

Basics für das obere Zuspiel

Mit dem richtigen «Werkzeug» im Gepäck ist das Erlernen des oberen Zuspiels ein Kinderspiel. Wir zeigen, wie man schnell lernt, von Anfang an technisch korrekt zuzuspielen.

Das obere Zuspiel ist in der Regel die erste Volleyballtechnik, die Einsteiger erlernen. Warum dies so ist, liegt auf der Hand: Das obere Zuspiel ist von allen Volleyballgesten sicherlich diejenige, die – rein technisch gesehen – am einfachsten zu spielen ist. Trotzdem bekunden viele Einsteiger Mühe beim Erlernen des oberen Zuspiels, und selbst bei erfahrenen Spielerinnen und Spielern sind technische Unzulänglichkeiten weit verbreitet.

Die Gründe dafür liegen einerseits in den motorischen Möglichkeiten (Bewegungsfertigkeit), über die ein Spieler verfügt (oder eben nicht).

Andererseits spielen seine kognitiven Fähigkeiten (Erkenntnis- und Informationsverarbeitung) eine wichtige Rolle. Die Qualität beider Faktoren, also sowohl die der Motorik als auch diejenige der Kognition, hängt zu grossen Teilen von der Menge der bereits gesammelten und gespeicherten Erfahrungen ab. Und genau dort gilt es für uns Trainer, den Hebel anzusetzen! Wenn Körper und Geist die nötigen Grundlagen fehlen, dann müssen diese erst geschaffen werden. Sobald dieses Fundament gelegt ist, kann der Spieler einfach, schnell und hochwertig darauf aufbauen.

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Techniktraining ist oft mehr Frust als Lust – und zwar für die Spieler UND den Trainer! Doch woran liegt es, wenn immer wieder die gleichen Fehler passieren? Oftmals ist schlicht die Vorstellung, wie die Bewegung auszu-sehen hat, beim Spieler zu ungenau. In dieser Ausgabe zeigen wir am Beispiel des oberen Zuspiels, wie wir die Erkenntnisse des Bewegungslernens beim Techniktraining ganz gezielt nutzen können.

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, J+S,
Merlin Photography
training@volleyball.ch

