

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 9

Artikel: Volleyball ist wie Schach - aber mit 130 Stundenkilometer...

Autor: Hotz, Arturo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992521>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Volleyball ist wie Schach – aber mit 130 Stundenkilometer...

Arturo Hotz

Weder Kondition noch Technik...

Noch vor 20 Jahren, als das Volleyballspiel in der Schweiz kaum verbreitet gewesen war, herrschte allgemein die Meinung vor, dass dieses «Fingerspitzenpiel» technisch allzu anspruchsvoll und deshalb für die Jugend und insbesondere auch für die Schule wenig geeignet sei. Und heute, eine Generation später, nachdem der SVBV wie kein anderer Verband einen Mitglieder-aufschwung erlebt hat, kommt ein Italiener namens Carmelo Pittera und sagt: «Zugegeben, die Technik im Volleyballspiel ist anspruchsvoll, doch gemessen an dem, worauf es ankommt, ein Kinderspiel».

Ja, Volleyball ist durchaus auch ein Kinderspiel, allerdings muss es nicht unbedingt sogenannt technisch richtig ausgeführt werden. Warum nicht? Ganz einfach: Volleyball ist auch ein Kopf-Ball-Spiel und wichtig ist es, zur rechten Zeit am richtigen Ort zu stehen, den Ball dort zu erwarten und dann schliesslich dorthin zu schmettern, wo keiner steht. Volleyball ist auch ein Beobachtungsspiel, denn viel wichtiger als Kondition und Technik ist die Wahrnehmung und Verarbeitung der entscheidungsrelevanten Information, die es dann «in die Tat» umzusetzen gilt.

...sondern Antizipation ist das Wichtigste

Wer in einem Volleyballspiel hechtet, spielt zwar vielleicht spektakulär, gibt aber auch zu, einen entscheidenden Fehler begangen zu haben. Pittera: Kondition und Technik sind im Volleyball dazu da, Wahrnehmungs- und insbesondere Antizipationsfehler wenn möglich wieder wettzumachen. Das war starker Tabak für einen traditionell ausgebildeten Trainer, der sich doch seit Jahren darum bemühte, dass «richtiges» Schmettern und «richtiges» Abrollen auch in er-

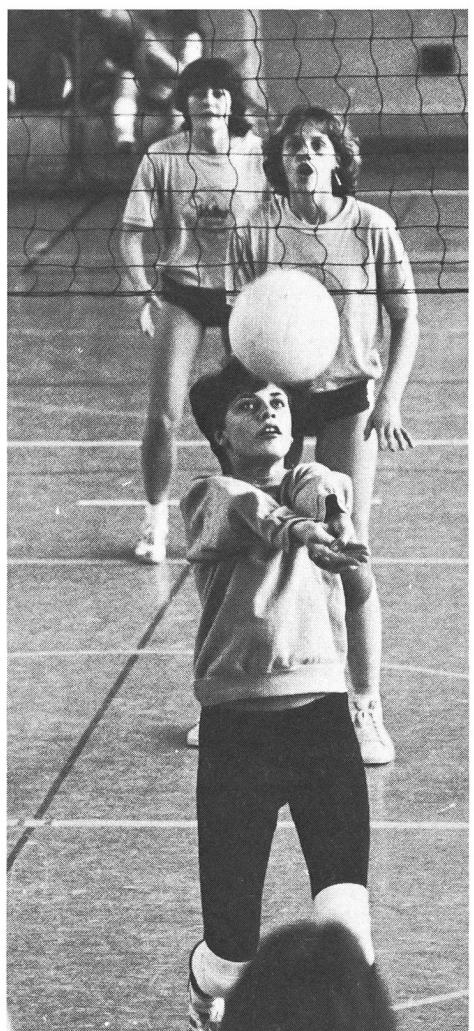
schöpftem Zustand ausgeführt werden kann. Und hier hakte Pittera ein. Ausführung ist immer ein zweiter Akt. Primär ist die rechtzeitige Wahrnehmung und in diesem Zusammenhang frühzeitige Ausbildung des Antizipationsvermögens.

Antizipation ist nichts anderes als ein *gedankliches Vorwegnehmen* einer künftigen Situation, einer erstrebenswerten, weil erfolgversprechenden Bewegungsaktion oder auch einer bestimmten Kombination im Angriffsspiel des Gegners.

