

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 5

Artikel: Eine "Wundermethode"?

Autor: Hefti, Georges

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993034>

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: 10.01.2026

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

Viele Trainer versteifen sich auf die Korrektur der Technik ihrer Spieler und Spielerinnen.

Volleyball ist aber ein Situationsspiel. Die kognitiven Fähigkeiten müssen parallel zur Technik erlernt werden. Fizzi will sich ein klares Bild verschaffen und besucht Stéphanie, die eine Frauen-Junioren-Mannschaft trainiert.

Georges Hefti, J+S-Fachleiter Volleyball
Fotos: Daniel Käsermann

Fizzi: Bei unserem letzten Treffen warst du sehr enttäuscht. Du hast mir gesagt, dass du deinen Spielerinnen immer wieder das gleiche erklärst und dass sich dennoch nichts geändert hat.

Stéphanie: Das ist richtig. Volleyball ist eine technische Sportart. Ich wollte, dass die Spielerinnen in diesem Bereich Fortschritte erzielen. Ich habe eine Analyse der technischen Defizite jeder Spielerin erstellt und während Wochen war ich sehr streng. Ich habe jede korrigiert, die einen Bewegungsablauf ausführte, der nicht meinem Idealbild entsprach. Ich war sehr niedergeschlagen, weil ich den Eindruck hatte, auf taube Ohren zu stossen.

Fizzi: Was hast du seither gemacht? Hat sich dieses systematische Vorgehen als erfolgreich erwiesen?

Stéphanie: Ich gehe jetzt das Problem anders an. Anstatt einer Spielerin zu sagen, wie sie es machen soll, habe ich sie aus der Übung herausgeholt und mir die Zeit genommen, mit ihr zu reden. Ich habe sie beispielsweise gebeten, mir zu sagen, welches die Stellung ihrer Beine beim Zuspiel war oder wo sie ihre Arme beim Stemmschritt für den Smash hatte.

Fizzi: Was hat sie geantwortet?

Stéphanie: Nicht viel: oft war die Antwort, dass sie es nicht wisse.

Fizzi: Hast du schliesslich deine Frage selbst beantwortet?

Stéphanie: Nein, ich habe sie gebeten, die Übung wieder aufzunehmen, sie einige Male zu wiederholen und zu ver-

Umgang mit kognitiven Defiziten im Volleyball

Eine «Wundermethode»?

suchen, zu spüren, was bei einem Smash mit ihren Armen geschieht oder mit ihren Beinen bei einem Zuspiel und mir das Resultat mitzuteilen, sobald sie eine genauere Vorstellung davon habe.

Fizzi: Hat sie dir eine Antwort geben können?

Stéphanie: Ja, oft habe ich eine Antwort erhalten, die der Bewegung der Spielerin entsprach. Im Gespräch oder durch langsames Vorzeigen konnte ich ihr den Unterschied zwischen ihrer Ausführung und meiner Vorstellung klar machen.

Fizzi: Hast du somit eine «Wundermethode» entdeckt?

Stéphanie: Dank dieser Vorgehensweise hatte ich mehr Kontakt mit den Spielerinnen während dem Training. Bei einigen hat sich diese Methode als erfolgreich erwiesen. Andere Spielerinnen haben mir eine Bewegung beschrieben, die absolut nicht der Realität entsprach. Für sie werde ich versuchen, mit Video zu arbeiten. Ich muss allerdings zugeben, dass es nicht immer einfach ist, sich mit einer Spielerin während dem Training zu unterhalten, da sich der Rest der Mannschaft leicht gehen lässt, wenn der Trainer nicht zuschaut.

Fizzi: Heute Abend habe ich festgestellt, dass du den Schwerpunkt nicht auf die Korrektur der Technik gelegt hast...

Stéphanie: Mir ist aufgefallen, dass meine Spielerinnen während diesen «Korrektur-Gesprächen», während den Übungen oder dem Spiel nicht «denken». Sie wiederholen Bewegungen mechanisch, eine nach der anderen, ohne sich der eigentlichen Spiel situation bewusst zu sein.

Fizzi: Kannst du mir ein paar Beispiele geben?

Stéphanie: Beim Service spielen sie den Ball über das Netz, ohne die Annahme-Aufstellung des Gegners zu berücksichtigen (Wahrnehmung). Bei der Annahme merken sie sich nicht, wie der Service der jeweiligen gegnerischen Spielerin ist und nehmen den Ball regelmässig mit Manchette an, obwohl sie einen Service mit runder Flugbahn leicht mit Zuspiel annehmen könnten. In der Aufbauphase berück-

sichtigen sie die Qualität der Annahme nicht – nah am Netz, 3 Meter – und wählen ein Zuspiel, das einen Angriff sehr erschwert. Beim Angriff begnügen sie sich damit, den Ball ins gegnerische Feld zu spielen, ohne zu versuchen, den Gegner in Schwierigkeiten zu bringen. Am Block springen sie am Netz hoch, ohne die Position des Balles in Bezug auf das Netz zu berücksichtigen und in der Verteidigung erkennen sie die Angriffs möglichkeiten des Gegners nicht im Voraus und sind überrascht, wenn der Ball in ihre Nähe gerät.

