

3. Schlag

Der Angriffsschlag ist die komplexeste Handlungsbewegung im Volleyball. Der Spieler hat nicht nur die Aufgabe die Schlagbewegung auszuführen, sondern er muss auch seinen Anlauf und Absprung auf einen von ihm nicht selbst gesteuerten Ball (im Gegensatz zum Sprungaufschlag) abstimmen und sich dann noch mit dem gegnerischen Block-Verteidigungssystem auseinandersetzen. Damit diese komplexe Aufgabe ausgeführt werden kann, ist es wichtig, dass die Grundbewegungen früh automatisiert werden. So hat der Spieler die Möglichkeit, seine Handlungsweise bei Bedarf in der Luft zu ändern und statt dem geplanten Schlag bspw. einen Lob oder verdeckten Schlag auszuführen.

Zu Beginn der Ausbildung steht die Schlagbewegung. Die Technik ihrer optimalen Ausführung hat sich in den letzten Jahren etwas verändert. Der Grund besteht in dem immer höher werdenden Passtempo, welches eine an das Tempo angepasste, dabei aber trotzdem runde Ausholbewegung erfordert. Dieser Aspekt spielt im Gegensatz dazu im Beachvolleyball (zur Zeit) keine Rolle.

3.1 Schlagbewegung

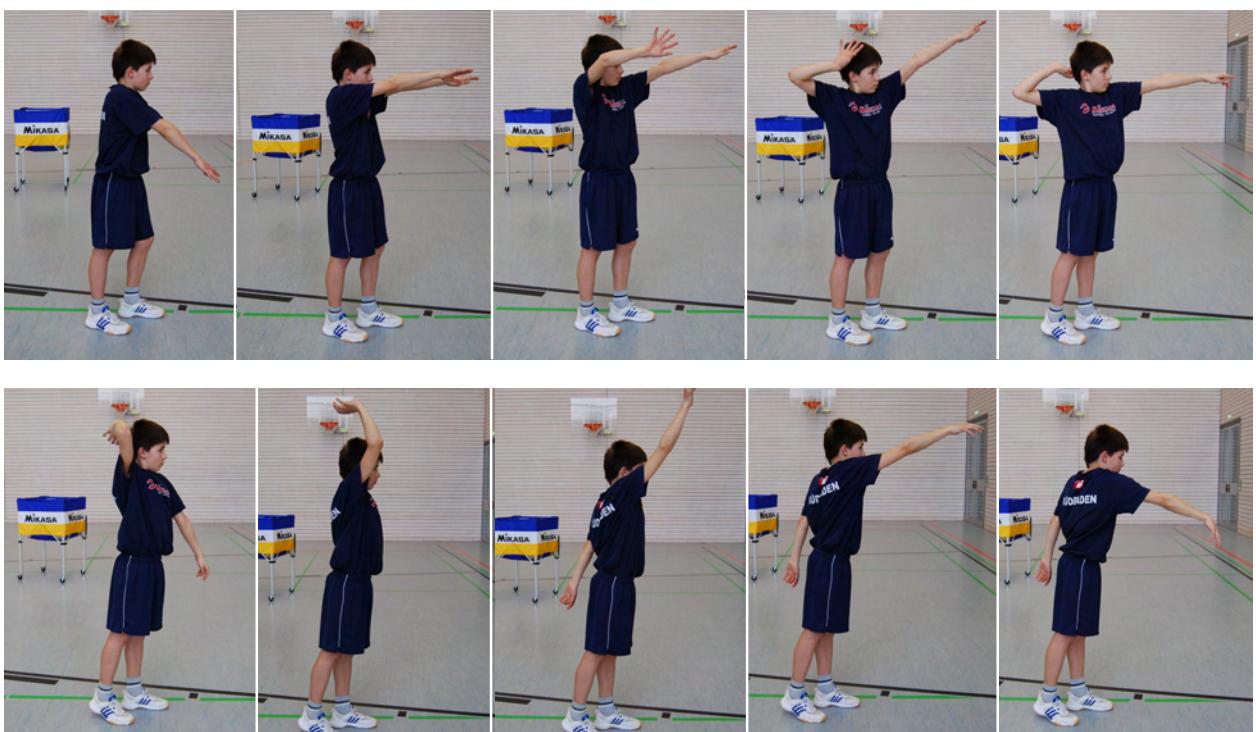


Abb. 31: Schlagbewegung

- Hochschwingen beider gestreckter Arme dicht am Körper nach vorn-oben (Handrücken nach oben) bis ca. Schulterhöhe (Ausnutzen der Schwungbewegung)
- Verharren des Gegenarmes etwa in Schulterhöhe (zur Stabilisierung)
- Rückführung des Schlagarmes mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf (dabei soll keine Konzentration auf Verwringung oder Bogenspannung gelegt werden, da diese eine natürliche Folge der Bewegungsausführung sind – später, nach dem Erreichen höchster körperlicher und



technischer Stabilität, können diese zur optimalen Ausnutzung aller Muskelschlingen genutzt werden – „Aufmachen“)

- Hand über Stirn, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn
- Schlagbewegung dicht am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn-oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk (in zeitlicher Reihenfolge, „Hand nach vorn-oben werfen“)
