

Ausbilden mit dem 6-6

Bei der Entscheidung für ein bestimmtes Spielsystem hat man als Trainer die Qual der Wahl. Doch nicht alle Systeme eignen sich gleichermaßen für die Ausbildung der Spieler im Jugendbereich.

6-6, 6-3, 6-2, 5-1. Wer hinter diesen Zahlen einen – zugegebenermaßen etwas fehlerhaften – Ausschnitt aus einem Matchbericht von Roger Federer vermutet, liegt definitiv falsch. Vielmehr stehen diese Bezeichnungen für die verschiedenen Spielsysteme, die im Volleyball (6 gegen 6) zur Anwendung kommen. Als Trainer steht man früher oder später immer vor der Entscheidung für eines dieser Systeme. Gerade beim Wechsel vom Minivolleyball (3:3, 4:4) zum 6:6 auf dem «grossen» Feld ist die Wahl

eines geeigneten Systems von grosser Bedeutung für die taktische Weiterentwicklung der Spieler. Das System sollte zu Beginn so einfach wie möglich sein, muss aber trotzdem genügend

Möglichkeiten zur Weiterentwicklung bieten.

Es soll also weder überfordern noch in einer Sackgasse enden. Nachfolgend gehen wir der Frage nach, welches Spielsystem sich für den Jugendbereich (U16, U18) am



In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Volleyball ist ein taktisch anspruchsvolles Spiel. Am Beispiel des unspezialisierten Systems 6-6 zeigen wir, wie man als Nachwuchstrainer die jungen Spielerinnen und Spieler kontinuierlich an die Schlüsselemente der Spielstruktur heranzuführen kann (S. 17-21).

Auf der Coaching-Seite (S. 22) kommen wir nochmals auf die Frage «Stammsechs oder Rotationsprinzip?» zurück, diesmal aber mit dem Fokus auf den Nachwuchsbereich.

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, Grafiken, Fotos

E-Mail

Markus Foerster

Markus Foerster

Markus Foerster

training@volleyball.ch

Basiswissen «Spielsysteme»

Systematik der Spielsysteme

Die Bezeichnung der Spielsysteme setzt sich immer aus zwei Zahlen zusammen. Die erste Zahl gibt Auskunft über die Anzahl Angreifer, die zweite Zahl bezeichnet die Anzahl (spezialisierte) Zuspieler. Im 5–1 spielt man also mit 5 Angreifern und einem Passeur, der nicht angreift. Im 6–2 greifen alle 6 Spieler an, aber nur zwei davon sind Zuspieler.

Das 6–2 wurde übrigens lange auch als 4–2 bezeichnet, was insofern nicht korrekt ist, weil ja die Zuspieler auch als Angreifer lanciert werden können, wenn der andere Passeur zuspielt.

Systematik der Verteidigungssysteme

Für die Verteidigungssituation gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder spielt man 3–2–1 oder 3–1–2. Beim 3–2–1 spielt das Team mit 3 Blockspielern, 2 Verteidigungsspielern vorne (an den Flanken) und einem Verteidigungsspieler ganz hinten («6er hinten»). Beim 3–1–2 («6er vorne») ist der zentrale Verteidigungsspieler auf der 3 m-Linie vor den beiden Verteidigern an den Flanken. Im modernen Volleyball wird ausschliesslich im 3–2–1 verteidigt.

Penetration (Pene)

Ein Grundspieler dringt in die Angriffszone ein (penetrieren = eindringen) und spielt dort den Pass. Zweck der Penetration ist, die Netzspieler vom Zuspiel freizustellen, so dass am Netz 3 Angreifer eingesetzt werden können.

Permutation

Als Permutation bezeichnet man den Positionstausch innerhalb einer Linie, also einerseits unter den Netzspielern, andererseits unter den Verteidigungsspielern.

Komplex 1 (K1)

Als K1 bezeichnet man die Spielsituation aus der Service-Aannahme heraus, also Annahme, Pass und der erste Angriff.

Komplex 2 (K2)

Als K2 bezeichnet man die Spielsituation mit Block, Verteidigung und Gegenangriff. Man nennt das K2 auch Transition Game, weil im K2 der Übergang (= Transition) von einer defensiven Verteidigungsaktion zu einer offensiven Angriffsaktion stattfindet. Zum K2 gehört übrigens auch der Service, weil die Block- und Verteidigungsstrategie eng mit der Servicetaktik verknüpft ist.

ist und eine lange Ausbildungsphase beansprucht.