Fizzi: Wie hast du versucht, diese Defizite zu beheben?

Stéphanie: Für jeden dieser Bereiche gebe ich dir ein Beispiel:

Übung 1: Service

(siehe Abbildungen auf Seite 17)

Die Mannschaft B stellt sich für die Annahme eines Service auf. A1 muss dem Trainer vor dem Service sagen, wo und wie sie den Service spielen wird und den Entscheid begründen.

Mögliche Antworten:

- Service zwischen B1 und B3, um ein Missverständnis hervorzurufen
- Kurzer Service auf B2; Spielerin ist für ein Zuspiel vorgesehen und nicht für den Service
- Service auf B3; diese Spielerin wird angreifen.

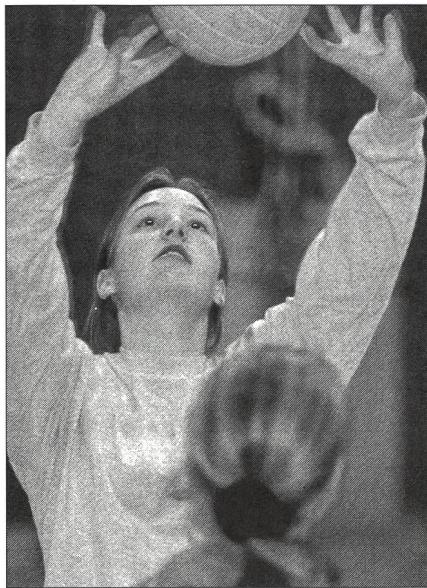
Übung 2: Annahme Service

(Wahrnehmung / Memorisieren)

B1 erhält den Auftrag, einen Service von unten von der linken Seite der Grundlinie zu spielen; B2 muss den Service immer auf A1 ausführen und B3 muss immer einen kurzen Service spielen. Nach einer gewissen Spielzeit muss die Mannschaft B dem Trainer das Resultat ihrer Beobachtungen mitteilen.

Übung 3: Zuspiel für den Angriff

B1 führt einen Service aus. Wenn A1 und A3 den Ball annehmen, muss A2 die Qualität der Annahme beurteilen, laut «gut», «mittel» oder «schlecht» rufen und anschliessend das Zuspiel ausführen. Wenn A2 die Annahme als gut oder mittel beurteilt, kann sie ein Zuspiel für den Angriff nach vorn zu A3 ausführen oder ein Zuspiel nach hinten zu A1. Wenn A2 die Annahme als schlecht beurteilt, kann sie nur den Ball

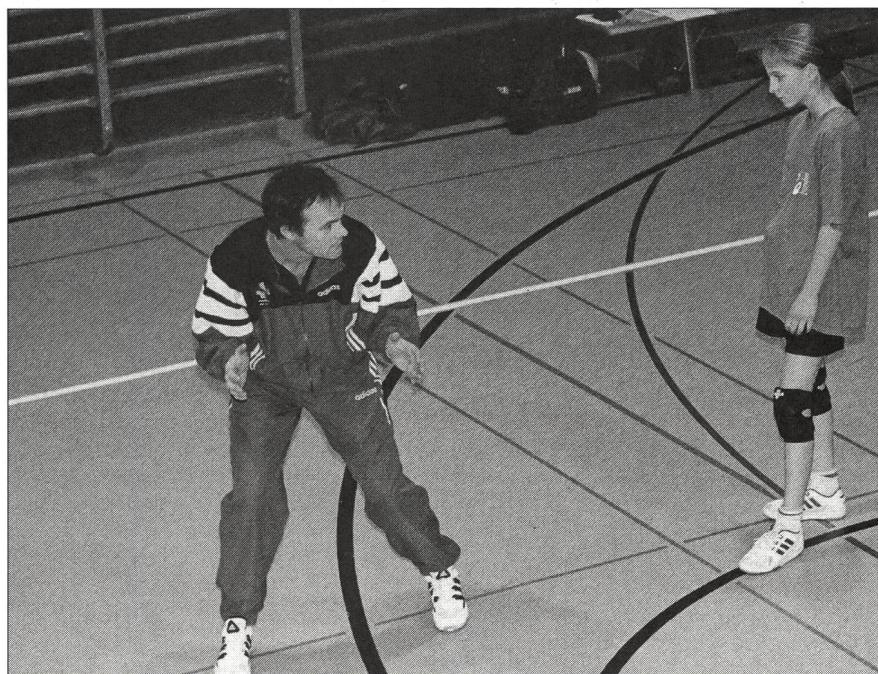


Wahrnehmen – Entscheiden.

hoch zu A1 oder A3 nicht zu nah ans Netz zuspiesen. Wenn A2 den kurzen Service von B1 annehmen muss, ruft sie «2» und spielt den Ball hoch zu A3, die einen Angriff aus zweiter Hand ausführen kann.

