Volleyball

Autor(en): **Biucherin, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992550

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Volleyball

Jean-Pierre Boucherin, J+S-Fachleiter Volleyball, ESSM
Zeichnungen: Patrick Schawalder

Aufbau und Anpassungen der Übungsreihen: «Jeder Trainer hat mit 100 Übungen begonnen, um aus der Erfahrung davon nur 20 zu behalten, die er je nach Bedürfnissen variieren und anpassen kann.»

Bei der Auswertung der Trainerkurse haben wir festgestellt, dass die Bedürfnisse der Teilnehmer sehr vielseitig sind.
- Volleyball Damen, Herren
- Vom Anfänger bis zum Spitzenspieler
- Plauschspiel – Wettkampfsport
- Vom Volleyball in der Schule bis zum Meisterschaftsminivolley
- Beachvolley, usw.

Folglich ist es nicht möglich, ein Muster zu offerieren, das alle Wünsche und Bedürfnisse befriedigt. Unsere Absicht ist vielmehr darzulegen, wie ein Trainer:
- Eine Bewegungsfertigkeit verbessern kann, ohne dass er von einer allgemeingültigen Übung ausgehen muss, sondern dass er in der Lage ist, zweckmässige Übungsreihen zu entwickeln, die zum Ziel führen.
- Den Aufbau einer Übung so entwickeln kann, dass der Schwierigkeitsgrad entweder höher oder tiefer wird unter Beachtung von:
  - pädagogischen Grundlagen,
  - Bedürfnis und Können der Spieler,
  - speziellen Gegebenheiten des Volleyballs.

Prozessorientierte Übungen

Eine Übung lebt, entwickelt und verändert sich; sie stirbt oft, weil sie nicht mehr in Mode ist. Wir können daher von fortschreitenden Übungen sprechen. Einige sprechen von offenen Übungen *(M. Genson)*, oder entwickelbaren Übungen *(G.A. Carrel)*.

Definition

Eine Reihe von fortschreitenden Übungen erlaubt, folgende vorgeschlagenen Aufgaben zu entwickeln:
- von der einfachen zur komplexen Form,
- vom Grundverhalten zum taktischen, situativen Verhalten,
- von der Fehlersuche bis zur maximalen Leistungsentfaltung.

In dieser Idee entwickelbarer Übungen sind wir zu folgenden Bezeichnungen gekommen, wobei zu vermerken ist, dass eine klare Unterscheidung der Übungskategorien oft Schwierigkeiten bereitet.
- Laborübung (LÜ)
- Anwendungsübung (AÜ)
- Situationsübung (SÜ)
- Taktische Übung (TÜ)

So kann bei der Ausarbeitung des Vorbereitungstrainings ein Hauptziel berücksichtigt werden, in diesem Fall die Familie «Angriff-Verteidigung». Siehe Übungen am Schluss dieses Artikels.

Laborübungen (LÜ)

Laborübungen haben zum Ziel, eine Situation aufs äusserste zu vereinfachen, um folgendes möglich zu machen: Häufige Wiederholung einer motorischen Handlung mit sehr hohem Anspruch an die Ausführungsqualität gemäss der Zielsetzung:
- Analytisches Einführen einer Bewegung (z.B. Pass gegen die Wand – Vorbereitung der Hände).
- Aneignen von Automatismen (stereotype Akzente) (z.B. links – rechts, links beim Smashanlauf).
- Korrigieren eines Akzentes oder ausmerzen einer Parasitenbewegung (z.B. schlechter Handgelenkeinsatz beim Smash – Akzent nur auf Handgelenk beim Smash an Wand).

Charakteristik

- Nur einen Akzent setzen (z.B. nur ans Handgelenk denken)
- Aufgabe vereinfachen
  - einfache Informationsaufnahme (bekannte Wahrnehmungsaufgabe, die immer gleiche Antwort verlangt)
  - Flugbahn (einfach, angepasst, immer gleich)
  - Verschiebung (bekannt, kurz, immer gleich)
  - Ballbehandlung (bekannte Aufgabe)
- Langsamer Ausführungsrhythmus
  - Zeit lassen: zur Verinnerlichung der Bewegung (Bewegungsvorstellung), für feed-back, für Erholung (Konzentration)
  - Rhythmus steigern, aber immer unter Berücksichtigung der Ausführungsqualität
  - Komplizierte Bewegungshandlungen und Stresssituationen vermeiden
  - Hohe Wiederholungszahl verlangen

