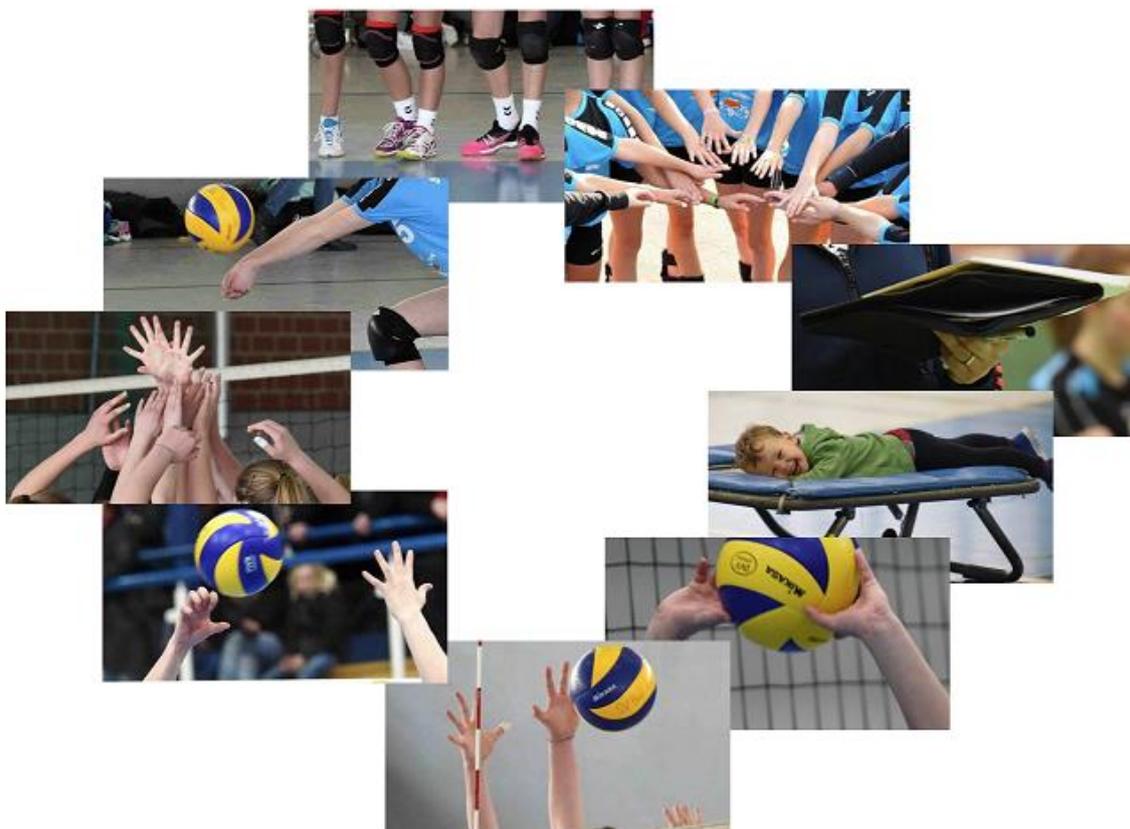


Skript zum
Volleyball-TrainerMOOC
Mai / Juni 2016

Grundlagen des Techniktrainings - Qualität erzeugen im Volleyball



Andreas Wilkens
Mitglied im Lehrausschuss des NWVV e.V.

Vorwort

Dieses Skript basiert auf dem kostenlosen Volleyball-TrainerMOOC #1, wie er im Mai / Juni 2016 durchgeführt wurde. Empfehlenswert ist in jedem Fall die Online-Version dieses Kurses, jedoch dient dieses Skript der dauerhaften Sicherung der Kursinhalte. Weitere MOOCs folgen zu späteren Zeitpunkten, siehe:

<http://www.vobaMOOC.de>

"MOOC" ist die Abkürzung für "Massive Open Online Course". Diese Kurse adressieren eine z.T. sehr große Zielgruppe (Massive), sie stehen allen Bevölkerungsgruppen national wie international ohne Zugangsbeschränkungen offen (Open) zur Verfügung, sind meist kostenfrei und werden über das Internet angeboten (Online).

Kontakt zum Autor

Andreas Wilkens, Mitglied im Lehrausschuss des NWVV e.V.

E-Mail: trainer-online@nwvv.de aw@vobaMOOC.de

Volleyball-TrainerMOOC auf Facebook

Bist du aktiv auf Facebook? Dann schließ' dich der vobamooc-Facebook-Gruppe an:

<https://www.facebook.com/groups/vobaMOOC/>



Copyright

Dieses Werk steht unter der Lizenz:

Creative Commons - Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen - 3.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Wer immer Inhalte (ganz oder teilweise) dieses Skripts nehmen möchte, um sie zu nutzen, zu erweitern oder zu verändern, der darf dieses gerne tun, ohne dass dafür gesondert um Erlaubnis gefragt werden müsste. Eine private wie kommerzielle Nutzung ist erlaubt, jedoch müssen daraus resultierende neue Werke unter denselben Bedingungen (also insbesondere auch unter der [CC BY-SA 3.0 Lizenz](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)) veröffentlicht werden, und es muss der Urheber des Originals genannt werden:

Nordwestdeutscher Volleyball Verband e.V.

Dieses Skript beruht zu sehr großen Teilen auf dem Skript zum Grundlehrgang der C-Trainer Breitensport-Ausbildung im Nordwestdeutschen Volleyball-Verband e.V.

<http://volleyball-trainer.oncampus.de>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	2
Kontakt zum Autor	2
Volleyball-TrainerMOOC auf Facebook.....	2
Copyright	3
Trainingsarten im Techniktraining.....	6
Techniktraining mit Anfängern	8
Techniktraining mit Fortgeschrittenen	9
Trainingsarten im Hinblick auf Qualität in den Grundtechniken	10
Ergänzungstraining	11
Allgemeines Koordinationstraining und Bewegungsspiele aller Art	12
Bewegungswahrnehmung und Bewegungssehen.....	15
Aufwärmen mit Anteilen des Ergänzungstrainings	17
Nationalspieler im Interview	19
Technik-Lernen	20
Sechs Grundtechniken im Volleyball.....	21
Knotenpunkte einer Technik	22
Volleyball auf NRWsport.TV.....	23
Terry Liskevych - The Art of Coaching Volleyball	24
Videoserie: Volleyball im Schulsport	25
Weitere Technik-Videos.....	27
Methodische Übungsreihen zum Technik-Lernen	28
Nationalspieler im Interview	30
Erwerbstraining	31
Erwerbstraining und Qualität in den Grundtechniken	32
Korrigiere und motiviere zur sofortigen Umsetzung der Korrektur!	33
Standardbedingungen.....	34
Koordinative Zusatzbedingungen.....	37
Veränderte Ballwahrnehmung.....	38
Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle.....	40
Handlungsketten.....	41
Technikvariationstraining	42
Zusammenfassung Erwerbstraining.....	46
Nationalspieler im Interview	47
Anwendungstraining	48

Situative Merkmale beschreiben und erklären, Handlungsmöglichkeiten erläutern	50
Situative Wahrnehmung schulen!.....	51
Spieltypisches Entscheidungstraining	52
"Echtes" Anwendungstraining	53
"Technikvariationstraining" vs. "Anwendungstraining"	56
Situative Merkmale: Wo und was beobachten?.....	59
John Dunning on how to read an attacker.....	63
Nationalspieler im Interview	64
Wettkampftraining	65
Psychisch wirksame Faktoren der Spielstruktur einbauen!.....	67
Wahrnehmen, Entscheiden, Handeln unter Zeitdruck!	68
Spielform: Aufbaukönige.....	69
Spielform: 3 gegen 3 mit einem Zuspieler für beide Seiten	70
Nationalspieler im Interview	71
Gezieltes Fördern von Qualität in der Praxis	72
A Drill to Improve Ball Control - Ballkontrolle verbessern	73
Skill Development Drills: Ball Control - Ballkontrolle verbessern	73
Four Square Pepper - Ballkontrolle verbessern.....	73
Oberes und unteres Zuspiel Beispiele zum Erwerbs- und Anwendungstraining	74
Dinge, die ich über Techniktraining gelernt habe	75

Kapitel



Trainingsarten im Techniktraining

Unter einer **Technik** in einer Sportart versteht man die (korrekte) Ausführung einer Bewegung in Bezug auf die betreffende Sportart, hier Volleyball. Dementsprechend folgt:

Definition:

Unter **Techniktraining** im Volleyball versteht man alle Maßnahmen zur zielgerichteten Ausbildung der volleyballspezifischen Bewegungshandlungen.

Diese Maßnahmen spiegeln sich in verschiedenen **Trainingsarten** wider. Im Einzelnen sind dies:

- Ergänzungstraining
- Technik-Lernen
- Erwerbstraining
- Anwendungstraining
- Wettkampftraining

Das folgende Video gibt eine kurze Einführung zu den Trainingsarten.

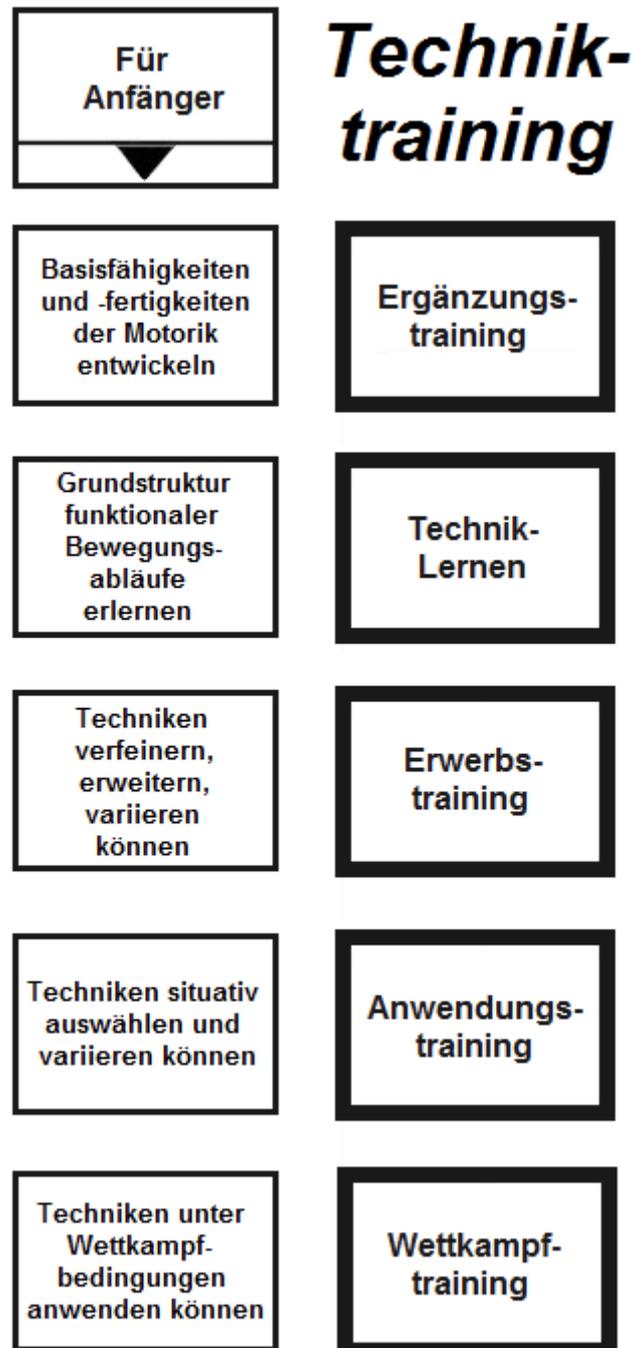
<https://youtu.be/zGfG6zzi1k0>

Kurzgefasst geht es bei diesen Trainingsarten jeweils um:

- Alles rund um die Ausbildung der Motorik und der koordinativen Fähigkeiten: Ergänzungstraining
- Alles rund um das Erlernen der verschiedenen Volleyball-Techniken: Technik-Lernen
- Alles rund um das Verfestigen und Variieren der Techniken unter unterschiedlichen Bedingungen: Erwerbstraining
- Alles rund um die situative Auswahl und Anwendung der Techniken in spielnahen Situationen: Anwendungstraining
- Alles rund um die Umsetzung der Techniken in einer Wettkampfsituation, insbesondere auch unter Wettkampfstress: Wettkampftraining

Diese kurzen Erläuterungen zu den einzelnen Trainingsarten werden in den folgenden Lektionen noch detaillierter betrachtet. Dabei hat es sich bewährt eine Unterscheidung in Bezug auf das Training mit Anfängern und Fortgeschrittenen vorzunehmen.

