

Unter Druck!

Die Angst vor dem Fehler ist bei jeder Ballberührung gegenwärtig. Gezieltes Training und kleine Hilfestellungen tragen dazu bei, die Ängste zu kontrollieren und dem Druck standzuhalten.

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Im Volleyball kann jeder Punkt über Sieg und Niederlage entscheiden. Bei einem Kopf-an-Kopf-Rennen gewinnt immer das Team, welches besser mit diesem mentalen Druck umgeht. Wir zeigen in dieser Praxisbeilage, wie man sich im Training auf solche Situationen vorbereiten kann (Seite 19-23).

Auf der Coaching-Seite (S. 24) widmen wir uns der Frage, ob man beim Coaching nur die Stammspieler berücksichtigen oder doch eher alle Kaderspieler gleichmässig einsetzen soll.

Markus Foerster
training@volleyball.ch

In einem Saisonrückblick las ich einmal: «J. wertete praktisch in jedem Spiel den Matchball. Meistens allerdings zu Gunsten des Gegners.» Natürlich wurde der Bericht mit viel Augenzwinkern verfasst. Und trotzdem: Viele Spielerinnen und Spieler sind in spielentscheidenden Situationen dem Druck nicht gewachsen. Wenn es drauf ankommt, versagen die Nerven. Volleyball unterscheidet sich gerade auch wegen seiner psychologischen Komponente von anderen Teamsportarten wie Fussball oder Handball. Die Spieler unterliegen nämlich bei jeder Aktion einem nicht zu unterschätzenden Leistungsdruck. Jeder abgeschlossene

Ballwechsel wirkt sich unmittelbar auf den Spielstand aus. Fehler oder nicht genutzte Punktchancen öffnen stetig das gegnerische Punktekonto, während das eigene Team immer mehr ins Hintertreffen und dadurch noch mehr unter Druck gerät.

Druck verursacht Stress

Druck kann sich in ganz unterschiedlichen Spielsituationen bemerkbar machen:

- Das Team spielt von A-Z völlig blockiert und macht Fehler über Fehler.



Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Markus Foerster
Markus Foerster, FIMB
training@volleyball.ch

- Das Team liegt deutlich in Führung, kann den Vorsprung aber nicht ins Ziel bringen.
- Der Servicespieler serviert beim Matchball des Gegners ins Netz.
- Das Team spielt hervorragend. Im Tie-Break bricht es aber völlig ein.

So verschieden diese Beispiele sind, die Ursache für das Versagen ist eigentlich immer dieselbe: Stress!

Das bedeutet, dass die Spieler lernen müssen, die Stresssymptome zu erkennen und den Stress zu kontrollieren oder gar zu unterdrücken. Nur dann können sie in schwierigen Situationen ihre beste Leistung zeigen.

Stressresistenz aufbauen

Die gute Nachricht vorweg: Stressresistenz ist trainierbar. Allerdings – und das ist die schlechte Nachricht – gilt dies nicht für alle Spieler im gleichen Umfang. Nun haben natürlich die wenigsten Teams einen Mentaltrainer zur Verfügung, der ausserhalb der Balltrainings noch zusätzlich mit den Spielern an Strategien zur Stressbewältigung arbeitet. Ich möchte im Folgenden deshalb vielmehr zeigen, dass auch im normalen Trainingsbetrieb durch eine entsprechende Gestaltung der Übungen und Spielformen gezielt an einer Verbesserung der Stressresistenz gearbeitet werden kann. Dabei stehen drei Aspekte im Vordergrund:

1. Sicherheit erarbeiten

2. Drucksituationen trainieren
3. Strategien zur Psychoregulation entwickeln

Sicherheit als Basis

Die Handlungssicherheit ist die Basis, um schwierige Situationen zu meistern. Nur wer sich seiner Sache sicher ist, wird nicht an seinen Fähigkeiten zweifeln, wenn er unter Druck steht. Sicherheit gewinnt ein Spieler in erster Linie durch viele Wiederholungen. Das Ziel ist, die Handlungen auf einem hohen Qualitätsniveau zu automatisieren. Automatisierte Bewegungsabläufe laufen, wie es das Wort schon sagt, automatisch ab. Dementsprechend sind sie nicht mehr kopfgesteuert und deshalb viel weniger störungsanfällig. Zudem weiss der Spieler genau, dass er eine Aktion fehlerfrei ausführen kann, wenn er diese schon unzählige Male im Training fehlerfrei ausgeführt hat. Er verfügt also über ein hohes Vertrauen in seine Fähigkeiten (= Selbstvertrauen!).

