

## Verteidigungskünstler

Antizipation, Fussarbeit, Koordination und eine ausgezeichnete Ballkontrolle sind Schlüsselemente im Beachvolleyball. In der Feldverteidigung zeigt sich, wer sie wirklich beherrscht.

Sebastian Beck

Betrachtet man die Feldgrösse von 8 x 8m gepaart mit der Anzahl der beteiligten Spieler im Vergleich zum Indoorvolleyball, dann lässt sich schnell feststellen, dass die Grösse des abzudeckenden Spielfeldes pro Spieler im Beachvolleyball wesentlich höher ist. Um hier also erfolgreich in der Feldverteidigung agieren zu können, benötigt es ein gutes «Lesen» des gegnerischen Spiels, gezielte Vielfältigkeit im koordinativen Bereich

und eine gute Ballkontrolle. Während sich ein «gutes Lesen» des Spiels im Laufe einer Volleyballaufbahn stetig weiterentwickelt (grosser Erfahrungsanteil), verhält es sich bei den Aspekten Ballkontrolle und koordinative Fähigkeiten etwas anders. Hier bedarf es einer systematischen und konsequenten Fokussierung im Kinder- und Jugendbereich. Umso stärker die koordinativen Fähigkeiten ausgebildet sind, desto grösser ist das Potential in der Erlernung sauberer Technik und Ballkontrolle.

### In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser  
Wirblige Verteidigungsspieler, die jeden Ball ausgraben, sorgen im Beachvolleyball immer wieder für spektakuläre Szenen. Hervorragende Fussarbeit und koordinative Vielseitigkeit sind zwei wichtige Voraussetzungen, um den Ball in jeder Verteidigungssituation perfekt zu kontrollieren und zu steuern. Beach-Nationaltrainer Sebastian Beck zeigt, wie im Sand gezielt an den Bewegungsgrundlagen gearbeitet werden 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  
Sebastian Beck  
Markus Foerster, FIVB  
training@volleyball.ch

ER



## Koordination als Basis

Sowohl beim Spielen **mit** Block als auch im Spielsystem **ohne** Block (Blocklösen, ganz ohne Block) wird man in der Feldverteidigung der 64m<sup>2</sup> vor grosse Aufgaben gestellt, wenn man den Ball kontrolliert an den gewünschten Zielort spielen möchte. Die Basis liegt zu einem beträchtlichen Teil an den koordinativen Fähigkeiten – von der Verschiebung der Beine, über den Rumpf bis hin zur Ausrichtung des Spielbrettes und der Schultern.

Somit widmet sich der erste Teil dieses Artikels der Bedeutung und Wichtigkeit der koordinativen Ausbildung, um dann genauer in eine Erhöhung der Verschiebungs- und Bewegungsqualität zur Gewährleistung von «Balanced Based Actions» auf sandigem Untergrund überzugehen. Im zweiten Teil beschäftigen wir uns dann mit dem Training von kontrolliert koordinierten Bewegungen des Spielbrettes auf den Ball in der Feldverteidigung.

## Koordinative Grundlagen schaffen

Seit 1995 gibt es eine differenzierte Ansicht im Vergleich zur klassischen Auffassung von Hirtz, wenn es um den Erwerb koordinativer Fähigkeiten geht. Diese haben Neumeier und Mechling formuliert. Nicht die Aufschlüsselung in die fünf einzelnen koordinativen Fähigkeiten (Rhythmisierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit) halten sie für entscheidend, sondern die Methodik, die sich anwenden lässt, um den gesamten Pool an koordinativen Grundlagen zu trainieren (siehe Grafik).