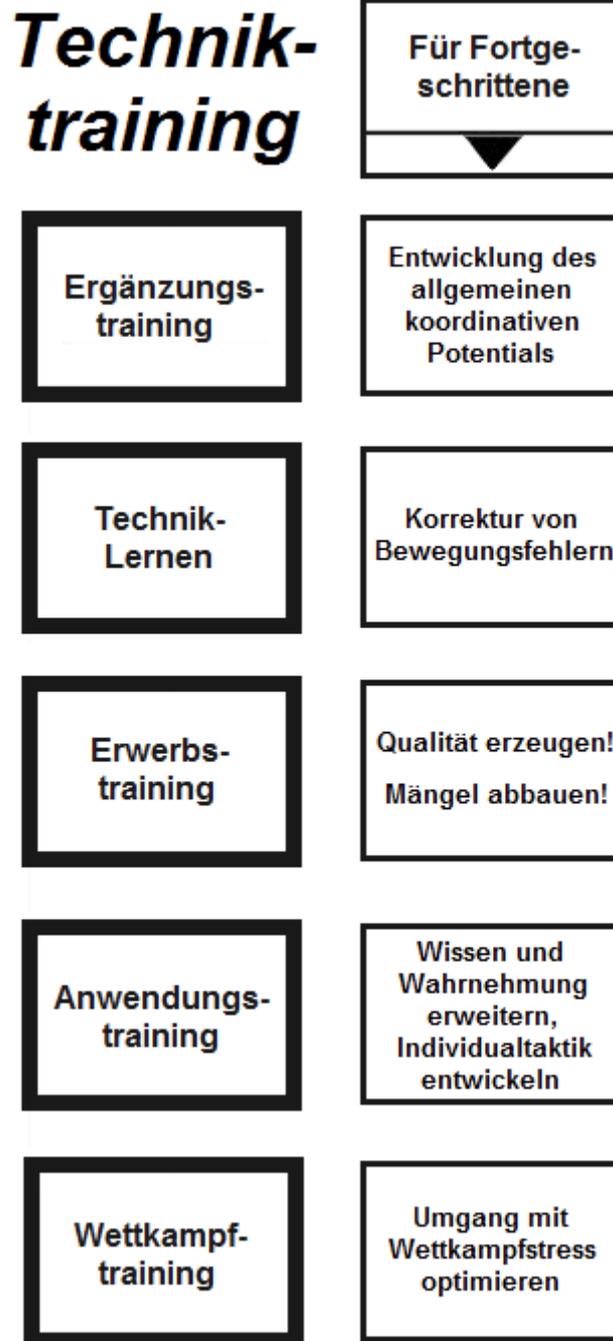
Techniktraining mit Anfängern



Das folgende Video erläutert die Ziele des Techniktrainings mit Anfängern:

<https://youtu.be/gCqoksnCEOM>

Techniktraining mit Fortgeschrittenen

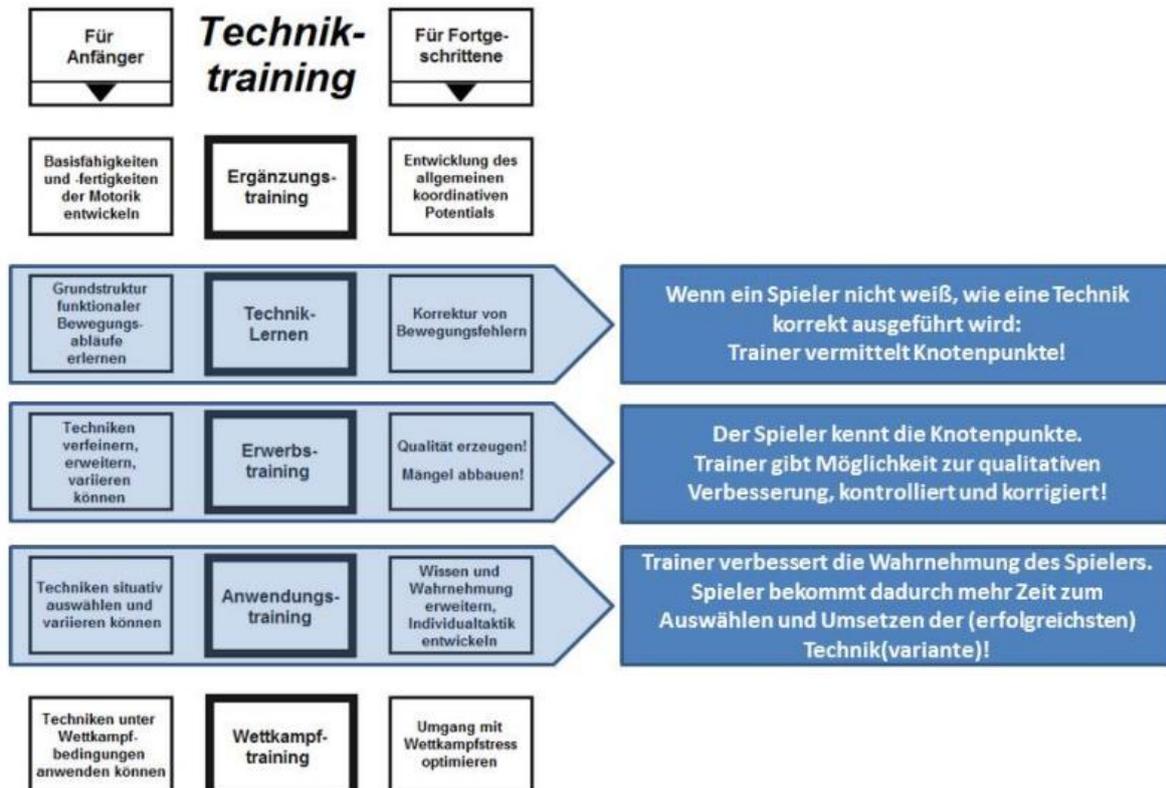


Das folgende Video erläutert die Ziele im Techniktraining für Fortgeschrittene:

<https://youtu.be/8L3Hyyd0X3Y>

Trainingsarten im Hinblick auf Qualität in den Grundtechniken

Die folgende Abbildung fasst die Kernpunkte im Hinblick auf "Qualität erzeugen im Volleyball" zusammen. Insbesondere ist erkennbar, welche Trainingsarten hierbei eine entscheidende Rolle spielen.



Das folgende Video erläutert die Abbildung:

<https://youtu.be/GUnsgDwKbaQ>

Kapitel



Ergänzungstraining

Definition:

*Unter der Trainingsart **Ergänzungstraining** versteht man die Zusammenfassung aller Übungsformen, welche auf eine explizite Ausbildung und Erhaltung möglichst breiter motorischer Grundlagen zielen.*

Diese Übungsformen lassen sich insbesondere in der Einleitung und im Schlussteil einer Trainingseinheit sinnvoll einsetzen. Beispielsweise im Rahmen des Kinder- und Jugendtrainings können sie zusätzlich auch im Hauptteil des Trainings Anwendung finden.

Die folgenden Absätze geben einen Überblick über mögliche Inhalte des Ergänzungstrainings:

- Allgemeines Koordinationstraining und Bewegungsspiele aller Art
- Bewegungswahrnehmung und Bewegungssehen
- Allgemeine Schulung der Blickmotorik

Die folgenden Lektionen dieses Kapitels vertiefen dieses Thema.

Allgemeines Koordinationstraining und Bewegungsspiele aller Art

Lösen vielfältiger elementarer Bewegungsaufgaben und -kombinationen (v.a. mit Kindern), wie Klettern, Kriechen, Krabbeln, Sprünge jeder Art, Laufformen jeder Art ohne und mit Ball, Rollen jeder Art, Ballartistik, Würfe aller Art, Schlagspiele etc..

Grundregel:

Ungewöhnliche Bewegungen in ungewöhnlichen Kombinationen und unter ungewöhnlichen Bedingungen schult Koordination!

Gerade Bewegungsspielformen aller Art sind bestens geeignet, im Rahmen der Erwärmung elementare Bewegungsfertigkeiten zu schulen!

Es folgen einige Beispiele zum Thema.

Sammlung von Koordinationsübungen bei "Volleyball im Schulsport"

Die folgenden Links führen zu der Internetplattform "Volleyball im Schulsport", deren Herausgeber der Westdeutsche Volleyball-Verband e.V. ist.

Video: Zwei Linien berühren!

Video: Unter dem Ball 'durchtauchen'!

Video: Werfen und um den Partner laufen!

Video: Den rollenden Ball stoppen!

Video: Rückwärts durch die Beine werfen!

Video: Ball zur anderen Seite legen!

Video: Zweiten Ball hochwerfen und fangen!

Video: Werfen und Fangen nach seitlicher Bewegung

Video: Ball rollen nach seitlicher Bewegung!

Video: Im Sitzen fangen!

Video: Ball fangen nach Drehung um die Körperachse

Video: Wer gewinnt den Ziehwettkampf?

Video: Dribbeln und werfen!

Video: Dribbeln mit zwei Bällen!

Video: Ballflug verfolgen!

Video: Platzwechsel auf Zeichen

Übungssammlung als PDF: http://www.projekte.sport.tu-dortmund.de/wvv/upload/1386167790_1383843029_Koordinative%20Grundlagen%20Neubearbeitung.pdf

Basic Speed Ladder Drills (Koordinationsleiter)

Eine Koordinationsleiter kann im einschlägigen Zubehörhandel erworben werden. Das folgende Video zeigt eine Reihe von koordinativ fordernden Bewegungen über die Leiter.

<https://youtu.be/gXkt1txOunI>

Dauer: 6:34 min. - Standard-YouTube-Lizenz - Charlie Melton

Alternativübungen zur Koordinationsleiter

Falls keine Koordinationsleiter zur Hand ist, sind die Übungen aus der Serie Footwork der Internetplattform "Volleyball im Schulsport" eine gute Alternative:

Videoserie: Footwork

Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

Koordinationstraining mit Bällen

ClipCoach - Österreichs Online Trainings-Mediathek mit über 7000 Videoclips. Dieses Teaser-Video (1:26) <https://youtu.be/XkqZPsYFDss> deutet schon vielfältige Koordinationsübungen an und macht Lust auf mehr.

Alle Übungen unter <http://www.bewegungskompetenzen.at/>

Speziell im Hinblick auf

Volleyball: <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/535>

Das Einbetten des o.g. Teaser-Videos ist aus lizenzrechtlichen Gründen an dieser Stelle leider nicht gestattet. Deshalb einfach diesen Link "von Hand" kopieren und in die Adresszeile des Browsers einfügen: <https://youtu.be/XkqZPsYFDss>

Bewegungswahrnehmung und Bewegungssehen

Körpergefühl ist eine entscheidende Basis für motorisches Lernen. Nur wer sich bei Bedarf bewusst machen kann, was in seinem Bewegungsapparat passiert, kann seine Aufmerksamkeit auch auf Knotenpunkte einer Bewegung lenken!

Bewegungswahrnehmung lässt sich z.B. sehr gut im Rahmen der Funktionsgymnastik schulen! Dabei ist lediglich die Aufmerksamkeit auf Empfindungen in der Muskulatur zu lenken!

Bewegungssehen ist die Fähigkeit, das Wesen einer beobachteten Fremdbewegung zu erfassen und in eigene Bewegung zu übertragen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das "Lesen" (Sehen und Interpretieren) von z.B. Gegenspielern.

Deswegen:

Immer wieder (Mit-) Spieler beobachten und beschreiben lassen!

Beispiel 1: Bewegungssehen

Das folgende Video zeigt eine einfache Übung zum Bewegungssehen, welche in dieser Form in das Aufwärmen zu Beginn der Trainingseinheit eingebunden werden kann. Im Verlauf der Übung ist zu erkennen, wie der Trainer immer wieder die Übung variiert und den Schwierigkeitsfaktor für die Spieler langsam nach oben schraubt.

Trainingsgrundsatz: Vom Leichten zum Schweren! Vom Einfachen zum Komplexen!

<https://youtu.be/HebMzAxxkeo>

Dauer: 5:56 min. - NWVV-Landestrainer Christian "Kiki" Stebel und der Landeskader Jahrgang 1999/2000 bei einem Trainingslager im Februar 2016

Beispiel 2: Bewegungssehen

Der folgende Link führt zu der Internetplattform "Volleyball im Schulsport" des Westdeutschen Volleyball-Verbandes e.V.. Dahinter verbirgt sich ein Video mit einer kleinen Beobachtungsaufgabe und einer schnell auszuführenden Folgehandlung.

Video: Welcher Ball muss gefangen werden?

Allgemeine Schulung der Blickmotorik

Das Auge ist in einem Sportspiel wie Volleyball extrem gefordert.

Schnelle Bewegungen des Augapfels, präzise Einstellung der Sehachse und schnelles Scharfstellen in wechselnde Distanzen (Blicksprung) sind wichtige Faktoren der Handlungsfähigkeit im Volleyball, die sich gut in allgemeinen Bewegungsspielformen mit Ball entwickeln lassen!

Blicksprünge ermöglichen Leistungssprünge!

Beispiel: Blicksprünge beim Pritschen

Die folgenden beiden Übungen aus der ClipCoach-Sammlung fordern Blicksprünge: Der jeweils linke Spieler muss nach dem Anwurf des rechten Partners dessen hochgestreckte Hand mit den Augen fixieren, um die Anzahl der gezeigten Finger zu erkennen. Anschließend erfolgt der Blicksprung zum anfliegenden Ball, um diesen zu pritschen.

Video: <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/649/20327-20327alias>

Video: <http://www.bewegungskompetenzen.at/clipcoach/index.php/649/20331-20331alias>

Anfänger pritschen den Ball sofort zurück. Für Fortgeschrittene wird der Schwierigkeitsfaktor erhöht, indem sie den Ball entsprechend der Anzahl der gezeigten Finger oft hochpritschen müssen.

Tipp:

Diese Übungen lassen sich auch mit Anfängern durchführen, die noch gar nicht pritschen können.

Variation: Statt pritschen einfach fangen und (hoch-) werfen lassen!

Aufwärmen mit Anteilen des Ergänzungstrainings

Ergänzungstraining lässt sich oft sehr einfach in das Aufwärmprogramm zu Beginn einer Trainingseinheit einbauen. Hier sind Beispiele aus der Kategorie "**So machen es andere Trainer!**".

Beispiel 1: Spielnahes Aufwärmen mit der Koordinationsleiter

Dieses Aufwärmprogramm ist sehr Volleyball-nah. Mit Ausnahme der **Koordinationsleiter** sind alle weiteren von Trainer Thomas Wilkens geforderten **Bewegungen extrem spielnah**, werden jedoch noch **ohne Ball und ohne Zeitdruck** ausgeführt.