Im Training kann sowohl im technischen Bereich (z.B. einen perfekten Pass auf die Position 4 spielen) als auch bei komplexeren Abläufen (z.B. Angriff auf der Position 4 nach einer Annahme) an der Handlungssicherheit gearbeitet werden. Bei der Übungsgestaltung sollte auf die folgenden Punkte geachtet werden:

- viele Wiederholungen
 - relativ tiefe Intensität, dafür hohe Qualität
 - möglichst einfache Übungsanordnung



Drucksituationen trainieren

Nur was im Training geübt wird, kann im Spiel auch angewendet werden. Dies gilt nicht nur für technische und taktische Aspekte, sondern genauso für den Umgang mit Drucksituationen. Weil im Training – im Gegensatz zum Match – eigentlich kein Druck vorhanden ist, muss der Druck in den Übungen künstlich erzeugt werden. Dazu greift man als Trainer auf ein paar Tricks zurück, welche die Spieler praktisch immer in einen erhöhten Stresszustand versetzen. Dabei kann man sowohl an technischen als auch spielorientierten Akzenten arbeiten.

Das Grundprinzip für solche Übungen lautet: Es wird immer um einen Einsatz gespielt!

Bei der Übungsgestaltung wird der Druck durch entsprechende Zählweisen oder Zielvorgaben ausgeübt. Nachfolgend ein paar Beispiele:

- Die Übung ist beendet, wenn der einzige Angreifer 7 direkte Sideout-Punkte erzielt hat (open end).
- Das Verliererteam muss eine (anstrengende!) Zusatzaufgabe erledigen.
- Der Spieler spielt 20 Annahmen, wovon die letzten fünf perfekt sein müssen. Schafft er es nicht, muss er sechs perfekte Annahmen in Serie spielen usw. (open end).
- Alle Satzende-Spielformen (siehe auch Spezialfall «Money Time»)
- Wash Drills

Der Kreativität des Trainers sind im Prinzip keine Grenzen gesetzt. Allerdings sollte er drei Regeln berücksichtigen:

- Alles im Mass! Wer ausschliesslich auf diese Art trainiert, stumpft schnell ab.
- Die Vorgaben sollen herausfordernd, aber machbar sein.
- Bei Spielformen die Teams so zusammensetzen, dass jeder Spieler ab und zu gewinnt, aber auch gelegentlich verliert. Es ist sehr demotivierend, immer zu verlieren.

Das persönliche Serviceritual gibt der Spielerin die nötige Sicherheit, um auch in einer schwierigen Situation druckvoll und fehlerfrei zu servieren.

Spezialfall «Money Time»

Als «Money Time» bezeichnet man die entscheidende Spielphase am Ende eines Satzes (ab 20 Punkten). Sehr oft beobachtet man, dass ein Team hervorragend spielt, aber in der «Money Time» den Satz doch noch verliert. Oftmals sogar nach einer komfortablen Führung zu Beginn des Satzes.

Diese Spielphase kann mit sogenannten Satzendspielen trainiert werden. Ein Spiel beginnt also beispielsweise erst bei 20:20, 20:23 oder 23:20, je nachdem, welche Situation man simulieren möchte. Je nach Bedarf kann man die Regeln noch verschärfen, indem z.B. beim Sideout nur direkt erzielte Punkte zählen oder wenn Punkte aus der Verteidigung heraus (Gegenangriff) doppelt zählen.

Spezialfall «Tie-Break»

Seit mit dem Rally Point System (RPS) gezählt wird, ist das Tie-Break im Prinzip nichts aussergewöhnliches mehr. Und doch: Die Kürze des Entscheidungssatzes lässt viele Teams vor Angst erzittern. Die

Besonderheit liegt darin, dass der Start ins Tie-Break entscheidender ist als bei den Sätzen 1-4.

