

## Tennisservice für Einsteiger

Volleyballneulinge möchten immer ihren Vorbildern nacheifern. Doch was bei den Könnern so locker und leicht aussieht, will bei den Einsteigern einfach nicht gelingen: der Tennisservice.

Im Volleyball kennen wir grundsätzlich drei verschiedene Serviceformen: den Service von unten, den Tennisservice und den Sprungservice. Die beiden letztgenannten können zudem in den Varianten Flatter und Topspin ausgeführt werden.

Volleyballeinsteiger beginnen sehr oft mit dem Service von unten. Mit gutem Grund! Er ist einfach zu erlernen und kann schnell mit einer tiefen Fehlerquote angewendet werden. Zudem kann der Ball sehr präzise im gegnerischen Feld platziert werden.

Allerdings hat der Service von unten einen nicht zu unterschätzenden Haken: Die Flugbahn beschreibt einen relativ hohen Bogen. Er kann also nur be-



dingt druckvoll und schnell gespielt werden. Der Service verfolgt aber genau diese Absicht, ist er doch die erste Angriffsaktion im Spiel.

### Vom Service von unten zum Tennisservice

Aus den genannten Gründen spricht also einiges dafür, auch bei Anfängern sehr rasch den Tennisservice einzuführen. Sehr oft wird aber argumentiert, dass beispielsweise die Minivolleyballer und insbesondere die Mädchen noch zu wenig Kraft haben, um den Tennisservice anzuwenden.

Wann also ist denn der richtige Zeitpunkt, um zum Tennisservice überzugehen?



### In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Im Hauptthema dieser Ausgabe (S. 17–19) nehmen wir den Tennisservice genauer unter die Lupe. Dabei gilt das Hauptaugenmerk der Einführung und Schulung. Spielerische Übungen und ein paar Trainingstipps runden diesen ersten Teil ab.

Mit den Anmerkungen und Übungen zur Gleichgewichtsfähigkeit (S. 20–21) beschliessen wir die fünfteilige Serie über die koordinativen Fähigkeiten.

Auf der Coaching-Seite (S. 22) gibt Max Meier wertvolle Tipps zu Timeout-Strategien in verschiedenen Spielsituationen.

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

**Markus Foerster**

training@volleyball.ch

### Impressum

Redaktionsleitung  
Beiträge  
Layout und Fotos  
E-Mail

Markus Foerster  
Max Meier, Markus Foerster  
Markus Foerster, FIVB  
training@volleyball.ch

Meine Empfehlung lautet: Sobald die Spieler sicher und konstant von unten servieren können! Die folgenden Gründe sprechen für dieses Vorgehen:

1. Der Tennisservice ist keine Frage der Kraft! Viel entscheidender ist der Schwung bzw. die Dynamik bei der Ausführung.
2. Die Motivation, den Tennisservice zu erlernen, ist sehr hoch.
3. Die Spieler verfügen mit dem Service von unten über eine sichere Variante, auf die sie jederzeit zurückgreifen können.

## Flatterservice hat Priorität

Technisch macht es Sinn, mit der Variante Flatterservice zu beginnen. Die Topspin-Variante folgt erst zu einem späteren Zeitpunkt. Dies jedoch nicht mit der Absicht, den Ball flattern zu lassen, sondern weil der Ball mit der Technik des Flatterservices einfacher beschleunigt werden kann.

Beim Tennisservice Flatter sind die folgenden *Knotenpunkte* zu beachten:

- Der Ball wird über der Schlagschulter leicht vor dem Körper aufgeworfen.

- Durch die Gewichtsverlagerung auf den linken Vorderfuss (bei Rechtshändern) erfolgt ein Impuls des Körpers in Richtung Ball.
- Die Ballberührung erfolgt – idealerweise am Umkehrpunkt der Ballflugkurve – vor dem Körper am höchstmöglichen Punkt.
- Die Ballberührung erfolgt gerade hinter dem Ball mit fixiertem Handgelenk und einer angespannten Handfläche.
- Die Schlagbewegung wird durch die Rumpfmuskulatur stabilisiert und stoppt nach dem Ballkontakt (kurzer Impuls).