Wer antizipiert, denkt voraus und gewinnt dadurch vor allem an Zeit. Und genau diesen Zeitgewinn gilt es entsprechend zu nutzen; die normalerweise zur Verfügung stehende Reaktionszeit zwischen einem Schmetterschlag und einer allfälligen Abwehrmöglichkeit reicht bei weitem nicht aus, beispielsweise einen Block gezielt und nicht nur reflexartig zu planen und zu realisieren. Antizipation und Reaktion situationsangepasst *kombiniert* bestimmen den Erfolg – das leuchtet ein. Wie aber können und sollen diese entscheidenden Voraussetzungsfähigkeiten optimal, das heisst auch jeweils altersbezogen, «richtig» ausgebildet und gefördert werden?

Diese zweifellos berechtigte Frage soll vorerst noch mit einem Bild zusätzlich legitimiert werden: Sowohl die konditionell-energetischen als auch die technischen Fähigkeiten bestimmen die Qualität der Ausführung, sind also eine Art *exeektive Fähigkeiten*. Doch wie im mehr politischen Leben erhält die Exekutive Sinn, Programm und Leitplanke durch die *Legislative*. Sie ist es, welche aufgrund der rechtzeitig erkannten Situation die entsprechende Analyse und Lagebeurteilung vorgenommen, aber auch die nun weiterführenden Massnahmen samt Alternativen (buchstäblich) ins Auge gefasst und in die detaillierte Planung gegeben hat. Auf die Volleyball-Situation übertragen erfüllt der Antizipationsprozess die Grundlagen-Erarbeitung der

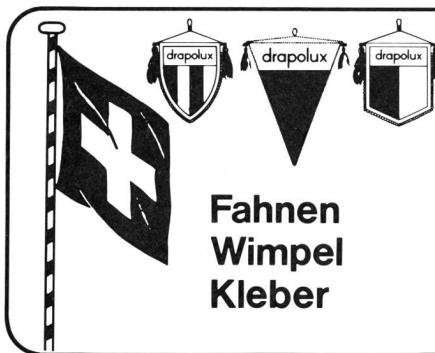
Legislative und wie die eine so die andere legen sie das massgebende Fundament: Ohne Antizipation werden Technik und Kondition lediglich zur reaktiven Handlung, zu einer Feuerwehrübung. In diesem Sinne ist Antizipation spielentscheidende Prävention.



Wahrnehmen, urteilen und dann erfolgreich handeln

Wie vielschichtig und reich verknüpft der Antizipationsprozess mit im alltäglichen Trainig meist nur – wenn überhaupt – beiläufig erkannten und berücksichtigten be wegungsbestimmenden Abläufen ist, soll folgende treffliche Charakterisierung aufzeigen:

«Spielhandlungen stellen komplizierte Wahlreaktionshandlungen dar, bei denen die Anforderungen an die Informationsaufnahme und -verarbeitung sehr vielschichtig sind. Die einzelnen Handlungen, die der Sportspieler in der Sportspieltätigkeit realisiert, liegen vor Beginn nicht starr fest. Sie sind in Abhängigkeit von den Handlungen der Mitspieler, den Ballbewegungen, der Position (...) und vor allem von den konträr agierenden Gegnern, die die Handlungen des jeweiligen Sportspielers im Rahmen der Spielregeln stören oder verhindern wollen, immer wieder neu festzulegen.



Kugelschreiber • T-Shirt • Sweat-Shirt
Trainings-Anzüge • Feuerzeuge
Fussball-Bälle • Gläser • Wappenscheiben
Pokale • Schlüsselanhänger •
Sporttaschen
Gestickte abzeichen

drapolux
Chavaillaz & Cie
2012 Auvernier Tel. 038-31 55 74

Der Sportspieler muss aus mehreren Handlungsmöglichkeiten, die sich in jeder Situation neu ergeben, in kürzesten Zeiteinheiten die optimale Handlungsvariante auswählen und motorisch richtig und präzise unter den für die Sportspiele typischen Zwang- und Druckbedingungen ausführen. Bereits während der motorischen Handlung muss er neue Informationen über die sich ständig verändernden Spielsituations aufnehmen und verarbeiten, um eine zweckmässige Abstimmung der motorischen Aktionen mit der aktuellen Situation zu ermöglichen, beziehungsweise mit den motorischen Handlungen bestimmte wünschenswerte Situationsveränderungen herbeizuführen.» (Zimmermann 1982, 440.) Dass in diesem Zusammenhang koordinativen Fähigkeiten wie beispielsweise der Reaktion, der Umstellung, der Differenzierung, der räumlich-zeitlichen Orientierung, aber auch der Gleichgewichts- und der Rhythmisierungsfähigkeit bedeutende Rollen zukommen, ist wohl naheliegend. Oft ausser acht gelassen wird in diesem Ausbildungsprozess jedoch, dass der zentrale Aspekt der Koordination die Zielorientierung ist, und dass es ohne vorweggenommene Zielvorstellung keine sinnvolle Koordination gibt.

