

VOLLEYBALL

77. 2010 training

Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

Zuspielen im Wettkampf

In unserer Rubrik Volleyballtraining decken wir die gesamte Palette des Trainingsbetriebs ab. Sowohl mit Konzepten und Ideen für den ambitionierten Nachwuchsbereich als auch mit praxisnahen Beiträgen für den Schulbereich. Birgit Neumair stellt in diesem Beitrag ihre Erfahrungen aus dem Kindertraining vor. „Das Thema Oberes Zuspiel“, so ihre Erfahrung, „kann für ein wettkampforientiertes Training so aufbereitet werden, dass die Kinder viel Spaß haben.“

Jubeln und Gewinnen sind Dinge, die junge Spieler motivieren, weiter regelmäßig zu trainieren, gute Leistungen zu zeigen und beim Volleyball zu bleiben. Wie könnte man eine bessere Plattform dafür schaffen, als durch spannende Wettkampfformen? Diese müssen nicht ausschließlich im offiziellen Spielbetrieb stattfinden, wenn es um Punkte geht, sondern sollten auch die Routine im Training durchbrechen und für Abwechslung sorgen. Eng verbunden mit allen Wettkampfformen sind auch das Trauern und das Verlieren. Sowohl die schönen als auch die nicht so schönen Seiten des Wettbewerbs wollen erlebt und erlernt werden. Jeder Spieler muss für sich im Laufe der Zeit die Fähigkeit entwickeln, die Wettbewerbssituation zu meistern, um für das Team ein positiver Leistungsträger zu sein. Den Wettkampf kann man unter dem Aspekt der eigenen Leistung sehen oder aber auch unter sozialen Aspekten. Gerade in der Jugend ist es wichtig, ein gesundes Maß der Leistungsorientierung zu finden und gleichzeitig das kameradschaftliche Miteinander ►

Das präzise Zuspiel will gelernt sein. Wenn Kinder dabei gefordert werden, macht es noch mehr Spaß



fotos: conny kurth

Legen Sie sich Ihr persönliches Archiv an:

Mit *volleyball-training* erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des *volleyball-magazins* eingefügt, dass Sie es problemlos heraustrennen und separat sammeln können.

IN DIESER AUSGABE

Kindertraining: Das Obere Zuspiel mit Wettkampfformen üben	17
Psychologie: Achten Sie bei der Saisonvorbereitung auf das Teambuilding	25
Spitzensport: Was Sie von den besten Teams der WM lernen können	29

nicht zu vergessen. Denn sonst können schnell Störungen innerhalb des Teams entstehen, die nicht erwünscht sind und erst recht nicht zum Erfolg der Mannschaft beitragen.

Auch Wettkämpfe gehören zu den Ausbildungszielen

In der Regel freuen sich Kinder und Jugendliche darauf, miteinander zu wetteifern und sich mit anderen zu vergleichen. Denn das sind die Voraussetzungen für einen gelungenen Wettkampf. Ziel sollte ein fröhliches Wetteifern sein. Wenn die Atmosphäre verbissen wird, ist das nicht zielfördernd. Es wird jedoch immer Spieler geben, die aus Spaß am Spielen zum Training kommen und den Leistungsvergleich meiden. In diesem Fall sollte der Trainer Verständnis zeigen und sensibel mit den Ergebnissen des Wettkampfs umgehen. Denn auch diese Kinder und Jugendliche sollten lernen, sich dem Wettkampf zu stellen, auch wenn das nicht ihr größter Wunsch ist. Über allem stehen klare Regeln für ein Fairplay. Kooperation und Chancengleichheit sind wichtige Komponenten. Darauf sollte auch bei einem eigens entworfenen Wettkampf größter Wert gelegt werden.

Trainer können vom modernen Schulunterricht lernen

Natürlich stehen viele kleine Volleyball-Spielformen im Mittelpunkt des Trainings mit Kindern. Doch auch der Teil des Trainings, in dem es vorwiegend um den Technikerwerb geht, eignet sich hervorragend, um Wettkampfsituationen einzubauen. Nach mehreren Trainingseinheiten, in denen die Basistechnik des Oberen Zuspiegels (vorwärts, rückwärts und seitwärts) erlernt worden ist, bildet ein Wettkampf einen spannenden und motivierenden Abschluss.

Im Alltag steht der Trainer immer im Mittelpunkt. Er plant, organisiert und führt das Training durch. Durch den modernen Schulsport kennen Kinder und Jugendliche jedoch einen schülerorientierten Unterricht. Das bedeutet, dass sie gelernt haben, Dinge selbst zu organisieren und verantwortlich für ihren Lernerfolg zu sein. Dieses Schülerwissen können die Trainer durchaus nutzen. Deshalb wird hier ein Vorschlag mit Arbeitskarten für einen Stationsbetrieb vorgestellt, bei dem die Spieler ihre Station zunächst selbstständig aufbauen und dann die Übungen in sehr freier Organisationsform durchführen. Sind alle Stationen durchlaufen, folgt noch ein gemeinsamer Mannschaftswettbewerb.