Anwendungsübungen (AÜ)

Anwendungsübungen haben zum Ziel, Laborübungen bis hin zur spielnahen Situationsübung langsam, schrittweise zu entwickeln. Sie sind spielnähere Anwendungen zur Laborübung. Sie erlauben:
- Schulung und Training eines Bewegungsverhaltens in komplexer Form, gemäss der bestimmten Akzentsetzung.
- Schrittweises Entwickeln des komplexen technischen Bewegungsverhaltens, d.h. mit Einbezug der Handlungen vor und nach der Ballberührung.
- Einbezug von psychischen und zeitlichen Belastungsfaktoren.
- Forderung nach hoher Ausführungsqualität.

Charakteristik

- Gleichzeitig 2 bis 3 Akzente vorgeben (z.B. Zuspiel: Bei Ballberührung Gewichtsverlagerung von links nach rechts und frühe Vorbereitung der Hände und Angriffsunterstützung)
- Varianten zu den Akzenten (z.B. Verteidigung nach rechts, nach links, vorwärts, über Kopf)
- Reaktions- und Schnelligkeitsfaktoren einführen, jedoch Schwierigkeit schrittweise steigern, um die Qualität der Handlung und des Resultates nicht zu vernachlässigen (z.B. verschiedene Bälle verteidigen)
- Klares Ziel setzen und Zielerfüllung fordern
- Die beiden letztgenannten Punkte schaffen ein spielnahes Klima (Spannung, Zeitstress)
- Kombinationen von Handlungen, die dem normalen Zyklus entsprechen
- Langsames, fast unbemerktes Hinführen zur Situationsübung durch immer spielnähere Aufgabenstellung.

Diese Mini-Spielsituationen müssen den echten Spielsituationen entsprechen. Dabei sind zu berücksichtigen:

Logische Handlungsketten

Die Chronologie der motorischen Handlungen muss gemäss dem Spielverlauf

respektiert werden. Faktoren der Akzentsetzung sind alle möglichen Folgehandlungen auf jeder taktischen Position.

Flugbahnen
Das Training jeglicher technischer Handlungen verlangt nach spezifischen Flugbahnen, die der Charakteristik des Spiels entsprechen. Dies gilt sowohl für Flugbahnen in Richtung des zu trainierenden Spielers, wie auch Flugbahnen, die aus der Ballberührung entstehen (z.B. beim Service-Serviceabnahmetraining muss der Ball über das Netz kommen und hin zu einem fiktiven Zuspieler gehen).

Psychische und physische Belastung
Auch in den Bereichen der Emotionen und der konditionellen Belastung muss das spielgerechte Mass gefunden werden (z.B. Psychostressübung: Das vorgegebene Ziel muss unbedingt erreicht werden unter Androhung des Neubeginns nach Fehler).

Zusatzaufgaben vor – während – nach der Bewegungsausführung
Steigern der Anforderungen bei der Informationsaufnahme (Qualität/Komplexität). Steigern der konditionellen Anforderungen durch zusätzliche Bewegungsausführungen.

