

Erreichen des Spielortes:

- Bewegung zum Spielort durch viele schnelle, kleine Schritte („Nähmaschinenprinzip“)
- Einstemmen (schulterbreite Grätschstellung)
- Brust zur Position IV (passunabhängig)
- Neutrale Spielstellung anstreben (senkrecht unter dem Ball)
- Hände nach oben nehmen in die „Hel“-Position (siehe Kapitel Pritschen)

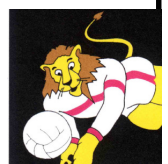
Bei sehr guter Annahme ist das Spielen eines Schnellangriffes möglich. Zu Beginn der Ausbildung steht nur der Aufsteiger „1“ im Programm des Zuspielers. Mit der weiteren Entwicklung der Mittelblocker sind dann auch die Pässe „1-weg“, „2“ und „3“ einzuführen.



Abb. 58: Bewegung zum Zuspielort aus seitlicher und frontaler Perspektive

Als nächster Entwicklungsschritt hat die Einführung des Sprungpasses zu erfolgen. Dieser ermöglicht dem Zuspieler einen höheren Abspielort, wodurch er das Spiel schneller gestalten kann. Zusätzlich besteht nun die Möglichkeit von Ablegern und direkten Angriffsschlägen aus der Annahme- oder Chanceballsituation. Für die Technik gilt dabei Folgendes:

- Der Zuspieler läuft vor der Annahmehandlung zum Netz, nimmt eine dem Annahmespieler zugewandte Bereitschaftsstellung ein und läuft vom Netz zum Ball.
- Die Bewegung vom Netz zum Ball erfolgt mit kleinen Schritten und abschließend möglichst im 2er-Rhythmus (Richtungsfuß links, Stemmschritt rechts-links), vor dem Pritschen/Absprung Brust zur Position IV drehen.
- Beim Sprungpass stabiler, senkrechter Sprung (darf den Schnellangreifer nicht behindern), konstantes Timing – Ballkontakt im Moment der max. Sprunghöhe (Ausnahme: Tempowechsel)
- Der Unterschied zur Grundform besteht beim Spielen des Balles in dem etwas weiteren Rückführen des Handgelenks nach innen/unten („Daumen werden vom Kopf angezogen“) und dem (dadurch möglichen) aktiveren Einsatz des Daumengelenks. Die Impulsgebung erfolgt fast ausschließlich aus dem Hand- und Daumengelenk.
- Wichtig ist, dass der Zuspieler mit den vier Spielpunkten (Daumen und Zeigefinger) den Ball



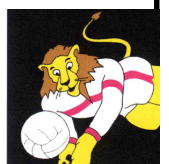
mit Unterstützung des Handgelenks von jedem Spiel- zu jedem Zielpunkt beschleunigen und jeden gewünschten Winkel abspielen kann. Die im Moment der Impulsübertragung durch die vier Beschleunigungspunkte zu erreichende Balance lässt sich in der ruhigen Flugkurve des Balles nachvollziehen (keine Rotation).



Abb. 59: Ableger hinter dem Körper



Abb. 60: Ableger vor dem Körper



1.3 Spielgestaltung

Wie schon erwähnt, ist der Zuspieler der Regisseur auf dem Spielfeld. Im Folgenden soll nun auf die Spielgestaltung konkreter eingegangen werden.

Bei Problemen im K1 (Annahme – Zuspiel, Zuspiel – Angriff) muss er in der Lage sein, Veränderungen vorzunehmen. Dabei bestehen folgende Möglichkeiten:

- Umstellen des Riegels nach Annahmeproblemen
- Wechsel der Angriffsspieler auf neue Positionen
- Neugestaltung des Kombinationsspiels unter Berücksichtigung des Sicherheitsfaktors (Position IV)

Alle Maßnahmen sind personenorientiert und nur unter Berücksichtigung individueller Stärken bzw. Schwächen anzuwenden. Alle Spieler denken mit, die Entscheidung trifft der Zuspieler oder der Trainer und der Zuspieler ist für die Umsetzung verantwortlich.

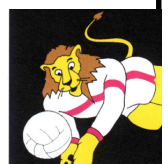
Bei der Passgestaltung werden fünf Stufen unterschieden. Das Erreichen eines höheren Niveaus ist ohne die Gewährleistung niedriger Stufen nicht möglich.

1) Passqualität

- Pässe sind konstant, Angreifer können sich darauf einstellen
- Klarheit über Standardpässe in K1 und K2