Wichtig ist einzig, dass man mit einem der beiden Spielsysteme einsteigt und dieses weiterentwickelt. Die Entwicklungsschritte sind aber die gleichen. Es macht also auch keinen Sinn, mit dem 6–3 zu beginnen und danach zum 6–6 zu wechseln (oder umgekehrt).

Das Hauptaugenmerk gehört in dieser Beilage der Ausbildung mit dem System 6–6, welches quasi die «Mutter aller Spielsysteme» ist. Dem interessanten, aber noch nicht so stark verbreiteten 6–3 widmen wir zu einem späteren Zeitpunkt eine eigene Praxisbeilage.

Die Penetration als Schlüssel zum Spiel

Warum sollen alle Spieler die Rolle des Passeurs auf der Position 1 erlernen? Sogar dann, wenn sie später nie mehr als Passeur spielen werden? Ganz einfach! Beim Spiel mit Pene 1 sind die Spieler **mehr als auf jeder anderen Position** darauf angewiesen, das Spiel zu lesen, Entscheidungen zu treffen und situativ angepasst zu handeln. Sie stehen in jeder Verteidigungssituation vor der Aufgabe, möglichst lange zu warten mit der Penetration, um einen allfälligen Angriff auf die Position 1 zu verteidigen, und im Gegenzug möglichst früh zu penetrieren, um nicht zu spät am Ball zu sein beim Zuspiel – und dann noch die richtige Passwahl zu treffen. Wer das Spiel mit Pene 1 begriffen hat, wird schnell und problemlos jedes andere System erlernen und spielen.

Schritt 1: 6–6 mit Pass auf Position 3

Diese Form eignet sich ideal als Einstieg ins Spiel 6:6 (6 gegen 6). Der Spieler auf der Position 3 ist immer Zuspieler. Es gibt weder Penetrationen noch Permutationen. Bereits können aber beide Passvarianten (vorwärts und rückwärts) verwendet werden.

Nachfolgend einige Kernpunkte des 1. Schritts:

- Keine weiten Ballwege (max. ½ Feld = 4.5 m)

besten eignet und wie man ein Team an ein erstes Spielsystem heranzuführt.

Altersstufe nur die Spielsysteme 6–6 und 6–3 in Frage.

Mit oder ohne Spezialisierung?

Die erste Frage, die geklärt werden muss, ist die Frage nach der Spezialisierung. Sind nämlich die Spieler bereits als Spezialisten (Pass, Mittelblock, Annahme/Aussenangriff, Diagonal) ausgebildet, dann sollte natürlich ein System gewählt werden, in dem dieses Spezialkönnen auch zum Tragen kommt. Gerade im U16- und U18-Bereich habe wir aber die Situation, dass die Spieler meistens noch unspezialisiert sind. Und das ist auch gut so (siehe Kasten S. 19)! Deshalb kommen für diese

6–6 oder 6–3?

Diese Frage stellt sich im Prinzip nicht, denn beide Systeme entsprechen den genannten Anforderungen betreffend Einfachheit und Ausbaufähigkeit, sind also absolut gleichberechtigt. Die Entscheidung ist in erster Linie eine Frage der eigenen Trainer-Philosophie. Während nämlich beim 6–6 zunächst vollständig unspezialisiert gespielt werden kann, wird beim 6–3 bereits ein Augenmerk auf die frühzeitige Zuspielerausbildung gelegt. Dies macht durchaus Sinn, weil die Rolle des Passeurs sehr komplex



Eine der Hauptschwierigkeiten für die Passeuse (Nr. 9) ist das richtige Timing beim Übergang (Transition) von der Verteidigung zum Gegenangriff.