- Gleichzeitiges Absenken des Gegenarmes (Oberkörper stabil, Konzentration auf Armzug)
- Mikrosteuerung im Ellbogen- und Handgelenk
- Treffen des Balles mit der angespannten, steuernder Hand in der oberen Hälfte des Ballumfanges

Diese Bewegung sollte zu Beginn nur mit angeworfenen Bällen vom Trainer geübt werden. Der Anwurf ist im Kindesalter so ungenau und schwierig, dass die Kinder ihr Hauptaugenmerk auf den Anwurf legen und dann nicht mehr genug Konzentration für die Schlagbewegung bleibt.

Methodische Hilfe in fünf Phasen:

1. Schlagausgangsstellung durch Trainer modellieren – Traineranwurf – indirekter Schlag gegen die Wand



Abb. 32: Schlagbewegung Übungsphase 1

2. Kompletten Armschwung (im Stand) ausführen – Verharren in richtiger Schlagausgangsstellung, evtl. durch Trainer modellieren – Traineranwurf – indirekter Schlag gegen die Wand
3. Zeitgleich mit dem Traineranwurf kompletten Armschwung (im Stand) ausführen – mit richtiger Schlagausführung indirekter Schlag gegen die Wand

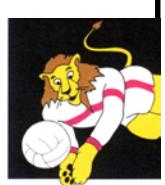




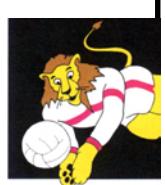
Abb. 33: Schlagbewegung Übungsphase 3

4. Beidhändiges Anwerfen mit richtigem Weiterführen der Arme bis zur Schlagausgangsstellung
– Ball fallen lassen



Abb. 34: Schlagbewegung Übungsphase 4

5. Beidhändiges Anwerfen mit richtigem Weiterführen der Arme und exakter Schlagausführung



3.2 Anlauf: Technikmodell „Amsterdam“

Wird diese Technik beherrscht, kann begonnen werden den Anlauf zu integrieren. Der Anlauf, egal von welcher Position und wie lang, mündet immer im 2er-Rhythmus (Orientierungsschritt, Stemmsschritt). Anfangs wird nur aus dem 2er-Rhythmus gearbeitet.

Hierzu dient das Technikmodell „Am(mh)sterdam“.

Dieses Modell lässt sich in 3 Phasen unterteilen. Die folgende Erklärung ist für einen Rechtshänder ausgelegt.