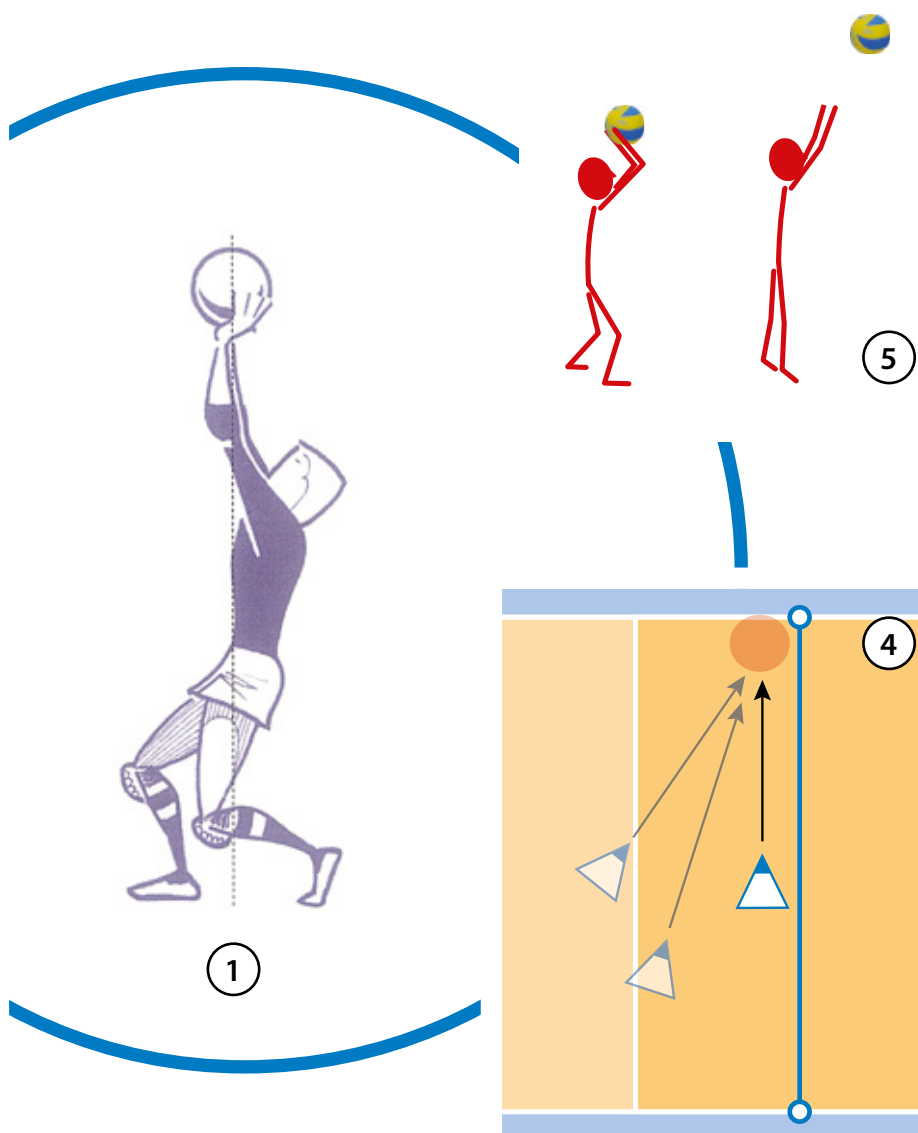
Knotenpunkte des oberen Zuspiels

Bevor wir uns auf die praktische Umsetzung stürzen, möchte ich aber kurz die wichtigsten Knotenpunkte des oberen Zuspiels betrachten. Nur wenn wir diese kennen, können wir unseren Spielerinnen und Spielern ein korrektes Bewegungsbild vermitteln. Ausserdem zeigen uns die Schlüsselpunkte genau, welche Bewegungsgrundlagen vor der Einführung des oberen Zuspiels vorhanden sein sollten, damit der Schritt zur eigentlichen Zuspieltechnik möglichst klein ausfällt.

Wichtig:

Wir beschränken uns in dieser Praxisbeilage ausschliesslich auf das obere Zuspiel aus dem Stand («Basics»).

1. Der Spieler befindet sich in einer neutralen Position unter dem Ball (siehe Abb. 1).
2. Der Ball befindet sich über der Stirn (siehe Abb. 2).
3. Die Handflächen und die Finger bilden ein möglichst grosses Körbchen, in das der Ball hineinpasst (siehe Abb. 3).
4. Die Daumen zeigen leicht zum Gesicht und bilden mit den Zeigefingern ein Dreieck (siehe Abb. 3).
5. Der Kopf ist leicht zurückgelegt und stabil, die Augen sind auf den Ball gerichtet (siehe Abb. 2).
6. Die Knie sind leicht gebeugt (siehe Abb. 1).
7. Die Füsse stehen hüftbreit in einer leichten Vorschrittstellung, der rechte Fuss ist vorne (siehe Abb. 1 und 5).
8. Der Körper ist zum Zuspielziel hin orientiert (siehe Abb. 4).
9. Die Ballberührung erfolgt mit allen Fingern (siehe Abb. 3).
10. Die Impulsgebung erfolgt fließend und rhythmisch durch die Ganzkörperstreckung, das Gewicht wird auf den vorderen (rechten) Fuss verlagert (siehe Abb. 5).



Voraussetzungen schaffen (vorbereitende Übungen)

Techniktraining und Bewegungslernen sind untrennbar miteinander verbunden. Beim Erlernen einer neuen Bewegung greift das Gehirn nämlich immer auf bereits bekannte Bewegungsmuster zurück. Je grösser dieses Bewegungsrepertoire ist, desto leichter fällt es einem Spieler, daraus neue Bewegungsabläufe abzuleiten. Einerseits kann dieser «Bewegungsbaukasten» durch das Training der koordinativen Fähigkeiten stetig erweitert werden (siehe Praxisbeilagen 2008-1 bis 2009-1). Andererseits zeigen aktuelle Studien, dass wir beim Erlernen eines neuen Bewegungsablaufs in erster Linie auf denjenigen bereits bekannten Bewegungsmustern aufbauen, die der neuen Bewegung sehr ähnlich sind.