- Es besteht bereits die Möglichkeit, den Rückraumangriff (Position 6) einzuführen.
- Einfache Annahmesituation

Schritt 2: 6–6 mit Pene 1 (nur K1)

Mit dem 2. Schritt wird die Penetration des jeweiligen Passeurs von der Position 1 eingeführt. Es gibt aber nach wie vor keine Permutationen, alle Spieler spielen alle Positionen. Der Einfachheit halber wird vorerst nur aus der Annahmesituation heraus penetriert, weil diese Spielsituation noch keine erhöhten Anforderungen ans Antizipationsvermögen der Spieler stellt. Aus dem Spiel heraus erfolgt der Aufbau jeweils – wie beim Schritt 1 – über den Spieler auf der Position 3. Da diese Situation bereits bekannt ist, stellt sie das Team

- Nur hohe Zuspiele, gleiches Pass-tempo auf allen Angriffspositionen → einfache, gleichbleibende Situation für die Angreifer
- Beide Zuspieltechniken können angewendet werden. Zuspiel mit Pass vorwärts (Angriff P4) und rückwärts (Angriff P2).
- Weniger fortgeschrittene Spieler können auf der Passposition auch ausschliesslich vorwärts zuspielen.
- Die Angreifer lernen, sowohl mit Zuspielen von rechts (Angriff auf P2) als auch von links (Angriff auf P4) umzugehen.

Plädoyer für eine unspezialisierte Grundausbildung

An J+S-Kursen mache ich oftmals die folgende Übung: Ich stelle den Kursmitgliedern 7 Spieler aus dem Teilnehmerfeld quasi als Team zur Verfügung und bitte sie, die Positionen in einem 5–1 zu vergeben. Das Resultat ist praktisch immer das gleiche: Die beiden grössten Spieler werden Mittelblocker, der Kleinste ist der Libero, der Zweitkleinste spielt am Pass und die drei Übriggebliebenen werden Diagonal- oder Aussenangreifer. Ist doch ganz einfach, oder etwa nicht?

Die Fähigkeiten entscheiden

Leider ist die Rollenverteilung nicht ganz so einfach. Viel entscheidender als die Grösse ist nämlich, ob ein Spieler die Kerneigenschaften für eine bestimmte Position mitbringt. Ein Passeur muss beispielsweise entscheidungsfreudig

und schnell auf den Beinen sein, über Persönlichkeit und eine hohe Spielintelligenz verfügen und ausserdem «gute Hände» haben. Der Mittelblocker muss dagegen sehr schnell viele Informationen aufnehmen können, hervorragend antizipieren, ein breites Gesichtsfeld haben, um möglichst alle Laufwege der gegnerischen Angreifer zu erfassen und sehr schnell seitlich verschieben können.

Frühe Spezialisierung hemmt die Entwicklung

Ob ein Spieler die entsprechenden Fähigkeiten mitbringt, erkennt man als Trainer oft erst, wenn man ihn in den verschiedensten Situationen agieren lässt. Das ist nur dann möglich, wenn bis zur U16 oder evtl. gar U18 weitgehend unspezialisiert trainiert und gespielt wird. Nur so können alle Spieler sämtliche Elemente sowohl

üben als auch im Spiel anwenden. Logischerweise sollte deshalb auch auf einen Libero verzichtet werden.

Die Libero position als Paradebeispiel

Ich stelle folgende Behauptung auf: Ein Libero, der nie als Angreifer gespielt hat, wird niemals ein guter Libero. Warum? Weil er nicht versteht, wie ein Angreifer funktioniert. Kennt er aber die Denkweise des Angreifers, dann kann er in der Verteidigung sehr gut einschätzen, welche Möglichkeiten ein Angreifer in einer bestimmten Spielsituation überhaupt hat. Er wird also das Spiel hervorragend lesen können und über ein perfektes Stellungsspiel verfügen.

nicht vor zusätzliche Schwierigkeiten (Philosophie der kleinen Schritte).

Die wichtigsten Neuerungen sind:

- Der Passeur hat im K1 neu drei Anspielstationen am Netz zur Auswahl.
- Der Schnellangriff (Position 3) kann nun auch im Spiel angewendet werden.
- Die Handlungsketten werden stärker berücksichtigt, das eigene Spiel gewinnt an Dynamik.

Schritt 3: 6-6 mit Pene 1 (K1 und K2)

Als letztes Element kommt nun die Penetration des jeweiligen Passeurs (Position 1) im K2 dazu. Auch bei diesem Schritt gibt es aber nach wie vor keine Permutationen und keine Spezialisierung.