Somit ist die Antizipationsfähigkeit bezüglich ihrer *kognitiven* Funktion in der *psychischen* Regulation ein integrierender Pro-

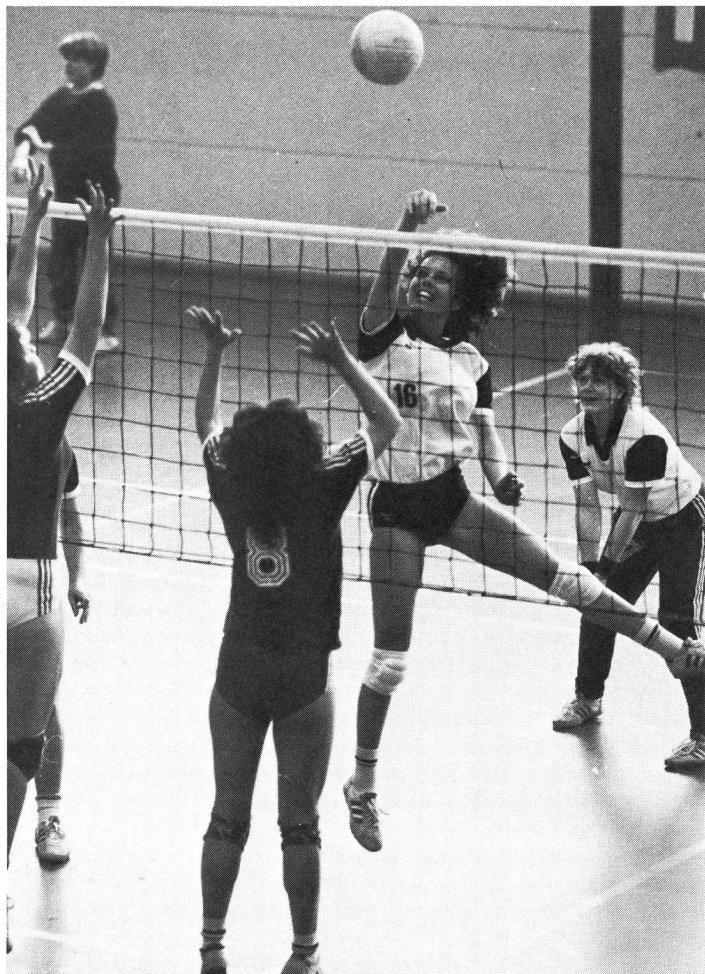
zessbestandteil *jeder* koordinativen Fähigkeit. Soll die Koordination verbessert werden, müssen einmal mehr auch hier in erster Linie die Ausführungsqualitäten, sondern aufbauend auf einem bestimmten Basiskönnen sehr früh schon die Wahrnehmungsfähigkeiten bewusst und schwerpunktmaßig ausgebildet und gefördert werden. Geschulte Beobachtung des Bewegungsverhaltens, und zwar ebenso der Gegner wie der eigenen Mitspieler (und sich selbst!), bewusstes Erkennen-Können der situationsbestimmten Kriterien (anhand einer Art auch intuitiven, aber vor allem erkenntnisgesteuerten Checkliste, schlussfolgerndes Denken, das aufgrund der Lagebeurteilung (Diagnose) eine differenzierte Prognose ableitet, die ihrerseits wiederum für die zu treffenden Entscheidungen, die zu planenden Handlungsalternativen und den finalen Realisierungsentchluss die ausreichende Grundlage bildet. Daraus geht hervor, dass das Antizipationsvermögen eine ganz zentrale kognitive Funktion zu erfüllen hat, den schon die durch Erkenntnis und Erfahrung (Versuch und Irrtum!) herausgebildeten Antizipationsschemata leiten und bestimmen die Beobachtung (*selektive Aufmerksamkeit*), sowie die unbewusste und die bewusste Wahrnehmung der entscheidungsrelevanten Informationen des systematisch erweiterten Blickfeldes. Die Grenzen der Infor-

mationsaufnahme und -verarbeitung, der Planung, der Realisierung samt den kontinuierlich ablaufenden Feedback-Schlaufen (Rückkoppelung) sind dank der kognitiven Funktion der integrierenden Antizipationsfähigkeit stets *fliessend* und als Einzelprozess nicht isolierbar.

Fazit: Umdenken im Trainingsprozess!