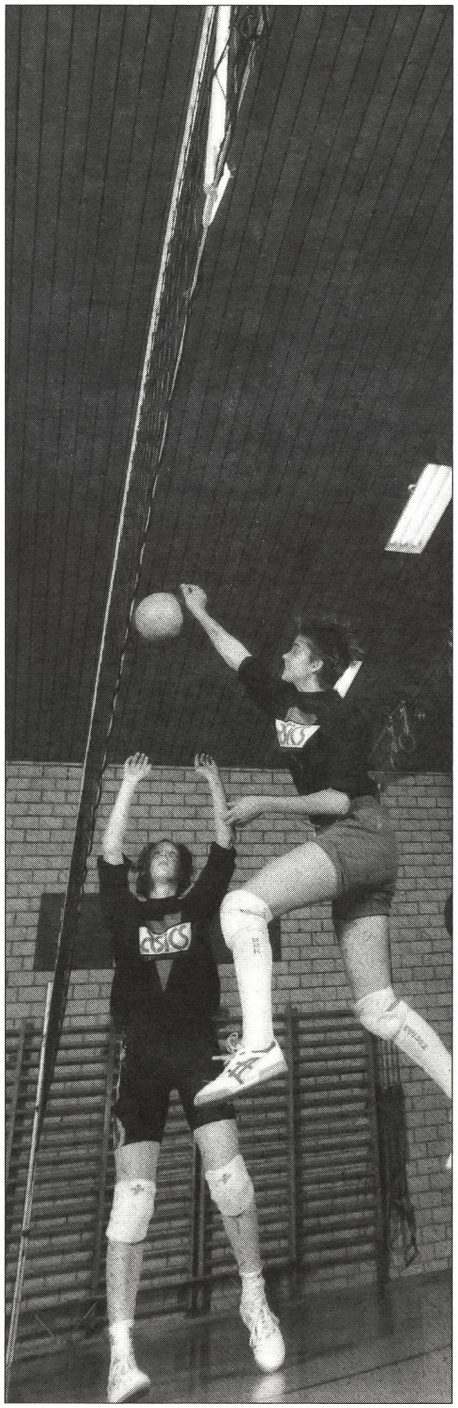
Reglement
Die Volleyballregeln sowie die entsprechenden Einstellungen/Haltungen sollen wenn immer möglich berücksichtigt werden (z.B. die 5 Sekunden beim Service).

Unterschiedliche Rollenverteilung Partner – Gegner
Das unterschiedliche Verhalten von Partner und Gegner muss bekannt und die Handlungen in diesem Sinne konsequent sein (z.B. bei einer Übung zu dritt, einer greift an, zwei verteidigen, muss der Angreifende verstehen, dass er Gegner ist und nicht Angst haben, weh zu tun! Die zwei Verteidiger sind Partner, die sich gegenseitig helfen, lernen müssen zu entscheiden und Verantwortung zu tragen).

Situationsübungen (SÜ)

Situationsübungen widerspiegeln echte Spielsituationen in vereinfachter und isolierter Form. Oft werden 3–5 Spieler in Situationsübungen eingesetzt, die gemäss der klar definierten Aufgabenstellung und Akzentsetzung verschiedene Lösungen einüben und trainieren (technisches, taktisches Verhalten).

Die Situationsübung (Komplexübung) ist eine logische Folge von einzelnen Übungsakzenten und hat zum Ziel:
- Stabilisierung und Training aller motorischen Gesten.
- Verhaltenskontrolle der Spieler (Aufmerksamkeit – Informationsaufnahme – Verarbeitung – Antizipation –...).
- Verbindung der motorischen Handlungen in chronologisch richtiger Reihenfolge (vorher – während – nachher).
- Auswertung des Resultates mit Gegnereinwirkung (mehr oder weniger aggressiv).
- Zusammenspiel, Verständnis zweier oder mehrerer Partner.



Taktische Übungen (TÜ)

Taktische Übungen haben zum Ziel, eine vollständige Mannschaft mit sechs Spielern im Hinblick auf echte Spielsituationen und unter Berücksichtigung klar definierter Akzente zu trainieren (z.B. Wahrnehmungsstrategie der drei Blockspieler; Zusammenhänge Block – Feldverteidigung; Angriffskombinationen usw.).

Diese Trainingsform schliesst den Kreislauf: global – analytisch – global. Taktische Übungen erlauben trotz der Komplexität, die Qualität des Spielverhaltens der einzelnen Spieler auf den verschiedensten Positionen zu kontrollieren und zu korrigieren.

Trainingsbeispiel

Dieses Beispiel zeigt den Stoff über mehrere Trainingseinheiten einer Mannschaft mit höherem Niveau. Es zeigt u.a. die den prozessorientierten Übungen vorangehende Entwicklung (LÜ, AÜ, SÜ, TÜ).

Periode: Vorbereitung, Mai und Juni

Themen: Feldverteidigung – das Verhalten der Nr. 1/6/5

Dazugehörendes Konditionstraining: 1 Medizinball pro 2 Spieler, 5 Übungen gemäss LHB 600/28. Ausführung: Aufgeteilt auf den Hauptteil sind 4 und je eine Zwölferserie aller 5 Übungen zu machen.