Die Pene aus der Verteidigungssituation heraus stellt allerdings sehr hohe Anforderungen an das Antizipationsvermögen des jeweiligen Passeurs (siehe Kasten). Antizipieren und entscheiden muss aber auch der Spieler auf der Position 3. Verteidigt der Passeur, dann muss er zuspitzen, verteidigt der Passeur nicht, dann muss er sich vom Netz lösen und für den Angriff vorbereiten. Deshalb ist dieser 3. Schritt relativ schwierig und nicht zu unterschätzen

Zusammengefasst ergeben sich also folgende Neuerungen:

- Das Zuspiel erfolgt immer nach einer Penetration des Spielers auf Position 1 (Pene 1).
- Die einzige Ausnahme ist die Situation, wenn der Zuspieler verteidigen muss. Dann erfolgt der Aufbau im K2 – wie gehabt – über die Position 3.

Verinnerlicht? Dann weiter!

Stellt sich zum Schluss noch die Frage, wie schnell die gezeigten Schritte vorantreiben gehen. Darauf gibt es leider keine allgemein gültige Antwort. Das Lerntempo wird in erster Linie vom Team vorgegeben. Bei 1-2 Trainingseinheiten pro Woche muss man aber sicher zwei Saisons ins System 6-6 investieren, wovon eine ganze Saison in der Phase 3 gespielt werden sollte. Aber keine Angst, die Investition lohnt sich. Alle weiterführenden Schritte wie der Übergang zur Spezialisierung und zu einem 6-2 oder 5-1 werden dank dieser Basisarbeit zum Kinderspiel.

Übung 1: Einführung Pene 1 im K1

Akzente:

Timing des Läufers, Handlungskette des Passeurs

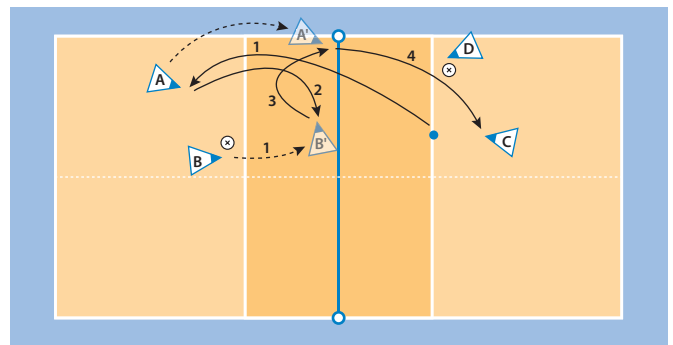
Zwei 3er-Gruppen arbeiten gemeinsam im längs halbierten Feld. In jeder Feldhälfte 1 Passeur, 1 Passeur als Reserve, 1 Annahmespieler/Angreifer.

- Anwurf des Balles auf A
- B penetriert ans Netz (B') → Annahmen von A auf B'

- Pass von B' zu A' → B' macht Soutien und verschiebt sich danach rückwärts zurück auf seine Basisposition (B)
- A' spielt einen Pass auf C → D läuft ans Netz → usw.

Wichtig:

Der Pass übers Netz entspricht quasi dem Service.



Übung 2: Einführung Pene 1 im K1

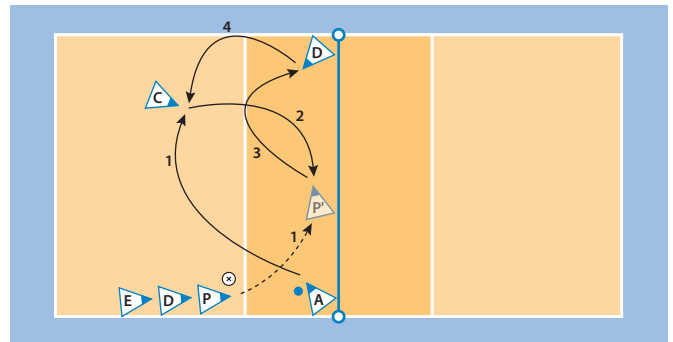
Akzente:

Timing des Läufers, korrekte Passposition, Pass vorwärts und rückwärts

1 6er-Gruppe arbeitet in einem Feld. Pro Gruppe 1 Passeur P plus 2 Reserven (D, E), 2 Angreifer (A und B), 1 Annahmespieler C.

