

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 9

**Artikel:** Antizipationstraining im Sportspiel Volleyball : Schulung der  
spielphasen- und funktionsspezifischen Anforderungen an die  
Antizipationsfähigkeit

**Autor:** Nussbaum, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992677>

#### **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:** 13.01.2026

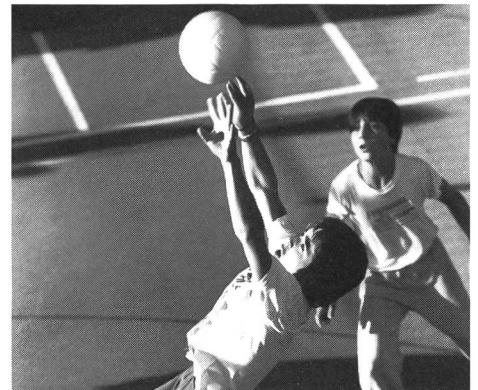
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Antizipationstraining im Sportspiel Volleyball

## Schulung der spielphasen- und funktionsspezifischen Anforderungen an die Antizipationsfähigkeit

Peter Nussbaum

Die gleichnamige Diplomarbeit zur Erlangung des Turn- und Sportlehrerdiploms II der ETH Zürich wurde 1987 vom Forschungsinstitut der ETS mit einem Preis ausgezeichnet.



Die Arbeit kann grob zweigeteilt werden:

Zuerst wird der Begriff der Antizipation definiert und in die Gesamtheit der, die sportliche Leistungsfähigkeit bestimmenden psychomotorischen Faktoren eingegordnet (S. 7 bis 12). Daraufhin wird die Bedeutung der Antizipation im Sportspiel, speziell im Volleyball, dargestellt und näher auf diejenigen psychomotorischen Fähigkeiten eingegangen, die die Antizipationsfähigkeit unterstützen helfen (S. 18 bis 44).

Der zweite, praxisorientierte Teil beschreibt die Antizipationsleistungen der Spieler in den verschiedenen Spielphasen (S. 50 bis 61) und illustriert das Ganze in der anschliessenden Übungssammlung (S. 62 bis 93).

### 1. Teil: Theoretische Grundlagen

Es soll versucht werden, am Beispiel der Antizipationsfähigkeit das theoretische Wissen über Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozesse von Informationen über das Spielgeschehen in die Trainingspraxis umzusetzen.

«Unter Antizipation ist zu verstehen: Aufgrund von Wahrnehmungen vom Beginn und von den Begleitbedingungen bestimmter Prozesse wird ihr weiterer Verlauf und das Resultat bereits im voraus konstruiert, also vorausgenommen.» (Meinel 1987, S. 84)

Aus der Sicht des Spielers im Ablauf einer Spielhandlung können die entscheidenden Parameter antizipatorischer Lei-

stungen (Gegner, Mitspieler, Ball) folgendermassen in ein Funktionsschema eingeordnet werden. (Abb. 1)

Vor der eigentlichen Antizipationsleistung muss der **Spieler** die **Spieldsituation** erkennen. Dann erfolgt die zentrale antizipatorische Arbeit aufgrund der Wechselbeziehungen zwischen der **Handlung des Gegners**, der **Handlung des Mitspielers** und der **Ballbewegung**. Am Schluss erfolgt die **Handlungsausführung** durch den **Spieler**. Wie verschiedene Untersuchungen zum Thema zeigen, besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Antizipation und den in Abb. 2 aufgeführten psychomotorischen Fähigkeiten.