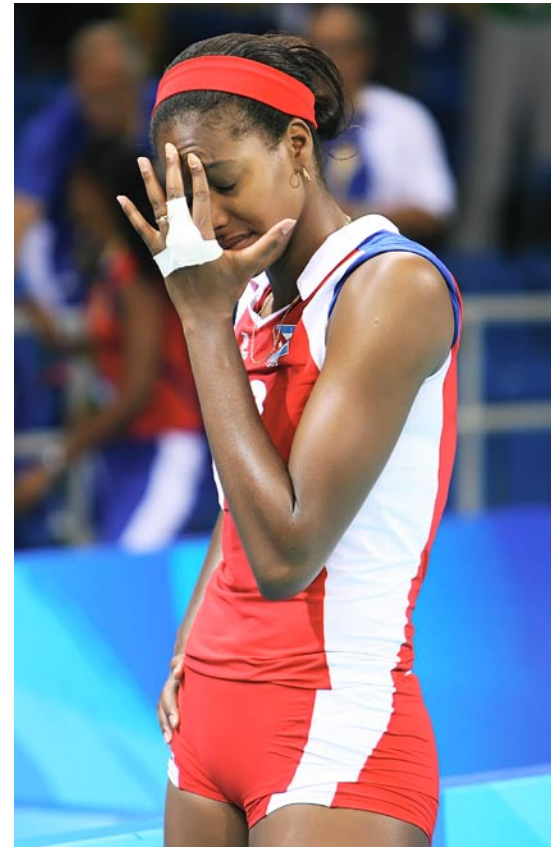
Im Tie-Break sind zwei Faktoren entscheidend, die sich im Prinzip widersprechen:

1. Eine tiefe Eigenfehlerquote (vor allem beim Service).
2. «Wer nichts wagt, der nichts gewinnt.» Die Spieler sollen den direkten Punktgewinn forcieren.

Ein gekonnter Spagat zwischen den beiden Polen ist also gefragt. Erfahrungsgemäss gilt aber: Ein allzu stark auf Fehlervermeidung ausgerichtetes Spiel führt im Tie-Break selten zum Erfolg.

Die Tie-Break-Situation kann im Training beispielsweise mit folgenden Trainingsformen geübt werden:

- Satzend-Spielformen (siehe Abschnitt «Money Time»)
- Big-Point-Spiele (z.B. Wash Drills): Wenn ein Team drei Punkte in Serie macht, bekommt es einen Big Point. Wer zuerst fünf Big Points hat, gewinnt das Spiel.



Die Körperhaltung spricht Bände: Die Spielerin steht unter Druck und findet keinen Ausweg.

Wenn der Faden reisst – einfache Massnahmen zur Psychoregulation

Oftmals kann man den Spielern regelrecht zusehen, wie sie den Faden verlieren, sobald sie unter Druck geraten. Eine misslungene Annahme, ein Angriffsball ins Netz, und schon nimmt der Stress überhand. Die Ausdrucksformen sind vielfältig: einige schimpfen vor sich hin, schütteln den Kopf, fluchen laut oder schreien ihre Frustration heraus, andere möchten sich sogar am liebsten selber auswechseln. Für den Gegner sind diese Zeichen ein klares Signal: Dieser Spieler wird sofort wieder angespielt, denn er wird mit grosser Wahrscheinlichkeit erneut einen Fehler machen!

In solchen Stresssituationen muss der Spieler versuchen, diese Negativspirale zu durchbrechen. Einfache Erste-Hilfe-Massnahmen helfen, einen klaren Kopf zu behalten und wieder seinen Spielrhythmus zu finden. Ein geübter Spieler

braucht dazu nicht einmal einen Input von aussen (z.B. vom Trainer oder von Mitspielern).

Rituale bringen Sicherheit

Rituale – im Training einstudierte, immer gleiche Abläufe – verleihen dem Spieler Sicherheit, weil er für sich dadurch eine standardisierte, x-mal geübte Situation kreiert. Ein Beispiel: Der Spieler prellt den Ball vor jedem Service drei Mal, stellt den linken Fuss am gleichen Ort wie immer an die Grundlinie, bereitet den Schlagarm vor, wirft und serviert. Durch diesen Automatismus wird aus einer schwierigen Situation eine Standardsituation, die keinen Stress verursacht.

Herunterfahren durch Mini-Timeouts

Der Spieler verschafft sich durch ein eigenes, kurzes Time-out zwischen zwei

Ballwechsellern ein wenig mehr Zeit als normal, um durchzuatmen und sich wieder zu beruhigen. Kurz die Schuhe neu schnüren, imaginären Schweiß am Boden aufwischen oder die Haare frisch zusammenbinden, und schon hat man wieder einen klaren Kopf.