Insgesamt **10 Kräftigungsübungen** folgen, bevor das **Einspielen in 3er-Gruppen** weitere Laufwege erzwingt. Die Jugendspielerinnen beherrschen bereits die Grundtechniken im Volleyball.

Dieses Aufwärmprogramm findet üblicherweise Anwendung in kurzen Trainingseinheiten von ca. 90 Minuten Dauer, es nimmt davon ca. 16 Minuten in Anspruch. Das Video unten ist durch Zeitraffer (2,5-fache Geschwindigkeit) deutlich kürzer.

<https://youtu.be/Z38lbphqrE0>

Dauer: 5:39 min. - SV Bad Laer, Trainer Thomas Wilkens mit den Spielerinnen Amelie, Franka, Franziska, Freia, Lara und Thea im März 2016

Beispiel 2: Ausführliches Aufwärmen zu Beginn langer Trainingseinheiten

Das folgende Aufwärmprogramm ist mit einer Dauer von 56 Minuten (inkl. Einspielen zu zweit) deutlich länger als jenes aus Beispiel 1 oben. Es findet Anwendung in langen Trainingseinheiten von ca. 3 Stunden Dauer. Das Video unten ist durch Zeitraffer (4-fache Geschwindigkeit) deutlich kürzer.

<https://youtu.be/uxcV83znQbY>

Dauer: 10:35 min. - Landeskader Niedersachsen/Bremen, Jg. 1999/2000, Trainer Christian "Kiki" Stebel mit Co-Trainer Arne Döpke bei einem Trainingslager im Februar 2016

Stichpunktartig aufgelistet besteht dieses Aufwärmen aus:

- Einlaufen (ca. 5 min.)
- Gelenke mobilisieren (ca. 4 min.)
- Leichtes Dehnen (ca. 3 min.)
- Kräftigen mit Ball (ca. 17 min.)
- Kleine Laufschiene von der Grundlinie zum Netz (ca. 3 min.)
- Auge-Hand-Ball-Koordination mit Bewegungssehen von Mitspielern (ca. 6 min.)
- Leichte Sprints (ca. 2 min.)
- Einwerfen zu zweit, parallel zum Netz (ca. 3 min.)
- Einspielen zu zweit, parallel zum Netz (ca. 6 min.)
- zzgl. einigen Minuten für Übungsansage, kleinere Korrekturen, kurzer Trinkpause zwischendurch

Nationalspieler im Interview

Maren Brinker und Christian Fromm haben sich spontan bereit erklärt, aus Ihren Erfahrungen als Nationalspieler in der Frauen- bzw. Männernationalmannschaft zu berichten. In der Summe haben beide zusammen mehr als 300 Länderspiele für Deutschland absolviert.

Wie läuft das Aufwärmen in der Nationalmannschaft ab?

Teil 1 des Interviews vom 30. Mai 2016

<https://youtu.be/lwgWnTmquAE>

Kapitel



Technik-Lernen

Definition:

*Unter der Trainingsart **Technik-Lernen** versteht man die Zusammenfassung aller Übungsformen, welche auf eine Vermittlung der Bewegungsvorstellung sowie auf die praktische Einübung der korrekten Bewegungen zielen.*

Die Bewegungsvorstellung wird dabei insbesondere über **Knotenpunkte** beschrieben, die korrekten Bewegungen nennt man allgemein eine **Technik**.

Sechs Grundtechniken im Volleyball

Bezogen auf das Volleyball-Spiel werden die folgenden sechs Grundtechniken unterschieden:

- Aufschlag
- Annahme (unteres Zuspiel, baggern)
- Zuspiel (oberes Zuspiel, pritschen)
- Angriff
- Block
- Abwehr

Das Erlernen der Grundtechniken erfolgt üblicherweise über **Knotenpunkte** und **methodische Übungsreihen**. Auf beides wird im Verlaufe dieses Kapitels eingegangen.

Knotenpunkte einer Technik

Definition:

Unter einem **Knotenpunkt einer Technik** versteht man einen Übergang in der Bewegungsausführung dieser Technik.

Knotenpunkte zu allen Grundtechniken

Josef Wolf, Mitglied im Lehrausschuss des Deutschen Volleyball-Verbandes, hat in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Volleyball-Verband und der Bayerischen Landesstelle für den Schulsport eine empfehlenswerte Broschüre erstellt:

Volleyball - Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer

In Kapitel 6 dieser Broschüre (ab Seite 17) werden ausführlich die Knotenpunkte der volleyballspezifischen Grundtechniken beschrieben und auch mit Bildern illustriert. Hier der Download-Link der Broschüre:

<http://www.fanclub-dvv.de/filerepository/8xDg8k7ZNC3Gw8mSd5DP.pdf> (PDF – 3,15 MB)

Wichtig! Wenn du als Trainerin oder Trainer Qualität in den Grundtechniken deiner Spielerinnen und Spieler erzeugen willst, dann musst du zwingend die Knotenpunkte der jeweiligen Techniken kennen.

Lade die Broschüre "[Volleyball - Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer](#)" herunter und schaue dir die in Kapitel 6 beschriebenen **Knotenpunkte** genau an!
(In der Broschüre wird dafür alternativ der Begriff "Korrekturpunkte" verwendet.)

- Seite 17: Knotenpunkte/Korrekturpunkte der Volleyball-Grundstellung
- Seite 18: Knotenpunkte/Korrekturpunkte des oberen Zuspiels
- Seite 20: Knotenpunkte/Korrekturpunkte des unteren Zuspiels
- Seite 21: Knotenpunkte/Korrekturpunkte des Flatteraufschlags
- Seite 22: Knotenpunkte/Korrekturpunkte des Sprungaufschlags
- Seite 23: Knotenpunkte/Korrekturpunkte des Angriffsschlags (für Rechtshänder)
- Seite 25: Knotenpunkte/Korrekturpunkte des Einerblocks
- Seite 26: Knotenpunkte/Korrekturpunkte der Feldabwehr

Volleyball auf NRWsport.TV

Der Kanal NRWsport.TV auf YouTube ist das web-TV-Programm des Landessportbundes NRW. Neben bewegten Bildern zu vielen anderen Sportarten finden sich hier auch Videos zu den Grundtechniken im Volleyball.

Volleyball - Der Aufschlag

<https://youtu.be/VQ8hDCm9RPc>

Dauer: 2:02 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Volleyball - Das untere Zuspiel

<https://youtu.be/TqPEQjVmDtY>

Dauer: 1:51 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Volleyball - Das obere Zuspiel

<https://youtu.be/zcjeS75zQwk>

Dauer: 1:46 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Volleyball - Der Angriff

https://youtu.be/_aET5OzfGKI

Dauer: 2:16 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Volleyball - Der Block

https://youtu.be/V4-lyDJM5_g

Dauer: 1:43 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Terry Liskevych - The Art of Coaching Volleyball

Von 1985 bis 1996 war Terry Liskevych Head Coach des United States Women's National Volleyball Team. In dieser Zeit hat er mit der Mannschaft über 300 Siege in internationalen Spielen errungen. Im Jahr 2011 war er einer der Gründer der *The Art of Coaching Volleyball Clinic Series*, welche über die Website <http://TheArtofCoachingVolleyball.com> eine Vielzahl von (teils kostenpflichtigen) Videos zum Volleyball-Training bereitstellt.

Die folgenden englischsprachigen Videos gehen in aller Kürze auf die sechs Grundtechniken im Volleyball ein.

Serving Tips (Aufschlag)

<https://youtu.be/IS1ndC6RIIQ> - Dauer: 1:41 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Passing Tips (Annahme)

<https://youtu.be/RRpICsfQitg> - Dauer: 1:27 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Setting Tips (Zuspiel)

<https://youtu.be/3YvYi68Bkkk> - Dauer: 1:17 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Hitting Tips (Angriff)

<https://youtu.be/vZyEqDD4PmE> - Dauer: 1:47 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Defense Tips (Abwehr)

<https://youtu.be/4KBw-81DOKo> - Dauer: 1:02 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Tips (Block)

<https://youtu.be/UF0rejCu2Y> - Dauer: 1:33 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Videoserie: Volleyball im Schulsport

Der Westdeutsche Volleyball-Verband e.V. ist Herausgeber der Internetplattform "Volleyball im Schulsport". Darauf befinden sich u.a. zahlreiche zum Teil sehr detaillierte Videos zu den Grundtechniken. Sehr empfehlenswert!

Bewegungen ohne Ball

- Video zu Side Steps
 - Video zu Kreuzschritten
 - Video zur Rückwärtsbewegung

 - Video zum Lösen vom Netz
 - Video zu Side Step(s) im Block zur Überbrückung einer kurzen Entfernung
 - Video zu Kreuzschritten im Block zur Überbrückung einer mittleren Entfernung
 - Video zum Baggern seitlich
-

Aufschlagen

Nach dem Klicken auf die folgenden Links: Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

- Videos zum Aufschlag von unten
 - Videos zum Aufschlag von oben
 - Videos zum Aufschlag: Varianten Tennis-, Sprung- & Flatteraufschlag
-

Baggern

Nach dem Klicken auf die folgenden Links: Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

- Videos zum Baggern frontal
- Videos zum Baggern im seitlichen Bereich und rückwärts über Kopf

Pritschen

Nach dem Klicken auf die folgenden Links: Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

- Videos zum Pritschen frontal
 - Videos zum Pritschen nach einer Körperdrehung
 - Videos zum Pritschen rückwärts über Kopf
 - Videos zum Pritschen im Sprung
-

Schmettern

Nach dem Klicken auf die folgenden Links: Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

- Videos zum Schmettern frontal hohes Zuspiel
 - Videos zum Schmettern: Varianten u.a. Hinterfeldangriff, Einbeiniger Absprung & Lob
-

Blocken

Nach dem Klicken auf die folgenden Links: Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

- Videos zum Einerblock
 - Videos zum Zweierblock
-

Abwehren

Nach dem Klicken auf die folgenden Links: Beachte jeweils die vielfältigen zugehörigen Videos, welche am linken Rand des neuen Fensters aufgerufen werden können!

- Videos zum Abwehren frontal
- Videos zum Abwehren im seitlichen Bereich
- Videos zur Abwehr: Varianten u.a. Froschabwehr, Hand unterlegen

Weitere Technik-Videos

Setting Tips from Courtney Thompson (Oberes Zuspiel, Pritschen)

USA Volleyball and 2012 U.S. Olympic Games silver medalist Courtney Thompson provide setting instructions for junior players ages 10-15.

Sehr interessantes Video, weil es schön die Unterschiede im Zuspiel von (jugendlichen) Spielern verschiedener Altersstufen zeigt.

<https://youtu.be/ckqFKsu-WIo>

Dauer: 1:25 min. - Standard-YouTube-Lizenz

French Reception Technique (Annahme)

French reception technique as discussed by Laurent Tillie in the USAV HPC Clinic in 2015: *"The arms are relaxed. From this position, go to the ball and think only of the orientation of the platform."*

Übersetzung: "Die Arme sind locker. Aus dieser Position heraus gehst du direkt zum Ball und kümmerst dich einzig um die Ausrichtung des Spielbretts."

https://youtu.be/Q3zHvY-a_V0

Dauer: 1:36 min. – Standard-YouTube-Lizenz

Zu diesem Video gibt es noch einen (englischsprachigen) Blogeintrag von Mark Lebedew unter

<https://markleb1.wordpress.com/2016/01/15/french-reception-technique/>

Jim McLaughlin: Volleyball Blocking Techniques (Block)

Jim McLaughlin talks about blocking eyework, armwork and footwork at the 2013 Gold Medal Squared Coaching Foundations clinic in Seattle.

<https://youtu.be/PKWbvrTuQik>

Dauer: 8:08 min. - Standard-YouTube-Lizenz

Methodische Übungsreihen zum Technik-Lernen

Definition:

Unter einer **methodischen Übungsreihe zum Technik-Lernen** versteht man eine durch die Trainerin oder den Trainer vorgegebene Abfolge von Übungen mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad, welche das Ziel haben, eine Technik zu vermitteln.

Spielerinnen und Spieler (i.d.R. Anfänger), die diese Übungsreihen absolvieren, sollen am Ende also in der Lage sein, die vermittelte Technik unter Standardbedingungen (also ohne jegliche taktische Vorgaben) mehr als nur zufällig richtig anzuwenden.

Methodische Übungsreihen zu allen Grundtechniken

Die folgenden Links führen direkt zu methodischen Übungsreihen für die genannten Grundtechniken im Volleyball.

- [Aufschlag von unten](#)
- [Aufschlag von oben \(Tennisaufschlag\)](#)

- [Unteres Zuspiel \(Baggern\) frontal](#)
- [Unteres Zuspiel \(Baggern\) seitlich](#)

- [Oberes Zuspiel \(Pritschen\) frontal](#)
- [Oberes Zuspiel \(Pritschen\) über Kopf](#)
- [Annahme im oberen Zuspiel \(Pritschen\)](#)

- [Armbewegung beim Angriffsschlag](#)
- [Anlaufschrittfolge zum Angriffsschlag \(Stemmschritt\)](#)
- [Angriffsfinte \(Lob\)](#)

- [Abwehrbagger im Stand](#)
- [Abwehrbagger im Fallen](#)

- [Block \(aus dem Stand\)Block aus der Bewegung \(Doppelblock\)](#)

Methodische Übungsreihen nach Josef Wolf

Josef Wolf führt in seiner Broschüre "Volleyball - Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer" ebenfalls methodische Übungsreihen zum Erlernen der Volleyball-Grundtechniken auf. In Kapitel 6 auf den Seite 17 bis 28 findet man diese jeweils unter dem Stichwort "Technikerwerbstraining".