Arbeitskarten bringen Varianten

Die Stationskarten eignen sich nicht nur für den Wettkampf, sondern können auch für einen Lernzirkel eingesetzt werden. Dabei geben die Variationen den Spielern freie Lerngelegenheiten. Wählt man für den Wettkampf eine mögliche Variation als Übung aus, sollte diese dann für alle Spieler gelten, die eine Station durchlaufen, da die Leistungen ansonsten nicht vergleichbar sind. Bei einem Lernzirkel kann jedes Paar seine eigenen Übungen frei gestalten.

Eine weitere gute Möglichkeit des Einsatzes besteht darin, Kindern, die gerade nicht an einem Spiel teilnehmen können, weil



Lohnende Pause: Das Stationssystem bietet auch die Chance, durchsuchanaufen und sich zu sammeln

beispielsweise zu wenig Felder aufgebaut sind oder aber eine ungerade Teilnehmerzahl an Kindern im Training ist, zusätzliche Aufgaben und damit Lerngelegenheiten durch die Karten zu geben.

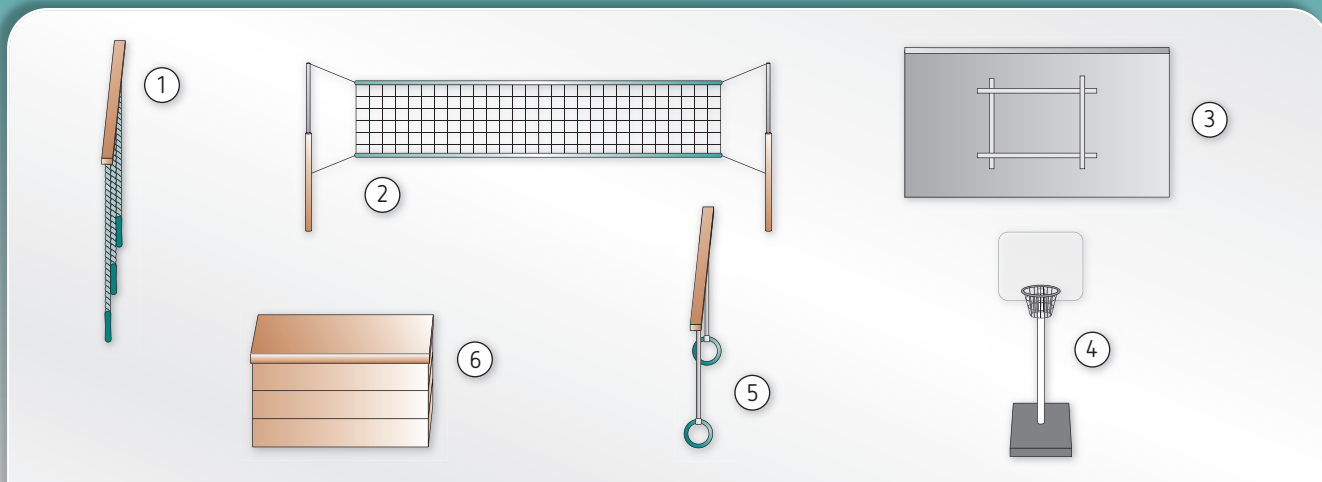
Kinder organisieren sich selbst

Alle nötigen Informationen können die Kinder den Stationskarten selbstständig entnehmen. Ein Lageplan hilft zur Orientierung in der Halle, und auf einer Wettkampfkarte können die erreichten Punkte jedes Spielers festgehalten werden. Gewonnen hat der Spieler, der nach Durchlaufen aller Stationen die meisten Punkte gesammelt hat. Dabei werden pro Station stets zwei Spieler benötigt, an einer Stelle wird entweder ein Co-Trainer oder ein älterer Spieler als Ballwerfer benötigt. Die Mannschaften für das Abschlusspiel können aus den Spielern gebildet werden, die zu Beginn oder am Ende an den Stationen eins bis drei und vier bis sechs stehen. Es können natürlich auch andere Einteilungen vorgenommen werden.