Fokus auf den nächsten Ballwechsel

Abgeschlossene Ballwechsel kann man nicht noch einmal spielen. Die Spieler sollen sich also nach vorne orientieren, den nächsten Ballwechsel bereits geistig vorbereiten. Wo stehe ich, welche Aufgaben habe ich in dieser Rotation, welche Angriffsvariante wähle ich, falls ich den Pass bekomme? Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete, um die nächste Spielaktion erfolgreich zu gestalten. Ausserdem «vergisst» der Spieler dabei, was vorher war.

Übung 1: Annahme (individuell)

Die Servicespieler (A, D) und der Annahmespieler B stehen sich jeweils in der Feldmitte gegenüber, der Fänger C steht in einem Reif am Netz.

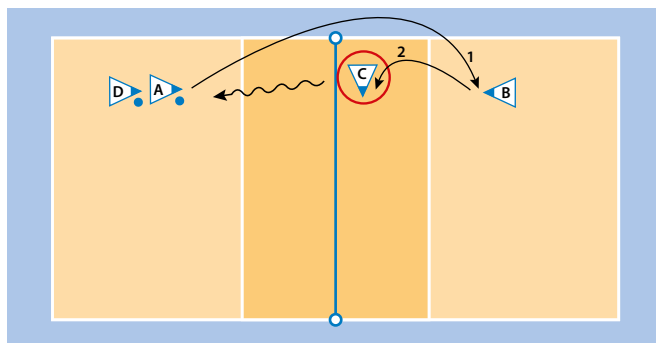
- A serviert zu B
- B nimmt an auf C
- C rollt den Ball zurück zu A, während D bereits wieder serviert
- Positionswechsel nach 20 perfekten Annahmen

Regel:

Perfekte Annahme = C fängt den Ball im Reif stehend und über Kopfhöhe!

Variante (mit Druck):

Die letzten 5 Annahmen müssen in Serie sein → falls nicht geschafft: 6 in Serie usw.



Übung 2: Annahme (als Team)

Aufstellung gemäss Zeichnung. Positionswechsel: Annahme, Fänger, Service, Annahme auf der anderen Seite usw.

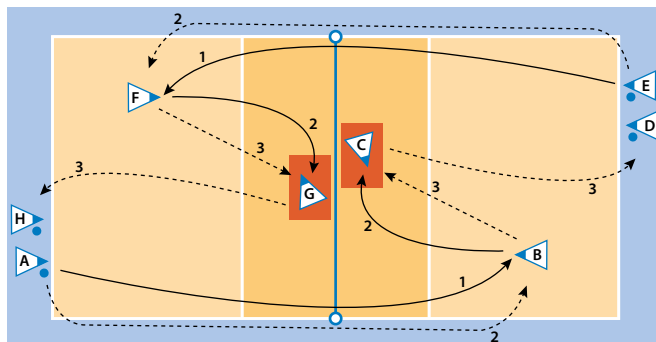
- A und E servieren gleichzeitig
- Annahme jeweils auf Pos. 4 (B und F) auf den Fänger (C bzw. G)
- Annahmen **laut** zählen
- Nach jedem Service Positionswechsel

Ziel:

24 perfekte Annahmen **als Team in Serie**

Regeln:

- Perfekte Annahme = Fänger fangen die Bälle auf der Matte stehend und über Kopfhöhe!
- Servicefehle oder ungenaue Annahme → wieder bei 0 beginnen



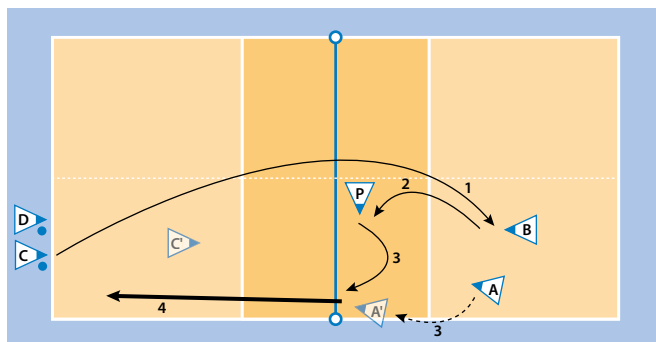
Übung 3: Sideout (individuell)

Max. sechs Spieler pro Gruppe im halben Feld. Annahmespieler (A, B) auf Pos. 4 und 5, Passeur P am Netz, restliche Spieler am Service.