Allgemeine Zielsetzung: Verhalten der Verteidiger, optimaler Aufbau in Position 2. Bei Schwierigkeiten, Ball zirka 5 m hoch in Feldmitte.

4 Akzente: (vorher – während – nachher)
- In der Ausgangsposition: Stellung und Verhalten
- Beim Verschieben: Stoppen – Orientierung
- Flugbahn des abgewehrten Balls
- Verschieben zur Folgehandlung – Ausgangsposition

Legende: Gemäss LHB, dazu: A = Akzente, V = Variante, T = Trainer, LÜ = Laborübung, AÜ = Anwendungsübung, SÜ = Situationsübung, TÜ = Taktische Übung

Wichtige Anmerkung
Sinn und Zweck der Übungen sind möglichst zu beachten, jeder Trainer sollte aber fähig sein, sie seiner Mannschaft anzupassen. In diesem Fall ist es angebracht, mit dem Faktor «Anpassung» zu spielen und damit die Schwierigkeiten zu verringern. (Siehe «Anpassungsfaktoren» im LHB 93 Volleyball.)

Übungsbeschrieb

① Welleneinsatz; ganze Feldlänge laufen; Rückweg immer mit Variante (Beispiele: rückwärts, seitwärts laufen, in tiefer Position, Linien berühren); 15mal.

② Welleneinsatz; Ausgangsposition Grundlinie; alle 3 m eine Linie berühren, sofort gleitende Verteidigung nach rückwärts; nach der Mittellinie Sprint über 3 m.

③ T gibt mit Schlag auf den Ball das Startsignal und schlägt einen Service ins andere Feld. 3 Spielerinnen (A, B, C) müssen den Ball erlaufen, aufbauen und auf 3 weitere Spielerinnen (D, E, F) in Feldverteidigungsposition angreifen. Spielzug möglichst lange weiterspielen; nach Fehler Spielerinnenwechsel.

④ Verteidigung auf der Grundlinie; verteidigen auf P, Zwischenpass und erneuter Angriff. Akzente beachten.