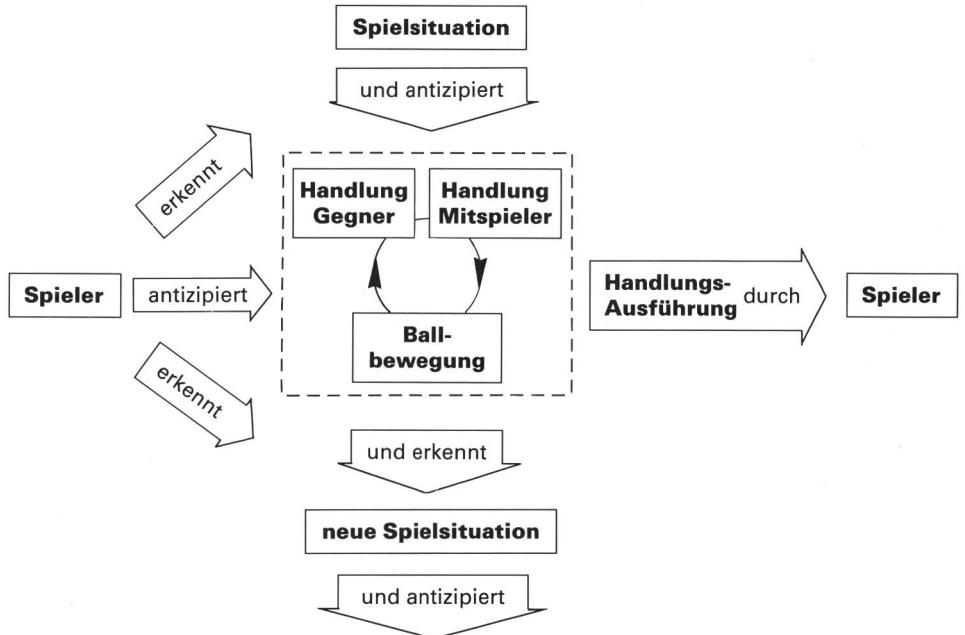


Abb. 1: Funktionsschema antizipatorischer Leistungen im Volleyballspiel.

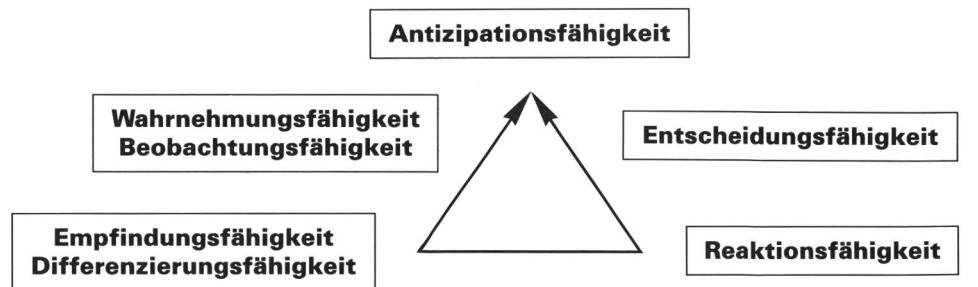
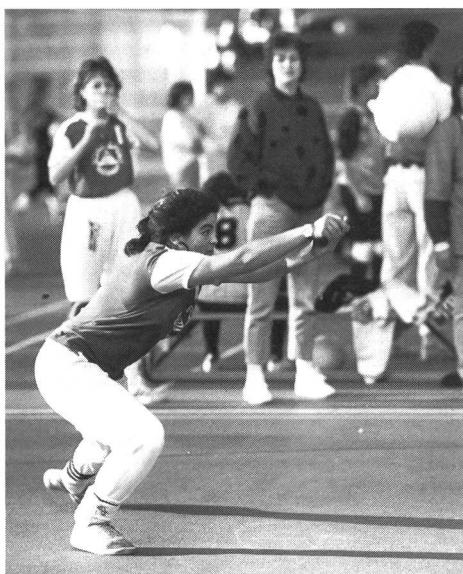


Abb. 2: Hierarchiebezüge der psychomotorischen Fähigkeiten, die die Antizipationsleistungen unterstützen.

Die **Empfindungs- und Differenzierungsfähigkeit** bietet Gewähr, dass die Informationsaufnahme möglichst realitätsgerecht abläuft und den Anforderungen an die Präzision von räumlichen, zeitlichen und Bewegungsparametern genügt. Mit der **Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit** ist eine Auswahl und eine Bewertung der Information verbunden, wobei die Qualität der aufgenommenen Information einen wichtigen Anteil darstellt. Erst damit ist es möglich, eine zukünftige Spielsituation vorwegzunehmen, basierend auf bereits getätigten Erfahrungen und situationsspezifischem Wissen. Am Schluss, aber deshalb nicht weniger wichtig, steht die eigene Handlungsausführung, die auf einer **Entscheidung** für eine Bewe-

gungsantwort aus mehreren Handlungsalternativen besteht. Gleichzeitig ist mit diesem In-Beziehung-Setzen der verschiedenen psychomotorischen Fähigkeiten auch deren Hierarchisierung erklärt.