## Unterschiede beim Topspin

Der Tennisservice Topspin unterscheidet sich vor allem in zwei Punkten von der Variante Flatter:

1. Der Ball wird gerade über dem Körper geschlagen (Körperachse).
2. Die Hand ist beim Schlag locker und wickelt den Ball ein. Die Hand geht dabei über den Ball. Dadurch bekommt der Ball eine Vorwärtsrotation (= Topspin).

## Tipps und Tricks

### Einhändiger Ballwurf

Einsteiger sollen sofort lernen, den Ball einhändig aufzuwerfen. Dies erscheint auf den ersten Blick schwieriger als der beidhändige Ballwurf, ist aber letztlich eine reine Übungssache. Ausserdem überwiegen die Vorteile:

1. Der Arm ist bereits vorbereitet und macht nur eine Bewegung nach vorne zum Ball.
2. Der Ball muss weniger hoch aufgeworfen werden. Dies erleichtert das Timing beim Schlag.

### Serviceritual befolgen

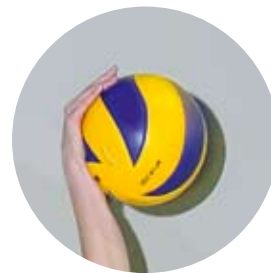
Der Service ist die einzige Spielhandlung, die nur einem geringen Zeitdruck unterliegt und vom Gegner nicht beeinflusst werden kann. Dies ermöglicht dem Servicespieler, immer den gleichen Ablauf zu befolgen. Empfehlenswert sind folgende vier Phasen:

1. Konzentration
2. Schlagarm vorbereiten
3. Ball aufwerfen
4. Ball schlagen (Service)

### Tennisservice Flatter



### Tennisservice Topspin



## Übung 1

A und B stehen sich jeweils auf der 3-Meter-Linie gegenüber. Pro Zweier-team 1 Ball.

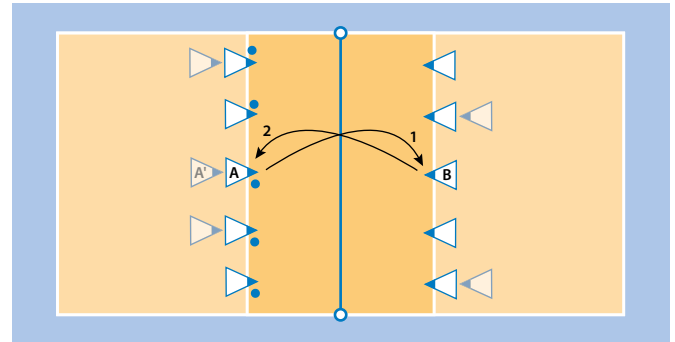
- A serviert zu B
- B fängt den Ball und serviert zu A
- Hat ein Spieler 3 präzise Services gemacht, die vom Partner korrekt gefangen werden konnten, dann kann er 1 m rückwärts gehen (A' = neue Serviceposition)

### Regel:

Der Ball ist korrekt gefangen, wenn sich der Fänger nicht von seinem Platz wegbewegen muss!

### Variante:

A geht 1 m rückwärts nach 3 präzisen Services von A oder B, B bleibt immer auf seiner Position



## Übung 2

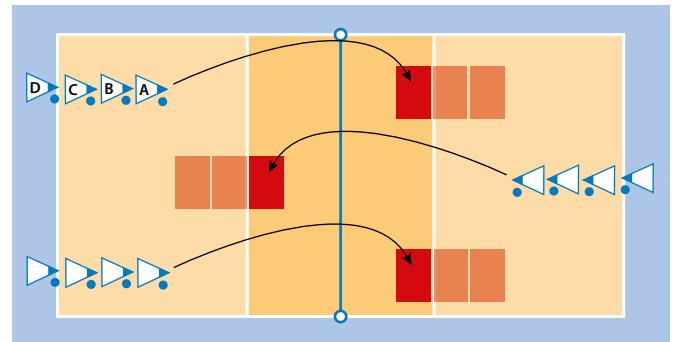
Die Spieler stehen in Vierergruppen auf der 6-Meter-Linie, jeder Spieler hat einen Ball. Hinter dem Netz liegt eine Matte pro Gruppe.