Vorteilhaft ist es, wenn man für diesen Trainingsabschnitt eine Zeitvorgabe macht. Diese richtet sich nach Motivation und Spielstärke der Spieler. Als Richtwert haben sich zwei bis maximal fünf Minuten pro Station bewährt. Der Trainer fungiert während der Spiele als Zeitnehmer und gibt den Anfang und das Ende der jeweiligen Übungsphase vor. Er achtet auch darauf, dass technisch sauber agiert wird. ■

So wird geplant und aufgebaut

Ein Geräteparcours entsteht



Station 1 Durch die Taue spielen; **Station 2** Zuspield am Netz; **Station 3** Zuspield in markierte Kästen;
Station 4 Rückwärts in den Basketballkorb werfen; **Station 5** In Ringe treffen; **Station 6** Auf den großen Kästen in Pylone spielen

Beim Zusammenstellen eines Geräteparcours, in dem das Obere Zuspield spielerisch geübt wird, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Je nach den Bedingungen vor Ort müssen die Stationen variabel angeordnet werden. Ein Vorschlag für die Gestaltung der Halle ist der Grafik oben auf dieser Seite zu entnehmen. In Hallen, in denen keine Taue und Ringe von der Decke hängen, können die Reifen auch an Reckstangen befestigt oder aber dünne Streifen an der Wand angeklebt werden. Gefragt ist das Improvisationstalent des Trainers, das Beste aus den Bedingungen in seiner Trainingshalle zu machen.

Jeder Spieler erhält eine Punktekarte (siehe Kopiervorlage), die er selbst ausfüllt. Achtung: Vergessen Sie nicht, ausreichend Stifte mitzubringen! Es liegt in der Hand des Trainers, Übungen mit mehr oder weniger Punkten zu gewichten, um den Bedingungen in der Halle und dem Leistungsstand der Spieler gerecht zu werden. Wichtig ist, dass die Kinder viele Punkte sammeln können, da sich das motivierend auswirkt. Nach einer bestimmten Zeit, die der Trainer festlegt, gibt er ein Signal zum Stationswechsel. Am Ende der Stunde geben die Kinder ihre Karten ab. Es folgt eine kurze Siegerehrung mit kleinen Preisen.

Kopiervorlage

Name:		
Station 1	Station 2	Station 3
Station 1	Station 2	Station 3
Punkte im Mannschaftsspiel	Gesamtpunktzahl	Platzierung

Station eins: Durch die Tau-Tore spielen

Material

- ▶ vier von der Hallendecke hängende Töne
- ▶ zwei Sprungseile
- ▶ zwei bis drei Volleybälle
- ▶ ein Reifen
- ▶ ein kleiner Kasten

Aufbau

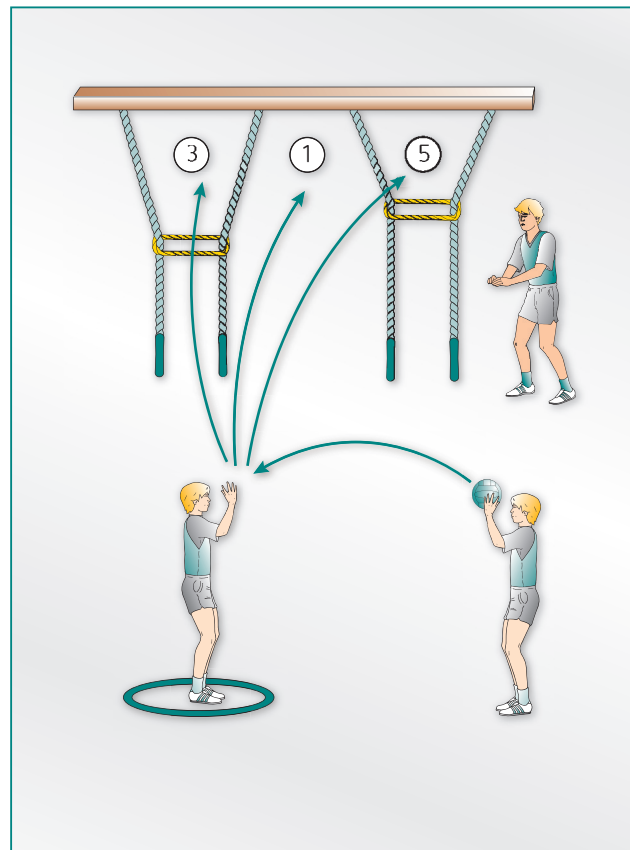
Bindet die äußeren zwei Töne mit je einem Seilchen zusammen, sodass sie unterschiedliche Abstände haben. Legt den Reifen in einem angemessenen Abstand von den Tönen auf den Boden.