Noch ein Warnung beim Training mit Anfängern

Achtung!

Insbesondere bei der Arbeit mit Anfängern ist nicht davon auszugehen, dass eine einmalige Durchführung der beschriebenen methodischen Übungsreihen innerhalb einer Trainingseinheit bereits zu einer ordentlich beherrschten Technik führt!

Der Prozess des Technik-Lernens zieht sich vielmehr über eine Reihe von Trainingseinheiten hin, wobei immer wieder die Situation zu erwarten ist, dass einzelne Steigerungen zwischen zwei Übungen der Reihe bereits zu einer Überforderung einzelner Spielerinnen oder Spieler führt.

Als Trainerin oder Trainer sollte man also stets abwägen, ob die nächste Steigerung noch vertretbar ist, oder ob diese besser erst in der nächsten Trainingseinheit, nach vorheriger Wiederholung der leichteren Übungen, erfolgt.

Nationalspieler im Interview

Maren Brinker und Christian Fromm haben sich spontan bereit erklärt, aus Ihren Erfahrungen als Nationalspieler in der Frauen- bzw. Männernationalmannschaft zu berichten. In der Summe haben beide zusammen mehr als 300 Länderspiele für Deutschland absolviert.

Techniken lernen und umlernen

Teil 2 des Interviews vom 30. Mai 2016 über

- Maren's Alter... (eigentlich unhöflich, aber sie verrät es selbst ohne danach gefragt zu werden),
- Denkanstöße von Trainern bei der Korrektur von Techniken,
- das 'Tal der Tränen' beim Umlernen von Techniken,
- kaum Saison-Vorbereitungszeit im Verein für Nationalspieler,
- das Glück eines Spielers, wenn ein Trainer mit ihm arbeiten will,
- die hervorragende Arbeit von Stelian Moculescu gerade auch mit jungen Spielern (und dass junge Spieler manchmal erst sehr viel später merken, wie hervorragend diese Arbeit war),
- die Physik in der Annahme: Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel,
- Giovanni Guidetti und die 'Stange' im Annahmetraining,
- dass man als Spieler einen Trainer für dessen Methoden verflucht, es aber am Ende doch eine Verbesserung gibt.

<https://youtu.be/qWU2x9A70Sk>

Dauer: 8:16 min.

Kapitel



Erwerbstraining

Definition:

Unter der Trainingsart **Erwerbstraining** versteht man die Zusammenfassung aller Übungsformen, welche auf die Verfeinerung, Automatisierung und Erweiterung zuvor erlernter Bewegungsvarianten einer Spielhandlung abzielen.

Dieser Abschnitt im Video: Dauer: 4:24 min. - <https://youtu.be/40bHFanlfGo>

Beim Erwerbstraining lassen sich die Übungsformen in zwei Gruppen unterteilen, wobei jeder Gruppe weitere Unterscheidungen in den Rahmenbedingungen zu Grunde liegen:

1. Maßnahmen, die auf eine möglichst konstante Bewegungsreproduktion unter ungewöhnlichen bzw. variierenden Bedingungen abzielen:
 - Standardbedingungen
 - Koordinative Zusatzaufgaben
 - Veränderte Ballwahrnehmung
 - Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle
 - Handlungsketten

2. Maßnahmen, die auf die gezielte Entwicklung spielhandlungs-typischer Bewegungsvariationen unter kontrollierten (entscheidungsfreien!) Bedingungen abzielen:
 - Technikvariationstraining

Für **Anfänger** ist es i.d.R. ratsam, die genannten Rahmenbedingungen separat zu trainieren, um so eine **Überforderung zu vermeiden**.

Kombinationen der genannten Rahmenbedingungen sind für **Fortgeschrittene** oftmals sinnvoll und notwendig, um so einer **Unterforderung vorzubeugen!**

Erwerbstraining und Qualität in den Grundtechniken

Übungen des Erwerbstrainings haben einen sehr großen Einfluss auf die Ausbildung von Qualität in den Grundtechniken des Volleyballspiels. Aber nur die Übung allein ist nicht ausreichend. Spieler verbessern sich im Training, wenn drei Bedingungen erfüllt sind:

- Motivation,
- Korrektur durch den Trainer,
- Die Chance, es besser zu machen, direkt im Anschluss an die Korrektur.

Erinnerst du dich an die Knotenpunkte der Techniken im Kapitel Technik-Lernen?

Damit du als Trainerin oder Trainer deine Spieler korrigieren kannst, musst du die Knotenpunkte der einzelnen Techniken verinnerlicht haben. Weiterhin musst du in der Lage sein, deine Spieler während der Übungsausführung zu beobachten und dabei das korrekte oder eben nicht korrekte Erreichen der Knotenpunkte während der Bewegungsausführung zu erkennen.

Teile es dem betreffenden Spieler mit, wenn einzelne Knotenpunkte nicht ausreichend umgesetzt werden! Und gib ihr/ihm die Gelegenheit, es sofort noch einmal besser zu machen!

Gerade der letzte Punkt ist sehr entscheidend:

Korrigiere und motiviere zur sofortigen Umsetzung der Korrektur!

Wenn du deinem Spieler eine Korrekturmöglichkeit genannt hast, dann bist du auf dem besten Wege, die Qualität deiner Spieler im Hinblick auf die Volleyball-Techniken zu verbessern. Aber eine Korrektur verpufft nutzlos, wenn es nicht sofort die Möglichkeit zur Umsetzung gibt.

Gibt einem Spieler direkt nach einer Korrektur die Möglichkeit es gleich wieder zu versuchen. Motiviere sie/ihn, die Tipps und Hinweise sofort umzusetzen. Jedes kleine Erfolgserlebnis wird deinen Spielern helfen, die Korrektur dauerhaft als erfolgversprechendes Bewegungsmuster im Gehirn zu verankern.

Erfolgt die Möglichkeit zur Anwendung der Korrektur erst in der nächsten Trainingseinheit, so ist davon auszugehen, dass der Spieler die geäußerten Korrekturpunkte bis dahin wieder vergessen hat und in seinem gewohnten (weniger erfolgversprechenden) Bewegungsmuster verbleibt.

Standardbedingungen

Definition:

Üben unter **Standardbedingungen** im Erwerbstraining meint das Üben einer festgelegten Technik in einfachster weitgehend konstanter Situation ohne jeden taktischen Kontext!

Dieser Abschnitt im Video: Dauer: 1:29 min. – <https://youtu.be/9voMBWi8n3E>

Allgemein: Ein anfliegender Ball wird mit der Zieltechnik in festgelegte Richtung und Länge (weiter)gespielt!

Diese methodische Stufe beendet das Technik-Lernen und leitet das Erwerbstraining ein.

Selbst die unzähligen Übungen mit geschickt bzw. mehr oder weniger kompliziert organisierten Platzwechseln vor bzw. nach der eigentlichen Aktion gehören noch in diese Kategorie (sofern sie ohne besonderen Zeitdruck ablaufen und die eigentliche Aktion i.w. nicht behindern oder nur wenig variieren).

Die Effektivität von Standardbedingungen im Hinblick auf die Ausbildung qualitativer Merkmale nimmt mit steigendem Niveau sehr schnell ab. Deshalb sollte man auch mit Anfängern möglichst früh auf andere Maßnahmen zurückgreifen!

Typische Trainingsübungen unter Standardbedingungen sind beispielsweise die vom "Einspielen vor dem Punktspiel" bekannten Rituale:

- Einspielen zu zweit.
- Einschlagen über Pos. IV.
- Aufschläge über das Netz.

Beispiele aus 'Volleyball im Schulsport'

(Jeweils die erste Zeile hinter einem Aufzählungspunkt ist ein Link, der angeklickt werden kann.)

- Video: Viele Pässe hintereinander I (Pritschen)
Gute Anfängerübung unter Standardbedingungen: Den immer gleich anfliegenden Ball im selben Winkel zum Partner pritschen.
- Video: Viele Pässe hintereinander II (Pritschen)
Gute Anfängerübung unter Standardbedingungen: Den immer gleich angeworfenen bzw. anfliegenden Ball im selben Winkel zum Partner pritschen.
- Video: Zielpritschen auf den Basketballkorb nach Fremdanspiel
Das Fremdanspiel ist hier sehr sinnvoll, da es spielnäher, ist den Ball aus der einen Richtung kommend in eine andere Richtung weiter zu spielen.
- Video: Pritschen mit Nachlaufen in 3er-Gruppe
Übung unter Standardbedingungen, da kaum Zeitdruck beim Laufen. Bestens zum Aufwärmen mit Ball geeignet.
- Video: Baggern mit Richtungsänderung
Übung unter Standardbedingungen, da kein Zeitdruck beim Laufen.
- Video: Baggern frontal nach einem Vorwärtslauf
Übung unter Standardbedingungen, wenn kein Zeitdruck beim Laufen herrscht. Mit etwas mehr Zeitdruck wird es zum Baggern mit "koordinativer Zusatzaufgabe"
- Video: Baggern abwechselnd kurz und lang
Übung unter Standardbedingungen, wenn kein Zeitdruck beim Laufen herrscht. Mit etwas mehr Zeitdruck wird es zum Baggern mit "koordinativer Zusatzaufgabe"
- Video: Pritschen - Baggern - Fangen
Übung unter Standardbedingungen für alle Beteiligten, da kein Zeitdruck herrscht.

Tipp in Bezug auf das "Erzeugen von Qualität"

Sobald Spielerinnen und Spieler die Grundtechniken mehr als nur zufällig beherrschen, **sollten kaum noch Übungen unter Standardbedingungen ablaufen.** Qualitätsverbesserungen in den Techniken erzeugt man effektiver durch die anderen fünf Varianten des Erwerbstrainings. (Mehr dazu in den direkt folgenden Lektionen.)

Koordinative Zusatzbedingungen

Definition:

Üben unter **koordinativen Zusatzbedingungen** im Erwerbstraining meint das Üben einer festgelegten Technik bei direkt davor oder danach zusätzlich auszuführenden kleinen Bewegungsaufgaben.

Dieses Kapitel als Video: Dauer 1:29 min. - <https://youtu.be/CqOV3nD1Ehs>

Die zusätzlichen Bewegungsaufgaben verursachen "globale" Störungen der auszuführenden Spielhandlung, die beim Bewegungsvollzug ausgeglichen werden müssen.

Angestrebt wird eine weitgehend konstante Bewegungsreproduktion trotz erschwerter bzw. veränderter Bedingungen. Die Konzentrationsfähigkeit wird dabei sehr stark beansprucht.

Koordinative Zusatzaufgaben müssen deshalb dem Niveau der Übenden so angepasst sein, dass die Knotenpunkte der Zieltechnik gerade noch erhalten bleiben (können)!

Als Zusatzaufgaben eignen sich alle Arten elementarer Bewegungen, insbesondere solche, die das Gleichgewicht und die Positionierung zum Ball stören.

Beispiel

Das folgende Video zeigt mehrere verschiedene Übungen zum oberen Zuspiel (Pritschen) mit koordinativen Zusatzaufgaben.

Dauer: 1:39 min. - <https://youtu.be/lema9N76OQs>

Beispiele aus 'Volleyball im Schulsport'

- Video: Pritschen mit Zusatzaufgabe

Veränderte Ballwahrnehmung

Definition:

Üben unter **veränderter Ballwahrnehmung** im Erwerbstraining meint das Üben einer festgelegten Technik unter Anwendung von Maßnahmen zur Veränderung der Ballwahrnehmung im Moment der Ballberührung.

Dieses Kapitel als Video: Dauer 3:10 min. - <https://youtu.be/j9uJrbuWBWc>

Diese Maßnahmen zur Veränderung der Ballwahrnehmung im Moment der Ballberührung zielen auf die Bewusstmachung des Ballkontaktes bzw. der Beobachtung des Ballfluges vor dem Ballkontakt!

Erreicht wird dieses durch

- wechselndes Ballmaterial (große, kleine, schwere, leichte, andere Oberflächen),
- ungewohnte Bedingungen (Trefffläche bewusst variieren, mit Handschuhen spielen, einseitig langarmige Trikots, spielen auf weichen Grund etc.) und
- Ausschalten oder Betonen einzelner Wahrnehmungskanäle (partielles Blindüben, Ohren abdecken, Ballfokussierung).

Veränderte Ballwahrnehmung ist gerade bei mangelhaft ausgebildeter Bewegungswahrnehmung oftmals effektiver, als bloße Aufmerksamkeitslenkung, um die Qualität der Gesamtbewegung zu verbessern.

Beispielübung zum Aufschlag oder Angriff (im Stand)

Jeder Spieler einen Ball, Abstand mehrere Meter vor einer Wand.

- Mit geschlossenen Augen den Ball anwerfen, kurz nach dem Anwurf die Augen öffnen, Ball gegen die Wand aufschlagen, den abprallenden Ball fangen.
Variation: Regulärer Aufschlag über das Netz.
- Mit geschlossenen Augen den Ball anwerfen, kurz nach dem Anwurf die Augen öffnen, Ball indirekt gegen die Wand schlagen (Angriffsschlag im Stand), den zurückprellenden Ball fangen.

