

Ab durch die Mitte!

Der Angriff durch die Mitte ist ein probates Mittel, um den Gegner zu überraschen. Mit Meterbällen kann man sein Team Schritt für Schritt ans schnelle Spiel über die Position 3 heranführen.

In vielen Teams fristet das Angriffsspiel über die Position 3 ein regelrechtes Mauerblümchenda-sein. Auf der Suche nach den Ursachen dafür stösst man auf unterschiedliche Begründungen seitens der Spieler und Trainer, beispielsweise:

- zu riskant, da zu fehleranfällig
- schwieriges Zuspiel
- Abstimmungsprobleme zwischen Zuspieler und Angreifer (Timing)

Interessanterweise wird dabei fast immer davon ausgegangen, dass über die Mitte ein Angriff im 1. Tempo (siehe Infobox «Glossar») gespielt wird. Doch gerade mit Jugendteams sowie im unteren und mittleren Leistungsbereich kann ein 2. Tempo durch die Mitte eine überaus effiziente

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Ob als Spieler oder als Zuschauer, Volleyballspiele sollen dynamisch und spektakulär sein. Dieser Anforderung wird das schnelle Angriffsspiel über die Mitteposition mit Sicherheit gerecht. Trotzdem machen viele Teams einen Bogen um diese attraktive Offensivvariante. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie man mit etwas langsameren Meterbällen die Angriffsposition 3 beleben kann.

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, FIVB
training@volleyball.ch

Alternative zum ewigen Spiel über die Aussenpositionen darstellen.

Der Einbezug des Mittlespielers ins eigene Offensivspiel sorgt zunächst einmal für mehr Variabilität. Mehr Angriffsvarianten bedeuten automatisch auch mehr verschiedene Szenarien, die die gegnerischen Block- und Verteidigungsspieler abdecken müssen. Ausserdem wird Qualität des gegnerischen Zweierblocks auf den Aussenpositionen garantiert sinken, weil der Mittelblocker nun prioritär auf seinen direkten Gegenspieler achten muss. Dadurch bleibt ihm weniger Zeit, um sich auf die Aussenpositionen zu verschieben. Ausserdem schafft ein gut funktionierendes 2. Tempo nach und nach das nötige Vertrauen zwischen Zuspielern und Angreifern, das es ihnen ermöglicht, sich kontinuierlich an einen schnellen Angriffsball (1. Tempo) heranzutasten.

Meter vorne und Meter-Kopf

Wichtig bei einem Meterball – egal ob vor oder hinter dem Zuspieler – ist seine Flugbahn (siehe Abb. 1). Als grobe Faustregel gilt: 1 m über der Netzkante und 1 m vom Zuspieler weg.

Der häufigste Fehler besteht darin, dass der Ball nur hoch, aber nicht vom Zuspieler weggespielt wird. Dadurch fällt er fast senkrecht wieder nach unten, was einerseits das Timing für den Angreifer erschwert, andererseits dem gegnerischen Blockspieler die Positionierung massiv vereinfacht, was natürlich nicht erwünscht ist.

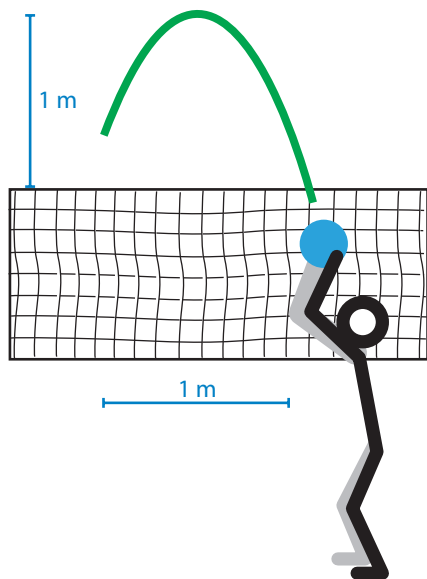


Abb. 1: Ideale Flugbahn für Meterbälle



Fotos: FIVB

Der gegnerische Mittelblocker sollte immer gezwungen werden, sich seitlich zu verschieben – auch beim Angriff über die Position 3.