Ähnlich, aber einfacher

Für uns als Trainer heisst das, dass wir mit den Spielerinnen und Spielern alle Kernelemente (bzw. Knotenpunkte) des oberen Zuspiels perfekt vorbereiten können, ohne auch nur ein Wort über die Technik des oberen Zuspiels zu verlieren! Wir müssen nur die Knotenpunkte selber genau kennen und eine gesunde Portion Kreativität an den Tag legen.

Diese vorbereitenden Übungen sollten

- möglichst einfach sein.
- sich an den Knotenpunkten orientieren bzw. die Knotenpunkte akzentuieren.
- spielerisch sein (d.h. weder kompliziert noch kopflastig).
- lustvoll sein und Spass machen.

Nicht nur für Einsteiger!

Selbstverständlich eignen sich diese vorbereitenden Übungen nicht nur für Einsteiger, sondern auch für gestandene Volleyballer. In Situationen, wo immer wieder die gleichen Fehler passieren und man mit Korrekturen und «normale» Zuspielübungen keine Verbesserungen erzielt, ist der Schritt zurück zu den «Basics» oft lohnenswert. Und natürlich können auch einfach nur einzelne Elemente einer vorbereitenden Übung in eine normale Zuspielübung eingebaut werden.

Nachfolgende einige Beispiele für vorbereitende Übungen.

Orientierung und Körperposition

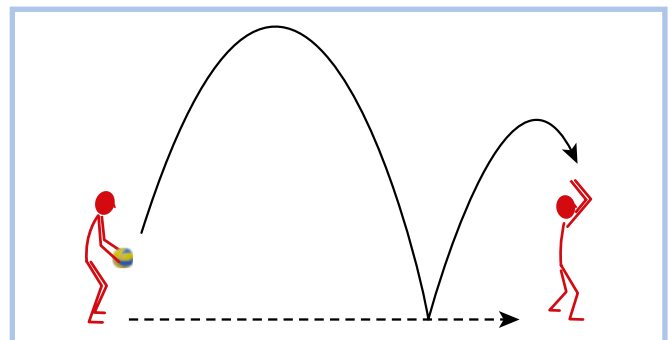
Knotenpunkte:

- Neutrale Position unter dem Ball
- Körperhaltung (Knie, Füsse)
- Körbchen über der Stirn

A wirft sich den Ball hoch auf →
1x aufspringen lassen → unter
den Ball laufen und den Ball in der
Zuspielposition fangen → Position
des Balles, Handstellung und Körper-
haltung kontrollieren → ...

Variante:

Zu zweit: A wirft den Ball hoch → B
läuft unter den Ball, richtet sich zu A
aus und fängt den Ball im Körbchen
(in korrekter Körperposition und
mit leichter Vorschrittstellung) → B
wirft den Ball hoch → A läuft unter
den Ball...



Kopfball

Knotenpunkte:

- Neutrale Position unter dem Ball
- Orientierung zum Ziel
- Kopf zurückgelegt und stabil
- Fließender Impuls durch Ganzkörperstreckung

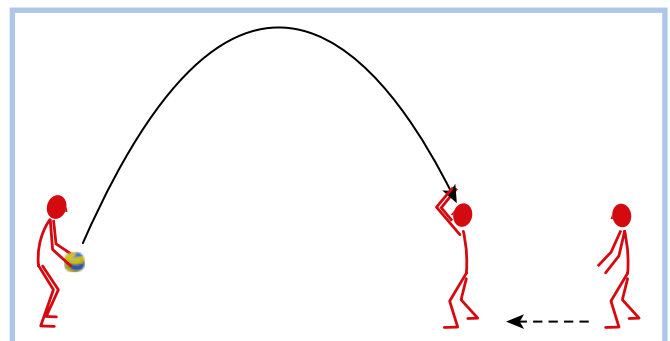
A wirft den Ball in einem Bogen → B
läuft unter den Ball (Orientierung zu
A) und spielt den Ball mit der Stirn
zurück zu A (Kopfball)

