

## 2. Annahme-Außen (AA)

Der AA muss im Gegensatz zu MB und D nicht unbedingt über eine überdimensionale Körpergröße (Männer: 2,00m+, Frauen: 1,90m+) verfügen (was trotzdem von Vorteil wäre). Aber auch hier ist die Handlungshöhe ein entscheidender Leistungsparameter. Fehlende Größe kann und muss er sowohl für sein Angriffs- als auch sein Blockspiel durch außergewöhnliches Sprungvermögen ausgleichen. Wichtig ist, dass er in Angriff, Annahme/Feldabwehr und Block über herausragende technische Fertigkeiten verfügt.

Im Folgenden werden spezielle Anlaufarten nach bestimmten vorhergehenden Spielhandlungen beschrieben. Außerdem werden die jeweiligen Angriffsmöglichkeiten gegen einen Block in Abhängigkeit von der Passqualität aufgezeigt. Im Zusammenspiel mit der Angriffssicherung besteht neben den beschriebenen Formen des Blockanschlags die Möglichkeit, nach nicht optimalem Pass so in den Block zu schlagen (halbscharf, oben in die Hände), dass der Ball ins eigene Feld zurückprallt, neu aufgebaut und dann eine für den Angreifer bessere Ausgangsstellung geschaffen wird.

### 2.1 Angriff von Position IV nach Feldabwehr oder Block

Nach Block:

- Anlaufausgangsstellung schnellstmöglich einnehmen (außen, spitz zum Netz)
  - Mit Körperfrehnung zum Feld Richtungsfuß (rechts) weiträumig setzen
  - Dann mit Blick zum Ball links-rechts laufen, eindrehen, stehen (rechter Fuß vorn)
- Einen hohen Pass erwarten und auf die Auseinandersetzung mit einem formierten Gruppenblock vorbereiten
- Nach Einschätzung der Flugkurve anlaufen
- Ball im höchstmöglichen Punkt treffen

Nach Feldabwehr scharfer Bälle:

- Anlaufausgangsstellung mit raumgreifenden Vorwärtsschritten so schnell wie möglich einnehmen
- Anschließend wie nach Block

Nach Abwehr von Ablegern:

- Optimale Ausgangsposition anstreben
- Durch Rufen differenziertes Anbieten, den realen Anlaufmöglichkeiten entsprechend („0“ = Schnell, „Raus“ = Hoch außen, „Mitte“ = Halbhoch Position III, „Innen“ = Halbhoch zwischen Position III und IV)

Chanceball:

- Erst von der Blockposition ins Feld zurückziehen, um Feldzuspiel abzusichern, dann Anlauf-

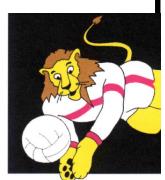


position einnehmen

- Passgebung entspricht der Annahmesituation („0“ braucht nicht angefordert zu werden)

## 2.2 Formen des Blockanschlagens

- Normaler und dichter Pass (außen), Block und Angriff gleiche Höhe:
  - Treffen des kleinen- bzw. Ringfingers der äußeren Hand
- Normaler Pass, Block und Angriff gleiche Höhe:
  - Treffen der Fingerspitzen an der Blocknaht (scharf lang schlagen)
- Dichter Pass außen, Block höher als Angriff:
  - Treffen des äußeren Unterarmes
- Dichter Pass, Block höher als Angriff:
  - Treffen zwischen Unterarm und Netzkante (auch drücken)
- Dichter Pass, übermächtiger Block, schlechte Stellung zum Ball:
  - Oben leicht in den Block schlagen und Neuaufbau (Sicherung vorausgesetzt)
- Schneller Pass:
  - Schlagen zwischen Außenblock und heranfliegenden Mittelblocker
- Pass an Antenne vorbei, Block greift über:
  - Unterarm außen anschlagen
- Pass Position II:
  - Ball am Körper vorbei lassen, außen anschlagen (Rechtshänder), Balltreffpunkt jeweils entsprechend der Situation (rechts, links, oben, unten)

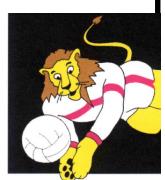


### 3. Diagonalangreifer (D)

Der Diagonalangreifer ist in den meistens Teams der wichtigste Angreifer. Er muss sehr oft schwierige Bälle nach nicht optimalem Anspiel schlagen. Auf höherem Niveau wird er von der Annahme entbunden, greift von allen Außenpositionen sowie aus dem Rückraum (Position I) an. Bei den Angriffen von Position I und II kommen die Pässe von links, was bedeutet, dass er als Rechtshänder den Ball erst am Körper vorbeifliegen lassen muss, um den Ball schlagen zu können. Gerade im Jugendbereich fällt es den Angreifern oft schwer, hier das exakte Timing zu finden. Im Jugendbereich haben es Linkshänder anfänglich leichter auf dieser Position zur Wirkung zu kommen. Die Spielanforderungen für den Diagonalangreifer sind:

- Angriff über Position II und IV
- Rückraumangriff „A“
- Block gegen den AA des Gegners

Gerade im Spitzenvolleyball werden hier die großen, kräftigen Angreifer eingesetzt, die sehr sprunggewaltig sind. Meist wird im Leistungsbereich sehr positionsspezifisch trainiert. Im Jugendbereich sollte man in jedem Fall auf eine vielseitige Ausbildung dieser Spieler größten Wert legen (z. B. Annahme).