Wichtig: Den gegnerischen Mittelblocker bewegen

Oft hat der Mittelblockspieler beim Angriff seines Gegenübers leichtes Spiel, weil der Angriffsort genau dort liegt, wo seine neutrale Ausgangsposition ist. Er kann also in aller Ruhe warten und im richtigen Moment zum Blocksprung ansetzen, ohne sich überhaupt verschieben zu müssen! Das Hauptziel des Mittlespiels mit dem 2. Tempo muss deshalb sein, den gegne-

rischen Mittelblocker zu einer seitlichen Verschiebung zu zwingen. Durch die Seitwärtsbewegung wird der Block destabilisiert, weil der Blockspieler während dem Ballwechsel und somit unter Zeitdruck die richtige Position antizipieren muss, was nicht immer gelingt. Auf der anderen Seite erfolgt dadurch der Absprung oft etwas weniger kontrolliert und nicht ganz gerade nach oben, was wiederum das präzise Stellungsspiel der gegnerischen Verteidigung beeinträchtigt.

Um eine Verschiebung zu erzwingen, sind zwei Punkte zu beachten:

1. Der Zuspielort liegt fast in der Feldmitte, also nahezu auf der Position 3.
2. Der Meterball darf etwas weiter als nur gerade 1 m vom Zuspieler weg gespielt werden.

Eine noch grössere Verschiebung des gegnerischen Mittelblockers erzwingt der Angreifer natürlich, wenn er Meter-Kopf angreift. Dies deshalb, weil die Ausgangsposition des Mittelblockers immer neutral, d.h. zentral und somit aus seiner Sicht **vor** dem Zuspieler ist.

Wichtig: Beide Schlagrichtungen beherrschen

Für den Angreifer gilt es nun, die so entstandenen Lücken zu erkennen und auszunutzen. Ein grosser Vorteil des Meterballes liegt darin, dass der Angreifer mehr Zeit

hat – auch in der Luft. Er kann also vor dem Angriffsschlag schauen, wo sich der gegnerische Blockspieler befindet und dementsprechend seine Schlagrichtung anpassen. Dafür sollte er natürlich über ein variables Schlagrepertoire verfügen, welches ihm ermöglicht, sowohl in Körperachse in Richtung der gegnerischen Position 5 als auch über die linke Schulter oder durch Abdrehen des ganzen Körpers gegen die Position 1 anzugreifen. Finten eröffnen sich bei Angriffen über die Mitteposition ebenfalls gute Punktchancen, sei es als bewusst eingestreute Angriffsvariante oder als Notlösung, weil das Timing oder das Zuspiel nicht perfekt ist. Für Finten bietet sich in erster Linie die Feldmitte an. Sollte der gegnerische Blockspieler auf Pos. 4 zur Bildung eines 2er-Blocks in die Mitte ziehen, dann ist auch die verwaiste Position 4 ein ausgezeichnetes Ziel für Finten.



Angriffsschlag in Körperachse zwischen die Verteidigungspositionen 4 und 5.



Angriffsschlag über die Schulter zwischen die Verteidigungspositionen 1 und 6. Der gleiche Schlag kann auch durch das Abdrehen des ganzen Körpers ausgeführt werden.

Glossar

Aufsteiger, Kurz (Angriffsvariante «A»)

Schnellangriff (1. Tempo) direkt vor dem Zuspieler auf Position 3.

Zweimeter-Schuss vorne («B»)

Schnellangriff (1. Tempo) rund 2 m vor dem Zuspieler zwischen den Positionen 3 und 4 (näher bei Pos. 3).

Kurz-Kopf (Angriffsvariante «C»)

Gleiche Variante wie «A», die Angriffsposition ist aber im Rücken des Zuspielers.

Meter vorne und Meter-Kopf

Angriff (2. Tempo) vor bzw. im Rücken des Zuspielers. Als Faustregel gilt: 1 m über der Netzkante, 1 m vom Zuspieler weg.

1. Tempo

Der Angreifer stemmt und springt ab, **kurz bevor** der Ball in die Hände des Zuspielers fällt (also vor dem Zuspiel). Der zugespielte Ball wird **im Aufsteigen** geschlagen.