Aufgabe

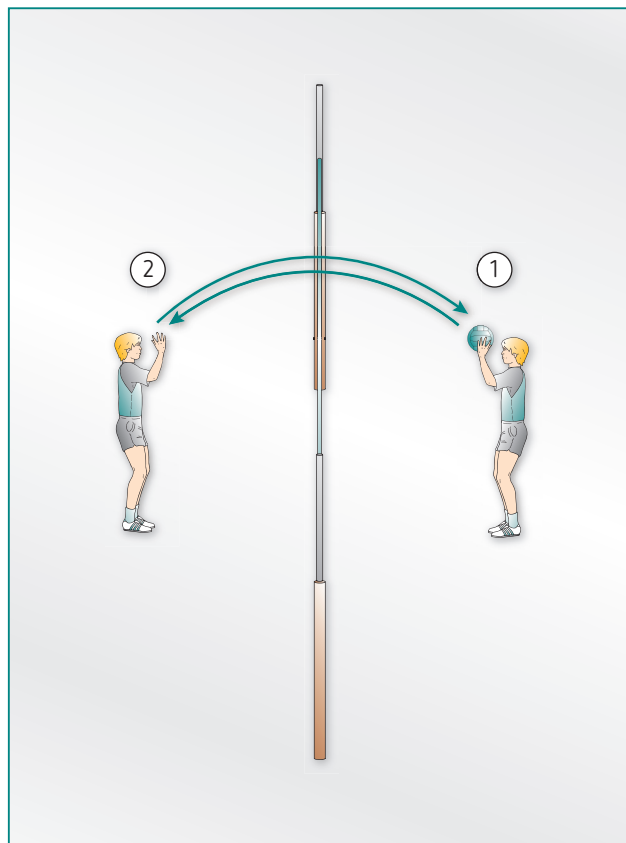
Stell Dich mit der Körperachse senkrecht zu den Tönen in den Reifen. Ein Mitspieler (oder Trainer) wirft Dir den Ball zu, Du versuchst, ihn im Oberen Zuspiel durch die Töne zu spielen. Dein Partner fängt den Ball hinter den Tönen stehend wieder auf. Du kannst wählen: Zwischen den mittleren Tönen hindurch bekommst Du einen Punkt, durch den schmalen Töneabstand drei oder durch das ganz schmale Töne-Tor fünf Punkte.

Tipp

Dreh Dich beim Oberen Zuspiel immer so, dass Deine Schultern genau in Abspielrichtung zeigen.



Station zwei: Jedes Zuspiel zählt einen Punkt



Material

- ▶ ein Volleyballnetz
- ▶ ein Ballwerfer

Aufbau

Die Netzanlage muss wie beim Spiel aufgebaut werden.

Aufgabe

Versucht, Euch den Ball so oft wie möglich über das Netz zuzuspielen. Es darf nur im Oberen Zuspiel gespielt werden. Jede erfolgreiche Ballberührung ergibt einen Punkt. Aufschreiben dürft ihr die maximale Punktzahl, die ihr bei einem Versuch geschafft habt.

Varianten

Zwischen jedem Zuspiel musst Du ...

- ▶ mit beiden Händen den Boden berühren.
- ▶ Dich ganz kurz auf den Boden setzen.
- ▶ Dich einmal im Kreis drehen.

Station drei: Spiel in das markierte Kästchen

Material

- ▶ Klebestreifen
- ▶ ein Volleyball
- ▶ zwei Pylone

Aufbau

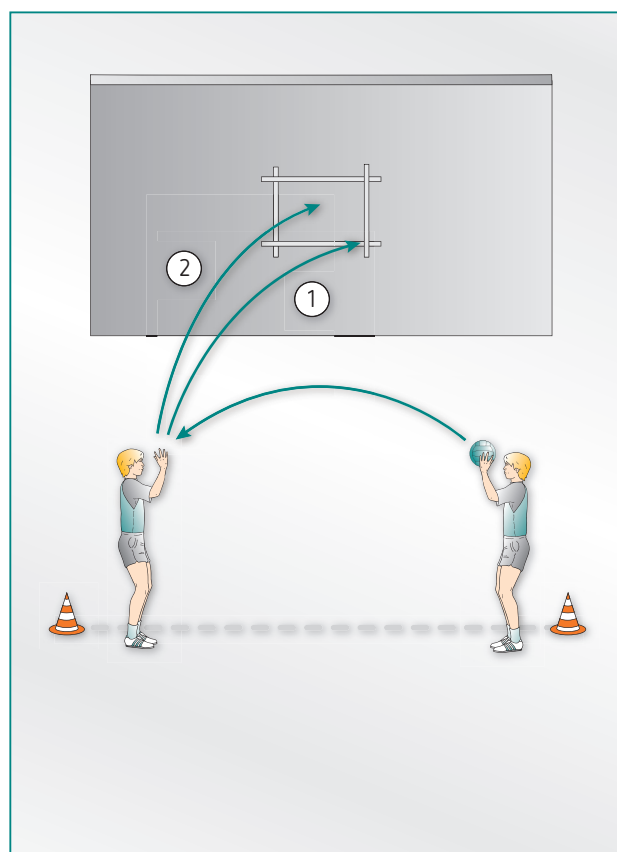
Markiert an der Wand in einer bestimmten Höhe mit Klebestreifen ein Rechteck. Da das Rechteck ein Stück über Eurer Reichhöhe sein soll, müsst Ihr auf einen Kasten steigen. Markiert vier bis fünf Meter von der Wand mit zwei Pylonen eine Startlinie.