Beispiele aus 'Volleyball im Schulsport'

- Video: Festigung der Fingerstellung beim Pritschen I
Gute Kombination aus Standardbedingungen (Pritschen mit Volleyball) und veränderter Ballwahrnehmung (Pritschen mit Medizinball oder Basketball)
- Video: Festigung der Fingerstellung beim Pritschen II
Gute Kombination aus Standardbedingungen (Pritschen mit Volleyball) und veränderter Ballwahrnehmung (Pritschen mit Medizinball oder Basketball)
- Video: Umdrehen und baggern, schnell reagieren!
Kombination aus veränderter Ballwahrnehmung (weil mit dem Rücken zum Werfer gestartet wird) und koordinativer Zusatzaufgabe (180 Grad Drehung mit Zeitdruck durch den bereits anfliegenden Ball)

Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle

Definition:

Üben unter **Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle** im Erwerbstraining meint das Üben einer festgelegten Technik unter Befolgung von Traineranweisungen, die vorgeben, worauf beim Bewegungsvollzug geachtet werden soll.

Dieses Kapitel als Video: Dauer 2:30 min. - <https://youtu.be/pwJ-v0gBxQI>

Um die inneren Prozesse auch tatsächlich bewusst werden zu lassen, und um diesen Vorgang auch kontrollierbar zu machen, sollen die Übenden ihre eigene Wahrnehmung zur Qualität eines Knotenpunktes in zuvor festgelegter Kurzform verbal äußern (unmittelbar nach Ausführung des entsprechenden Elements!).

Ein zentraler Aspekt aller Spielhandlungen ist z.B. die Form des Ballkontaktes. Die Anweisung

- "Womit triffst Du den Ball beim Aufschlag? Melde sofort nach dem Ballkontakt die Trefffläche laut!"

könnte z.B. mit den Rückmeldungen "o.k." für (den angestrebten) Handteller, "Finger", "Ballen" oder "Arm" verbunden werden.

Beachte:

Der Name *Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle* rührt daher, dass die Aufmerksamkeit des Spielers durch den Trainer auf eine ganz bestimmte Sache gelenkt wird. Der Spieler muss dann entsprechend seiner Beobachtung oder seines Empfinden eine Rückmeldung geben, welche vom Trainer auf Richtigkeit kontrolliert wird.

Die Art der Rückmeldung lässt sich prinzipiell beliebig verfeinern, wobei natürlich das Teilnehmerniveau berücksichtigt werden muss. Bei Anfängern erlebt man oft, dass sie nach einer Ballberührung gar nicht sagen können, wo und wie genau sie den Ball getroffen (bzw. gespielt) haben. Erst wenn der Trainer dies immer wieder fordert, stellt sich der Spieler (langsam) darauf ein.

Mit derartigen "Aufmerksamkeitslenkungen und -kontrollen" lassen sich in eleganter Weise sonst eher schwach wirkende Standardbedingungen erheblich aufwerten!

Handlungsketten

Definition:

Üben von **Handlungsketten** im Erwerbstraining meint das Üben mehrerer festgelegter Techniken in spieltypischer Folge und Geschwindigkeit.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 2:20 min. - <https://youtu.be/UNkL19hcAxY>

Der eigentlichen Zielhandlung werden bei Übungen dieser Art auf spieltypische Weise beherrschte Handlungen vor- und/oder nachgeschaltet.

Eine derartige Handlungskette verlangt zusätzlich zur Steuerung der Zielhandlung die Integration der Handlung in einen spieltypischen Zusammenhang. Störungen im Übergang von Spielhandlung zu Spielhandlung (Handlungsfluss) können so gezielt abgebaut werden.

Bei der Konstruktion und Steuerung von Handlungsketten im Sinne des Erwerbstrainings sollten drei Punkte beachtet werden:

1. Maximal drei weitgehend entscheidungsfreie Handlungen koppeln! Dazu vorher Technikvarianten und/oder Abspielzielpunkte festlegen, Anspiel in geeigneter Weise steuern!
2. Vorausgehende Zusatzhandlungen müssen so gut gelingen können, dass für die Zielhandlung kontrollierte Bedingungen erhalten bleiben! Das Teilnehmerniveau auch im Hinblick auf trainerorientiertes Arbeiten berücksichtigen!
3. Die Übenden sollen jede Handlung möglichst perfekt zu Ende spielen (können), bevor sie in die nächste Handlung gehen!

Was mit koordinativen Zusatzaufgaben allgemein auf geringerem Niveau angestrebt wird, wird mit Handlungsketten auf höherem Niveau und in volleyballspezifischer Weise erreicht!

Technikvariationstraining

Definition:

Technikvariationstraining im Rahmen des Erwerbstrainings meint das Üben einer bereits erlernten Technik, wobei die betreffende Technik in verschiedenen Varianten angewendet werden muss.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 3:52 min. - https://youtu.be/_xpEzt8PfWc

Die verschiedenen Varianten einer Technik erweitern die Technik in ihrer Vielfalt, um so den niveautypischen taktischen Spielanforderungen genügen zu können.

Dazu sind gezielt bewegungsverändernde Aufgabenstellungen erforderlich, die sich in einem kurzen Satz zusammenfassen lassen:

"Den unterschiedlich hoch und weit zugespielten Ball in unterschiedliche Richtungen und Weiten mit unterschiedlichen Härten weiterspielen!"

Kein Treffen von Entscheidungen durch den Übenden!

Der Übende soll beim Technikvariationstraining **keine eigene Auswahlentscheidung** über die auszuwählende Technikvariante fällen!

Dieser wichtige Punkt unterscheidet Technikvariationstraining als Mittel des Erwerbstrainings von grundsätzlich anspruchsvolleren Maßnahmen des Anwendungstrainings! (Die Möglichkeiten und Ziele des Anwendungstrainings werden im nächsten großen Kapitel erläutert.)

Das folgende Video zeigt Technikvariationstraining am Beispiel des oberen Zuspiels (Pritschen):

Dauer: 1:38 min. - <https://youtu.be/aY56heHsgMk>

Zur Bedeutung des Begriffs *Technikvariationstraining* in dieser Übung:

Es geht um die *Technik* "oberes Zuspiel (Pritschen)" und die (von außen!) geforderte *Variation* ist die Richtung, in die gepritscht wird. Die Spielerin am Netz selbst trifft keine Entscheidung bzgl. der Pritschrichtung. Sie führt lediglich aus, was ihr von außen angesagt wird.

Du kannst diese Übung auch leicht abändern mit der Ansage "hoch / flach", anstatt "rechts / links".

Oder noch schwieriger mit der Kombination aus beidem: "rechts-hoch / links-flach / rechts-flach / links-hoch".

Der nächste Punkt ist sehr wichtig im Hinblick auf Technikvariationstraining:

Nur sehr kurze Zeitspanne zwischen Ansage/Zeichen und Umsetzung

Die angestrebten Variationen müssen durch verbale oder direkt visuelle (Handzeichen) Vorgabe **kurz vor oder während** der Zielaktion abgefordert werden.

Der zeitliche Aspekt ist hier entscheidend:

Der Übende bekommt **kurz vor oder während der Zielaktion** von außen eine Ansage (ggf. ein Zeichen), welche Technikvariation auszuführen ist, und muss diese **umgehend umsetzen**.

Vergeht zwischen Ansage/Zeichengebung und Umsetzung zu viel Zeit, so handelt es sich nicht mehr um Technikvariationstraining, sondern lediglich um ein Üben unter Standardbedingungen.

Das folgende Beispiel verdeutlicht diesen Punkt:

Technikvariationstraining zum Aufschlag:

Der Übende wirft einen Ball zum Aufschlag von oben an. Direkt **nach dem Anwurf** (aber noch **vor dem Schlag**) sagt der Trainer die gegnerische Hinterfeldposition I oder V an, wohin der Ball geschlagen werden soll.

Bei **jedem** Anwurf kann frei einer der beiden Zielbereiche genannt werden; die Zeit zwischen Ansage und variiertem Schlag ist sehr kurz; variiert wird in diesem Beispiel die Aufschlagrichtung. (Siehe nächstes Video.)

Im Vergleich dazu:

Aufschlag unter Standardbedingungen:

Der Trainer sagt an: "*Schlag einen Ball auf die gegnerische Position I.*"

Erst nach dieser Ansage wirft der Spieler den Ball an und schlägt entsprechend auf.

Zwischen Ansage und Schlag vergeht zu viel Zeit, auch wenn es nur wenige Sekunden sind.

Somit ist es kein Technikvariationstraining.

Du erinnerst dich daran, dass Übungen unter Standardbedingungen kaum einen Effekt in Richtung einer Verbesserung der Qualität einer Technik haben? Gut, es sollte hier lediglich noch einmal darauf hingewiesen werden.

Das folgende Video zeigt Technikvariationstraining zum Aufschlag (von oben):

Dauer: 1:19 min. - <https://youtu.be/BK8IDU-cNhq>

Zur Bedeutung des Begriffs *Technikvariationstraining* in dieser Übung:

Es geht um die *Technik* "Aufschlag von oben" und die (von außen!) geforderte *Variation* ist die Richtung, in die der Aufschlag geschlagen wird. Die Aufschlägerin selbst trifft keine Entscheidung bzgl. der Aufschlagrichtung. Sie führt lediglich aus, was ihr von außen angesagt wird.

Das folgende Video zeigt Technikvariationstraining zum Angriff:

Dauer: 1:19 min. - <https://youtu.be/Gaam66vL3EA>

Zur Bedeutung des Begriffs *Technikvariationstraining* in dieser Übung:

Es geht um die *Technik* "Angriff" und die (von außen!) geforderte *Variation* ist die Richtung, in die der Angriff geschlagen wird. Die Angreiferin selbst trifft keine Entscheidung bzgl. der Angriffsrichtung. Sie führt lediglich aus, was ihr von außen angesagt wird.

Du kannst diese Übung sehr leicht so abändern, dass der Angriff über das Netz erfolgt. Die Angreiferin lernt dabei in verschiedenen Richtungen zu schlagen. Anfangs wird die Schlaghärte darunter leiden: Spieler agieren vorsichtiger und zurückhaltener um das Ziel (die richtige Richtung) zu erreichen. Durch entsprechende Hinweise von dir als Trainer und ausreichend Übungszeit nimmt die Schlaghärte aber wieder deutlich zu.

Ein Block darf zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht dabei sein, jedoch ist diese Übung des Technikvariationstrainings eine Vorstufe: Im Anwendungstraining (nächstes großes Kapitel) muss unbedingt ein Block hinzugezogen werden. Mehr dazu später.

Weitere Hinweise

Das Anspiel zum Üben muss in möglichst kontrollierter, die Zielvariante unterstützender bzw. erzwingender Art erfolgen. Derartiges lässt sich auf geringerem Niveau i.d.R. nur in trainerzentrierten Übungsformen erreichen! Für Fortgeschrittene kommt auch trainerorientiertes Arbeiten in Frage.

Es gibt zahllose Möglichkeiten, sinnvolle Formen des Technikvariationstrainings zu organisieren. In der Praxis auf geringerem Niveau sollte man v.a. auf zwei Weisen vorgehen:

1. Man verlangt kurzfristig wechselnd eine von mehreren Technikvarianten und gestaltet das Anspiel so, dass die entsprechende Variante auch gespielt werden kann (muss), um ein festes Ziel zu treffen!
2. Man variiert kurz vor der Aktion mit einer bestimmten festgelegten Variante das anzuspielende Ziel!

Kombinationen sind möglich und steigern die Anforderungen ebenso wie später gelegte verbale/visuelle Anweisungen!

Zusammenfassung Erwerbstraining

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 2:57 min. - <https://youtu.be/jKM1YxTbI7E>

Das Erwerbstraining mit den hier beschriebenen Varianten

- Standardbedingungen
- Koordinative Zusatzbedingungen
- Veränderte Ballwahrnehmung
- Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle
- Handlungsketten und
- Technikvariationstraining

eignet sich hervorragend, um ein Training ohne allzu großen Planungsaufwand abwechslungsreich und interessant zu gestalten.

Gerade für die weniger erfahrenen Trainerinnen und Trainer unter uns gilt folgender Tipp:

Du kannst immer mit einer Übung unter Standardbedingungen zu beginnen, um dann Schritt für Schritt Erweiterungen aus den genannten Varianten einfließen zu lassen!

Übungen unter koordinativen Zusatzaufgaben, veränderter Ballwahrnehmung sowie Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle erhöhen die Qualität in der technischen Ausführung, **wenn du als Trainerin oder Trainer ständig korrigierende Hinweise gibst.**

Technikvariationstraining sowie Handlungsketten bereiten den Spieler dann immer mehr auf spielnahe Situationen vor. Auch hier muss ein Trainer immer wieder motivieren und korrigieren. **Erinnere deine Spieler immer wieder an die Knotenpunkte der Technik und überprüfe stets, dass der Spieler sie auch erreicht bzw. umsetzt!**

Es ist deine Aufgabe als Trainerin und Trainer deine Spielerinnen und Spieler zu verbessern! Fördern und fordern. Motivieren und korrigieren!

Das erreichst du nicht, wenn du gelangweilt am Netzpfosten lehnst. (Wer von euch beiden ist dann wohl der größere Vollpfosten?)

Und am Ende denkst du immer daran, deine Spieler direkt nach der Korrektur zum Anwenden und Umsetzen eben jener zu motivieren. **Gib ihnen die Gelegenheit zur sofortigen Umsetzung der Korrektur und sie werden es dir mit einer gesteigerten Qualität in der Bewegungsausführung danken!**

Nationalspieler im Interview

Maren Brinker und Christian Fromm haben sich spontan bereit erklärt, aus Ihren Erfahrungen als Nationalspieler in der Frauen- bzw. Männernationalmannschaft zu berichten. In der Summe haben beide zusammen mehr als 300 Länderspiele für Deutschland absolviert.

Trainingsübungen in der Nationalmannschaft

Teil 3 des Interviews vom 30. Mai 2016 darüber, dass jeder von uns eine hochklassige Mannschaft trainieren könnte - und wie Vital Heynen es macht.