Sehr oft wird allerdings ein falscher Aufsteiger gespielt (= «Kurz»). Dabei springt der Angreifer ab, wenn der Zuspieler den Ball in den Händen hält. Der zugespielte Ball wird dann im höchsten Punkt oder bereits leicht im Fallen geschlagen.

2. Tempo

Der Angreifer leitet seinen Stemschritt zum Absprung dann ein, wenn der Zuspieler den Ball in den Händen hält. Der zugespielte Ball wird **im Fallen** geschlagen. Die Flughöhe variiert zwischen ein bis maximal zwei Metern über der Netzkante.

3. Tempo

Der Angreifer leitet seinen Stemschritt zum Absprung dann ein, wenn das Zuspiel ausgeführt ist. Die Flughöhe variiert zwischen zwei bis drei Metern über der Netzkante.

Quelle: «Leistungsvolleyball» (Papageorgiou/Spitzley), bearbeitet von Markus Foerster

Neutrale Ausgangsposition

Akzent:

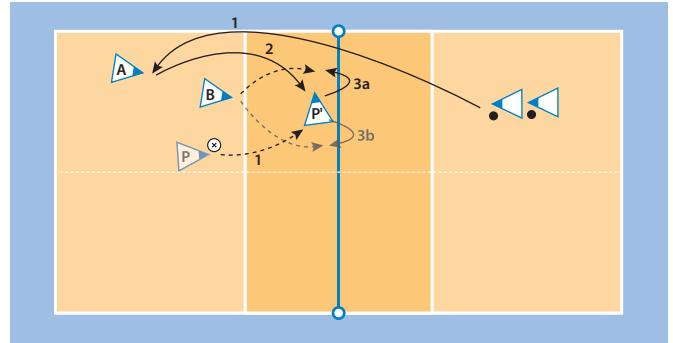
Anlauf für «Meter vorne» und «Meter-Kopf» aus der gleichen, neutralen Ausgangsposition.

- Einfacher Service auf Annahmespieler A
- P penetriert ans Netz (P') → Annahme von A auf P'

- P' spielt in Absprache mit B entweder «Meter vorne» (3a) oder «Meter-Kopf» (3b)
- Angriff von B

Wichtig:

B zeigt möglichst spät, ob er vorne oder hinten angreift.



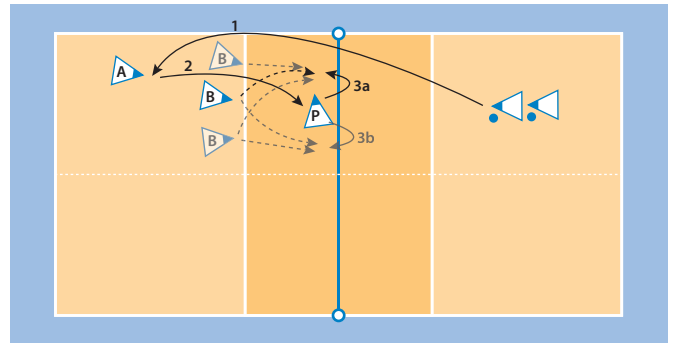
Meterball-Festival

Akzent:

Verschiedene Anlaufvarianten für «Meter vorne» und «Meter-Kopf».

- Einfacher Service auf Annahmespieler A
- Annahme von A auf P
- P spielt in Absprache mit B entweder «Meter vorne» (3a) oder «Meter-Kopf» (3b)

- Angriff von B aus verschiedenen Ausgangspositionen



Meterball aus Gratisball-Situation

Akzent:

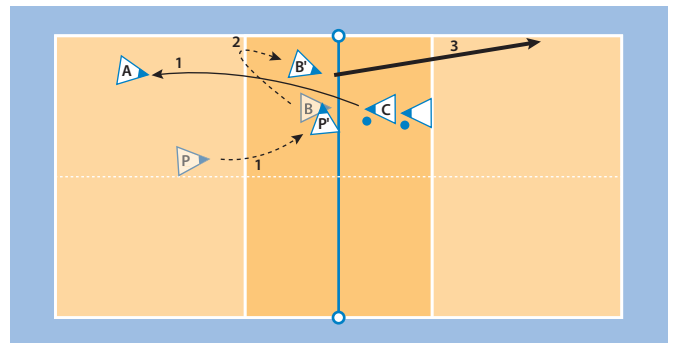
Anlauf für «Meter vorne» oder «Meter-Kopf» nach dem Lösen von der Blockposition am Netz.