- Die Spieler der Gruppe servieren fortlaufend der Reihe nach auf die Matte
- Bei einem Mattentreffer dreht der Spieler, der getroffen hat, die Matte um eine Umdrehung

- Die Gruppe, deren Matte zuerst hinter der Grundlinie liegt, hat gewonnen

### Varianten:

- Von der Grundlinie aus servieren (schwieriger)
- Matte erst drehen, wenn alle 1 x getroffen haben



## Übung 3

Vier Spieler pro Gruppe. A, B und C stehen auf der 6-Meter-Linie, D steht auf der Matte im gegenüberliegenden Feld.

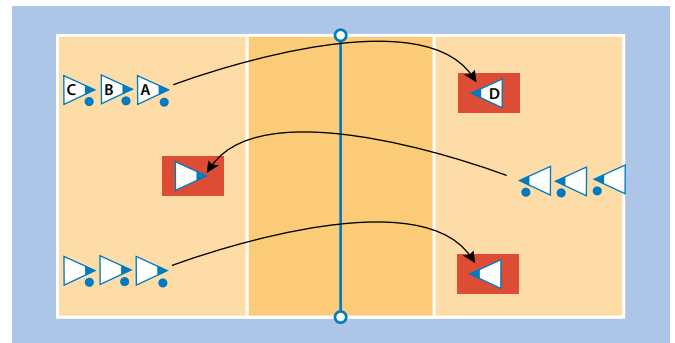
- A, B und C servieren fortlaufend der Reihe nach auf die Matte
- D versucht, die Bälle zu fangen, ohne die Matte zu verlassen.
- Hat D fünf Bälle gefangen, dann wechselt er zum Service und

wird durch einen anderen Spieler ersetzt

- Die Gruppe, die zuerst eine ganze Rotation geschafft hat, gewinnt

### Varianten:

- Von der 3-Meter-Linie aus servieren (einfacher)
- Von der Grundlinie aus servieren (schwieriger)



## Übung 4

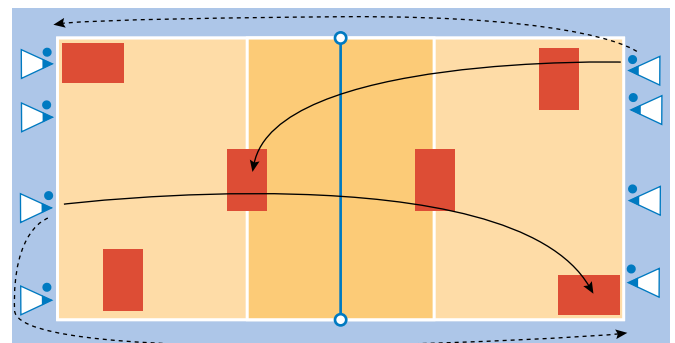
Jeder Spieler hat einen Ball. In beiden Feldhälften liegen 3 Matten gemäss Skizze.

- Die Spieler servieren von der Grundlinie aus und versuchen, die Matten zu treffen
- Nach dem Service holt der Spieler seinen eigenen Ball und serviert von der anderen Seite

- Die Übung ist fertig, wenn ein Spieler jede Matte 2 x getroffen hat

### Varianten:

- Die Matten müssen in einer bestimmten Reihenfolge getroffen werden
- Die letzten 3 Treffer müssen in Serie erfolgen



## Grundsätzliche Anmerkungen zum Servicetraining

- Die gezeigten Übungen sind Basisübungen, die sich vor allem für die Anfängerstufe eignen. In diesen Übungen liegt der Hauptakzent auf der Servicetechnik. Deshalb wird ausschliesslich serviert.
- Für Fortgeschrittene gilt: Service und Annahme gehören beim Training zusammen! In einer Serviceübung sollte also immer gleichzeitig die Annahme trainiert werden. Das

ist einerseits spielnah, andererseits macht es auch mehr Spass, weil immer ein Wettkampf zwischen Service- und Annahmespielern stattfindet.

- Vorgaben zur Servicetechnik können Service-Annahmeübungen vereinfachen oder erschweren. Beispiel: Ein Topspin-Service ist einfacher anzunehmen, da die Flugbahn konstanter und deshalb leichter einzuschätzen ist.

# Die Balance halten

Nur wer – körperlich und emotional – im Gleichgewicht ist, kann sein volles Leistungsvermögen ausschöpfen. Die Gleichgewichtsfähigkeit ist also quasi die Königsdisziplin des koordinativen Handelns.