- A spielt zu C → P penetriert ans Netz auf die Position P'
- Annahme von C auf P'

- Pass von P' zu B (oder A) → P' macht Soutien und verschiebt sich danach rückwärts zurück auf seine Basisposition (P)
- A spielt einen Pass (entspricht dem Service) auf C → D penetriert ans Netz auf die Position D' (= P') → usw.



Übung 3: K1 mit Pene 1

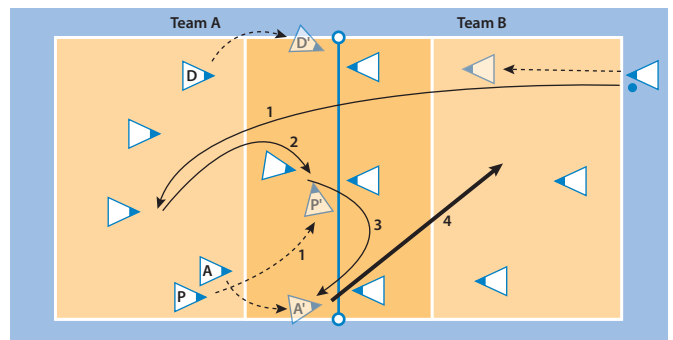
Team A spielt Sideout (K1) mit Annahme im 4er-Riegel und Pene 1, Team B serviert und blockt.

- Service von Team B → P penetriert ans Netz auf die Position P'
- Annahme auf P' → Pass von P' auf D' (Pos. 4) oder A' (Pos. 2) → Soutien von P''
- Angriff von D' (bzw. A') gegen einen Einerblock

- Nach 8 Services: Rotation um 1 Position

Varianten:

- B (Pos. 6) darf auch angreifen (Rückraumangriff «Pipe»)
- Schnell oder hoch? Team A hat zusätzlich einen Mittelangreifer E (Pos. 3), der 1. Tempo angreifen darf («kurz»)



Übung 4: Einführung Pene 1 im K2

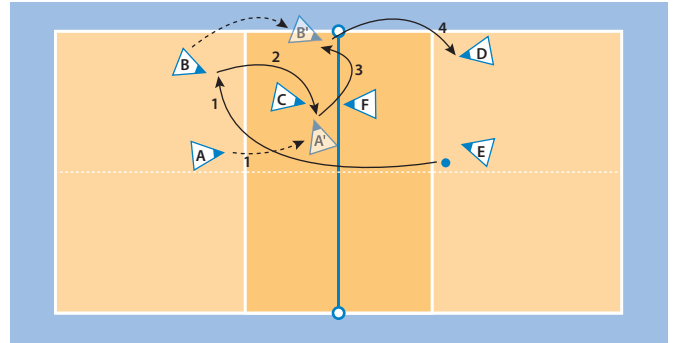
Akzente:

Entscheidung/Antizipation für die Positionen 1 und 3 (Passeur, Block), Timing des Läufers

Zwei 3er-Gruppen arbeiten gemeinsam im längs halbierten Feld. In jeder Feldhälfte 1 Passeur (A/D), 1 Mittelblocker (C/F), 1 Annahmespieler/Angreifer (B/E).

- Anwurf des Balles auf B

- A penetriert ans Netz (A') → Annahmen von B auf A'
- Pass von A' zu B' (oder C') → Angriff mit Sprungpass auf D oder E → A', B', C' zurück auf die Basispositionen
- Falls E verteidigt → D penetriert ans Netz → Pass von D'
- Falls D verteidigt → Pass von F auf E'
- usw.



Übung 5: Pene 1 im K2 (spielnah)

Akzente:

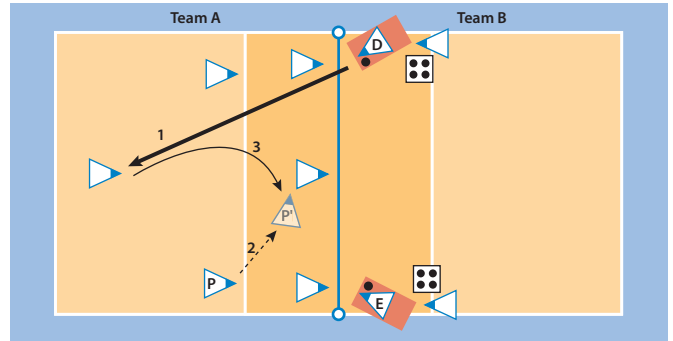
siehe Übung 4

Team A in der Basisposition der Verteidigung, je ein gegnerischer Angreifer auf einem Kasten (Positionen 2 und 4)