Varianten:

- A mit 2 Bällen, die abwechselungsweise geworfen werden → B verschiebt und spielt mit Kopf zu A zurück
- A und B spielen mit Kopfball hin und her

Wichtig:

Die Hände/Arme sind hoch und vorbereitet für den Pass



Ball stossen mit Ganzkörperstreckung

Knotenpunkte:

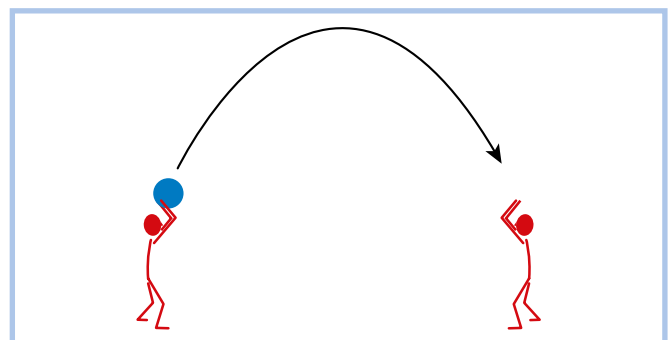
- Fließender Impuls durch Ganzkörperstreckung
- Körbchen aus Handflächen und Fingern
- Ballberührung mit allen Fingern

A (mit Medizinball) und B stehen
sich im Abstand von 4m gegenüber
→ A stösst den Ball von der Stirn
weg mit einer Ganzkörperstreckung

in hohem Bogen zu B → B fängt
den Ball in der Zuspielposition
im Körbchen → B stösst den
Ball von der Stirn weg mit einer
Ganzkörperstreckung in hohem
Bogen zu A ...

Variante:

Mit verschiedenen Bällen arbeiten
(Basketball, Medizinball, Volleyball)



Technik des oberen Zuspiels einführen

Die Spielerinnen sind nun optimal vorbereitet, um die Technik des oberen Zuspiels zu erlernen. Bei der Einführung einer neuen Technik sind zwei Punkte zentral:

1. Ein Bewegungsbild vermitteln

Damit sich die Spieler ein Bild des Bewegungsablaufs beim oberen Zuspiel machen können, muss dieses mehrmals (und immer wieder) richtig vorgezeigt werden. Wir sind nämlich äusserst fähig, Bewegungen nachzuahmen. Dabei kann die Aufmerksamkeit auf die einzelne Knotenpunkte gelenkt werden. Die korrekte Vermittlung des Bewegungsbildes geniesst dabei oberste Priorität. Lieber in Zeitlupe oder auf einem Video vorzeigen, als falsch vorzeigen!

2. Eine Bewegungsvorstellung aufbauen

Beim Aufbau der Bewegungsvorstellung kommen nun die vorbereitenden Übungen ins Spiel. Alle bisher gesammelten Bewegungserfahrungen werden vom Spieler nämlich automatisch mit dem gezeigten Bewegungsbild des oberen Zuspiel verknüpft. Im «Kopfkino» entsteht bei jedem Spieler eine eigene Bewegungsvorstellung, also quasi ein geistiges Abbild der Bewegung. Anhand dieser Bewegungsvorstellung wird die Bewegung später auch ausgeführt. Dabei gilt: Je präziser die Bewegungsvorstellung, desto korrekter die Bewegungsausführung. Es liegt auf der Hand, dass die vorberei-

tenden Übungen zu einer sehr präzisen Bewegungsvorstellung führen, da sie im Prinzip bereits Einzelteile des gesamten Bewegungsablaufs sind.

Oberes Zuspiel ausführen

Die Spieler sammeln nun in einfachen Übungen erste Erfahrungen mit dem oberen Zuspiel. Das oberste Gebot dabei lautet: «Vom Einfachen zum Schwierigen.» Dabei können auch problemlos immer wieder einzelne Elemente des oberen Zuspiels durch Elemente aus den vorbereitenden Übungen ersetzt werden, z.B. beim zweiten Zuspiel den Ball im Körbchen fangen und die Position kontrollieren, bevor er weitergespielt wird.