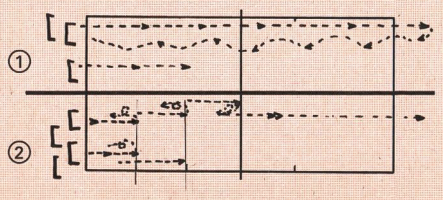
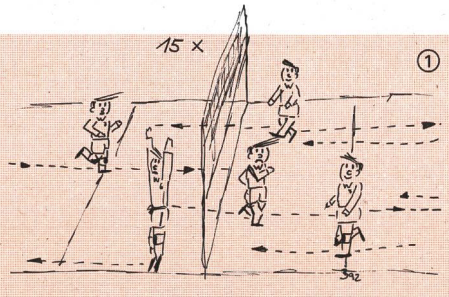
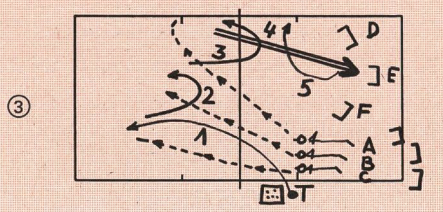
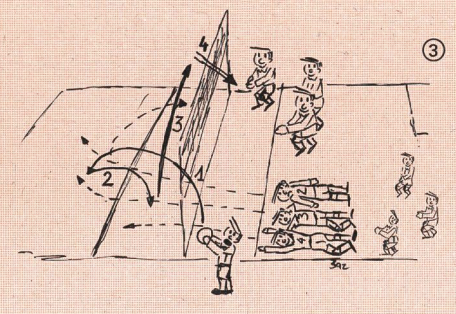
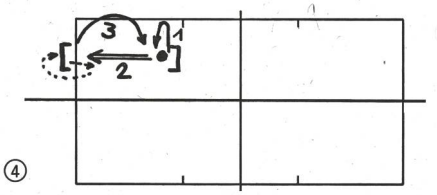
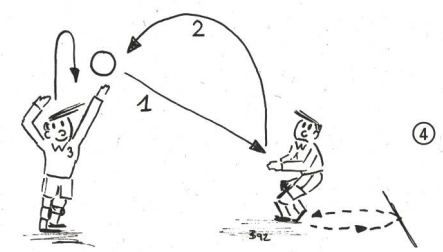
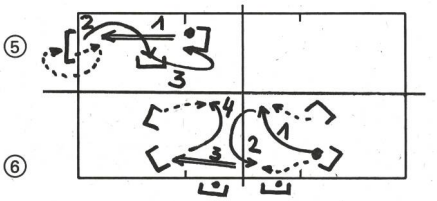
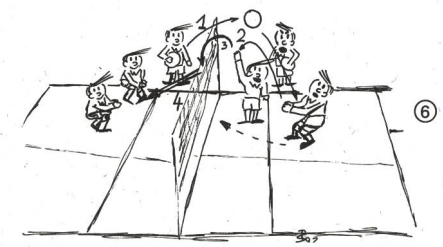
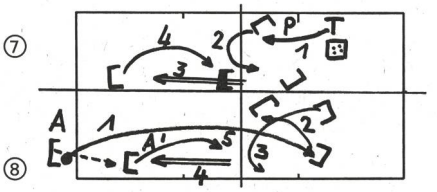
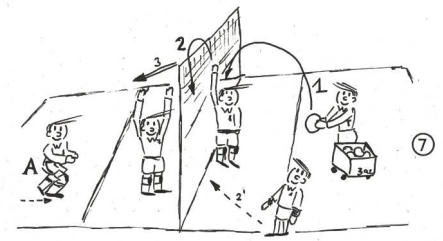
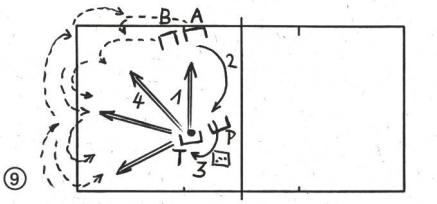
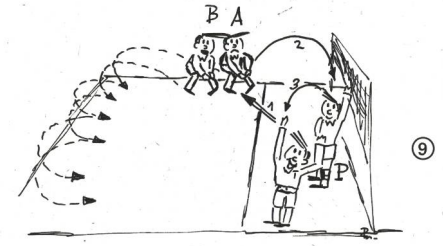
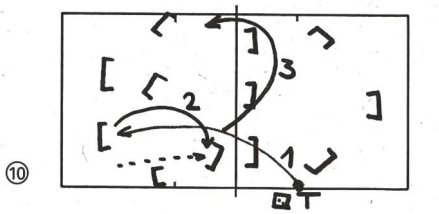
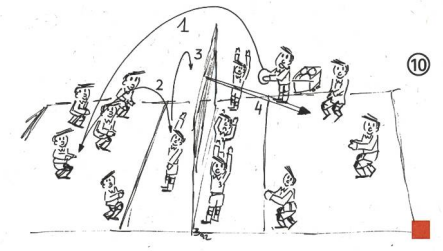
⑤ Wie ④; aber mit einer 3. Spielerin (Zuspielerin) rechts von der Verteidigung, die zur Angreiferin passt.

⑥ Immer unter spezieller Beachtung der drei Akzente: Spiel 2:2 und 2 Spielerinnen mit je einem Ball ausserhalb des Feldes. Verteidigung – Aufbau – präziser Angriff. Wenn eine Spielerin einen Fehler macht (oder einen Akzent nicht respektiert), muss sie die Wand berühren und den Ball holen gehen; sie wird sofort durch die bereitstehende Spielerin ersetzt.

⑦ T wirft Ball auf P, Zuspiel auf Position 4. Angriff auf Linie. Eine Spielerin blockt (Akzente: diagonal): Die Verteidigerin baut über Position 2 auf; leichter Angriff von hinten und möglichst lange weiterspielen.

⑧ Verteidigung von A als Folgehandlung nach Service. A serviert auf B oder C, Aufbau über P und Angriff auf A. A verteidigt auf P, die unter dem Netz ins andere Feld gewechselt hat, Angriff von hinten, dann kehrt A in Verteidigungsposition zurück; möglichst lange Spielzüge.

⑨ T greift auf A und B an, die nach jeder geglückten Verteidigung auf P eine Position weiterrücken: Position 4, Position 5, Position 6, 2mal Position 1 und zurück.

⑩ Übergangsspiel nach Gratisball. Akzente in der Feldverteidigung beachten.

= Einführung, Aufwärmen
□ = Hauptteil