- Die Antizipationsleistungen werden aufgeteilt in solche im Zusammenhang mit dem Gegner, den Mitspielern und dem Ball.
- Die Spieler einer Mannschaft werden dann getrennt aufgeführt, wenn sie in ihrer Funktion (zum Beispiel Blockspieler oder Verteidiger) unterschiedliche Antizipationsleistungen zu vollbringen haben.

In dieser Übersicht (Abb. 3) sind die antizipatorischen Leistungen recht summarisch systematisiert. Bevor zu den Antizipationsleistungen in den unterschiedlichen Spielphasen Übungen aufgestellt werden, müssen diese Leistungen noch näher beschrieben werden.

## 2. Teil: Umsetzung in die Praxis

Die Verbindung zwischen Theorie und Praxis bildet eine Übersicht über die antizipatorischen Leistungen der Spieler in ihren verschiedenen Funktionen im zeitlichen Ablauf eines Spielabschnitts.

Zum besseren Verständnis der Abb. 3 sei hier folgendes erklärt:

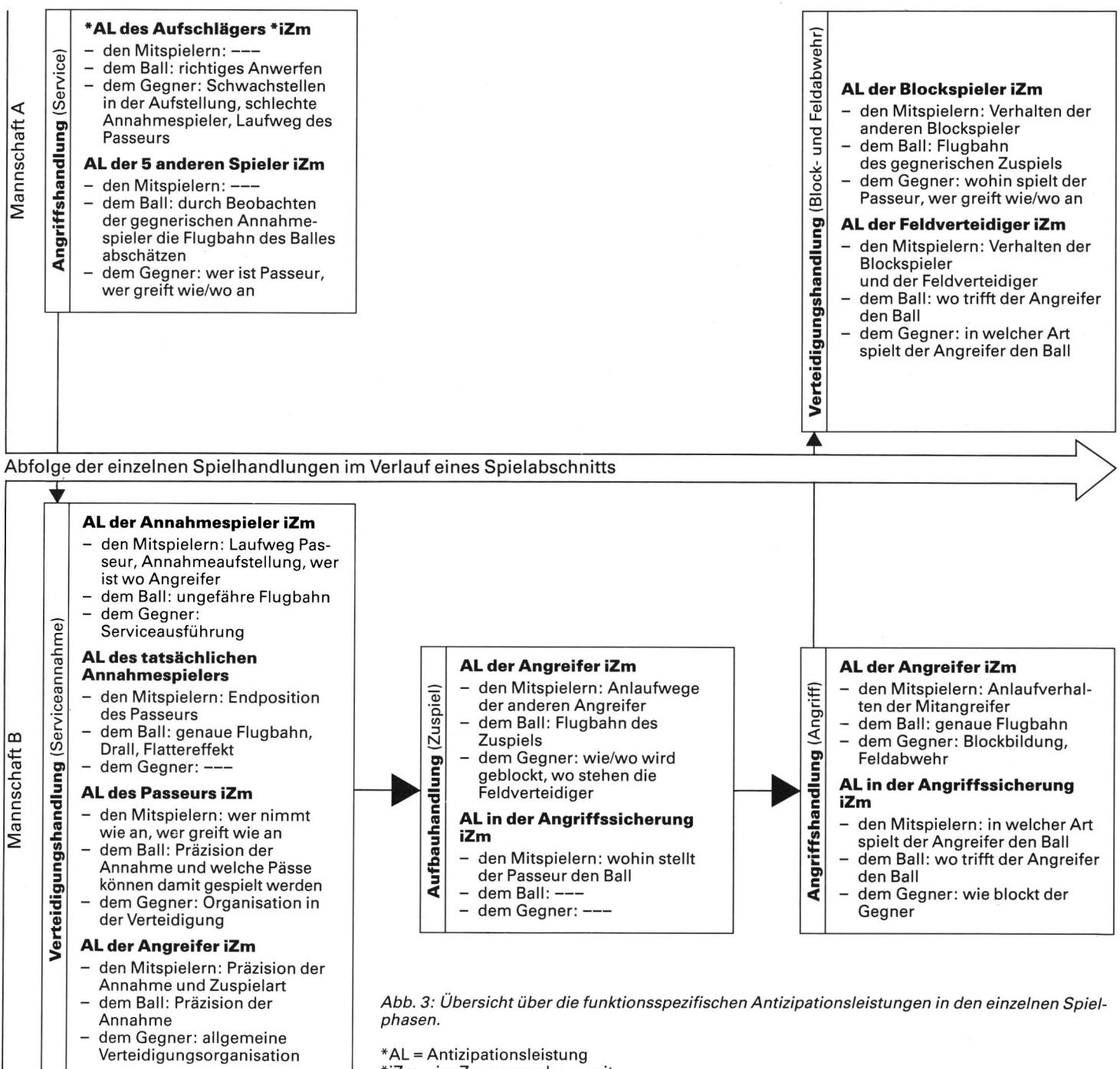
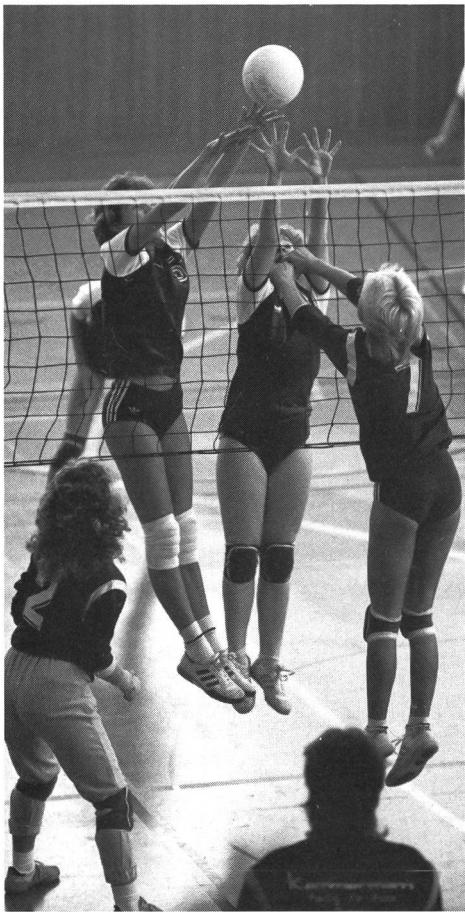