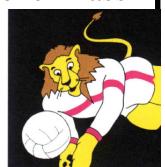
#### 4. Mittelblocker (MB)

Für die Position des Mittelblockers werden übergroße (Männer: 2,00m+, Frauen: 1,90m+), zusätzlich möglichst sprungfähige und spielintelligente Spieler gebraucht. Auf dieser Position ist Größe durch nichts zu ersetzen. Da durch die Einsatzmöglichkeit des Liberos die MB nur wenig im Hinterfeld agieren müssen, nimmt man bei deren Auswahl oftmals koordinative Schwierigkeiten in Kauf. Der MB muss über eine andere Art Spielintelligenz als seine Mitspieler verfügen. Er liebt es, das Spiel im Kopf vorzudenken, Wahrscheinlichkeitsberechnungen anzustellen und auf „den richtigen Moment“ zu warten. Dabei ist ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz unabdingbar. Aufgrund der speziellen Anforderungen muss der MB spezifische Bewegungsformen beherrschen und in kürzesten Sequenzen äußerst dynamisch agieren. Hierbei sind, den Spielsituationen angepasst, verschiedene Schrittfolgen anzuwenden (z. B. Richtungswechsel nach Körperschwerpunktverlagerung). Derzeit wird der MB auch immer zugleich als Schnellangreifer eingesetzt. Da der Schnellangriff zu einem fest definierten Zeitpunkt erfolgt, ist seine Aushol- und Schlagbewegung im Gegensatz zum AA nicht von unterschiedlichen Zeitaläufen abhängig und entspricht so eher der „klassischen Form“. Auch beim MB ist es wichtig, die vielseitige Ausbildung in jungen Jahren nicht zu vernachlässigen. Wie oft hängen Spiele an dem „einen Zuspiel“ oder wäre die Verteidigung eines machbaren Balles durch den MB spielentscheidend gewesen.

Im Folgenden werden die Anlauftechniken für die Position des MB sowie die einzelnen Blocktechniken in Abhängigkeit zum Außenblockspieler dargestellt.

##### 4.1 **Mittelblock (Außenblock Außenstart)**

- Ausgangsstellung dort, wo der gegnerische Schnellangreifer erwartet wird
- Bereitschaftsstellung wie Außenangreifer, Füße leicht nach außen gedreht, die Höhe der Armhaltung ist abhängig von der Art des Blockes gegen den Schnellangreifer – bei Entscheidung zum Nachspringen Hände höher
- Gegen Schnellangriffe („1“, „2“, „3“) wird die Ausgangsstellung mittels Nachstellschritten korrigiert, nach Absprung Arme direkt über die Netzkante schieben, Schulterachse parallel zum Netz, Finger gespreizt, Handgelenke fest fixiert, Kopf gerade mit Blick zum Ball, in der Regel ist ein direkter Blockerfolg anzustreben.
- Weiche, kontrollierte Landung (Ganzkörperspannung lange aufrecht erhalten)
- Größere Distanzen (zur Außenposition) werden im 2er-Rhythmus (Richtungsfuß – Stemmschritt) überwunden (Schrittfolge wie Außenblock). Zur Optimierung der Absprungposition ist bei ausreichender Zeit am Ende der Schrittfolge noch ein Nachstellschritt möglich.
- Gegen Kombinationspässe auf engem Raum bleiben die Arme in hoher Ausgangshaltung, gegen Pässe über eine längere Distanz ist ein aktiver Armschwung auszunutzen (zeitabhängig), zur stabileren Laufbewegung und Stemmpause wird der Richtungsfuß leicht vom Netz entfernt gesetzt, der Körperschwerpunkt bleibt konstant in einer Höhe.
- Nach schlechter Annahme ist die Ausgangsposition so zu wählen, dass gegen den hohen Pass



- auf Position IV und einen eventuellen Rückraumangriff über Position I optimal geblockt werden kann (mittig stehen und beobachten).
- Ziel ist, den Außenblock optimal zu schließen und eventuell einen passiven Block zu stellen – Hände nach hinten abklappen, so dass der abprallende Ball im eigenen Feld spielbar ist. Unter Zeitnot ist so viel Raum wie möglich abzudecken.