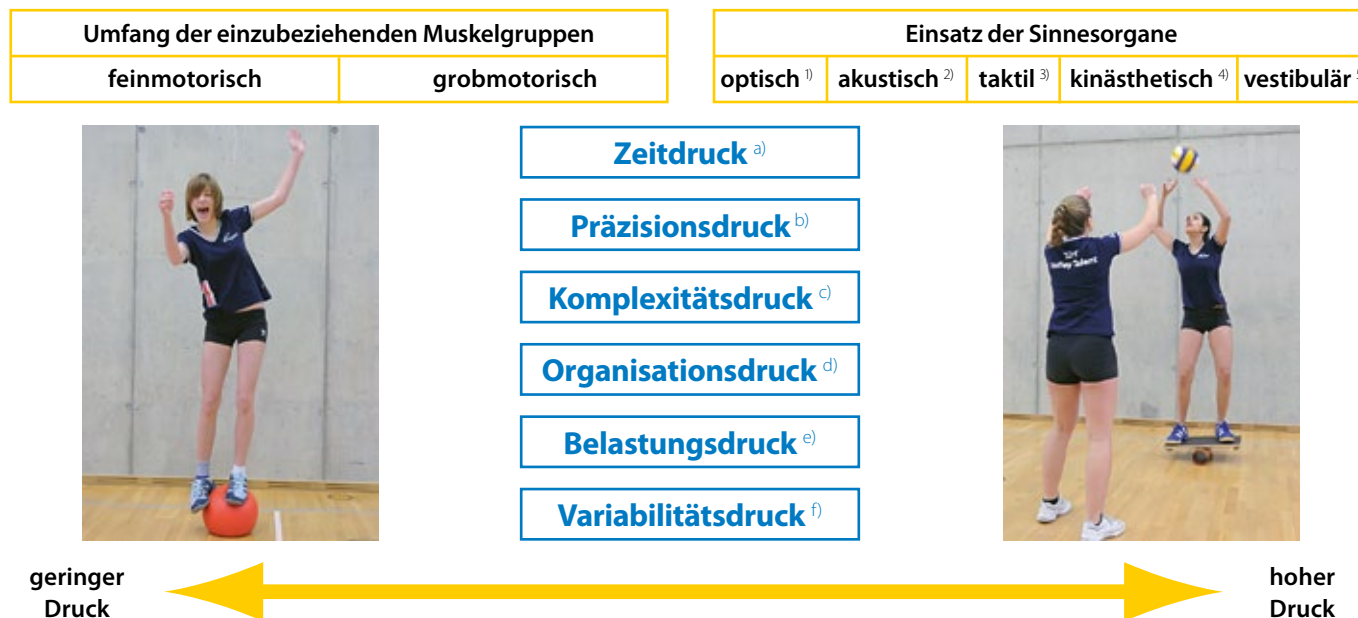
Das allgemeine Koordinationstraining wird sportartübergreifend dem sportartspezifischen Training vorgeschaltet. So soll gewährleistet werden, dass zunächst die Grundlagen geschaffen werden, welche die sportartspezifischen Bewegungen erst ermöglichen. Im Laufe der Ausbildungsdauer nimmt der Anteil der koordinativen Ausbildung gegenüber den Hauptkomponenten

Volleyball und Spielen zwar ab, muss aber trotzdem stets parallel angeboten und darf somit nicht vernachlässigt werden. Die Übungsformen für diesen grundlegenden Bereich sind nahezu grenzenlos.

Neben der allgemeinen koordinativen Ausbildung ist jedoch auch das spezifische Koordinationstraining von enormer Bedeutung. Ziel ist es, eine sportartspezifische Bewegung in den Mittelpunkt zu stellen. Zum optimalen Erlernen werden Methoden aus dem Koordinationstraining genutzt. Da dieser Artikel ganz im Zentrum der Feldabwehr steht, zeige ich im Folgenden, wie dieser koordinative Ansatz im Training umgesetzt werden kann zur Verbesserung der für die Defense (K2) relevanten Situationen.

In den fünf Praxisbeilagen **2008-1 bis 2009-1** wurden die einzelnen koordinativen Fähigkeiten ausführlich vorgestellt und viele volleyballorientierte Übungsformen gezeigt.

## Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben



- <sup>a)</sup> Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung bzw. Geschwindigkeitsmaximierung ankommt.
- <sup>b)</sup> Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt.
- <sup>c)</sup> Aufgabenstellungen mit Bewältigung vieler hintereinander geschalteter Anforderungen.
- <sup>d)</sup> Aufgabenstellungen mit Bewältigung vieler gleichzeitiger Anforderungen.
- <sup>e)</sup> Aufgabenstellungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen.
- <sup>f)</sup> Aufgabenstellungen mit Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs- bzw. Situationsbedingungen.