Abb. 3: Übersicht über die funktionsspezifischen Antizipationsleistungen in den einzelnen Spielphasen.

\*AL = Antizipationsleistung

\*iZm = im Zusammenhang mit



- Welche Passvariante kann der Passeur spielen (Kurzangriff möglich)?
- Wie beginnt sich die gegnerische Mannschaft in der Verteidigung zu organisieren?

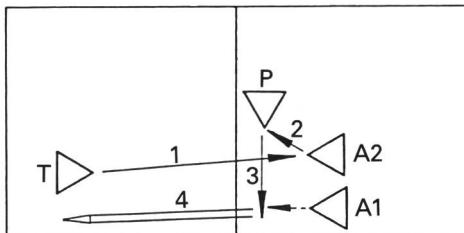
**Mit Hilfe dieser Aufschlüsselung können erste allgemeine Trainingsgrundsätze formuliert werden:**

Der Angreifer ist in dieser Phase hauptsächlich mit Blocken oder in der Feldabwehr engagiert. Je früher er erkennen kann, dass er den Ball nicht verteidigen muss, um so schneller kann er sich auf den Angriff vorbereiten. Aus der Präzision der Verteidigungshandlung lassen sich bereits erste Schlüsse über das Zuspiel durch den Passeur ziehen. Gleichzeitig hat eine Groborientierung über die Verteidigungsorganisation beim Gegner stattzufinden.

Übungskriterien: Frühzeitiges Abschätzen der Präzision der Verteidigungshandlung aufgrund der Gefährlichkeit des gegnerischen Angriffs. Richtige Angriffs vorbereitung in Abhängigkeit von der Präzision der Verteidigungshandlung.