Phase 1: Anlauf: „Am(mh)-“:

- Rechtshänder beginnen den Orientierungsschritt mit dem linken Bein, gleichzeitig schwingen die Arme parallel vor
- Um einen optimalen Schlag zu gewährleisten, ist der Zusammenhang von Weite des Armpendels und Länge des Orientierungsschrittes (lieber kürzer als länger) zu beachten, d. h. weiter Orientierungsschritt = weites Armpendel und umgekehrt (z. B. muss bei zu flachen Pässen nicht nur der Orientierungsschritt, sondern auch das Armpendel beschleunigt und verkürzt werden), im Normalfall bis kurz über die Zehenspitzen des linken Beines

Phase 2: Stemmschritt 1: „-ster-“:

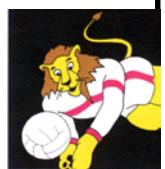
- Der Stemmschritt wird mit dem rechten Bein über die Ferse eingeleitet

Phase 3: Stemmschritt 2: „-dam“:

- Fast zeitgleich (daher 2er-Rhythmus) wird der linke Fuß etwa Schulterbreit, leicht vor dem rechten Fuß aufgesetzt (Füße sind immer Richtung Position V gestellt), gleichzeitig werden die Arme parallel nach hinten-oben zurückgeführt
- Der Körperschwerpunkt wird rückverlagert und abgesenkt
- Mit dem zeitgleich erfolgenden Schub aus den Beinen und dem Vorschwingen der Arme wird der Absprung eingeleitet



Abb. 35: Anlauf



3.3 Angriffsarten

Beherrschen die Spieler den Anlaufrhythmus, so beginnt die Ausbildung des Standardrepertoires. Hier sind alle Angriffsarten aufgeführt, die jeder Spieler nach dem universellen Ausbildungskonzept beherrschen sollte. Dazu gehören unabhängig von Anlaufrichtung und Absprungort:

- Langer frontaler Angriffsschlag in Anlaufrichtung
- Kurzer Diagonalschlag mit zielgerichteter Steuerung im Ellbogen- und Handgelenk
- Verdeckter Schlag über die Schulter (stabiler Oberkörper, Schlagarm zieht zur entgegengesetzten Schulter)
- Ableger, Lob, Driveschlag, Handgelenkschläge
- Hinterfeldangriff

Der Hinterfeldangriff unterscheidet sich vom “normalen” Angriff durch die Möglichkeit, nach vorn fliegen zu können/müssen. Neben einem möglichst langen Anlauf wird beim Stemmsschritt das vorgestellte Bein auf den Ballen gesetzt, um nach vorne-oben springen zu können. Dies ist jedoch von Spieler zu Spieler unterschiedlich, entwickelt sich zwangsläufig und muss nicht besonders geübt werden. Um einen dynamischen (hoch-) weiten Sprung zu erreichen, ist es wichtiger, vom 2er-Rhythmus auf einen langen Anlauf umzustellen, der sogenannte Swinganlauf (Steigerungslauf, möglichst von der Grundlinie), und den Pass entsprechend dem Sprungvermögen des Angreifers in den Dreimeterraum zu spielen.



Abb. 36: Hinterfeldangriff Position I



3.4 Anlauf zum Schlag in Abhängigkeit von den Passtempo

Die Geschwindigkeit der Pässe des Zuspielers werden in drei verschiedene Kategorien unterteilt:

1. Tempo
2. Tempo
3. Tempo

Das 3. Tempo ist die langsamste Form des Passes. Der Angreifer leitet den Anlauf mit dem Orientierungsschritt („Am(mh)“) ein, sobald er die Flugkurve des Balles berechnen kann. Im Anfängerbereich wird nur 3. Tempo gespielt.

Für ein erfolgreiches Spiel ist es jedoch wichtig, dass die Angreifer auf allen Positionen das 2. Tempo beherrschen. Der Anlaufrhythmus wird hierbei nicht geändert, sondern lediglich das Timing für den Angriff. Der Orientierungsschritt wird im Moment der Ballberührung durch den Zuspieler gesetzt (linker Fuß bei Rechtshändern), mit dem anschließenden Stemmschritt wird die optimale Position zum Ball erlangt.

Das 1. Tempo wird nur in der Mitte gespielt. Hier muss der Angreifer seinen Absprung einleiten, wenn der Zuspieler den Ball in der Hand hat. Den Orientierungsschritt setzt er schon kurz vor dem Ballkontakt des Zuspielers.