- <sup>1)</sup> Auge/Wahrnehmung
- <sup>2)</sup> Ohr/Hören
- <sup>3)</sup> Haut/Fühlen
- <sup>4)</sup> Körpergefühl (z.B. Position der Gliedmassen zueinander und zum Körper)
- <sup>5)</sup> Gleichgewichtssinn

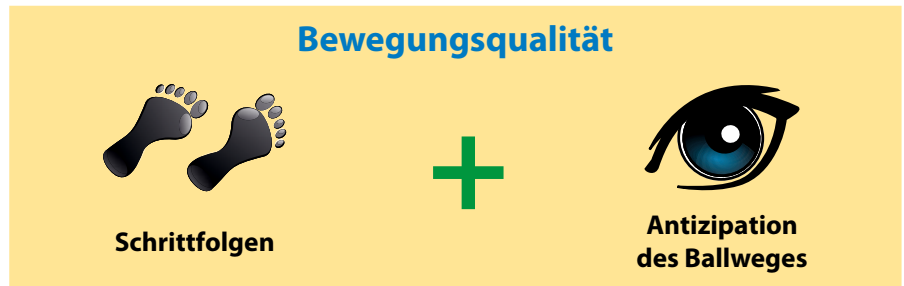
*Methodik für das Training der koordinativen Fähigkeiten nach Neumeier/Mechling*

## Laufen – stehen – spielen

Was ich persönlich als eine der grössten Auffälligkeiten – vor allem im unteren Leistungsbereich, aber auch oft genug im absoluten Leistungssektor – empfinde, ist die Tatsache, dass der Grundsatz «**laufen – stehen – spielen**» nicht gelebt wird. Wer nicht bereit ist, jeden Ball aus einer stabilen Körperposition zu spielen, nimmt sich selbst ein hohes Mass an Qualität aus dem Spiel. Denn nicht nur die Bewegungsqualität und Verschiebungsgeschwindigkeit entwickelt sich enorm unter dem Vorsatz eines Spielens aus einer stabilen Position, sondern macht alle weiteren Schritte zu einem erfolgreichen Agieren in der Verteidigung erst möglich. Erst eine gute Körperposition ermöglicht es einem Spieler, die technischen Faktoren, welche zu einer kontrollierten Feldabwehr gehören, konsequent zu erlernen und anzuwenden. In einem Grossteil der Fälle im Breitenbeachvolleyball liegt die mangelnde Ausführung für das Prinzip «Balanced Based Actions» in einer eingeschränkten Agilität der Beine, welche durch den sandigen Untergrund zusätzlich forciert wird. Diese gilt es also zu verbessern.

## Beinarbeit trainieren

Achte auch bei einfachen Übungen darauf, dass die Qualität der Schrittfolgen gewährleistet wird. Zuerst sollte jeder Spieler versuchen, den Zielort der Aktion möglichst schnell und effizient zu erreichen, um dann aus einem sauberen Gleichgewicht heraus eine technisch korrekte Aktion ausführen



zu können, die anschliessend eine saubere Überführung in die Folgeaktion zulässt. Limitieren sich Spieler durch mangelnde Beinarbeit selbst, respektive erkennen deren Wichtigkeit nicht, wird das qualitative Potential der gespielten sowie der Folgeaktion nicht ausgeschöpft werden können. Konsequenz ist gefragt. Laufen – stehen – spielen.

## Genau Zielorte definieren

Ein weiteres Problemfeld erachte ich in der zu wenig konsequent ausgeführten Vorstellung von einem Zielort der zu spielenden Aktion. Wo **genau** soll der Ball hin? Wo **genau** liegt der perfekte Zielort? Wer hier konsequent an sich arbeitet, erzielt schnell

Fortschritte in Qualität, Koordination und Technik. Wer sich genaue Zielvorstellungen zu einem perfekten Zielort schafft und nur sehr wenig Abweichung akzeptiert, wird sehr schnell merken, dass Technik und Koordination die Schlüssel zum Erfolg sind, und durch konzentrierte Arbeit in diesen Bereichen schnell Fortschritte erzielen. Somit gilt: Im Moment des Ballkontaktes bin ich in einer stabilen Position. Mein ganzer Körper, vor allem aber meine Schultern versuchen zum Zielpunkt ausgerichtet zu sein. Mit einer konsequenten Umsetzung ermöglicht man seinem Partner oder seiner Partnerin ein schnelles Antizipieren der Ballflugkurve, und sich selbst eine höhere Chance auf ein gutes Zuspiel und damit eine höhere Punktchance.