**Daraus lassen sich jetzt gezielt praktische Übungen ableiten, die die entsprechenden Fähigkeiten trainieren:**

Schnelles Umschalten von Verteidigung auf Angriff



T spielt einen Ball auf A1 oder A2. Verteidigt A1 den Ball zu P, muss A2 an greifen. Verteidigt A2 den Ball zu P, muss A1 an greifen.

**Variationen**

- Angriffsball wird schwieriger einzuschätzen, wenn
  - T beim Netz auf einem Schwedenkasten steht und die Bälle übers Netz smasht oder fintet.

Das Beispiel «Angreifer in der Verteidigungsphase der eigenen Mannschaft» soll das Vorgehen eingehend beschreiben

**Antizipationsleistungen des Angreifers in der Verteidigungsphase der eigenen Mannschaft**

**Aufschlüsselung der für die Antizipation wichtigen Faktoren:**

- Beobachtung des Gegners: wo wird angegriffen, wer greift an, wie wird angegriffen (Smash oder Finte)?
- Beobachten der Ballflugbahn: Richtung und Geschwindigkeit des heranfliegenden Balles.
- Wie kann der Ball von der eigenen Mannschaft verteidigt werden (unge nau in die Höhe oder zum Passeur ans Netz)?

Den Abschluss eines Beispiels bildet die Darstellung der Anforderungen an die einzelnen psychomotorischen Fähigkeiten (vergl. Abb. 2).

Wahrnehmen Beobachten	Antizipieren	Entscheiden	Reagieren
Richtung des Angriffsballs	Ball fliegt in Richtung des Mitspielers	Ich greife an	Einnehmen der Ausgangsposition für den Anlauf zum Smash

- A1 und A2 mit dem Rücken zu T stehen. Erst nachdem T den Ball gespielt hat, dürfen sich A1 und A2 auf ein akustisches Signal hin umdrehen.

**• Zusatzaufgaben für die Angreifer**

- T zeigt kurz vor oder nach dem Spielen des Balles an, wie der nichtverteidigende Spieler angreifen muss (zum Beispiel Kurzangriff auf Position III).
- Der nichtverteidigende Spieler muss vor seinem Angriff einen bestimmten Laufweg zurücklegen (zum Beispiel um den verteidigenden Spieler herum).

Aus der Abb. 3 lassen sich insgesamt 13 Übungskomplexe ableiten, die in der beschriebenen Form dargestellt werden. Zum Abschluss des praktischen Teils werden noch beispielhaft methodisch-didaktische Hinweise zu den psychomotorischen Fähigkeiten der Abb. 2 in die Praxis umgesetzt. ■

**Literatur**

Meinel K., Schnabel G., Bewegungslehre, Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, Berlin, 1975.

Interessenten können die Diplomarbeit für 14 Franken beziehen bei:

Peter Nussbaum, Weidstrasse 9  
8122 Pfaffhausen



**Neuheiten im Tennis-Zentrum der Neuenburger Berglandschaft**

Reservieren Sie ab heute für die Organisation Ihrer polsportlichen Veranstaltungen oder für Ihre Sportvereinigungen.

Unser Sportzentrum erwartet Sie in der Neuenburger Berglandschaft auf 1000 m ü.M.

**Einrichtungen:**

- 4 gedeckte Tennisplätze
- 2 Tennisplätze im Freien
- 2 Squash-Courts
- 20 Mountain Bike-Fahrräder
- Schlafsäle mit 60 Plätzen
- Lokal zum Wachsen der Skier
- Restaurant mit Theoriesaal
- Das Sportzentrum liegt 500 m abseits der besten Langlauf-Loipen

**Beherbergungspreise:**

- Übernachtung mit Frühstück sFr. 14.50
- Vollpension in den Schlafsälen sFr. 37.50

Für weitere Auskünfte wollen Sie sich an folgende Adresse wenden:

**CTMN**  
Daniel Chiechi, Chevrolet 50  
2300 La Chaux-de-Fonds, Tel. 039 26 5152