Aufgabe

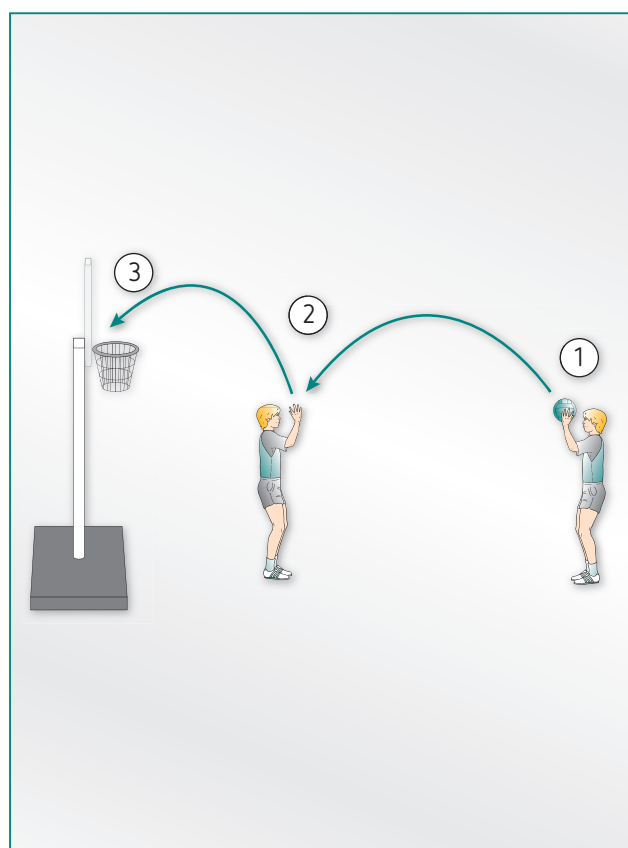
Stell Dich an die Startlinie. Dein Partner wirft Dir den Ball zu und Du versuchst, ihn in das markierte Feld zu pritschen. Landet der Ball im Zielfeld, bekommst Du zwei Punkte. Trifft der Ball die Linie, erhältst du immerhin noch einen Punkt.

Varianten

Statt eines Rechtecks können andere Figuren geklebt werden.



Station vier: Rückwärts in den Korb spielen



Material

- ▶ ein Basketballkorb
- ▶ ein Volleyball

Aufbau

Du brauchst nur einen Volleyball und einen Partner.

Aufgabe

Stell Dich an eine vorher festgelegte Linie mit dem Rücken zum Basketballkorb. Dein Partner steht vor Dir und wirft Dir einen Ball zu. Deine Aufgabe ist es, den Ball rückwärts pritschend in den Basketballkorb zu treffen. Jeder Treffer ergibt drei Punkte für Deine Wettkampfkarte.

Tipp

Bleib mit dem Oberkörper gerade. Dreh dich nicht seitlich zum Korb, sondern spiel den Ball genau über deinen Kopf hinweg.

Variante

Je nach Können den Abstand zum Korb vergrößern. Der Partner kann den Abstand zum Spieler variieren.

Station fünf: Ringe treffen

Material

- ▶ drei Reifen
- ▶ sechs Sprungseile
- ▶ ein Paar Ringe (von der Decke hängend)
- ▶ ein Volleyball

Aufbau

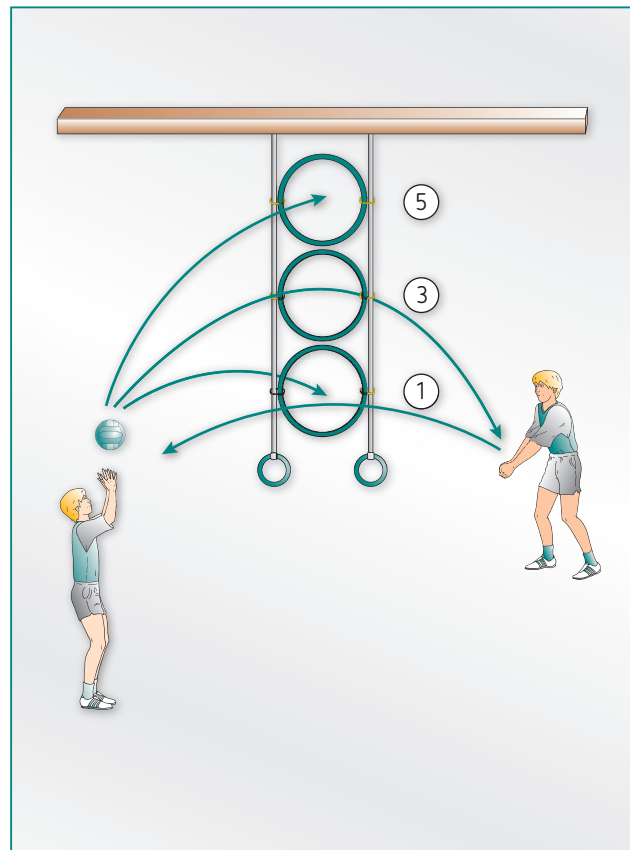
Befestige zwischen den Ringpaaren übereinander die drei Reifen mit den Seilen. Ziehe die Ringe danach wieder ein ganzes Stück nach oben.