## Übungsblock 1: Fussarbeit

### Übung 1: Fussarbeit

S = Shuffle (Nachstellschritte)

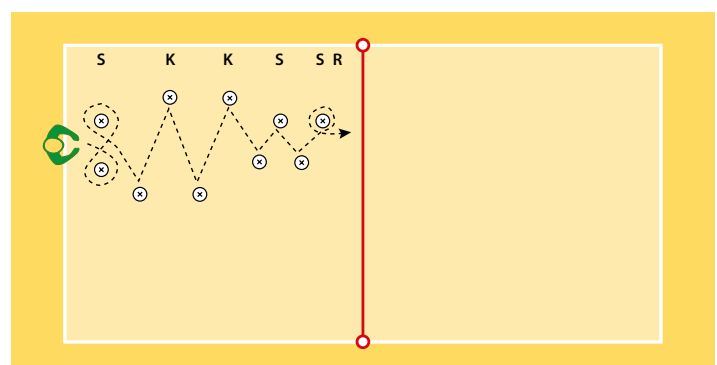
K = Kreuzschritte (für grössere Distanzen)

R = Umkreisen eines Gegenstandes durch schnelle Fussgelenksarbeit

Der Kreativität sind beim Setzen eines solchen Parcours keine Grenzen gesetzt.

#### Wichtig:

Achte auf die Qualität! Lieber ein kurzer Parcours, dafür mit hoher Qualität. Bei regelmässiger Wiederholung lässt sich der Umfang schnell steigern.



## Übung 2: Fussarbeit

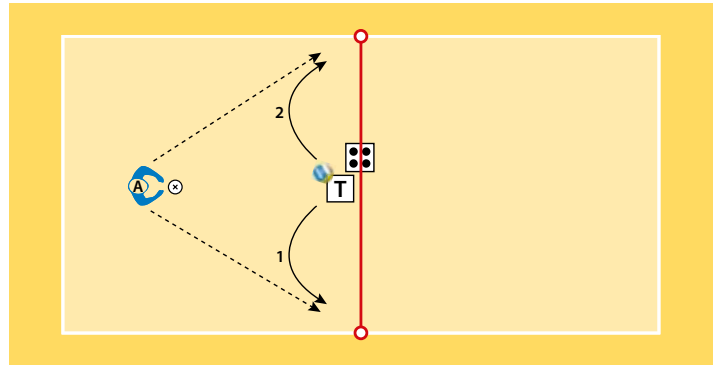
### Akzent:

laufen – stehen – spielen

- Startposition von A: zentral auf ca. 5m
- T wirft 6 Gratisbälle abwechselnd auf Pos. 2 und 4  
→ A verschiebt sich mit maximaler Geschwindigkeit zum Ball und spielt ihn perfekt zurück

### Wichtig:

Aktion zuerst ganz zu Ende spielen (Spielbrett!), danach maximal schnell zurück zur Ausgangsposition.



## Übung 3: Fussarbeit

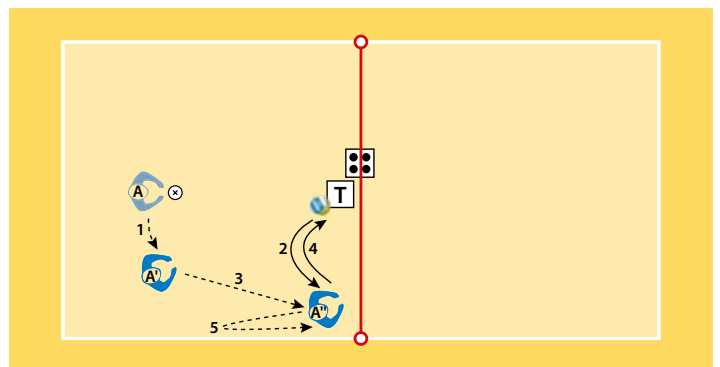
### Akzent:

laufen – stehen – spielen

- Startposition von A: zentral auf ca. 5m
- A verschiebt sich auf eine diagonale Verteidigungsposition A'
- T wirft einen Cutshot (leicht oder als Lowball) → A'' verteidigt den Ball → Anlauf von A'' (Folgehandlung!)