Um das Gleichgewicht herzustellen, müssen immer mindestens zwei gegensätzlich wirkende Kräfte ausgeglichen werden. Rein physikalisch betrachtet kann man sagen, dass man mit seiner Gleichgewichtsfähigkeit den eigenen Körper oder auch Gegenstände gegen den Einfluss der Schwerkraft im Gleichgewicht halten kann.

Gleichgewicht hat allerdings noch einen weiteren Aspekt, ist doch die Suche nach dem Gleichgewicht stets verbunden mit dem Streben nach einer Harmonie der Kräfte durch Ausgleich und Kompensation. Eine Fähigkeit also, die weit über den Sport hinaus gefragt ist, z. B. bei Konfliktlösungen. Sie ist also auch die Grundlage des psychisch-emotionalen Gleichgewichts und somit des Wohlbefindens.

## Die Kernkompetenz

Egal, welche koordinativen Fähigkeiten gerade trainiert werden: Das Gleichgewichtsvermögen ist immer mit von der Partie! Eine gut ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit bildet somit die Voraussetzung für sämtliche Bewegungshandlungen. Trainiert man also die Gleichgewichtsfähigkeit, dann optimiert man immer seine gesamte Koordinationskompetenz.

Wir unterscheiden dabei die folgenden Gleichgewichtsaspekte:

- statisches Gleichgewicht (z. B. auf einem Bein stehen)
- dynamisches Gleichgewicht (z. B. über eine Langbank balancieren)
- Objektgleichgewicht (z. B. einen Stab auf der Handfläche balancieren)

## Umgebung einbeziehen

Es gibt viele tolle Hilfsmittel zur Gleichgewichtsschulung. Doch bereits der Einbezug der Umgebung bietet vielfältige Möglichkeiten: Geländer, Stangen oder Mauern animieren zum Balancieren! Je kleiner die Balancierfläche, desto schwieriger wird die Übung. Aber auch die barfüssige oder blinde Ausführung erhöht die Schwierigkeit.

### Vorsicht!

Bei Gleichgewichtsübungen besteht immer die Gefahr, das Gleichgewicht zu verlieren. Deshalb bitte unbedingt den Sicherheitsaspekt im Auge behalten (Hilfestellungen, Polsterung durch Matten, usw.)!

## Harmonisches Zusammenspiel der fünf Fähigkeiten

Volleyball-Meisterschaftsspiel. Die Zuspielerin spielt den Ball nach aussen. Daraufhin startet (Reaktion) die Angreiferin zu ihrem Drei-Schritt-Anlauf (Rhythmus), springt im beidbeinigen Stand ab (Gleichgewicht), erkennt in der Luft den gegnerischen Dreierblock (Orientierung) und spielt den Ball präzise (Differenzierung) mit einer Finte in den freien Raum des gegnerischen Feldes.

### Schwierige Synchronisierung

Das Beispiel zeigt: Bei einer komplexen sportlichen Handlung sind immer mehrere koordinative Fähigkeiten gleichzeitig im Spiel. Was das Beispiel nicht zeigt: Selbst in einer einzelnen Teilbewegung sind mehrere Fähigkeiten aufeinander abzustimmen. Bei der präzise platzierten Finte ist neben der Differenzierungsfähigkeit auch die

Orientierung gefragt, um zu erkennen, wo der freie Raum im gegnerischen Feld ist. Um auf den Pass der Zuspielerin zu reagieren, muss der Zuspielort zuerst richtig wahrgenommen werden, was ebenfalls Anforderungen an die Orientierungsfähigkeit stellt.

Sportliches Handeln setzt also immer eine Kombination von mehreren Fähigkeiten voraus. Eine koordinative Fähigkeit kommt praktisch nie isoliert vor. Die Herausforderung liegt deshalb auch darin, verschiedene Fähigkeiten gleichzeitig einzusetzen und diese gekonnt zu synchronisieren. (aus: *mobilepraxis* Nr. 38, 1/2008)

### Übungen kombinieren

Das gleichzeitige Kombinieren von verschiedenen koordinativen Aufgaben ist ein einfaches Mittel, um den Schwierigkeitsgrad und die Komplexität von koor-

dinativen Übungen zu steigern. Aber auch hier gilt: Immer vom Einfachen zum Schwierigen, herausfordern und nicht überfordern!