- C serviert und läuft ins Feld
- Annahme von A oder B zu P → Pass auf Pos. 4 → Angriff von A' ins halbe Feld → C' versucht, den Angriffsball zu **berühren**
- D serviert auf A oder B usw.

Ziel:

A muss so lange als Angreifer spielen, bis er **7 direkte Angriffspunkte** (ohne Berührung des Verteidigers) erreicht hat



Übung 4: Big-Point-Spiel

- Team A spielt gegen Team B, in jedem Spiel werden **7 Bälle** gespielt
- Team A hat immer Service (K2), Team B spielt immer Sideout (K1)
- Im nächsten Spiel: Rollenwechsel (A Sideout, B Service)

stets 5 von 7 Bällen gewinnt (= 1 Big Point)

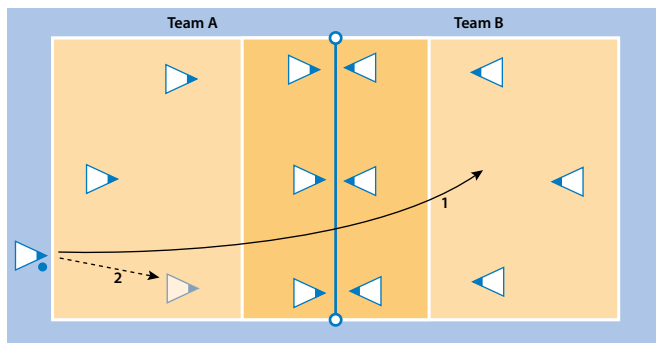
- Rotation ist nur für das Sideout-Team möglich!
- Die Übung ist fertig, wenn ein Team 6 Big Points hat (= 1 komplette Rotation)

Regeln:

- Das Sideout-Team darf 1 Position rotieren, wenn es minde-

Variante:

Dito, aber Service-Team (K2) muss 4 von 7 Punkten machen



Übung 5: Sideout gegen ein Team

2 Annahmespieler (A, B) mit einem Passeur P auf einer Seite, ganzes Team auf der anderen Seite, 3 fixe Service-Spieler (C, D, E)

- C serviert → Annahme von A oder B auf P → Pass auf A' → Angriff von A'
- Team versucht zu verteidigen → 2. Ball muss gefangen werden (nicht weiterspielen)

Ziel:

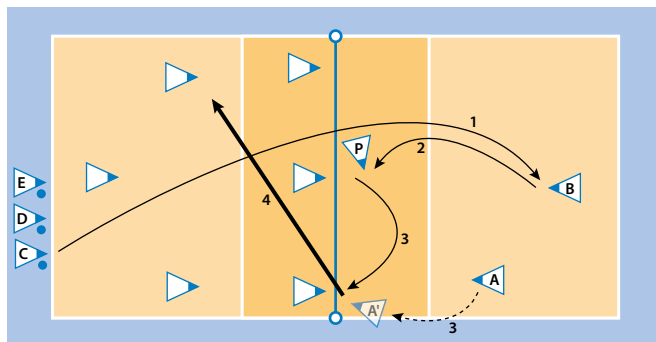
A muss **5 direkte Sideout-Punkte** erzielen (= Team kann den Ball nicht verteidigen und danach fangen)

Wichtig:

Alle spielen möglichst auf ihrer spezialisierten Position!

Variante:

Dito, aber 2 Angreifer (A und B)



Übung 6: Satzend-Spiel

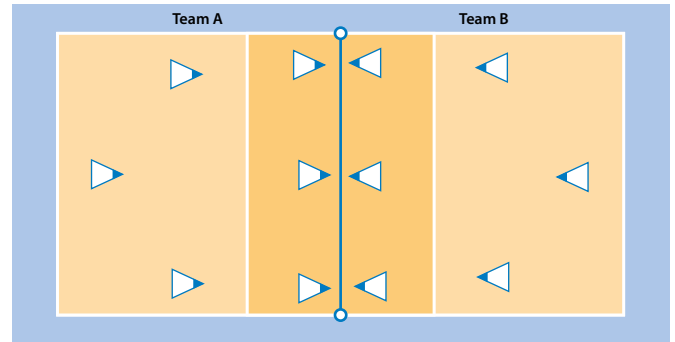
- Team A spielt mehrere Spiele gegen Team B
- Spielbeginn ist immer bei 20:20

Regeln:

- Wer ein Spiel gewinnt = 1 Big Point
- Sieger ist, wer zuerst 5 Big Points gewinnt

Variante:

- Wer ein Spiel gewinnt, beginnt das nächste beim Spielstand von 20:22 (Handicap!)
- dito, aber der Spielstand beim Start ist 22:20 (= noch mehr Druck für die Verlierer!)