- C (nahe am Netz) spielt einen langen Pass (= Gratisball) auf A → B löst sich vom Netz und P penetriert auf P'
- Annahme von A auf P'

- P' spielt «Meter vorne» → Angriff von B'

Varianten:

- Nur mit Angriffsvariante «Meter-Kopf»
- Zwischen «Meter vorne» und «Meter-Kopf» frei variieren



Sideout: links oder rechts?

Akzent:

In die blockfreie Zone angreifen.

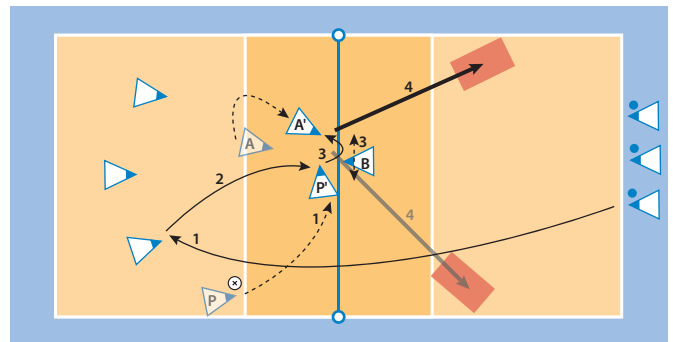
Sideout-Aufstellung mit Annahme zu dritt und Pene 1.

- Service → P penetriert ans Netz auf die Position P'
- Annahme auf P'
- P' spielt «Meter vorne» → Blockspieler B schliesst eine Angriffsrichtung

- Angriff von A' auf die Matte, die vom Blockspieler **nicht** abgedeckt wird.

Varianten:

- Sideout-Aufstellung mit Pene 5
- Nur mit Angriffsvariante «Meter-Kopf»
- Zwischen «Meter vorne» und «Meter-Kopf» frei variieren



Gegenangriff durch die Mitte

Akzent:

Verschiedene Anlaufvarianten in Abhängigkeit zur Blockposition.

Team A steht auf den K2-Ausgangspositionen. Team B hat 3 Angreifer (C, D, E) auf einem Kasten auf den drei Angriffspositionen am Netz.

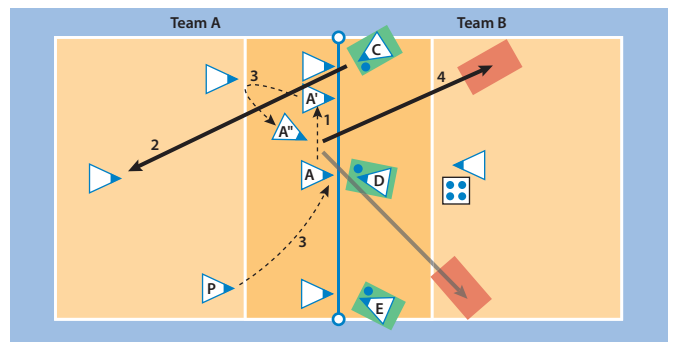
- C (oder D, E) klopft auf den Ball → A verschiebt sich auf die ent-

sprechende Blockposition (A') → Zweierblock

- Angriff von C
- P penetriert ans Netz und spielt den Gegenangriff mit A'' (Variante «Meter vorne»)

Variante:

A'' greift von der Blockposition 2 aus «Meter-Kopf» an



Angriff oder Finte

Akzent:

Wahrnehmung des gegnerischen Blocks mit entsprechender Anpassung des Angriffs.