### Ende der Serie

In den letzten Ausgaben der Praxisbeilage haben wir jeweils eine koordinative Fähigkeit genauer unter die Lupe genommen. Neben praktischen Übungsbeispielen wurden dabei auch Aspekte besprochen, die beim Training der koordinativen Fähigkeiten besonders beachtet werden sollten. Mit diesem Beitrag beschliessen wir die fünfteilige Serie zu den koordinativen Fähigkeiten. Wer einen Beitrag verpasst hat, findet die früheren Praxisbeilagen als PDF-Datei auf der Webseite von Swiss Volley.

[www.volleyball.ch](http://www.volleyball.ch) > **Trainer/Ausbildung** > **Downloads/Trainingshilfe**

## Schaukelhüpfer



Auf einer Langbank balancieren mehrere Kastenoberteile im Abstand von ca. 1 m. Die Spielerin springt immer via Boden von einem Kastenteil auf das nächste, ohne dass Kastenteile herunterfallen.

### Varianten:

- Synchron zur Landung auf dem Kastenteil muss ein zugeworfener Ball gefangen werden.
- Direkt (ohne Bodenkontakt) von einem Kastenteil auf das nächste springen (→ schwierig!).

## Kugelrund



Die Spielerin steht auf einem Medizinball und versucht, die Balance zu halten.

### Varianten:

- Gleichzeitig jonglieren
- Gleichzeitig einen Volleyball mit Pass jonglieren
- Zu zweit: Mit der Partnerin (steht auf dem Boden) eine Volleyball hin und her spielen (Pass oder Manchette)

## Hollywoodschaukel



Eine Langbank wird an Schaukelringen so aufgehängt, dass sie knapp über dem Boden frei pendeln kann. Die Spielerin balanciert auf der Langbank.

### Varianten:

- Gleichzeitig jonglieren
- Gleichzeitig einen Volleyball mit Manchette jonglieren
- Die Langbank leicht pendeln lassen
- Zu zweit gleichzeitig auf der Langbank stehen

## Lass mich durch!



Zwei Spielerinnen stehen auf einer umgekehrten Langbank und versuchen, die Seiten zu wechseln, ohne herunter zu fallen.

### Variante:

Wettkampf: Wer schafft es, die Gegnerin aus der Balance zu bringen, damit sie von der Bank fällt?

## Runter mit dir!



Zwei Spielerinnen stehen auf einer umgekehrten Langbank, die in einer Distanz von ca. 3 m parallel zur Wand liegt. Die Spielerinnen werfen sich via Wand einen Volleyball zu und versuchen, die Gegnerin aus der Balance zu bringen.

### Varianten:

- Medizinball statt Volleyball
- Jede Spielerin hält zusätzlich einen eigenen Ball in der Hand und fängt den geworfenen Ball einhändig.

## Kastentanz



Zwei Spielerinnen balancieren auf einem Kastenoberteil, das mit Medizinbällen unterlegt ist.

### Varianten:

- Nur auf einem Bein stehen
- Einen Volleyball mit Pass hin und her spielen
- Wettkampf: Wer schafft es, die Gegnerin aus der Balance zu bringen, damit sie vom Kasten fällt?

## Weich und wacklig



Die Spielerin balanciert auf einer Langbank, die auf zwei grossen, weichen Matten steht.

### Varianten:

- Gleichzeitig einen Volleyball mit Manchette jonglieren
- Zu zweit: Gleichzeitig auf der Langbank stehen und einen Ball hin und her spielen

### Wichtig:

Eine Spielerin sichert die Langbank!

## Schaukelbrett



Die Spielerin balanciert auf einem Schaukelbrett (Brett, das mit einer Röhre unterlegt ist).

### Variante:

- Gleichzeitig jonglieren
- Gleichzeitig einen Volleyball mit Pass jonglieren
- Zu zweit: Mit der Partnerin (steht auf dem Boden) einen Volleyball hin und her spielen (Pass oder Manchette)

# Timeout-Strategien

Timeouts geben dem Coach die Möglichkeit, direkt und aktiv ins Spielgeschehen einzugreifen. Ein strategisch geschickt gewählter Zeitpunkt kann das Team und den Spielverlauf positiv beeinflussen.