- D (oder E) klopft auf den Ball → Team A verschiebt sich auf die Verteidigungspositionen → prä-

ziser Angriff von D (bzw. E) auf einen Verteidigungsspieler

- Falls P nicht verteidigt: Wiederaufbau mit Pass von P' nach Penetration ans Netz → Gegenangriff
- Falls P verteidigt: Wiederaufbau mit Pass von C (Pos. 3) → Gegenangriff



60 Jahre Forschung & Entwicklung

ASICS betreibt ein eigenes und eines der bedeutendsten Forschungslabore im Sportartikelmarkt. Seit 1990 werden in Kobe auf über 16'000 Quadratmeter der menschliche Körper und seine Bewegungsabläufe akribisch erforscht. Die daraus gewonnen Erkenntnisse fliessen in die Entwicklung neuer Technologien ein und führen zu stetigen Verbesserungen in der ASICS-Produktepalette.

Gel

Als Vorbild von GEL dient die Bandscheibe der Wirbelsäule. Es ist aus Silikon gefertigt. Die ASICS GEL-Kissen

werden in Bereichen höchster Belastungsspitzen platziert, nämlich unter dem Grosszehengrundgelenk bezie-

«Mir ist es wichtig, dass sich meine Spielerinnen voll auf den Schuh verlassen können und das ist bei ASICS der Fall: ausgefeilten Technologien, die auf die Sportart Volleyball abgestimmt sind.»

Dirk Gross, Trainer Volley Köniz

ungsweise Ballen. ASICS GEL verringert die einwirkenden Stosskräfte und garantiert hohe Dämpfungseigenschaften auf minimaler Fläche. Das Spezialsilikon ist leicht und hat dauerhafte Wirkung.

Nutzen

- Reduziert Stoss- und Druckkräfte
- Unterstützt gleichzeitig den Fuss unter Belastung, ohne dabei eine Fehlbewegung zu provozieren
- Direkter Bodenkontakt



ASICS Gel Sensei 3

Der Test

Ein rohes Ei, das aus einer Höhe von 15 Metern auf ein GEL-Kissen fällt, bleibt absolut unversehrt. Schauen Sie den Ei-Test im Internet an. www.montanasport.ch



Stamm oder Rotation? (2. Teil)

Die breite Ausbildung aller Spieler ist ein zentrales Anliegen im Jugendbereich. Dieser Anspruch muss bei der Wahl der Coaching-Philosophie unbedingt berücksichtigt werden.

Im ersten Teil zum Thema «Stammsechs oder Rotationsprinzip?» bin ich in erster Linie auf die grundsätzlichen Vor- und Nachteile der beiden Coaching-Philosophien eingegangen (siehe Praxisbeilage 3/2009). In diesem zweiten Teil gehe ich nun speziell auf den Nachwuchsbereich ein. Natürlich behalten die grundsätzlichen Aussagen zu dieser Thematik auch für Jugendteams ihre Richtigkeit. Allerdings muss der Coach hier noch zusätzliche Aspekte berücksichtigen und die Vor- und Nachteile anders gewichten. Folglich sind kreative Denkansätze gefragt, um alle Ansprüche unter einen Hut zu bringen.

Ausbildung steht im Vordergrund

Eines vorweg: Als Trainer und Coach im Nachwuchsbereich gilt die ganze Aufmerksamkeit der breiten **Ausbildung** der Spieler – und zwar aller Spieler! Die Spieler sollen sich in allen Bereichen des Volleyballs weiterentwickeln. Neben der technischen und taktischen Ausbildung im Training spielt natürlich die Möglichkeit, das Gelernte im Spiel auszuprobieren und anzuwenden, eine zentrale Rolle. Denn erst die Spielerfahrung macht einen Volleyballer zum Volleyball-Spieler. Es muss für den Nachwuchscoach also ein Anliegen sein, allen Spielern einen hohen Spielanteil zu ermöglichen.