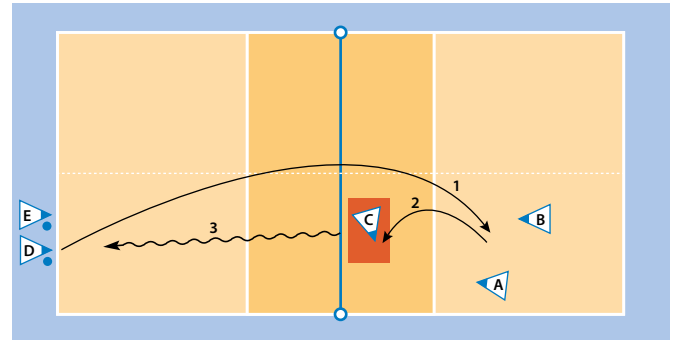
Übung 7: Service gegen Annahme

4-6 Spieler pro Gruppe im halben Feld. 2 Annahmespieler (A, B) mit einem Fänger C (auf der Matte) auf einer Seite, 2 Servicespieler (D, E) auf der anderen Seite.

- D serviert → Annahme von A oder B auf C → Ball zurück zum Service rollen → Service von E usw.
- D und E servieren je 6 Mal

Regeln:

- Perfekte Annahme: 1 Punkt für die Annahme
- Annahme nicht perfekt: 1 Punkt für die Serviceseite
- Servicefehler: 2 Punkte für die Annahme
- Ass: 2 Punkte für die Serviceseite
- Verlierer nach 12 Bällen: Zusatzaufgabe (z.B. Differenz = Liegestütze)



ASICS – Für jede Sportart den passenden Schuh

Fuss ist nicht gleich Fuss und Sportart ist nicht gleich Sportart. Folglich kann und darf ein Sportschuh nicht gleich Sportschuh sein. Er muss sowohl den anatomischen Gegebenheiten des einzelnen Menschen als auch den Anforderungen entsprechen, welche die einzelne Sportart stellt. Deshalb entwickelt ASICS Schuhe, die auf die sportartspezifischen Bewegungen und Ansprüchen abgestimmt sind. Um den Ball noch zu erreichen, bewegen sich Volleyballer oft seitwärts. Um ihn zu blocken oder den Angriff abzuschliessen, springen sie am Netz hoch. Der ASICS GEL-Sensei 3 bietet, was die Volleyballer und die Volleyballerinnen brauchen. Der Schuh ist

leicht und gewährleistet laterale Stabilität genauso wie optimale Dämpfung. Die beiden Volleyball Profis Sascha Heyer und Patrick Heuscher spielen mit dem ASICS GEL-Sensei und sind von der Passform, Halt und der Performance begeistert. Sascha: «ASICS ist für mich der Ausdruck einer idealen Symbiose von Funktionalität, Innovation, Zuverlässigkeit und höchster Performance gepaart mit einer nachhaltig sozialen und ökologischen Grundhaltung.»

Mein Können steckt in meinen Schuhen

Ein Sensei ist ein Lehrer. Und der GEL-SENSEI bietet Lektionen für Füsse von unschätzbarem Wert. Lektionen für Schnelligkeit, Stütze und Stabilität. Anprobieren und erfahren, was diese Schuhe deinem Spiel bringen. Einfach nicht vergessen, dem Meister zu danken.

GEL-Sensei 3 Men – Der Schuh für den Experten



- Neues A-Truss auf der Aussenseite im Rückfuss bietet mehr laterale Stabilität
- Asymmetrische Schnürung bietet auch für grosse Füsse eine bessere Passform und mehr Komfort
- Neues A-Trusstic-Material und neue Aussensohle machen den GEL-Sensei 3 bedeutend leichter
- ASICS GEL im Vor- und Rückfuss reduziert Stoss- und Druckkräfte

Stammsechs oder Rotation?