Dauer: 5:14 min. - <https://youtu.be/teZX57niDKA>

Kapitel



Anwendungstraining

Definition:

Unter der Trainingsart **Anwendungstraining** versteht man die situationstypische, wahrnehmungs- und entscheidungsabhängige Auswahl, Anpassung und Durchführung der erlernten Technikvarianten.

Dauer: 1:15 min. - <https://youtu.be/TPL33Y76fQE>

Der Satz "**Nur Perfektion macht perfekt!**" lässt sich für diese Trainingsart wie folgt konkretisieren:

"Nur wer situativ optimal wahrnimmt und schnell entscheidet, kann die Spielsituationen perfekt lösen!"

Wesentliche Ziele des Anwendungstrainings sind die Vermittlung notwendiger Kenntnisse und die praktische Schulung situativ erforderlicher Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse.

Dabei besteht ein wesentlicher Unterschied zum Erwerbstraining in der selbständigen Auswahl der zu spielenden Technikvariante durch den Übenden.

Beim **Erwerbstraining** (insb. beim **Technikvariationstraining** und bei den **Handlungsketten**) bekommt der Übende von außen gesagt oder angezeigt, welche Technik oder Technikvariante er anwenden soll.

Beim **Anwendungstraining** muss der Übende hingegen die Situation selbst erfassen, und aus der eigenen Beobachtung heraus eine Entscheidung bzgl. der erfolgversprechendsten Technik bzw. Technikvariante treffen, um diese anschließend (fehlerfrei) umzusetzen!

Situative Merkmale beschreiben und erklären, Handlungsmöglichkeiten erläutern

Jede Spielsituation hat ihre typischen Merkmale, die eine Prognose ihres Verlaufs erlauben.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 1:53 min. - https://youtu.be/ReQ_nm47qh4

Die entscheidungsrelevanten Merkmale sind niveauabhängig. Mit steigendem Niveau wird die Wahrnehmung zunehmend feinerer Details erforderlich!

Grundsätzlich benötigen Spieler volleyballtypische Kenntnisse, die in dieser ersten Stufe des Anwendungstrainings vermittelt werden:

- Was ist beobachten?
- Wie ist es zu interpretieren?
- Welche Handlungsmöglichkeiten bestehen?

Wenn-Dann-Bevor

Gerade Anfänger benötigen klare Handlungsregeln in Form von **Wenn-Dann-Bevor-Beziehungen**:

*"Wenn Du **<dieses>** siehst,
dann musst Du **<das>** tun,
noch **bevor <jenes>** geschieht!"*

Die ausgewählten Beobachtungsmerkmale müssen dabei der Detailliertheit und Präzision der eigenen Bewegungsvorstellung der Spieler entsprechen. Darüber hinausgehende Merkmale werden i.d.R. nicht erkannt!

Die vorgegeben Handlungsanweisungen müssen dem im Erwerbstraining erarbeiteten Technikrepertoire der Spieler und dem geplanten Spielsystem (Gruppen- und Mannschaftstaktik) entsprechen!

Situative Wahrnehmung schulen!

Die notwendigen Wahrnehmungsvorgänge zur Einschätzung einer Spielsituation verlaufen im Volleyball i.d.R. unter hohem Zeitdruck.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 2:13 min. - <https://youtu.be/tVh6u3rbMbg>

Hohe Spielleistungen erfordern optimierte Wahrnehmungsprozesse, die oftmals nicht instinktiv erfasst werden, sondern gezielt vermittelt werden müssen.

Das betrifft die

Blickmotorik:

- Wann wohin gucken? (Situativ erforderliche Abfolge von Blicksprüngen)
- Wann welche Bewegung im Verlauf verfolgen? (Blicknachfolgebewegungen)

und den

Wahrnehmungsstil:

Wann was fixieren?

- Wann ganzheitlich "lesen"?

Wahrnehmung ist spielhandlungsabhängig und wird deshalb im Rahmen des Anwendungstrainings in konkreten Situationen trainiert.

Der Trainer kontrolliert dabei die Blickmotorik seiner Spieler, benötigt demzufolge eine Beobachtungsposition, aus der er die Augenbewegungen seiner Spieler verfolgen kann!

Im begleitenden Ergänzungstraining können zusätzlich Basisfähigkeiten der Wahrnehmung (insbesondere die Geschwindigkeit von Blicksprüngen) auch nicht volleyballtypisch optimiert werden.

Spieltypisches Entscheidungstraining

Im Entscheidungstraining kommen die vermittelten Wenn-Dann-Bevor-Beziehungen und Wahrnehmungsprozesse zur praktischen Umsetzung.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 2:55 min. - <https://youtu.be/8O9GZ-aqdGU>

Dem Übenden müssen in entscheidungsorientierten Übungen zwei bis drei Bewegungsvarianten oder sogar Handlungsalternativen zur selbständigen situativen Auswahl und Anpassung vorgegeben werden.

Dabei ist zu verlangen:

- Die Entscheidung bereits vor dem Anspiel zu fällen, die ausgewählte Variante sofort einzuleiten. Keine Entscheidung zu treffen ist schlimmer, als eine falsche Entscheidung zu treffen, aus der man lernen kann!
- Auch Entscheidungen zwischen "Ich spiele!" und "Ich spiele nicht!" sind möglichst durch Bewegungsaufgaben sichtbar zu machen, um eine unmittelbare Selbst- und Fremdkontrolle zu ermöglichen!

Als zusätzliches Mittel, Entscheidungen zu erzwingen, ist die Aufforderung zur verbalen Situationsprognose oder Handlungsankündigung in der Zeit geeignet.

In dieser Art können auch an der Übung nicht unmittelbar beteiligte Teilnehmer einbezogen werden.

Die "Zulieferer" in Entscheidungsübungen haben eine wichtige Funktion: sie müssen die auszuwertenden Merkmale niveaugemäß deutlich ausprägen! Deshalb empfiehlt sich bei der Einführung eines neuen Entscheidungskomplexes zunächst trainerzentriertes Arbeiten.

"Echtes" Anwendungstraining

Anwendungstraining ist erst dann "echtes" Anwendungstraining, wenn der Übende mit der Umsetzung seiner auf Basis der Beobachtung getroffenen Entscheidung beginnt, noch bevor die durch die Beobachtung vorausgeahnte Situation eintritt!

Somit verschafft die **bewusste Beobachtung** der Spielsituation und die darauf basierende **Entscheidung** dem Übenden einen **zeitlichen Vorsprung** bei der Umsetzung seiner gewählten Option. Bei einem Spiel unter Zeitdruck erhöht sich so die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreich abgeschlossenen Spielzugs.

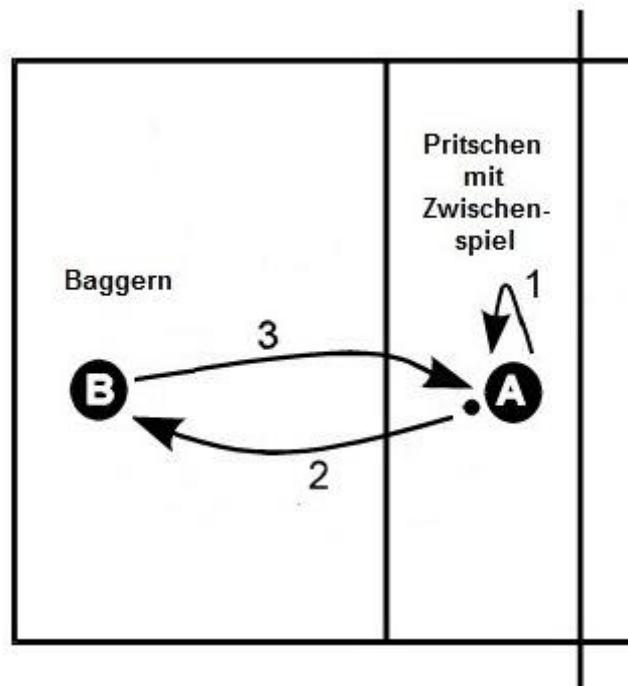
Dieses Kapitel als Video: Dauer: 3:49 min. - <https://youtu.be/iLHyJA9dlnw>

Die folgenden Beispiele verdeutlichen Unterschiede.

Übung in 2er-Gruppe mit einem Ball, senkrecht zum Netz

Der Spieler mit Ball steht mit dem Rücken zum Netz und pritscht den Ball (nach Zwischenspiel) zu seinem Partner im Hinterfeld, welcher den Ball zurückbaggern muss.

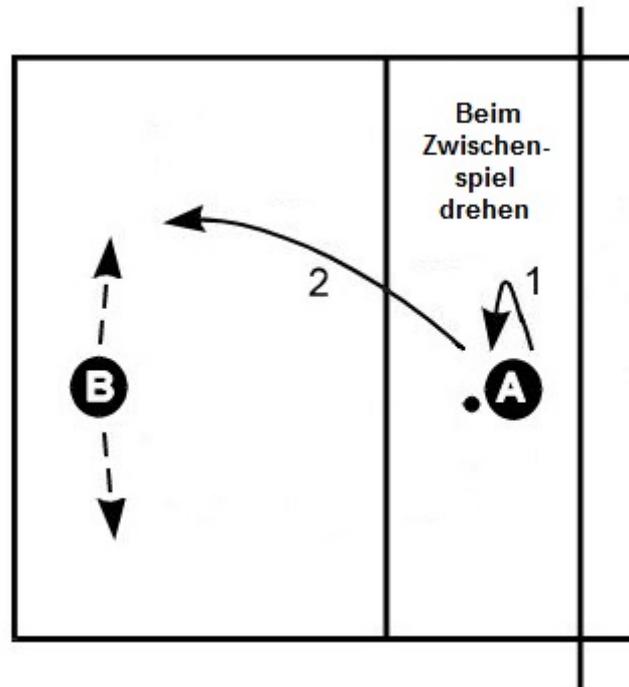
Bis hierher ist es eine Übung des Erwerbstrainings unter Standardbedingungen.



Die Übung wird nun erweitert.

Spieler A pritscht den Ball zum Zwischenspiel ca. einen Meter senkrecht nach oben, dreht sich dann nach links oder rechts, und spielt den Ball in die entsprechende Richtung.

Spieler B muss sich zum Ball bewegen und zu A zurückbaggern. Anschließend bewegt sich B zurück in die neutrale Mittelposition.



Abhängig vom Zeitpunkt, zu dem B mit der Bewegung in die entsprechende Richtung beginnt, **kanndiese Übung** aus dem Bereich Anwendungstraining sein.

Anwendungstraining ist es nur dann, wenn Spieler B bereits mit der Bewegung zum voraussichtlichen Spielort beginnt, **sobald er die Drehung von A wahrnimmt**, insbesondere also **bevor der Ball ins Hinterfeld gespielt wird** (Pfeil 2).

Wenn-Dann-Bevor-Regel für Spieler B:

"Wenn Du siehst, dass Spieler A sich nach rechts dreht, dann musst Du dich in Richtung Pos. V bewegen, noch bevor A den Ball in diese Richtung spielt !"

Im Umkehrschluß **gehört diese Übung nicht zum Anwendungstraining, falls Spieler B gar nicht auf die Drehung von A achtet**, und stattdessen erst mit der Bewegung in Richtung Pos. V startet, **nachdem** A den Ball in diese Richtung gespielt hat: *"Wenn der Ball Richtung Pos. V fliegt, dann bewege ich mich dorthin."* (Technikvariationstraining, es fehlt das "bevor ..."!)

Praxis-Video zu „Wenn-Dann-Bevor“

Dauer: 2:31 min. - <https://youtu.be/HADf4zksfbA>

Sinn des Anwendungstrainings

Der Sinn des Anwendungstrainings besteht auch darin, den Spielern mehr Zeit für die Vorbereitung auf eine folgende Spielhandlung zu geben!

In vorangegangenem Beispiel ist deutlich erkennbar, dass Spieler B mehr Zeit für die Bewegung in Richtung Pos. V hat, je eher er mit der Bewegung beginnt.

Aufgabe des Trainers im Anwendungstraining

Die **Aufgabe des Trainers** im Anwendungstraining besteht darin, seinen Spielern die oben erläuterte **Wenn-Dann-Bevor-Bedingung zu vermitteln** und bei der praktischen Umsetzung derselben innerhalb einer Übung insbesondere **auf die Einleitung der Handlung ("dann...") zum richtigen Zeitpunkt ("bervor...") zu achten**. Dies kann nur dann geschehen, wenn der Spieler zuvor die bewusste Wahrnehmung der Situation ("Wenn...") erfolgreich gemeistert hat.

Im Anwendungstraining geht es somit nicht um die Korrektur von Bewegungen. Dies steht bei Übungen des Erwerbstrainings im Vordergrund.

"Technikvariationstraining" vs. "Anwendungstraining"

Das Technikvariationstraining (aus dem Erwerbstraining) und das Anwendungstraining ähneln sich in einer gewissen Weise. Jedoch besteht der grundlegende Unterschied darin, dass

- der Spieler beim Technikvariationstraining keine eigene Entscheidung trifft, sondern auf ein akustisches oder visuelles Signal in einer vorgegebenen Weise reagiert (Wenn-dann)
- während der Spieler beim Anwendungstraining aufgrund von beobachteten spieltypischen Merkmalen eine Entscheidung trifft und diese bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt umsetzt (Wenn-dann-bevor)

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 9:09 min. - <https://youtu.be/UKSgf-jkiJ0>

"Wenn-Dann" vs. "Wenn-Dann-Bevor"

Es gibt einen deutlichen Unterschied zwischen "Wenn-Dann"- und "Wenn-Dann-Bevor"-Beziehungen. Insbesondere der Zeitpunkt der vom betreffenden Spieler durchgeführten Aktion unterscheidet sich signifikant.