#### 4.2 Mittelblock (Außenblock Innenstart)

- Ausgangsstellung mittig, so dass jede Position erreichbar ist
  - Der Schnellangreifer wird außerhalb der Mittelzone nicht verfolgt/unmittelbar geblockt (Übernahme durch Außenblockspieler).
  - Erfolgen Korrekturen der Ausgangsposition, muss ein Aufschließen zu beiden Außenpositionen möglich bleiben.
- Bsp.: Bei Läufer Vorderfeld übernimmt der Außenblocker den Schnellangreifer, somit ist die Ausgangsstellung zwischen Schnellangriff und Außenangriff zu wählen. Trotzdem muss die Position gewährleisten, dass der MB den gegnerischen Rückraumspieler blockieren kann
- Der Mittelblocker bleibt so lange wie möglich im Gleichgewicht (nicht „zucken“), dies gilt vor allem bei hohen/halbhohen Pässen.

Der Mittelblocker ist in der Regel auch der Spezialist für den Schnellangriff. Hier sind bevorzugt folgende Spezialanläufe zu beherrschen (Rechtshänder):

#### 4.3 Anlauf Schnellangriff

„1“:

- Ausgangsstellung entsprechend der Rotation knapp links bzw. rechts vor der Seitenauslinie und so nah wie möglich an der „Drei-Meter-Linie“
- Steht der Schnellangreifer vor dem Aufschlag mit einem Außenangreifer im „Bündel“, so sollte sich der Schnellangreifer netzferner postieren, denn er muss als Erster angreifen
- Anlaufausgangsstellung ist mit 2 Schritten beginnend mit dem rechten Fuß parallel zum Netz und dem Vorstellen des linken Fußes, alternativ mit Seitsteps zu erreichen
- Von Anfang an optimale Fuß- und Körperstellung für den nachfolgenden Anlauf suchen
- Unmittelbare Anlaufausgangsstellung erfolgt ausschließlich links vom Zuspieler und muss einen dynamischen Anlauf sichern (2er-Rhythmus)
- Bei Rechtshändern dabei immer linken Fuß vorn; der Angreifer ist so jederzeit, z. B. bei zu flachen oder ungenauen Annahmen, anlaufbereit
- Nach schnellstmöglicher Einnahme der Anlaufausgangsstellung sind auf dieser Position eventuelle kurze Aufschläge anzunehmen; der Laufweg wird von den Annahmespielern gesichert
- Anlaufvorbereitung nicht verzögern
- Nach der Annahme Ball über der rechten Schulter stets im Blickfeld behalten, mit Ausnahme eines kurzen Aufschlags auf die Position IV



- Der Anlaufrhythmus erfolgt dann immer aus der gleichen Ausgangsstellung mit linkem, vorgestelltem Fuß - links und Stemmschritt (rechts/links).
- Von Position II ist die Schrittfolge flüssig zu gestalten (ohne Stopp): rechts, links, links (zur Orientierung und Timingoptimierung), Stemmschritt
- Absprungort in Entfernung zum Zuspieler beträgt eine Armlänge, vergrößert sich jedoch mit der Entfernung des Balles zum Netz
- Optimale Distanz zum Netz: beim Abschlag ca. 0,75 m, beim Absprung 1-1,5 m; je höher ein Spieler anschlagen kann, desto weiter vom Netz entfernt springt er ab
- Absprung im Moment des Ballkontakte durch den Zuspieler
- Abschlag des Balles im Umkehrpunkt der Flugkurve; es wird als kein Aufsteiger, sondern ein kurzer Ball gespielt
- Aushol- und Schlagbewegung entsprechen der Grundtechnik

„3“:

- Wie „1“
- Einziger Unterschied: Absprungort 2 m links vom Zuspieler entfernt

„1-weg“

- Anlauf für den Schlag beginnt stets rechts vom Zuspieler
- Der Anlauf ist wie der des „1“
- Unterschied: der Mittelblocker springt ca. 20 cm weiter links vom Zuspieler entfernt ab und springt dann zusätzlich vom Zuspieler weg

„2“:

- Anlauf für den Schlag beginnt stets rechts vom Zuspieler
- Sollte der Angreifer von links auf den Zuspieler zulaufen, so muss er den Absprungort einen Ort kurz hinter dem Zuspieler definieren
- Absprungort unabhängig von der Spielposition immer 0,75 m hinter dem Rücken des Zuspielers und 0,75 m weiter vom Netz entfernt als der Zuspieler
- Im Übrigen wie „1“





Abb. 61: Vorbereitung Schnellangriff von links



Abb. 62: Durchführung Schnellangriff „1“ von links



Abb. 63: Vorbereitung und Durchführung Schnellangriff „1“ von rechts



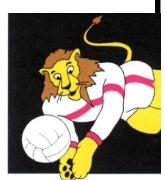
Einbeiner „10“ (Codierung aus dem Frauensystem):

Dieser Pass wird aktuell nur im Frauenvolleyball gespielt. Hier ist er aber ein wichtiger Bestandteil im Angriffsaufbau. Allerdings ist er nur mit Rechtshändern möglich.