Für die Tempogestaltung des Spiels ist der Zuspieler verantwortlich. Die Aufgabe der Angreifer besteht darin, sich immer für das schnellstmögliche Tempo anzubieten. Ziel sollte es also sein, dass die Außenpositionen II und IV sowie die Rückraumpositionen I und VI sich immer für das 2. Tempo anbieten können.

Für die einzelnen Positionen sind folgende Anlaufregeln zu beachtet:

Position IV

- Der Anlauf ohne Annahme erfolgt mit leichtem Bogen von außerhalb des Feldes im spitzen Winkel zum Netz.
- Der Anlauf mit Annahme erfolgt ohne Bogen direkt zum Netz.

Position II

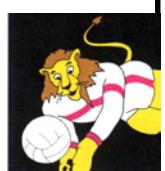
- Der Anlauf erfolgt in gerader Linie zum Netz.

Position I

- Der Anlauf erfolgt einen halben Meter von der Seitenlinie entfernt.

Position VI

- Unabhängig vom Spielort des Zuspielers und der Ausgangsposition des Angreifers erfolgt der Anlauf direkt zum Absprungort (in gedachter Linie der Ausgangsposition des Angreifers zur Position des Schnellangriffs – Feldmitte).



3.5 Kombinationsspiel „D“-Ball

In Baden-Württemberg ist im Jugendbereich eine Kombination fest in das Spielkonzept eingebaut, der sog. „D“-Ball. Dabei kommt der Rückraumspieler im 2. Tempo im direkten Umfeld des Schnellangreifers zu einem Staffelangriff angelaufen. Der Schnellangreifer täuscht einen Schlag an und der Rückraumspieler kann dann idealerweise blockfrei in das gegnerische Feld schlagen. Dieser Ball wird nur nach optimalem Anspiel aus der Annahme/dem Chanceball, selten aus der Feldverteidigung, gespielt. Kombiniert wird hier der Rückraumangriff der Position VI und der des Schnellangreifers. Der „D“-Ball findet in Abhängigkeit von Schnellangriff („1“, „1-weg“, „2“, „3“) und Zuspielort statt.

Charakteristik des „D“-Balles:

- 2. Tempo
- Rückraumball
- Swinganlauf (siehe Schlag)

Der Zuspielort hängt vom jeweiligen Schnellangriff ab:

- „1“: links versetzt vom Schnellangreifer
- „1-weg“: links versetzt vom Schnellangreifer
- „2“: vor dem Zuspieler
- „3“: zwischen Zuspieler und Schnellangreifer

Sollte das Anspiel in der linken Feldhälfte stattfinden, so wird der „D“-Ball immer hinter dem Zuspieler gespielt.

Dieser Ball funktioniert sehr gut in der Chanceballsituation und bei sehr guter Annahme, weil hier die jeweiligen Blockspieler des Gegners mit einem schnellen Ball in der Mitte oder außen rechnen. Wichtig für das Funktionieren dieser Kombination ist die Absprache zwischen den Spielern. Da dieser Ball in grundsätzlich jeder Annahmesituation ausgemacht werden kann, ist es wichtig, dass der Zuspieler zuerst mit dem Mittelblocker abspricht, welcher Schnellangriff gespielt wird. Ist diese Situation geklärt, nimmt der Zuspieler Blickkontakt mit dem Rückraumspieler auf und zeigt ihm das Zeichen für den abgemachten Schnellangriff. Somit weiß der Rückraumspieler immer, auf welchen Ball er anlaufen muss. Verändert der Mittelblocker im Verlauf einer Spielsequenz seinen Schnellangriff (durch Zurufen) sollte der Zuspieler den Rückraumangreifer keinen „D“-Ball spielen (evtl. Informationsdefizit).

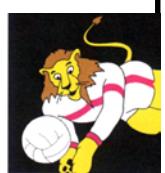




Abb. 37: „D“-Ball mit „1“



Abb. 38: „D“-Ball mit „3“



Abb. 39: „D“-Ball mit „2“



Abb. 40: „D“-Ball nach Zuspiel in linker Feldhälfte