Beispiel: Blockspieler auf Pos. III (Mittelblocker) soll außen zum Doppelblock aufschließen Der Gegner spielt ein sehr einfaches System: Zuspiel über die Mitte, hohe Pässe auf Pos. II oder IV.

Aus Sicht des Mittelblockers:

Wenn der gegnerische Zuspieler auf (seine) Pos. IV stellt, **dann** schließe ich nach rechts zum Doppelblock auf.

Wenn der gegnerische Zuspieler auf (seine) Pos. II stellt, **dann** schließe ich nach links zum Doppelblock auf.

Wann beginnt der Mittelblocker hier mit der Bewegung nach rechts bzw. links? - Erst **nach** dem gegnerischen Zuspiel!

Führst du mit deinem Mittelblocker eine Übung durch und gibst ihm die beschriebene Wenn-Dann-Beziehung mit auf den Weg, so handelt es sich um Technikvariationstraining (also Erwerbstraining) und nicht um Anwendungstraining!

Die Technik ist der Block (inkl. Anlauf zum Blockort), die Variation ist die Anlaufrichtung (nach rechts/links). Der Mittelblocker trifft keine eigene Entscheidung, er reagiert in fest vorgegebener Weise auf die Flugrichtung des Balles nach dem Zuspiel.

Die Flugrichtung des Balles nach dem Zuspiel ist das in den Erläuterungen zum Technikvariationstraining geforderte visuelle Zeichen von außen.

Situative Merkmale bringen zeitlichen Vorteil

Sind dem Mittelblocker hingegen **situative Merkmale** bekannt, die bereits **vor** dem Zuspiel erkennen lassen, ob das Zuspiel zur einen oder anderen Seite erfolgt, so kann er mit dem Aufschließen zum Doppelblock nach rechts bzw. links beginnen, noch **bevor** das Zuspiel überhaupt erfolgt.

Angenommen der Zuspieler steht in Erwartung des Balles am Netz und blickt in Richtung Pos. IV. Es ist also ein frontales Zuspiel auf (seine) Pos. IV oder ein Zuspiel über Kopf auf (seine) Pos. II zu erwarten.

Viele Zuspieler (gerade auf unterem/mittlerem Niveau) neigen in dieser Situation dazu, den Ball - je nach Zuspielrichtung - an einer unterschiedlichen Position vor/über dem Kopf zu spielen. Durch eine entsprechende Ausrichtung seines Körpers in Bezug auf den heranfliegenden Ball "verrät" der Zuspieler dann praktisch bereits vor dem Zuspiel die Richtung.

Aus Sicht des Mittelblockers:

Wenn der Ball beim gegnerische Zuspieler deutlich vor dem Kopf herunterfällt, **dann** wird er nach vorne auf (seine) Pos. IV stellen und ich schließe nach rechts zum Doppelblock auf, noch **bevor** das Zuspiel erfolgt.

Wenn der Ball beim gegnerische Zuspieler deutlich über dem Kopf herunterfällt, **dann** wird er nach hinten auf (seine) Pos. II stellen und ich schließe nach links zum Doppelblock auf, noch **bevor** das Zuspiel erfolgt.

Wann beginnt der Mittelblocker hier mit der Bewegung nach rechts bzw. links? - Bereits **vor** dem gegnerischen Zuspiel!

Der Mittelblocker erlangt durch die Wahrnehmung bestimmter situativer Merkmale also einen zeitlichen Vorteil und hat in der Folge mehr Zeit zur Bildung eines starken Doppelblocks, was die Erfolgsaussichten in diesem Ballwechsel signifikant erhöht.

Führst du mit deinem Mittelblocker eine Übung durch und gibst ihm die beschriebene Wenn-Dann-Bevor-Beziehung mit auf den Weg, so handelt es sich um echtes Anwendungstraining, sofern der Mittelblocker sich wirklich bereits vor dem Zuspiel entscheidet und mit dem Anlauf zum voraussichtlichen Blockort noch vor dem Zuspiel beginnt!

Das musst du als Trainer während der Übung einfordern und kontrollieren!

Situative Merkmale ermöglichen Blick in die Zukunft

Durch die gezielte Wahrnehmung situativer Merkmale ist es dem Spieler im Idealfall möglich, einen Blick in die (nahe) Zukunft zu werfen. **Er erkennt was passiert, noch bevor es passiert.**

Dein Einwand

Wenn du bereits eine gewisse Erfahrung im Volleyball besitzt, dann wirst du an dieser Stelle einwerfen:

"Aber wenn der Mittelblocker schon sehr früh nach links oder rechts zum Doppelblock geht, dann kann der gegenerische Zuspieler dies ja noch erkennen und seine Zuspielrichtung noch einmal ändern!"

Merkst du, wie das Spiel jetzt plötzlich interessanter wird? Dass jede vorausschauende Handlungsweise auf der Gegenseite wieder zu neuen Strategien führen kann, welche die Situation abermals verändern?

Und merkst du auch, dass Mannschaften, die von all dem nichts wissen, kaum eine Chance haben werden gegen Gegner, die über dieses Wissen verfügen und es auch anwenden?

Es ist wohl besser, wenn du es deiner Mannschaft auch vermittelst.

;-)

Situative Merkmale: Wo und was beobachten?

In diesem Online-Kurs werden insgesamt die sechs grundlegenden Volleyballtechniken betrachtet. Um zu jeder dieser Techniken Übungen aus dem Bereich des Anwendungstrainings konstruieren zu können, müssten also die situativen Merkmale identifiziert werden, welche bei der entsprechenden Technik für einen "Blick in die Zukunft" geeignet sind.

Gesucht sind Beobachtungsmöglichkeiten zur Gewinnung eines zeitlichen Vorsprungs. Dabei ist bei jeder Technik (mindestens) die gemäß der Volleyball-Spielidee vorausgehenden Aktion zu bewerten.

Hinweis:

Die Diskussion zu diesem Kapitel fand im Forum des Online-Kurses Volleyball-TrainerMOOC statt. In diesem Skript finden sich dazu nur die allgemeinen Fragestellungen.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 3:49 min. - <https://youtu.be/0pEVFVwUYsI>

Aufschlag

Jeder Spielzug beginnt mit einem Aufschlag. Es gibt hierbei keine vorausgehende Aktion, woraus folgt, **dass für den Aufschlag kein sinnvolles Anwendungstraining möglich ist.** Es sind alternativ eine Reihe von Übungen aus dem Bereich des Technikvariationstraining denkbar.

Annahme

Der Annahme geht der Aufschlag direkt voraus. Der Trainer sollte seinen Annahmespielern also vermitteln, wie aus einer **zielgerichteten Beobachtung des Aufschlägers** Informationen gesammelt werden können, die einen zeitlichen Vorteil bringen.

Beispielsweise ist es vorteilhaft, wenn der Annahmespieler schon **vor dem Aufschlag** in Erfahrung bringen kann

- mit welcher Technik (z.B. Tennis-, Flatter, Sprung-Aufschlag),
- in welche Richtung und
- in welcher Länge

der Aufschlag voraussichtlich geschlagen wird. Hieraus resultiert für das **Anwendungstraining mit Schwerpunkt Annahme:**

- Wenn ...
- dann ...
- bevor der Aufschlag geschlagen wird.

Die fehlenden Satzteile bei "Wenn ... dann ..." stellen fortgeschrittenes Fachwissen dar. Wir wollen dieses im Rahmen einer Aufgabe noch zusammentragen.

Zuspiel

Dem Zuspiel geht die Annahme (oder auch die Abwehr) direkt voraus. Der Trainer sollte seinen Zuspielern also vermitteln, wie aus einer **zielgerichteten Beobachtung des Annahmespielers (oder Abwehrspielers)** Informationen gesammelt werden können, die einen zeitlichen Vorteil bringen.

Beispielsweise ist es vorteilhaft, wenn der Zuspieler schon **vor der Annahme (oder der Abwehr)** in Erfahrung bringen kann

- in welche Richtung und
- in welcher Länge

die Annahme (oder Abwehr) voraussichtlich erfolgt. Hieraus resultiert für das **Anwendungstraining mit Schwerpunkt Zuspiel:**

- Wenn ...
- dann ...
- bevor die Annahme (oder Abwehr) erfolgt.

Die fehlenden Satzteile bei "Wenn ... dann ..." stellen fortgeschrittenes Fachwissen dar. Wir wollen dieses im Rahmen einer Aufgabe noch zusammentragen.

Zusatzüberlegung: Nicht nur Annahme/Abwehr gehen voraus, sondern weiter zurück auch Aufschlag/Angriff. Können auch hier noch relevante Informationen gesammelt werden?

Angriff

Dem Angriff geht das Zuspiel direkt voraus. Der Trainer sollte seinen Angreifern also vermitteln, wie aus einer **zielgerichteten Beobachtung des Zuspielers** Informationen gesammelt werden können, die einen zeitlichen Vorteil bringen.

Beispielsweise ist es vorteilhaft, wenn der Angreifer schon **vor dem Zuspiel** in Erfahrung bringen kann

- in welche Richtung,

- in welcher Länge und
- in welcher Entfernung zum Netz

das Zuspiel voraussichtlich erfolgt. Hieraus resultiert für das **Anwendungstraining mit Schwerpunkt Angriff:**

- Wenn ...
- dann ...
- bevor das Zuspiel erfolgt.

Die fehlenden Satzteile bei "Wenn ... dann ..." stellen fortgeschrittenes Fachwissen dar. Wir wollen dieses im Rahmen einer Aufgabe noch zusammentragen.

Zusatzüberlegung: Nicht nur das Zuspiel geht voraus, sondern weiter zurück auch Aufschlag und Annahme oder Angriff und Abwehr. Können auch hier noch relevante Informationen gesammelt werden?

Block

Dem Block geht der Angriff direkt voraus. Der Trainer sollte seinen Blockspielern also vermitteln, wie aus einer **zielgerichteten Beobachtung des gegnerischen Angreifers** Informationen gesammelt werden können, die einen zeitlichen Vorteil bringen.

Beispielsweise ist es vorteilhaft, wenn der Blockspieler schon **vor dem Angriffsschlag** in Erfahrung bringen kann

- in welcher Entfernung zum Netz und
- in welche Richtung,

der Angriffsschlag voraussichtlich erfolgt. Hieraus resultiert für das **Anwendungstraining mit Schwerpunkt Block:**

- Wenn ...
- dann ...
- bevor der Angriffsschlag erfolgt.

Die fehlenden Satzteile bei "Wenn ... dann ..." stellen fortgeschrittenes Fachwissen dar. Wir wollen dieses im Rahmen einer Aufgabe noch zusammentragen.

Zusatzüberlegung: Nicht nur der Angriff geht voraus, sondern weiter zurück auch Zuspiel und Annahme oder Abwehr. Können auch hier noch relevante Informationen gesammelt werden?

Abwehr

Der Abwehr gehen der gegnerische Angriff und der eigene Block direkt voraus. Der Trainer sollte seinen Abwehrspielern also vermitteln, wie aus einer **zielgerichteten Beobachtung des gegnerischen Angreifers und der eigenen Blockspieler** Informationen gesammelt werden können, die einen zeitlichen Vorteil bringen.

Beispielsweise ist es vorteilhaft, wenn der Abwehrspieler schon **vor dem Angriffsschlag** in Erfahrung bringen kann

- in welche Richtung und
- in welcher Länge der Angriffsschlag voraussichtlich erfolgt. Weiterhin
- wo der Blockschatten ist.

Hieraus resultiert für das **Anwendungstraining mit Schwerpunkt Abwehr:**

- Wenn ...
- dann ...
- bevor der Angriffsschlag erfolgt.

Die fehlenden Satzteile bei "Wenn ... dann ..." stellen fortgeschrittenes Fachwissen dar. Wir wollen dieses im Rahmen einer Aufgabe noch zusammentragen.

Zusatzüberlegung: Nicht nur Angriff und Block gehen voraus, sondern weiter zurück auch Zuspield und Annahme oder Abwehr. Können auch hier noch relevante Informationen gesammelt werden?

John Dunning on how to read an attacker

John Dunning ist langjähriger Head Coach des Stanford Cardinal Women's Volleyball Team der Stanford University, USA. Er gehört zu den Gründern der *The Art of Coaching Volleyball Clinic Series*, welche über die Website <http://TheArtofCoachingVolleyball.com> eine Vielzahl von (teils kostenpflichtigen) Videos zum Volleyball-Training bereitstellt.

Der folgende Link führt zu einem englischsprachigen Video (ca. 14 min.) für Abwehrspieler und Trainer zum Thema **"Wie liest man den Angreifer?"**

<http://www.theartofcoachingvolleyball.com/john-dunning-on-how-to-read-an-attacker/>

Nationalspieler im Interview

Maren Brinker und Christian Fromm haben sich spontan bereit erklärt, aus Ihren Erfahrungen als Nationalspieler in der Frauen- bzw. Männernationalmannschaft zu berichten. In der Summe haben beide zusammen mehr als 300 Länderspiele für Deutschland absolviert.

Situative Wahrnehmung auf höchstem Spielniveau

Teil 4 des Interviews vom 30. Mai 2016 über situative Wahrnehmung und das Vorbereiten oder Einleiten von Spielhandlungen aufgrund von vorausgesehenen Situationen.

