Rutschhechtes** zum Einsatz kommen.

- Ausgangsstellung wie oben
- Zwei schnelle Schritte, direktes Eingleiten des gesamten Körpers
- Hand unter den Ball mit Bodenkontakt, Ball aufprallen lassen

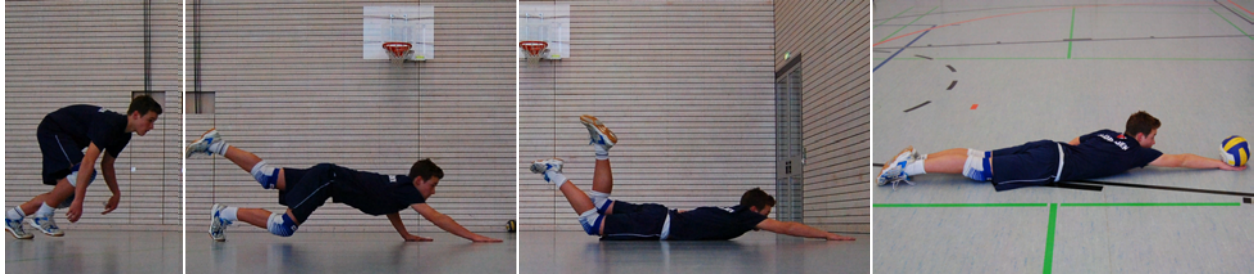


Abb. 18: Rutschhecht