Jeder Coach hat seine eigene Philosophie, wie viel Spielanteile er den einzelnen Spielern gewährt. Die Kernfrage lautet: Stammsechs oder Rotationsprinzip mit allen 12 Spielern? (Teil 1)

Es gibt Coaches, die auf eine feste Rollenverteilung im Team schwören. Hier die Stammspieler, die grundsätzlich immer in der Startformation stehen. Auf der anderen Seite die Auswechselspieler, die immer auf der Bank starten. Andere Coaches bevorzugen das Rotationsprinzip, bei dem alle Spieler regelmässig in der Startaufstellung stehen, aber auch hin und wieder als Ersatzspieler ins Spiel steigen.

Eines vorweg: Beide Philosophien haben ihre Berechtigung und natürlich gewisse Vor- und Nachteile. Der Coach sollte immer versuchen, diejenige Coaching-Philosophie zu wählen, die am besten zu seinem Team passt. Dabei sollte er sich neben dem Abwägen der Pros und Contras folgende Fragen stellen:

- Welche Motivation treibt die Spieler an, Volleyball zu spielen oder – generell – Sport zu treiben?
- Welche Ziele verfolgen wir als Team?

Vor- und Nachteile der Stammsechs

- + Die Stammspieler sind sehr gut eingespielt. Dies eröffnet kurzfristig mehr taktische Optionen.
- + Die Aufstellung und die Wechsel sind einfach zu handhaben, weil die Rollen klar verteilt sind.
- + Die Stammspieler machen dank der vielen Spielpraxis sehr schnell Fortschritte.
- Es besteht eine grosse Abhängigkeit von einzelnen Spielern.
- Die Bankspieler gewinnen kaum an Spielerfahrung und entwickeln sich deshalb langsamer weiter.
- Das entstehende Leistungsgefälle vermindert die Wechselmöglichkeiten.
- Die Motivation der Bankspieler schwindet mit der Zeit. Es besteht die Gefahr einer Teamsplaltung.

Vor- und Nachteile des Rotationsprinzips

- + Alle Spieler können sich gleich weiterentwickeln.
- + Der Coach verfügt über viele Wechselmöglichkeiten.
- + Langfristig entsteht ein homogenes und ausgeglichenes Team, das viele taktische Optionen bietet.
- + Alle haben die Möglichkeit, im Spiel individuelle Ziele zu erreichen.
- Die Lernzeit ist für alle Spieler länger.
- Viele Wechsel beeinträchtigen die Konstanz.
- Das Coaching ist aufwändiger, ein Wechselplan wird notwendig.

Die Motivation der Spieler

Der Coach sollte wissen, weshalb seine Spieler überhaupt Sport treiben bzw. Volleyball spielen. Steht der Spass an der

Bewegung im Vordergrund und ist die gesellige Komponente genau so wichtig wie die sportliche, dann macht das Rotationsprinzip bestimmt mehr Sinn. Werden die Spieler aber in erster Linie vom sportlichen Ehrgeiz angetrieben und entspricht das Team einer sportlichen Zweckgemeinschaft, dann kann das Spielen mit einer Stammsechs durchaus Sinn machen. Die Spieler werden sich in dieser Situation eher in eine stark hierarchische Struktur hineinfügen.

Die Ziele des Teams

Bei ambitionierten sportlichen Zielen (z.B. Aufstieg, Gewinn der Meisterschaft, Ligaerhalt) ist die Konstanz ein entscheidender Faktor. Es spricht also eigentlich alles für die Stammsechs. Zwei Aspekte sind dabei unbedingt zu beachten:

- Bei hohen Ambitionen entscheidet ausschliesslich die Leistung über die Aufstellung. Schon mancher Aufstieg wurde durch zu «soziales» Coaching verschenkt.
- Die Qualität der Ersatzspieler kann in einer langen Saison entscheidend sein, vor allem bei verletzungsbedingten Ausfällen von Stammkräften.

Anders verhält es sich, wenn ein Team keine Ambitionen nach oben hat und ebenso wenig gegen den Abstieg spielt. In diesem Fall kann der Coach jederzeit rotieren.

Fortsetzung in der Praxisbeilage 4/2009: Steht die Ausbildung oder die Leistung im Vordergrund? – Stammsechs oder Rotationsprinzip im Nachwuchsbereich.



Foto: Markus Foerster