Wahrnehmungsfähigkeiten sind – je höher das Spielniveau, desto entscheidender – zumindest ebenso wichtig wie die traditionell erweiterung vorrangig geförderten konditions- und technikabhängigen Ausführungsqualitäten.

Technische Fertigkeiten werden vor allem dann sinnvoll, wenn sie in einem *situationsübergreifenden Zusammenhang* zum Tragen kommen. Das heisst: Um zur rechten Zeit das Richtige tun zu können, müssen frühzeitig Situation, Mit- und Gegenspieler beobachtet, das heisst in ihren Ansätzen und in ihrer *dynamischen Entwicklung* – auch bezüglich nonverbalem Ausdruck! – erfasst, erkannt und «durchschaut» werden, und zwar stets mit dem Ziel, aufgrund des grundsätzlichen Situationsverständnisses und der aktuellen Situationsanalyse das eigene technische und taktische (Bewegungs-) Verhalten optimal planen und realisieren zu können.



Der Schweizerische Verband Katholischer Turnerinnen sucht

Mitarbeiterin im Teilzeitamt (zirka 50 Prozent)

mit sportpädagogischer Ausbildung (Turn- und Sportlehrerin, Sportlehrerin, Gymnastiklehrerin)

Voraussetzungen

- Interesse an Erwachsenenbildung
- Freude an Teamarbeit
- Bereitschaft für flexible Arbeitszeiten

Aufgaben

- Mithilfe bei der Kursplanung
- Betreuung des Kursleiterinnenkaders
- Beratung in Ausbildungsfragen

Anmeldung und Auskunft bis 30. September 1985 bei

Vreny Landtwing, Guggiweg 15, 6300 Zug
Telefon 042 21 97 69

«Bewegungsaufgaben stellen» ist ein hervorragendes methodisches Vorgehen, in seiner Ausschliesslichkeit aber nicht das Optimum: *Beobachtungsaufgaben* fördern die Antizipationsfähigkeit, die es erst möglich macht, aus der Situation abgeleitete Bewegungsaufgaben sinnvoll zu gestalten. Die *frühzeitige* Ausbildung und Förderung des Antizipationsvermögens schliesst eine technische Basisausbildung keineswegs aus. Angewandte Antizipation wird erst auf einem technisch soliden Fundament entsprechend wirkungsvoll. Es ist wie beim Taktiktraining: Taktisches Denken (wozu naheliegenderweise auch die Antizipation gehört) soll stets *integrativ* im Rahmen des Techniklernens frühzeitig gefördert werden. Also: Kein Techniktraining ohne gleichzeitiges Fördern der Wahrnehmungsqualitäten.



Das *Situationsverständnis* dient dazu, die Situation als Herausforderung und das eigene Verhalten als (Bewegungs-) Antwort zu interpretieren, woraus abgeleitet werden kann, dass Bewegungs- und Situationsverständnis *dialektisch* verknüpft sind, aber auch: die optimale Bewegung ist stets *strukturverwandt* mit der Situation. Jedes *rasch* ausgeführte Ballspiel mit vielen Positionswechseln und ohne langes Ballhalten, ist ein ideales Vorbereitungsspiel für das Volleyballspiel, denn: Wer gelernt hat, bereits dort zu stehen, wo schliesslich der Ball hinkommt, der hat ein für den Volleyballsport vielversprechendes Startkapital.

Und noch etwas Schach und Volleyball unterscheiden sich im wesentlichen in zwei Dingen: erstens bezüglich der technischen Ausführung und zweitens bezüglich Geschwindigkeit: Volleyball ist wie Schach, aber mit 130 km/h...

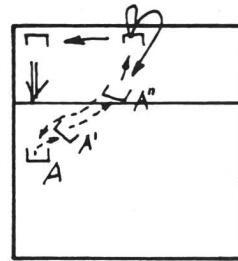
Übungskomplex «Verteidigung»: C. Pittera

Spielentscheidend bei der Verteidigung eines Balles sind die geistigen Fähigkeiten oder die Antizipationsgeschwindigkeit, das heisst die Zeit um eine Situation zu erkennen, zu beurteilen und darauf zu reagieren.

Übung 1

«Verteidigung auf Pos. 5»

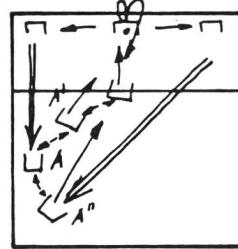
- Zwischenpass → Finte;
- Pass auf Pos. 4 → Angriff «Linie».