Übung 4: Angriff (Wahrnehmung/Entscheidung)

Die Mannschaft A spielt gegen die Mannschaft B 3:3. Jede Mannschaft kann sich einen Schaumgummiball zuspiesen, ohne ihn auf den Boden fallen zu lassen. Die Spielerin mit dem Schaumgummiball darf den Volleyball nicht spielen. Variante: einen Luftballon anstelle eines Schaumgummiballes verwenden.



Langsames Vorzeigen, ein Mittel, um den Unterschied zwischen Ausführung und Vorstellung des Trainers klarzumachen.

Übung 5: Angriff (Wahrnehmung/Entscheidung)

B führt einen Service aus. A baut auf. Sobald A2 den Ball berührt, bewegt sich B nach links oder nach rechts. A muss in die Ecke angreifen, wo B nicht steht. Variante: Wenn A2 den Ball berührt, muss B eine seitliche Linie berühren und versuchen, sich gegen den Angriff von A zu verteidigen oder zumindest den von A gespielten Ball zu berühren.

Übung 6: Block

A1 spielt den Ball A2 zu, die ihn nah oder weit weg vom Netz zuspield. Kommt das Zuspiel nah ans Netz, blockiert B2. Erfolgt das Zuspiel weit vom Netz entfernt, ruft B2 «weg». B2 und B3 müssen sich in diesem Fall vom Netz entfernen.

Übung 7: Verteidigung: (Wahrnehmung/Entscheidung)

B3 spielt den Ball B2 zu, B2 spielt ihn zurück. B3 greift an. A3 muss den Angriff von B3 ankündigen, indem sie «He – spreizen» ruft. Der Ruf «He» beginnt, sobald der Ball seinen höchsten Punkt beim Zuspiel 2 erreicht hat. «Spreizen» wird ausgesprochen, bevor B3 den Ball berührt und bedeutet für die 2 Spielerinnen der Verteidigung, dass sie die Beine spreizen müssen, bevor sie sich gegen den Angriff verteidigen.

Fizzi: Warum hast du Spielsituationen mit drei Spielerinnen gewählt?

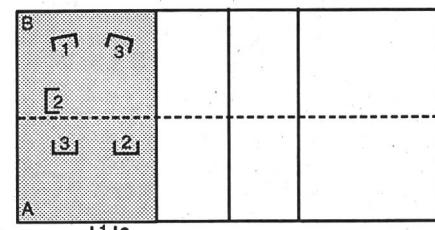
Stéphanie: Diese Übungen oder Spielformen können ebenfalls auf einem



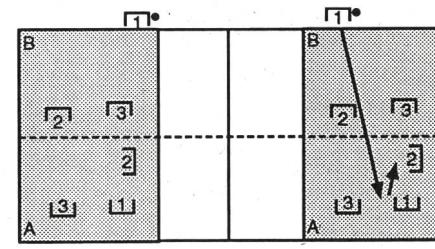
Spielfeld von 9×9 m mit mehr Spielerinnen ausgeführt werden, aber ich denke, dass zunächst ein begrenztes Spielfeld sowie eine beschränkte Anzahl von Spielerinnen ihre Aufgabe erleichtert und ihnen ermöglicht, die Übung öfter auszuführen.

Fizzi: Welche Bedeutung wirst du der Technik in Zukunft einräumen?

Stéphanie: Wenn sich die Bewegung einer Spielerin zu weit von der Grundform der Idealbewegung entfernt oder wenn die Spielerin keinen Erfolg in der Ausführung einer Handlung zeigt, werde ich ihr eine Möglichkeit zur Korrektur geben. Ich werde aber sicher einen Schwerpunkt auf das Training der kognitiven Fähigkeiten legen, die in der Spielphase jeweils eine Handlung einleiten.

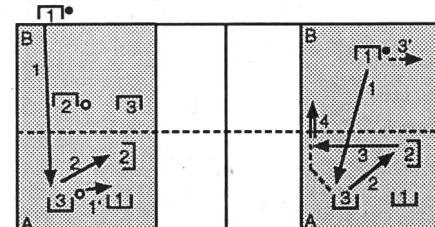


Übung 1



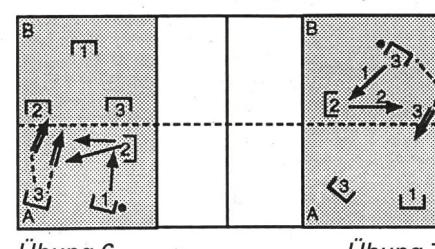
Übung 2

Übung 3



Übung 4

Übung 5



Übung 6

Übung 7

Fizzi: Ich wünsche dir viel Erfolg! ■