### Wichtig:

- Aktion zuerst ganz zu Ende spielen (Spielbrett!), danach maximal schnell zurück zur Ausgangsposition für den Anlauf.
- Beide Seiten berücksichtigen!



## Übung 4: Fussarbeit

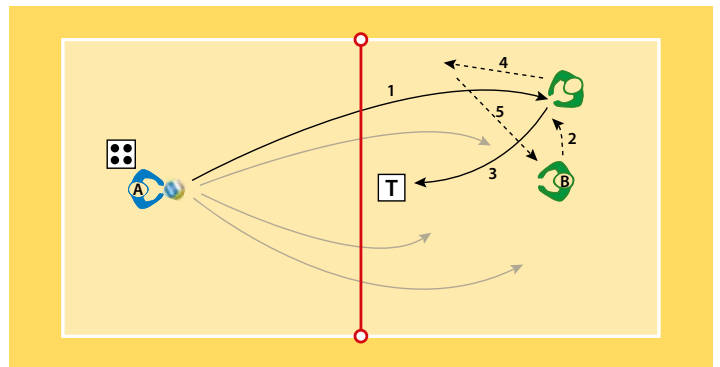
### Akzent:

laufen – stehen – spielen mit Folgehandlung

- B steht auf einer zentralen, neutralen Basisposition
- A wirft 6–10 Bälle frei verteilt in die gegnerische Feldhälfte
- B spielt den Ball an den perfekten Zielort (zu T) → Vorbereitung für den Angriff (Ausgangsposition des Anlaufs)
- mit Kreuzschritten zurück auf die neutrale Basisposition

### Variante:

Netz mit einer undurchsichtigen Plane abdecken → erschwerte Antizipation und dadurch weniger Zeit für die Aktion.



## Übung 5: Fussarbeit

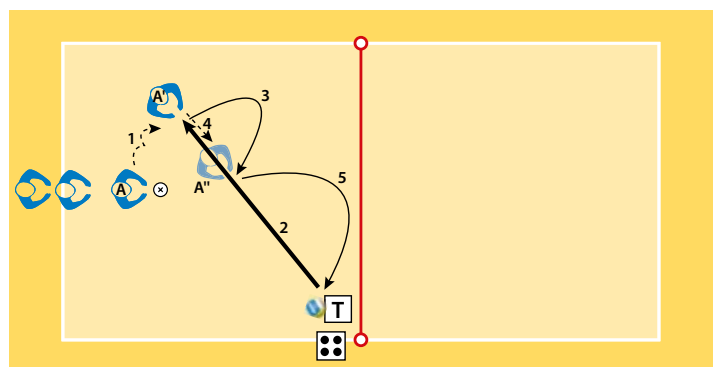
### Akzent:

laufen – stehen – spielen

- Startposition von A: zentral auf ca. 5–6m
- A verschiebt sich mit Nachstellschritten auf eine diagonale Verteidigungsposition A' → T greift an → Verteidigung von A' für sich selbst (frontal nach vorne) → A'' spielt den Ball zurück zu T

### Wichtig:

Bei jeder Aktion das Prinzip «laufen – stehen – spielen» konsequent ausführen.