Text: Max Meier

Die internationalen Regeln erlauben in den Sätzen 1–4 je zwei Timeouts (TO) à 30 Sekunden pro Team. Dazu kommen zwei Technische Timeouts (TTO) pro Satz. Im fünften Satz entfallen die TTOs. Die TOs können vom Coach oder vom Captain beantragt werden. Die TTOs werden vom 2. Schiedsrichter angepfeiffen, sobald das erste Team 8 bzw. 16 Punkte erreicht hat. Ich beschränke mich im Folgenden auf die Regeln ohne TTOs, da diese in der Schweiz nur in der NLA gelten.

## Vorbereitung und Fokus

Wenn ich ein Spiel vorbereite, stütze ich mich auf Kenntnisse von Stärken und Schwächen des Gegners. Je mehr ich über den Gegner weiss, desto mehr

kann ich in den Trainings vor dem Spiel an mein Team weitergeben. Im Spiel selbst kann ich dem Team in den TOs konkrete Tipps aus dem erarbeiteten Gameplan geben. Je besser ich den Gegner kenne, und er so wie erwartet antritt, desto mehr kann ich mich auf das Spiel meines Teams konzentrieren.

Kenne ich den Gegner überhaupt nicht, so muss ich den ersten Teil des Spiels der Gegneranalyse widmen und in den TOs Hinweise zu dessen Stärken und Schwächen geben. Dabei handelt es sich eher um Schwächen bei Spielern und im taktischen System des Gegners.

Speziell Teams, welche etwas Ausserordentliches erreichen wollen, müssen sich im Vorfeld eines wichtigen Spieles mit dem Gegner befassen, und der Coach muss sich einen Plan für gezielte Hinweise in den TOs erarbeiten. **Der überraschende Sieg tritt dann ein, wenn erhöhter Aufwand und Glück zusammentreffen!**

## Mein Team ist im Rückstand

Spielbeobachtungen zeigen, dass die TOs bei den im Rückstand liegenden Teams sehr oft zu spät gebraucht werden. Bei 17:24 nützt ein TO nichts mehr, denn wir müssten die nächsten Ballwechsel 7:0 gewinnen, um im Satz zu bleiben! Bei mehr als zwei Punkten Rückstand soll das zweite TO im Satz also spätestens bei 20 Punkten des Gegners verlangt werden. Ich nehme das TO also rechtzeitig, um noch einen Umschwung bewirken zu können. Zudem sollte ein TO genommen werden, wenn

- wir mehrere Punkte in Folge verlieren.
- der Gegner eine taktische Umstellung gemacht hat.
- wir eine taktische Umstellung vornehmen wollen.

Bei klarer Überlegenheit des Gegners benutze ich das TO, um meinen Spielern «Trainingsanweisungen» zu geben.

Wir fokussieren uns auf einen Teil des Spiels, welchen wir speziell gut ausführen wollen. In dieser Situation muss ich die TOs früh nehmen, damit auch noch ein Lerneffekt während der Restzeit im Satz möglich ist.

## Mein Team liegt in Führung

Oft beobachtet man, dass die in Führung liegenden Teams zu lange mit dem ersten TO warten. Wenn der Gegner über längere Zeit aufholen kann, ohne dass ich etwas unternehme, wird er mental gestärkt und steigert sich erst recht. Ich sollte also ein TO nehmen,

- wenn mein Team mehrere Punkte in Folge verliert.
- bevor der Gegner in Vorsprung gehen kann.
- um erfolgreich gespielte Tipps aus dem Gameplan in Erinnerung rufen.

## Ausgeglichener Spielstand

Wenn beide Teams praktisch gleichauf sind, sollte man seine TOs nicht zu früh verschwenden. Oftmals kann man aber beobachten, dass die Coaches die TOs zwar richtigerweise erst gegen Satzende nehmen, dann aber nicht vorbereitet sind. Sie müssen in dieser Situation einen entscheidenden Hinweis geben können! Im Prinzip kann ich hier mit vier TOs rechnen: Meine beiden TOs sowie die zwei des Gegners. Strategisch heisst das für mich,

- dass ich zuwarte, bis ich einen konkreten Tipp geben kann.
- dass der Gegner eventuell zuerst ein TO nimmt. Ich nütze dieses TO, um meine geplanten Inputs an meine Spieler zu übermitteln.
- dass ich gegen Satzende besonders aufmerksam sein muss, um den Gegner mit TOs und Spielerwechseln zu überraschen.



Foto: FIVB