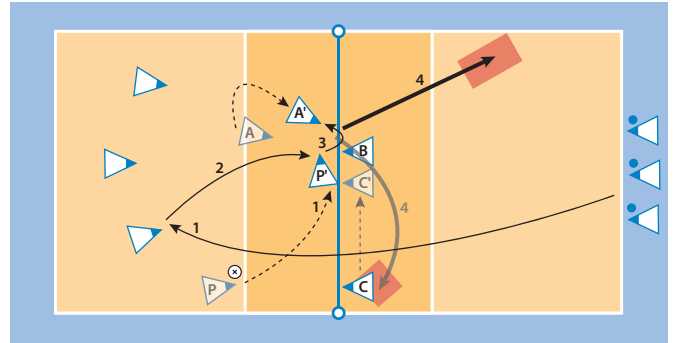
Sideout-Aufstellung mit Annahme zu dritt und Pene 1.

- Service → P penetriert ans Netz auf die Position P'
- Annahme auf P'

- P' spielt «Meter vorne» → Blockspieler B deckt die Pos. 5/6 ab
- Falls C ebenfalls blockt (= C') → Finte von A' in Richtung Pos. 4
- Falls C nicht blockt und auf Pos. 4 bleibt → Angriff von A' in Richtung Pos. 1

Variante:

«Meter-Kopf» mit Angriff gegen Pos. 5 oder Finte gegen Pos. 4



Zwei von drei Bällen

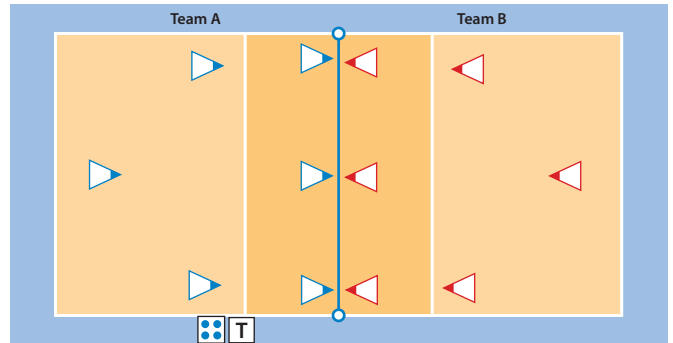
Akzente:

Anwendung im Spiel unter Druck.

Spielregeln:

- Team A serviert und verteidigt, Team B greift drei Mal an (1x Sideout, 2x Gratisball von T) → danach Rollenwechsel
- Mindestens 2 der 3 Angriffe müssen «Meter vorne» oder «Meter-Kopf» sein

- Gewinnt das angreifende Team **alle drei Punkte**, darf es eine Position rotieren
- Macht das angreifende Team **0 Punkte**, dann muss es eine Position zurück rotieren
- Sieger ist das Team, welches zuerst eine komplette Rotation schafft



Der richtige Schuh in jeder Situation

Seit die Firma ASICS existiert, verfolgt sie das Ziel, sportbegeisterten Menschen die beste Ausrüstung zu geben, damit

sie auf ihrem Weg zum Ziel weiterkommen und ihre Ziele sicher erreichen.

ASICS bedeutet auch funktionale, attraktive Sportschuhe und Textilien mit nachvollziehbaren Vorteilen. Dabei setzt die Firma ASICS auf die Tugenden, die zum früheren Erfolg der Firma führten: die ständige Forschung und Weiterentwicklung der funktionale Qualität mit ausgeprägter Liebe zum Detail.

Es ist aber nicht nur wichtig in der Halle den richtigen Schuh an den Füßen zu

haben, auch draussen beim Lauftraining ist es wichtig, dass der Schuh stimmt. Verletzungen, Ermüdungserscheinungen, Fehlbelastungen werden somit verhindert und der Sportler und die Sportlerin können sich voll und ganz auf das Training konzentrieren. ASICS bietet eine breite, durchdachte Schuhpalette; sei dies Stabilitätskategorie, Dämpfungskategorie oder Speed-Kategorie.



GEL-2150

Der Leistungsträger in der Stabilitätskategorie.



GEL-Cumulus

Sehr beliebter und optimal ausgestatteter Schuh in der Dämpfungskategorie.



GEL-DS Trainer

Der bekannte und beliebte Spitzenschuh in der Speed-Kategorie.