Zuspielmaschine

Knotenpunkte:

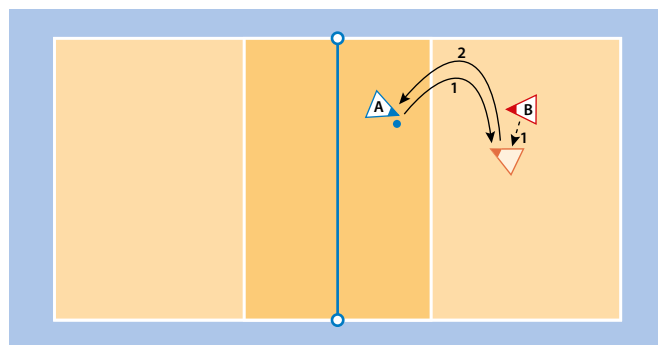
- Neutrale Position unter dem Ball
- Ball über der Stirn
- Kopf zurückgelegt und stabil
- Fließender Impuls durch Ganzkörperstreckung

A und B ca. 3-4m auseinander. A wirft den Ball in einem Bogen → B läuft unter den Ball (Orientierung

zu A) und spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel zurück zu A → ...

Varianten:

- A mit 2 Bällen, die abwechselungsweise geworfen werden → B verschiebt und spielt mit oberem Zuspiel zu A zurück
- dito, aber B spielt jeden 3. Ball mit Kopfball zurück



Laufen – stehen – spielen

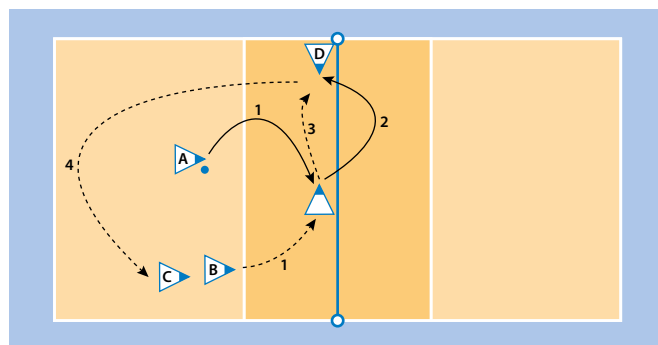
Knotenpunkte:

- Position zum Ball
- Orientierung zum Ziel

Zu viert im Halbfeld: A wirft den Ball ans Netz → B läuft ans Netz und spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel zu D → Soutien von B → A wirft den Ball ans Netz → C läuft ans Netz → ...

Variante zu dritt:

Fortgesetzt spielen mit einem Ball (alle spielen mit oberem Zuspiel im Dreieck)



1 mit 1

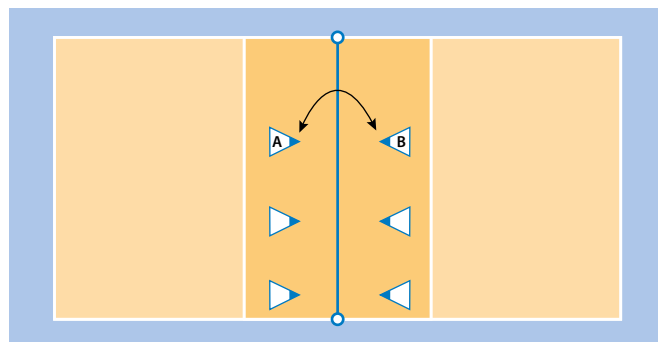
Knotenpunkte:

- Neutrale Position unter dem Ball
- Orientierung zum Ziel
- Fließender Impuls durch Ganzkörperstreckung

A und B stehen je auf einer Seite des Netzes in der 3m-Zone. Spiel 1 mit 1 (Ping-Pong). Welches Duo schafft am meisten Netzüberquerungen ohne Unterbruch?