Aufgabe

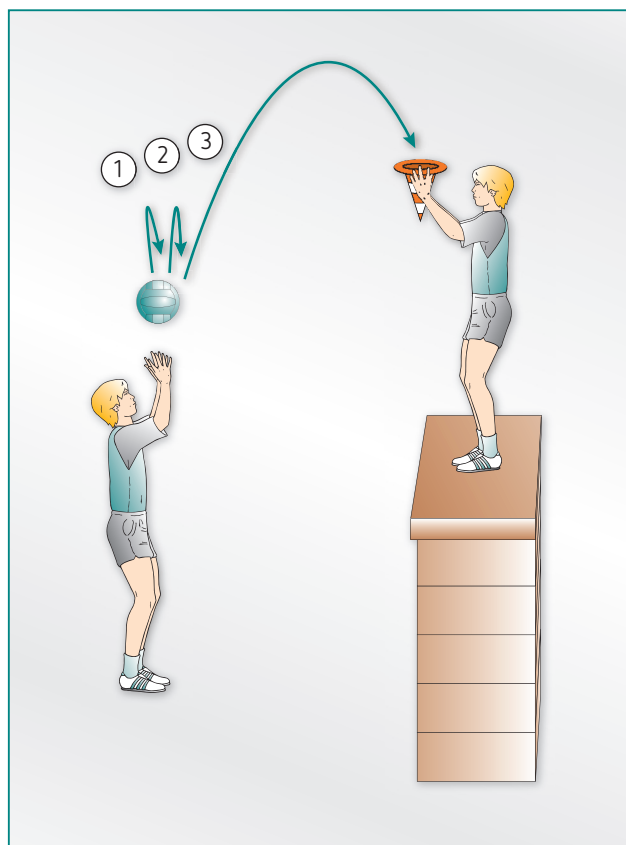
Versuche, den selbst angeworfenen Ball im Oberen Zuspiel durch einen der drei Reifen zu spielen. Ein Treffer durch den obersten Reifen ergibt fünf Punkte, durch den mittleren drei Punkte und durch den unteren Reifen einen Punkt. Dein Partner darf den Ball zurückbaggern. Fängst du den gebaggerten Ball, bekommt auch er einen Punkt.

Variante

Durch Deinen Abstand zu den Ringen kannst du die Übung leichter oder schwieriger gestalten.



Station sechs: Pylonentreffer



Material

- ▶ ein großer fünfteiliger Kasten
- ▶ eine Pylone
- ▶ ein Volleyball

Aufbau

Holt Euch einen großen Kasten und baut ihn an der vorgegebenen Stelle in der Halle auf.

Aufgabe

Ein Spieler steht mit einer umgedrehten Pylone in der Hand auf dem Kasten. Spiel Dir den Ball zweimal hintereinander selbst hoch und versuche beim dritten Mal, den Ball in die Pylone zu treffen. Dein Partner darf den Ball nur über Kopfhöhe fangen. Jeder gefangene Ball ergibt einen Punkt für Euch beide.

Variante

Dein Partner darf die Pylone nur mit seiner schwächeren Hand festhalten.

Ein Mannschaftsspiel rundet die Einheit ab

Zum Abschluss der Trainingseinheit mit Wettkampfformen für das Obere Zuspiel treten zwei Staffeln gegeneinander an. Ein Spieler jeder Staffel steht am Ende der Strecke auf einem fünfteiligen Kasten und hält eine umgedrehte Pylone.

Hinter ihm befindet sich ein umgedrehter kleiner Kasten als Ablage für gewonnene Bälle auf dem Hallenboden. Die restlichen fünf Mannschaftsmitglieder stehen hinter der Grundlinie direkt gegenüber, neben ihnen steht ein Ballkasten mit sechs Bällen. Jeweils zwei Kinder spielen sich nun in der Vorwärtsbewegung einen Ball wechselweise zu und orientieren sich dabei Richtung Fangspieler. Einer von ihnen hat einen Versuch, den Ball in die Pylone des Fangspielers auf dem Kasten zu treffen.