Resultate sind zweitrangig

Das heisst im Umkehrschluss natürlich, dass bei Jugendteams gewisse Mechanismen des Erwachsenensports ausser Kraft gesetzt oder gar fehl am Platz sind. Als wichtigsten Punkt möchte ich in diesem Zusammenhang die Fixierung auf die nackten Resultate hervorheben. Wer als Coach ausschliesslich resultatorientiert arbeitet, den Sieg also über alles

andere stellt, hat im Nachwuchsbereich nichts verloren. Er sollte sich vielmehr einem ambitionierten Leistungsteam im Erwachsenenbereich zuwenden.

Keine Angst: Natürlich soll in jedem Spiel der Sieg das oberste Ziel sein – für die Spieler. Der Coach sollte bei der Wahl der Coaching-Philosophie aber konsequent die langfristigen Ausbildungsziele verfolgen. Abgesehen davon: Wer gut ausgebildet wird, wird mit seinem Team unweigerlich mehr Spiele gewinnen als verlieren. Siege zu feiern gehört zur Entwicklung eines Spielers aber ebenso dazu wie der Umgang mit Niederlagen.

Geeignete Spielsysteme

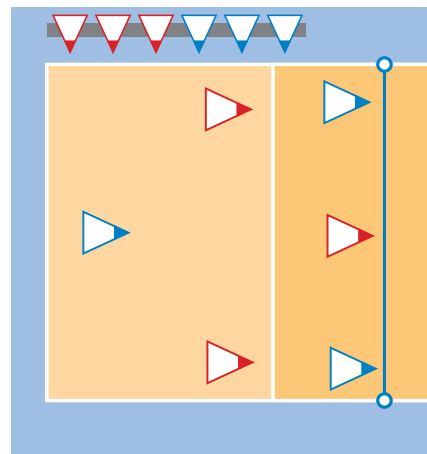
Allen Spielern einen in etwa gleich hohen Anteil an Einsatzzeit zu geben, ist keine leichte Aufgabe. Die Wahl eines geeigneten Spielsystems kann diese Aufgabe aber erleichtern. Als Faustregel gilt: Je spezialisierter das System, desto grösser sind die Schwankungen bei häufigen Spielerwechseln. Als Ausbildungssysteme eignen sich also besonders die im Hauptteil dieser Praxisbeilage vorgestellten Systeme 6–6 oder 6–3.

Nachfolgend stelle für das System 6–6 zwei Möglichkeiten vor, wie beim Coaching alle Spieler gleichermaßen berücksichtigt werden können, ohne die Gesamtleistung des Teams zu beeinträchtigen.

Idee «Dreieck»

Ich teile mein 12er-Kader in zwei 6er-Gruppen auf. In einer Gruppe sind die sicheren Werte, also diejenigen Spieler, die beispielsweise bereits mehr Erfahrung haben oder – einfach gesagt – die 6 besten Spieler. Zur anderen 6er-Gruppe gehören folglich die unsichereren Spieler meines Teams. Im Spiel bilde ich aus beiden Gruppen je ein Dreieck auf dem Feld und wechsele die Spieler nur innerhalb «ihrer» Gruppe. Dies sorgt für ein stabiles Gleichgewicht im Gesamtteam.

Das stabile Dreieck verleiht dem unstabilen Dreieck Sicherheit.



Idee «Dreieck»

Idee «Quartett»

Im Grundsatz ist die Idee dieselbe wie beim «Dreieck». Allerdings teilen sich vier gleichstarke Spieler zwei Positionen. Insgesamt ergibt das bei einem 12er-Kader also drei Spieler-Quartette. Das System ist natürlich auch mit sechs Duos für je eine Position möglich. Allerdings steigt mit der Anzahl Gruppen auch die Komplexität, die Sicherheit nimmt dagegen eher ab.

Schlussbemerkungen

Im Nachwuchsbereich wird die Frage, ob die Stammsechs oder das Rotationsprinzip den Vorzug erhält, praktisch ausschliesslich von den (langfristigen) Ausbildungszielen bestimmt. In diesem Sinn ist eine Stammsechs eigentlich keine Option. Je näher aber das Elitalter (ab 20 Jahren) rückt, desto mehr Gewicht bekommen natürlich – im Sinne eines nahtlosen Übergangs – die in der letzten Ausgabe gemachten Überlegungen für die Erwachsenenteams.