Varianten:

- Zusatzaufgabe: nach jedem Zuspiel das Netz berühren und wieder auf die Ausgangsposition zurück
- Zusatzaufgabe: Bei jedem Zuspiel den nächsten Buchstaben des ABC aufsagen



Oberes Zuspiel üben – Fehler beheben

Nun heisst es: üben, üben, üben. Dabei geht es ausschliesslich darum, die eigene Bewegungsvorstellung zu verfeinern und mit dem idealen Bewegungsbild in Einklang zu bringen. Beim Üben sind deshalb folgende Punkte wichtig:

- viel variieren (d.h. wiederholen, ohne dasselbe zu tun)
- verschiedene Wahrnehmungskanäle ansprechen (fühlen, sehen, hören, usw.)
- Fragen stellen (eigene Wahrnehmung des Spielers, Verstehen)
- Feedbacks geben
- «Zwingende Situationen» kreieren, d.h. die Übung so gestalten, dass sie nur funktioniert, wenn ein Teil der Bewegung korrekt ausgeführt wird.

- Mit Metaphern und Bildern arbeiten, um den Bewegungsablauf zu verinnerlichen.

Es versteht sich von selbst, dass der ständige Dialog zwischen Trainer und Spielern in dieser Phase besonders wichtig ist (siehe Abb. 6 «Pädagogisches Konzept»).

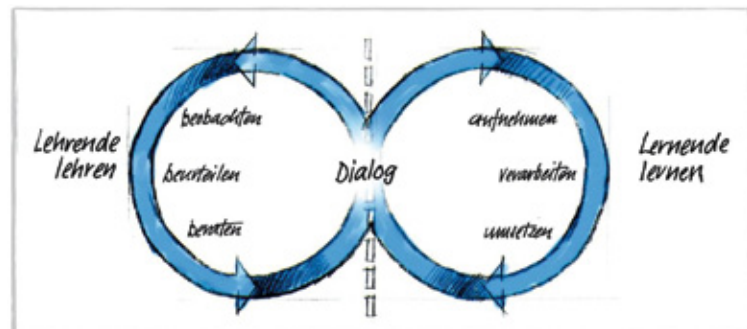


Abb. 6 Pädagogisches Konzept

2 mit 2

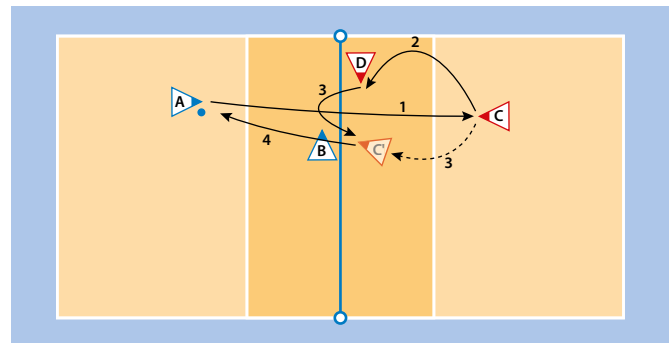
Akzent:

Spielnahe Anwendung des oberen Zuspiels

Wichtig:

Nur Pass (oberes Zuspiel) und Manchette

A spielt den Ball übers Netz → Annahme von C zu D → Zuspiel von D auf C' → C' spielt den Ball mit einem oberen Zuspiel übers Netz auf A → C' und D tauschen die Plätze → Annahme von A auf B → ...



Menschliches Reihenbild

Akzent:

Reflexion der Bewegungsvorstellung

Inputs:

- Welches sind die Knotenpunkte?
- Füsse, Arme, Beine und Kopf beachten
- Wie fühlt sich am Schluss die Pose für die Statuen an? Kommt sie in ihrer Bewegungsvorstellung so vor?

Zwei Spieler formen aus den restlichen Spielern des Teams ein menschliches, lebendes Reihenbild zum Pass



1 mit 1 spezial

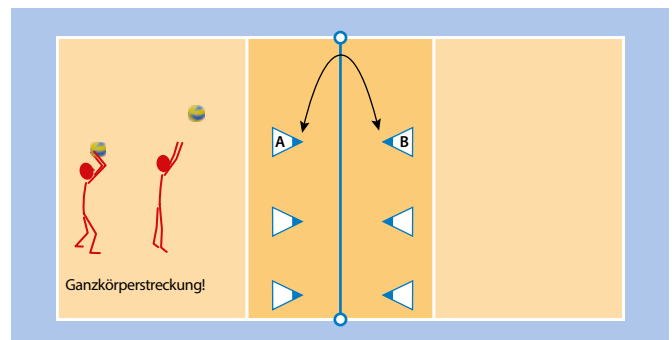
Akzent:

«Zwingende Situation» für die Körperstreckung

Bemerkung:

Die Spieler müssen so hoch wie möglich spielen, um möglichst wenig Netzüberquerungen zu haben. Je höher gespielt werden soll, desto akzentuierter muss die Ganzkörperstreckung erfolgen.