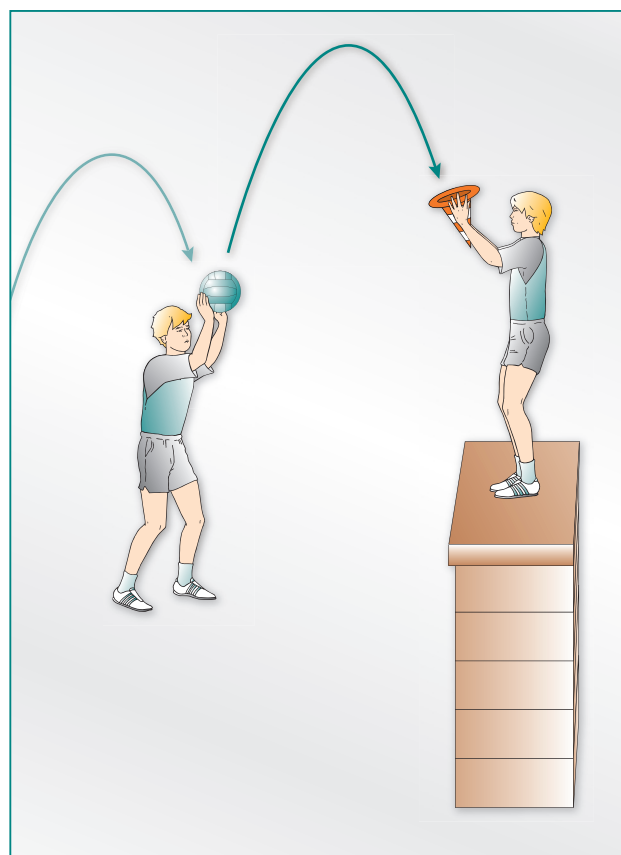
Ist dies gelungen, legt der Fangspieler den Ball in die Kiste, die hinter ihm steht. Bei einem Fehlversuch müssen beide Spieler den Ball mit zurücknehmen. In jedem Fall laufen sie zurück, nehmen den nächsten Ball aus dem Kasten und übergeben ihn den nächsten beiden Spielern als Start. Es hat die Mannschaft gewonnen, die als erste ihre sechs Bälle im gegenüberliegenden Kasten abgelegt hat.

Varianten

Der Fangspieler darf den Ball mit seiner Pylone nur dann fangen, wenn dieser sich mindestens in Kopfhöhe oder höher befindet. Interessant wird es, wenn Hindernisse in die Laufstrecke integriert werden. Dies kann abhängig von der Spielstärke der Kinder gestaltet werden.

Beispiele: Es liegen Reifen am Boden, die nicht betreten werden dürfen. Alternativ können auch alte Medizinbälle ausgelegt werden, die nicht berührt werden dürfen. So müssen die Spieler immer wieder den Blick vom Ball lösen, um ihre Wegstrecke im Auge zu behalten.

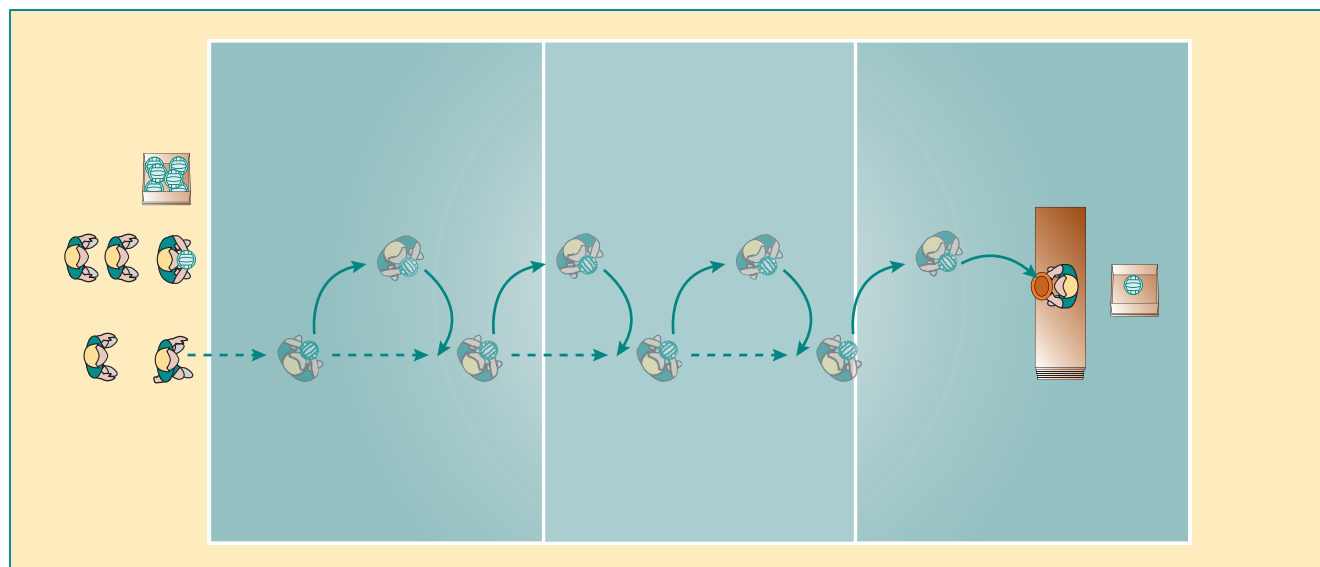
Eine weitere Variante, die erhöhte Anforderungen stellt: Es werden auf der Strecke mehrere blaue Turnmatten ausgelegt. Die Spieler müssen jeweils mit mindestens einem Fuß auf einer