## Übung 6: 1 mit 1

### Akzent:

laufen – stehen – spielen

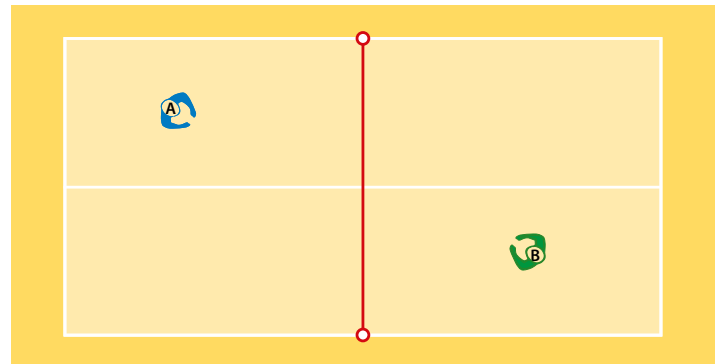
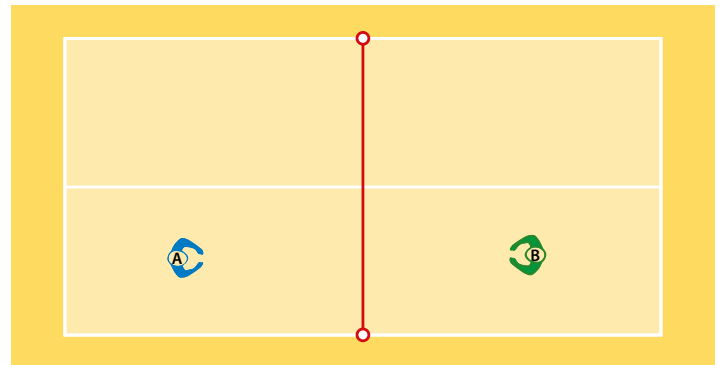
- A spielt mit B (1 mit 1)
- 1. Ballkontakt: Manchette (sehen – laufen – stehen – spielen)
- 2. Ballkontakt: Zuspiel
- 3. Ballkontakt: oberes Zuspiel kurz/lang übers Netz, so dass B gute Chancen zu einem sauberen 1. Ballkontakt hat

### Wichtig:

3 Ballkontakte sind Pflicht!

### Varianten:

- 1 gegen 1 (im Stand, ohne Sprung)
- Spiel über die Diagonale (diagonale Halbfelder)



Anzeige

**1to1 energy**

Wir sorgen für Spannung!

Sportliche Highlights auf dem Center Court: 1to1 energy sorgt auch in diesem Jahr wieder für Power und energiegeladene Spiele. Und dies mit 100 % Ökostrom!

**Seit 10 Jahren ist 1to1 energy die gemeinsame Strommarke von rund 140 Energieversorgern aus 15 Kantonen und dem Fürstentum Liechtenstein.**

[www.1to1energy.ch](http://www.1to1energy.ch)

**1to1 energy**  
Energie mit Intelligenz

**1to1 energy Grand Slam Gstaad**  
4. bis 10. Juli 2011

## Spielfläche korrekt ausrichten

Der Zeitdruck, unter dem viele Handlungen in der Feldabwehr ausgeführt werden müssen, ist niveauabhängig, jedoch in der Regel relativ hoch. Oft haben die abzuwehrenden Bälle einen Eigenimpuls mit starker Rotation oder einer Flatterbewegung. Nur durch eine optimale Ausrichtung des Spielbrettes (oder der Spielfläche, z.B. der Handfläche bei einer Aktion mit Blocklösen, Arm/Hand bei einhändiger Verteidigung usw.) kann der Ball genau in die gewünschte Richtung umgeleitet werden.

Bei der unteren Verteidigung steht dabei die Ausrichtung der Arme im Mittelpunkt. Bei der oberen Verteidigung liegt der Fokus in einer Ausrichtung des Körpers und der Handflächen. Oft bleiben einem nur Bruchteile einer Sekunde, um den Körper



Perfektes Spielbrett! Julius Brink zeigt, was technisch möglich ist.

Foto: FVB



## ASICS GEL-Volley Elite

**Die massgeschneiderte Antwort von ASICS auf die Veränderungen im Volleyballspiel.**

Der ASICS GEL-Volley Elite ist der neue High Performance Volleyballschuh, der weiterentwickelte Technologien beinhaltet, um die Volleyballspieler und -spielerinnen noch

besser in ihrer Leistung zu unterstützen. Der ASICS GEL-Volley Elite ist ein ganz neu entwickelter, leichter Hightech-Schuh für den Rückraum-Angreifer, der im Vergleich zum GEL-SENSEI auf mehr Flexibilität und Dynamik ausgelegt ist.