2) Anpassung der Standardpässe an Bedürfnisse der Angreifer

- Langsamer Angreifer = Pässe höher
- Schneller Angreifer = Pässe flacher
- Angreifer zu früh (z. B. bei „4“) = Pass flacher, schneller
- Angreifer zu spät (z. B. bei „6“) = Pass höher, verzögern
- Angreifer mit Annahme = Pass höher
- Angreifer ohne Annahme = Pass flacher
- Angreifer liegt am Boden = Keinen Pass geben
- Angreifer kommt viel zu früh/spät = Keinen Pass geben
- Angreifer springt dicht (z. B. bei „1“) = Ball zum Netz spielen (besser nicht einsetzen)
- Angreifer springt fern vom Netz (z. B. bei „3“) = Ball weg vom Netz schieben
- Angreifer mit hohem Abschlagpunkt (z. B. bei „1“) = Pass höher
- Angreifer mit niedrigem Abschlagpunkt (z. B. bei „2“) = Pass flacher
- Annahme ist weit weg vom Netz (Distanz festlegen) = Keine Kombinationen
- Kleiner Angreifer = Pässe weiter weg vom Netz
- Linkshänder = Pässe weiter raus (Position IV)
- Angreifer mit Stärken (z. B. verdeckter Schlag) = Stärken ermöglichen (weiter raus)
- Angreifer fordert Alternativen (z. B. nach FA „0“) = Flugkurve anpassen
- Angreifer „kaputt“ = Keine Pässe geben



3) Anwendung allgemeiner Grundregeln

Spielerbezogen:

- Nervenstarken Punktballspieler im Endkampf suchen
- Starke Phase/Motivation nutzen (Angreifer fordert den Ball)
- Nach Fehler aufbauen (Passverdopplung, verbale Unterstützung)
- Stärken auf bestimmten Angriffspositionen nutzen (u. U. Paare wechseln)
- Gleichmäßige Verteilung über Gesamtzeit anstreben (physischer Aspekt)

Gegnerbezogen:

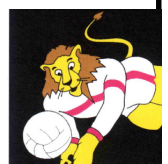
- Schwache Blockspieler nutzen
- Ausgangsstellung Blockspieler beachten (z. B. Block innen = Pass außen)
- Lange Wege spielen (z. B. Annahme links = Pass rechts)
- Schnellangriffe zwischen den Positionen abschließen

Situationsbezogen:

- Annahme kommt schnell = Ruhiges Zuspiel (Angreifer kommt nicht hinterher)
- Annahme kommt hoch = Schnelles Zuspiel (Angreifer hat Zeit)
- Ball dicht am Netz = Langer Pass
- Ball nicht so dicht am Netz = Kurzer Pass (unter bestimmten Voraussetzungen)
- Angreifer mit optimalem Anlauf suchen (z. B. Positionen IV und III Block/Sicherung = Pass „6“)
- Kombinationen in Abhängigkeit von erwarteter Schwere des Aufschlags festlegen

4) Spiel, ohne den Gegner (Mittelblocker) direkt (während der Aktion) zu beobachten

- Angriffstaktik aufgrund vorhergehender Analyse und festgelegter Strategie umsetzen
- Spiel mit einem Schnellangriff aufbauen z. B. Läufer Hinterfeld und „1“
- „1“ so lange spielen, bis Mittelblocker reagiert, dann „0“ und umgekehrt
- Blockspieler Position IV hilft in der Mitte, dann „6“
- Blockspieler Position IV wieder außen, dann erneut „1“, so lange bis Mittelblocker wieder springt, dann „9“
- Mittelblocker und Außenblocker Position II reagieren auf „1“ – „9“, dann „C“...
- Für eine wirkungsvolle Spielgestaltung ist vor bzw. nach der Aktion Blick zu den Blockspielern und Analyse deren Reaktion notwendig
- Hat sich der Mittelblocker eingestellt, Schnellangriff variieren („2“, „3“, spezielle Stärken nutzen, z. B. „1-weg“)
- Für Mittelblocker schwer abzusichernde Kombinationspaare spielen („3“ – „6“, „2“ – „0“)
- Grundregeln des Funktionierens verschiedener Kombinationspaare beachten
 - „1“ – „9“: Annahme dicht am Netz, genau auf die bzw. rechts von der Läuferposition, „9“ optimal
 - „3“ – „4“: Annahme dicht am Netz, genau auf die bzw. links von der Läuferposition, „4“ optimal



- Spieler für Endkampf in günstige Situation bringen (z. B. Satzverlauf „3“ – Entscheidung „6“)
- Wenn gar nichts läuft, besteht die Möglichkeit, die Ausgangsstellungen (evtl. auch den Annahmeriegel) bzw. die Kombinationspaare oder ihre Funktion zu ändern
- Nach angepasster Reaktion des Mittelblockers gegen eigene Bewegungsmuster spielen (z. B. Hüfte vorn – Pass nach hinten, nach Reaktion des Mittelblockers Hüfte vorn – Pass nach vorn); setzt Kenntnisse über eigene Technik voraus
- Technische Gewohnheiten aufbauen/vortäuschen – gegen Gewohnheiten spielen (z. B. vor Pass kurzer Blick nach hinten – Pass nach vorn, nach Reaktion Mittelblocker kurzer Blick nach hinten – Pass nach hinten)

5) Beobachten des Gegners und direktes Spiel gegen den Mittelblocker

- Mittelblocker springt mit: Pass nach außen, 2. Tempo
- Mittelblocker bleibt stehen: Schnellangriff, 1. Tempo
- Mittelblocker bewegt sich nach links (z. B. mit der Annahme): Pass nach rechts oder Schnellangriff
- Mittelblocker bewegt sich nach rechts: Pass nach links oder Schnellangriff