Übung 2

«Verteidigung auf Pos. 5»

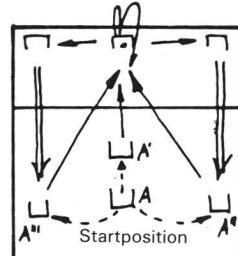
- wie oben;
- Möglichkeit zur Finte oder Pass auf Pos. 2/Pos. 4, das heisst Angriff «diagonal»/Angriff «Linie».



Übung 3

«Verteidigung auf Pos. 6»

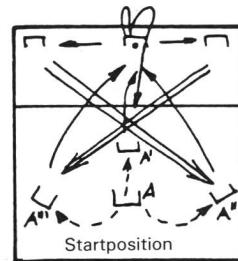
- Kompensation.



Übung 4

«Verteidigung auf Pos. 6»

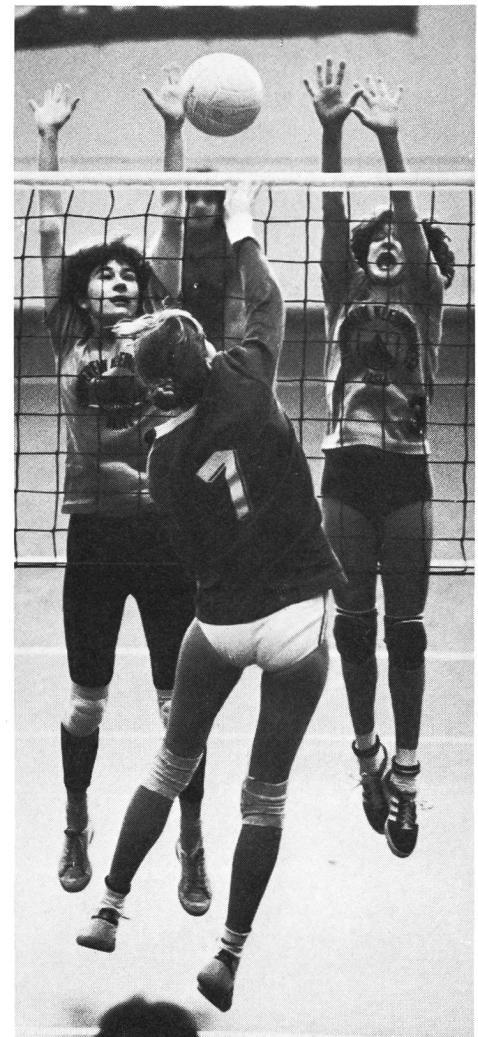
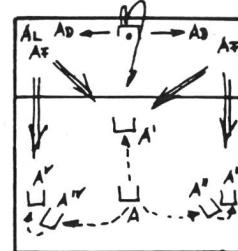
- Verdoppelung der Diagonale.



Übung 5

«Wahrnehmung und Gedächtnis»

- die Verteidigungsaktion erfolgt gemäss der Funktion des Angreifers (A diag./A Linie/ A Finte).



Nachweis der zitierten Literatur und weitere Literaturhinweise:

- Baumann, H./Reim, H.: Bewegungsantizipation, in: Dies: Bewegungslehre, Aarau u.a. 1984, 51–55.
- Hobusch, P.: Zu den Beziehungen zwischen der Antizipationsfähigkeit und den koordinativen Fähigkeiten, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1981/10, 774–780 .
- Hotz, A.: Zielorientiertes (Bewegungs-) Lernen verlangt bewusstes Vorwegnehmen von etwas Künftigem, in: Ders.: Schlüsselbegriffe zum bewussteren Bewegungslernen, 1985 (im Druck), 104–108.
- Konzag, I./Konzag, G.: Anforderungen an die kognitiven Funktionen in der psychischen Regulation sportlicher Spielhandlungen, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1980/1, 20–31.
- Krüger, A./Kaufholz, M.: Ausgewählte Bibliographie zur Reaktionszeit und zum Antizipationsvermögen des Menschen, in: Leistungssport, 1982/31, 114–132.
- Pöhlmann, R. et al.: Lehre zu antizipieren – lerne antizipieren, in: Körpererziehung, 1981/2–3, 80–83.
- Ritzdorf, W.: Visuelle Wahrnehmung und Antizipation, Schorndorf 1982.
- Rüssel, A.: Reaktion und Antizipation, in Ders.: Psychomotorik, Darmstadt 1976, 75–96.
- Weineck, J./Hotz, A.: Optimales Bewegungslernen, Erlangen 1983.
- Zimmermann, K.: Wesentliche koordinative Fähigkeiten für Sportspiele, in: Theorie und Praxis der Körperkultur, 1982/6, 439ff?

Anschrift des Verfassers:
Arturo Hotz, 3082 Schlosswil ■