Turnmatte stehen, wenn sie den Ball im Oberen Zuspiel spielen wollen.

Punktwertung

Jeder Spieler der siegreichen Mannschaft erhält zehn Punkte für seine Wettkampfkarte gutgeschrieben. Die Spieler der unterlegenen Staffel bekommen die Anzahl der im Kasten liegenden Bälle auf ihrem Punktekonto vermerkt.



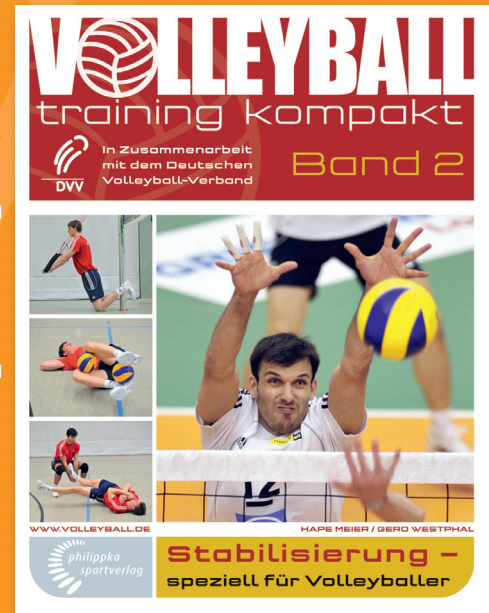
TIPPS FÜR TRAINER

volleyballtraining kompakt

Die neue Broschürenreihe: 64 Seiten zu jeweils einem Schwerpunktthema. Mit Tipps, Übungs- und Spielformen für Ihre Trainingsplanung! Je 12,80 €.



Schon bestellt?



Die Offensive komplex trainieren!
Verbessern Sie Ihre Offensive mit dem Komplextraining, in dem verschiedene Spielsituationen gezielt simuliert werden. Da das Training in „normaler“ Spielaufstellung erfolgt, werden immer mehrere aus der Spielsituation entstehende Anforderungen trainiert.

Stabilisierung – speziell für Volleyballer
In dieser Broschüre finden Sie 50 Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Sportler zu kräftigen. Ein Stabilisierungstraining, das nicht nur zur Leistungssteigerung notwendig ist, sondern vor allem auch zur Verletzungsprophylaxe.

philippka training



Sportartenübergreifende Trainingsinhalte und Hintergründe werden in dieser Schriftenreihe für die Praxis präsentiert. Eine Auswahl der Bände finden Sie hier:

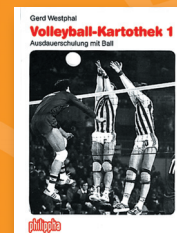
- Mit Spiel zum Ziel (2)** (Koordinationsschulung) 12,80 €, für Abonnenten 11,20 €
- Fit werden im Sand** (Koordination und Kondition) 12,80 €, für Abonnenten 11,20 €
- Sprungkraft systematisch aufbauen** (Abwechslungsreiche Übungsformen) 12,80 €, für Abonnenten 11,20 €

Praktische Übungskarten in einer Kartei – griffbereit und gut strukturiert – zur Gestaltung individueller Trainingseinheiten (je über 80 Karten mit Beiheft und Karteikasten).

Ausdauerschulung mit Ball
(Volleyball-Kartothek 1) € 18,50

Wahrnehmungsschulung
(Volleyball-Kartothek 6) € 18,50

Kartotheken



Bestellen Sie ganz einfach

per Telefon: 02 51/23 00 5-11 @ per E-Mail: buchversand@philippka.de

Weitere Angebote zum Thema Volleyball und zu sportartenübergreifenden Themen: www.philippka.de/shop