Dauer: 15:00 min. - <https://youtu.be/pjLsmLPK8x8>

Kapitel



Wettkampftraining

Definition:

Unter der Trainingsart **Wettkampftraining** versteht man die Anwendung zuvor erlernter, bereits gefestigter und in einem Mindestmaß situativ anpassbar ausgebildeter Techniken unter den streßerzeugenden Bedingungen des Wettkampfs.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 3:10 min. - <https://youtu.be/lwT2uTCO9Xk>

Der Satz "*Nur Perfektion macht perfekt!*" lässt sich für diese grundsätzlich anspruchvollste Trainingsart wie folgt konkretisieren:

"Nur wer sein psychisches Potential perfekt kontrolliert, kann in jeder Wettkampfsituation perfekt handeln!"

Insgesamt lassen sich die Maßnahmen des Wettkampftrainings in 3 Gruppen einteilen:

1. Vermittlung von elementaren Verhaltensregeln im Umgang mit Faktoren der volleyballtypischen Spielstruktur; derartige Regelschulung ist bereits auf Anfängerniveau im Anwendungstraining des oberen und unteren Zuspiels möglich;
2. Konfrontation mit Stress durch gezielte Erhöhung des Zeitdrucks und der körperlichen Beanspruchung durch entsprechende "Verschärfung" der Belastungsstruktur in wahrnehmungsorientierten Übungsformen; sinnvoll sind derartige Maßnahmen allerdings erst, wenn die Entscheidungsprozesse zumindest unter "Normalbedingungen" im Wesentlichen funktionieren;
3. Vermittlung und Kontrolle psychoregulativer Techniken zur allgemeinen Entspannung bzw. zur speziellen Regulation der psychischen Beanspruchung im Wettkampf; Derartiges wird im Allgemeinen nur im höchsten Leistungsbereich praktiziert und deshalb hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Psychisch wirksame Faktoren der Spielstruktur einbauen!

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 7:13 min. - <https://youtu.be/ijCikUWRs-A>

Die Struktur des Volleyballspiels weist einige Besonderheiten auf, die es z.T. von anderen Sportspielen unterscheidet:

- Volleyball wird auf jedem Niveau um Punkte und Sätze gespielt, ist also immer mit Erfolg und Misserfolg verbunden!
- das Volleyspielen des Balles erfordert hohe Aufmerksamkeit!
- die leistungsrelevanten Wahrnehmungs- und Entscheidungsvorgänge müssen unter hohem Zeitdruck erfolgen!
- man hat nur eine Chance - jeder Ballkontakt ist einmalig und endgültig!
- Fehler sind endgültig und zugleich hoch wahrscheinlich!
- je nach Spielertyp hat man mehr oder weniger direkten Einfluss auf den Punktestand, und trägt dennoch immer große Verantwortung für den Spielerfolg!

Volleyballer müssen lernen, diese komplexe, psychisch hoch beanspruchende Situation als Herausforderung zu erleben, nicht als hemmende Belastung!

Dazu sind Verhaltensregeln ins Techniktraining einzubauen, die den Stellenwert des Einzelnen und die Notwendigkeit einer 100%-Aufmerksamkeit für die Situation verdeutlichen:

- immer wieder um Punkte spielen lassen (verkürzte Sätze, Satzendphasen spielen);
- Nachlässigkeiten konsequent ahnden (Punktabzug für Fehler, Zusatzaufgaben, v.a. bei objektiv vermeidbaren Fehlern!);
- positiven Umgang mit Fehlern fördern: schonungslos klare Ursachenanalyse verlangen, keine ausweichenden Verdrängungen (Selbstanalyse ab- und hinterfragen!);
- Mut zum Risiko fördern (Doppelpunkte für einzelne erfolgreiche Handlungen, Zusatzpunkte etc.);
- Konzentrationsfähigkeit "auf den Punkt" bringen: Einzelaktionen in den Trainingsablauf einbauen, die im Mißerfolgsfall zu geeigneten Sanktionen führt (1 Aufschlag in ein Zielfeld, bei Nichttreffen 1 "Konzentrationsrunde" sprinten!)

Wahrnehmen, Entscheiden, Handeln unter Zeitdruck!

Geeignete Maßnahmen zur Erhöhung des Zeitdrucks sind:

- Übungsfrequenz steigern, v.a. in trainerzentrierten Übungsformen!
- Handlungsdichte erhöhen! (z.B. durch Verwendung mehrerer Bälle, Spielformen in Kleingruppen, angepasste Spielregeln);
- schnelle Handlungsketten (im Sinne des Entscheidungstrainings) bilden!

Handeln unter höchster physischer Belastung!

Dies ist die zweite belastungsstrukturelle Möglichkeit, Stress ins Training zu induzieren:

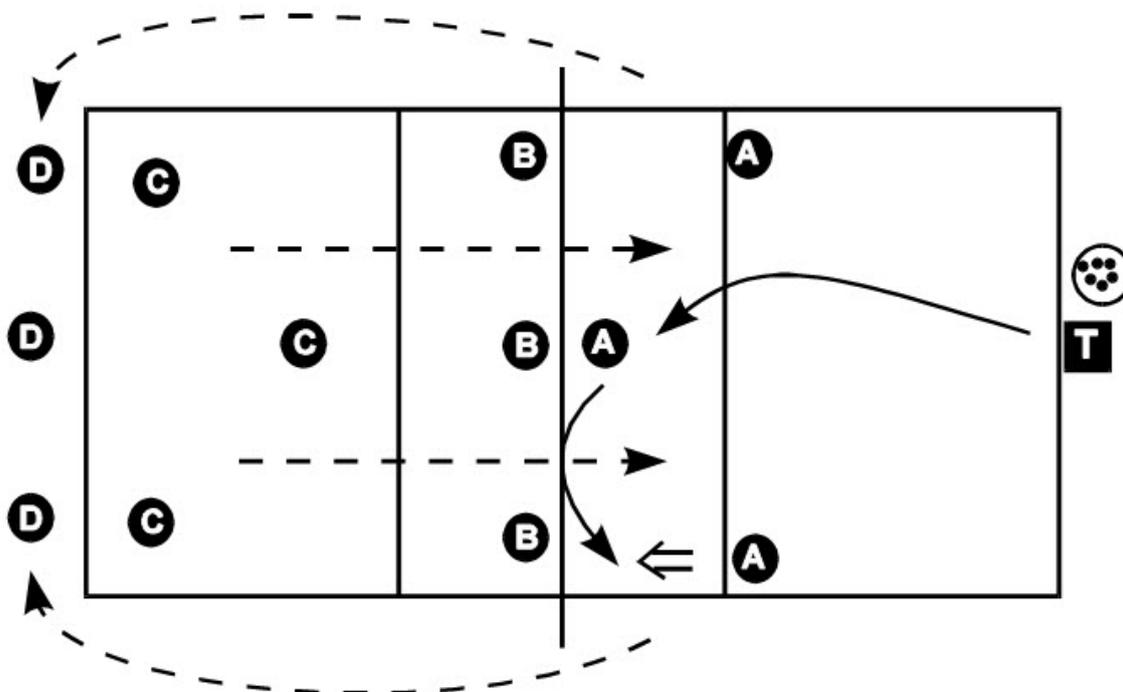
- Handeln nach hoher körperlicher Vorbelastung (z.B. Sprint-Aufschlag-Kombinationen);
- Einzelhandlungen mit extrem hohem Umfang (z.B. 20 perfekte Annahmen spielen, Aufschläge in schneller Folge);
- komplexes Handeln mit sehr hohem Umfang (z.B. Power-Spielformen über 30min).

Spielform: Aufbaukönige

Spielform mit vier 3er-Teams bzw. 3er-Riegel:

- Jeweils drei 3er Teams stehen auf dem Feld, so dass 3:6 gespielt werden kann.
- Der Ball wird durch den Anwurf des Trainers für den Zuspieler der 3er-Mannschaft zur Pos. III ins Spiel gebracht.
- Angriff über Pos. II oder IV gegen die beiden Riegel auf der anderen Seite, die dort (Einer-) Block und Abwehr stellen.
- Der Ballwechsel wird ausgespielt und nach Tie-Break-Regeln bewertet; jeder Riegel zählt seine Punkte mit.
- Nach dem Ballwechsel muss das Team auf der Angriffsseite sofort das Feld verlassen, Bälle sammeln und hinter die andere Feldhälfte wechseln.
- Der Blockriegel rückt nach und erhält sofort den nächsten Ball angeworfen, der Abwehrriegel wird zum Blockriegel, der wartende Riegel übernimmt die Abwehraufgaben, usw.
- Alle Teams müssen zwischen den Ballwechseln in sich rotieren!

Welcher Riegel hat nach der vorgesehenen Zeit die meisten Punkte?



Das Video zur Spielform: Dauer: 2:56 min. - <https://youtu.be/09hx-a1SZQY>

Spielform: 3 gegen 3 mit einem Zuspieler für beide Seiten

Spielform mit vier 3er-Teams bzw. 3er-Riegel und einem Zuspieler für beide Netzseiten:

- Jeweils drei 3er Teams stehen auf dem Feld, so dass 3:6 gespielt werden kann.
- Es wird 3:3 gespielt, der Ball wird mit Sprungaufschlag ins Spiel gebracht.
- Ein Zuspieler wechselt ständig unter dem Netz durch, um für beide Seiten zuspieren zu können.

Das Video zur Spielform: Dauer: 2:10 min. - <https://youtu.be/bGsrBMr2fRQ>

Nationalspieler im Interview

Maren Brinker und Christian Fromm haben sich spontan bereit erklärt, aus Ihren Erfahrungen als Nationalspieler in der Frauen- bzw. Männernationalmannschaft zu berichten. In der Summe haben beide zusammen mehr als 300 Länderspiele für Deutschland absolviert.

Aufbau einer Trainingseinheit

Teil 5 des Interviews vom 30. Mai 2016 über den Aufbau einer "normalen" Trainingseinheit im Hochleistungsbereich.

Dauer: 6:45 min. - <https://youtu.be/AI55f5LLzAw>

Damit endet diese kleine Videoserie mit Maren und Christian. Vielen Dank an beide für die Eindrücke und Erfahrungen aus dem Hochleistungsbereich. Und weiterhin viel Erfolg für die Zukunft!

Kapitel



Gezieltes Fördern von Qualität in der Praxis

Einige Beispiele für "endlos Übungen" zur Verbesserung der Ballkontrolle. Der Ball soll möglichst "endlos" im Spiel bleiben, dies gelingt um so besser, je mehr sich die beteiligten Spieler auf die Qualität ihrer auszuführenden Techniken konzentrieren.

Diese Übungen eignen sich oftmals auch schon zum Einsatz zu einem sehr frühen Zeitpunkt innerhalb der Trainingseinheit, also noch als Teil der Erwärmung.

A Drill to Improve Ball Control - Ballkontrolle verbessern

- 3er-Gruppe, ein Ball, auf Halbfeld über das Netz.
- Ein Spieler ist immer in der Annahme.
- Ein Spieler ist immer im Zuspiel.
- Ein Spieler ist immer im Angriff (ggf. auch ohne Sprung).

<https://youtu.be/QVLhhG07WTI>

Dauer: 1:54 min. - Standard-YouTube-Lizenz - AVCA Volleyball

Skill Development Drills: Ball Control - Ballkontrolle verbessern

- 2er-Gruppe, ein Ball, parallel zum Netz.
- "Pepper" bezeichnet eine Volleyball-Übung, in der die Grundelemente des Spiels in einer Endlosreihe angewendet werden: Zuspiel - Angriff - Abwehr - Zuspiel - ...

<https://youtu.be/Ezt7kEdBtMk>

Dauer: 3:58 min. - Standard-YouTube-Lizenz – ChampionshipProductions

Four Square Pepper - Ballkontrolle verbessern

- 5er-Gruppe, ein Ball, auf einer kompletten Netzseite.
- Ein fester Zuspieler.
- Ein Angreifer.
- Drei Abwehrspieler.
- Der abwehrende Spieler wird der nächste Angreifer.
- Die Abwehr erfolgt jeweils diagonal zum Angreifer.

- Sehr schöne Übung, bei der sich stets drei andere Abwehrspieler zu einem Abwehrriegel in der richtigen Feldecke formieren müssen.

<https://youtu.be/ThiVmB55fHI>

Dauer: 3:32 min. - Standard-YouTube-Lizenz - AVCA Volleyball

Oberes und unteres Zuspiel

Beispiele zum Erwerbs- und Anwendungstraining

Das folgende Video zeigt exemplarisch für das obere und untere Zuspiel im Nachwuchsbereich einen möglichen Aufbau im Hauptteil einer Trainingseinheit.

Angefangen unter Standardbedingungen werden nach und nach neue Elemente des Erwerbstrainings eingebaut, so dass in der Folge die Übungen schrittweise schwieriger werden.

Wichtig ist danach der Schritt zum Anwendungstraining, wo eine Handlung erwartet wird, noch **bevor** ein bestimmtes Ereignis eintritt.

<https://youtu.be/BKsZRPYgY80>

Dauer: 15:59 min.

Dinge, die ich über Techniktraining gelernt habe

1. Erkläre die Technik und lasse die Technik erklären!
2. Anwendungstraining mit Spielern auf jeder Niveaustufe.
3. Timing ist wichtig! (Es gibt "zu spät" und "zu früh"!)
4. Achte auf die Anzahl der Ballkontakte pro Zeiteinheit.
5. Orientiere dich an den Besten!
6. Unnötige Bewegungen abstellen.
7. Volleyball ist Physik - Naturgesetze kannst du nicht verändern.
8. Sich zu verbessern bedeutet: Dinge anders zu machen als bisher.

Dieses Kapitel als Video: Dauer: 8:47 min. - <https://youtu.be/FeUHCKsoGWo>

Kapitel



Damit endet das Skript zum Volleyball-TrainerMOOC an dieser Stelle.

Andreas Wilkens

im Juni 2016