- Ausgangsposition etwa 2,5-3 m vom Netz entfernt (links vom Zuspieler); analog zum Start beim Schnellangriff vor dem Zuspieler.
- Der Anlaufweg führt nahe am Zuspieler – nahezu netzparallel – vorbei Richtung Position II
- Der Anlauf wird so gestaltet, dass sich der Angreifer mit dem rechten Fuß auf Höhe des Zuspielers befindet, wenn dieser den Ball in der Hand hat; es folgt ein weiterer langer Schritt, wobei der linke Fuß etwa im 45 Grad-Winkel zum Netz aufsetzt.
- Der Abdruck erfolgt nach vorn-oben, die Hüfte wird aktiv gestreckt, beide Arme werden dynamisch vor/hoch geschwungen und die Schlagbewegung wird eingeleitet. Dadurch wird die durch den Absprung eingeleitete Linksdrehung fortgesetzt.
- Der Treppunkt des Balles erfolgt im netznahen Bereich des letzten halben Netzmeters vor der Antenne mit annähernd netzparallelen Schultern. Dadurch ist der Angriff in jeden Feldbereich des Gegners möglich.
- Beidbeinige Landung im Bereich der Seitenlinie oder sogar etwas außerhalb.



Abb. 64: Einbeiner



## 5. Libero

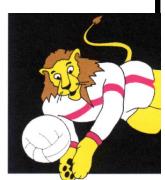
Der Libero rückt im Spitzenvolleyball immer mehr in den Fokus. Er hat eine sehr wichtige Position und ist aus dem heutigen Spiel nicht mehr wegzudenken. Anfänglich lediglich als Annahme- und Feldabwehrspezialist vorgesehen, übernimmt er in den meisten Mannschaften vielfältige Rollen. Seine zentrale Aufgabe ist aber die Organisation des Annahmeriegels. Er sollte große Kompetenz bei der stetig zu erfolgenden Abstimmung zwischen Block und Feldverteidigung besitzen. Aufgrund der direkten Kontaktmöglichkeit mit dem Trainer besteht ebenso wie für den MB die Möglichkeit, als Bindeglied zwischen Trainer und Mannschaft zu fungieren. In Chanceballsituationen versucht er, im gesamten Feld die Bälle zu übernehmen, um den Angreifern optimale Anläufe zu ermöglichen. Sollte der Zuspieler verteidigen, so hat sich mittlerweile durchgesetzt, dass der Libero das Zuspiel übernimmt, und das bei steigendem Tempo. Dies zeigt, dass die Aufgaben des Liberos sehr vielfältig sind. Die Auswahl eines Liberos sollte daher genauestens überlegt sein.

Folgende Kriterien sollten als Grundlage für die Entscheidung dienen:

- Hat der Spieler eine sehr gute Bagger- und Pritschtechnik?
- Hat der Spieler in der Verteidigung den absoluten Willen den Ball zu verteidigen?
- Ist der Spieler in der Mannschaft integriert?
- Hat der Spieler Führungsqualitäten?
- Kann sich der Spieler mit dieser Rolle identifizieren?

Ist die Entscheidung gefallen, so muss der Libero im Training diesbezüglich gefördert werden. Das schließt ein zielgerichtetes Zuspieltraining ein. Bei der Überlegung, wer als Libero in Frage kommt, sollten daher die Zuspieler nicht außer Acht gelassen werden.

Das Regelwerk erlaubt dem Libero keine Pritschhandlung im Dreimetterraum. Will der Libero also zuspielen, muss er dies im Bagger tun oder, wenn er pritschen will, hinter der Dreimeterlinie abspringen und einen Sprungpass anwenden. Dies kommt auf höherem Niveau gezielt zum Tragen, wenn der Zuspieler verteidigen muss und demzufolge nicht zuspielen kann. Optimalerweise verteidigt der Zuspieler den Ball auf die „Drei-Meter-Linie“. Dann kann der Libero ein einbeinig eingesprungenes Zuspiel durchführen.



**Technik:**

Der Libero läuft so an, dass er mit dem rechten Bein kurz vor der „Drei-Meter-Linie“ aufsetzt und abspringen kann (Raumgewinn gegenüber einem Absprung mit links). In der Luft führt er dann einen normalen Sprungpass durch (Technik: siehe Zuspieler).



Abb. 65: Einbeinig eingesprungenes Zuspiel Libero