Entsprechend ist der ASICS GEL-Volley Elite ausgestattet:

- mit einem neu abgestimmten I.G.S.™-System für erstklassige Leistung und natürliche Unterstützung des Fußes
- mit einer SpEVA®-Mittelsohle
- weiterentwickelte NC Rubber Sohle und Wet Grip Rubber für mehr Halt auf dem Feld
- asymmetrischer Schnürung für noch mehr Komfort
  - Flexion-Fit-Zehenbox



Der Schuh ist ab Mitte August 2011 beim ausgewählten Fachhandel zu haben.

in eine Position zu bringen, welche dem Spielbrett die richtige Stellung und zugleich optimale Stabilität gewährleistet. Hierbei gilt, dass jeder Ball dem Prinzip «Einfallswinkel gleich Ausfallwinkel» folgen wird und somit einzig die Ausrichtung des Spielbretts die Ballflugbahn bestimmt. Folglich besteht die grösste Gefahr darin, dass sich das Spielbrett im Zeitpunkt des Auftreffens des Balles noch in Bewegung befindet und den Impuls auf den Ball unter- oder übersteuert. Zudem droht bei mangelnder Fixierung des Schultergelenks und des ganzen Körpers (primär Rumpf und Ausrichtung der Beine) eine ungewollte Bewegung des Spielbrettes. Somit kristallisiert sich heraus, dass neben einer sehr gut ausgeprägten Koordination ein stabiler und gleichzeitig flexibler Rumpf die Basis für gute Verteidigungsarbeit legt. Vor allem im Anfänger- und Breitensportbereich lässt sich zudem häufig feststellen, dass sowohl der Rumpf als auch die Schulter bei einer nötigen Impulsgebung auf den Ball (bremsen, beschleunigen,

umlenken) zu wenig stabil ist. Es kommt zu Rotationen im Oberkörper als auch im Schultergelenk. Die elementare Wichtigkeit einer wohlkoordinierten Ausrichtung

des Spielbrettes gepaart mit einem stabilen Rumpfsystem und schnellen, koordinierten Schrittfolgen wird somit deutlich sichtbar.



Zielpunkt vor Augen: Maria Antonelli schützt den Court mit ihrer Aussenhand, um ein besseres Zuspiel zu ermöglichen.

## Übungsblock 2: Koordinative Fähigkeiten, Spielbrett

### Übung 7

#### Akzent:

Stabilität des Spielbrettes

- A kniet auf einem Swissball und bereitet sich auf eine Verteidigung vor (Mantchette)
- B wirft den Ball aus einer Distanz von 3–4m auf das Spielbrett von A → A stabilisiert sich und seine Arme und spielt den Ball **ohne Impulsveränderung** zurück zu B

#### Wichtig:

Alle Varianten können auch mit einer oberen Verteidigung (Zuspiel) ausgeführt werden.

#### Varianten:

- B wirft den Ball leicht seitlich
- B greift präzise auf A an
- A steht auf 2 Balance Pads (= definitive Spielposition, Kniewinkel)





## Übung 8

### Akzent:

Stabilität des Spielbrettes

Durch ein Zusatzgewicht wird die Stabilität des Spielbrettes erschwert. Es muss also bewusst mehr Kraft in die Stabilisierung investiert werden. Dadurch entsteht ein verbessertes Bewusstsein für die zuständige Muskulatur.

- A wirft oder greift an
- B spielt den Ball **ohne Impulsveränderung** mit einer unteren Verteidigung (Manchette) zurück zu A

### Wichtig:

- nur leichte Gewichte verwenden
- die Hände müssen normal geschlossen werden können (Spielbrett!)

### Varianten für obere Verteidigung:

Theraband statt Hantel verwenden

- die Zugkraft des Therabands wird verändert
- nur die Aussenhand wird vom Theraband beeinflusst
- unterschiedliche Zugkraft oder unterschiedliche Therabänder für jede Hand



## Übung 9

### Akzent:

Ausrichtung des Spielbrettes

- C in einer neutralen Ausgangsposition
- A und B greifen abwechselnd auf C an (Standsmash) → C richtet sein Spielbrett zum Angreifer aus → Verteidigung zurück zum Angreifer

### Wichtig:

Die Ausrichtung erfolgt erst im Moment des Ballwurfs!

### Varianten:

- A und B wechseln nicht regelmässig ab
- Die Verteidigung muss zentral zu T (zentral zwischen A und B) gespielt werden
- dito, aber C startet mit geschlossenen Augen (Start auf ein akustisches Signal)
- obere Verteidigung (mit allen Varianten möglich)