A und B stehen je auf einer Seite des Netzes in der 3m-Zone. Spiel 1 mit 1 (Ping-Pong). Welches Duo schafft in 1 Minute **am wenigsten Netzüberquerungen** (ohne Unterbruch)?



Feedback-Apps – Kleine Helfer für das Techniktraining

Um direkt in der Halle zeitnah Feedbacks zu Bewegungsabläufen zu geben und somit die Wahrnehmung und Bewegungsvorstellung der Spieler zu fördern, genügt heute oft schon ein Tablet. Was früher nur mit grossem technischen Aufwand realisierbar und für die meisten Vereinstrainer unerschwinglich war, ist heutzutage somit ein Klacks. Wir stellen nachfolgend vier Apps vor, die sich für das Bewegungslernen bzw. die Bewegungsanalyse besonders eignen.

Dartfish Express

Fr. 5.–

(iTunes, Android geplant)

Dartfish gilt seit Jahren als Marktführer in Sachen videogestütztes Training. Mit der App wird Dartfish nun für alle erschwinglich. Dartfish Express ist leistungsfähig, ein-



fach und intuitiv zu bedienen, lässt aber in Sachen Funktionalität keine Wünsche offen. Video aufnehmen, Playback-Steuerung, Standbilder erstellen und Zeichnungstools, um die Bilder zu illustrieren und kommentieren. Die gemachten Videos werden samt Illustrationen in der Bibliothek übersichtlich verwaltet. Ausserdem können sie einfach für alle zugänglich gemacht werden übers Web. Top!

Ubersense Coach

kostenlos

(iTunes)

Diese App ist ebenso leistungsfähig wie Dartfish Express, dabei aber kostenlos. Herausragend ist die Möglichkeit, alle Videos nach Sportlern und Kategorien zu sortieren. Die Analysevideos können also immer wieder miteinander verglichen werden.



Coach's Eye

Fr. 5.– / Fr. 4.65

(iTunes, Android Market)

Coach's Eye hat ebenfalls in etwa den gleichen Umfang, ist aber im Gegensatz zu Dartfish und Ubersense auch für Android-Geräte verfügbar. Zwar können bei dieser App nicht zwei Videos miteinander verglichen werden, dafür gibt es noch mehr Möglichkeiten, die Videos zu teilen.



BaM Video Delay

Fr. 5.–

(iTunes)

Diese App ist ein klassisches Video-Feedback. Dank einer Verzögerung von ca. 6 Sekunden kann der Spieler unmittelbar nach seiner Aktion zum Tablet gehen und die Aktion noch einmal betrachten. Analysetool sind allerdings keine enthalten.



ASICS unterstützt Zumkehr/Heidrich

ASICS freut sich, ab sofort das neue Beachvolleyball-Duo Zumkehr/Heidrich unter Vertrag zu haben und mit ASICS auszustatten. Die Top-Athletinnen wollen sich in der kommenden Saison im Hauptfeld der World Tour etablieren und arbeiten auf die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro hin.

Die Olympiateilnehmerin Nadine Zumkehr und U21-Weltmeisterin Joana Heidrich ergänzen sich ideal. «Falls Joana ihr physisches Potenzial voll ausschöpft, dann wird sie eine der weltbesten Blockerinnen», sagt Nadine über Joana. Während Heidrich von der Routine Zumkehrs profitieren will: «Ich hoffe, dass sie mir auf dem Feld die nötige Ruhe gibt.»

ASICS wünscht dem Duo viel Erfolg und Spass beim Spiel.



Joana Heidrich (links) und Nadine Zumkehr mit dem ASICS GEL-BEYOND.