

VolleyballKOMPASS

Dein Newsletter für Training und Wettkampf

Ausgabe 17

09.07.2018

First Strike



Hallo zusammen,

wie ist Beachvolleyball entstanden? Wegen dem Sand? Oder wegen dem Wetter? - Also wegen der Sonne, das Spielen unter den freien Himmel? Ich kann es euch nicht sagen...

Letztendlich gehört das Wetter zum Beachvolleyball mit dazu - zumindest kommt bei mir „Indoor im Sand“ nur das halbe Beachfeeling auf! Dabei sind die Wettereinflüsse nicht immer nur positiv und angenehm. So schön das Spielen bei Sonne und warmen Temperaturen auch ist - vermutlich jeder hat schon mal einen kalten Regentag erwischt.

Die grundsätzliche Einstellung zu den Witterungseinflüssen hat dabei erheblichen Einfluss auf unsere Spielweise und den Erfolg. Es ist mental erfolgsversprechender, wenn ich das Wetter als gegeben hinnehme und versuche, es zu meinem Vorteil zu nutzen, als wenn ich mich länger z.B. über Regen oder die blendende Sonne aufregere, mich ärgere und daran verzweifle.

Heute geht es um die Taktik beim Aufschlag. Und gerade beim Aufschlag kann ich die Witterungseinflüsse für meine Aufschlagtaktik berücksichtigen, mir womöglich einen Vorteil durch die Rahmenbedingungen verschaffen. Die sind für alle gleich? Ich denke nicht...

Euer Martin

Inhalte dieser Ausgabe

Vorwort

First Strike

Variabilität

Variantenreich aufschlagen...

Sonne

Mit der Sonne gegen den Gegner

Wind

...das himmlische Kind!

Regen

..von wegen!

Das passende **Taktik-Video** auf meinem youtube-Channel findet ihr **HIER!**

Aus Gründen der Lesbarkeit benutze ich im Newsletter und bei den Übungsbeschreibungen lediglich die männliche Form - Frauen können das aber auch ;-)

Variabilität

Variantenreich aufschlagen und bewusstes Risikomanagement betreiben

Nur wer verschiedene Aufschläge beherrscht, kann situationsbezogen aus seinem Repertoire auswählen und damit seine Stärke beim Aufschlag ausspielen. Wer lediglich einen Standard-Aufschlag beherrscht, ist nicht nur unflexibel, sondern für den Gegner auch leicht zu durchschauen.

Daher sollte jeder Spieler mindestens zwei verschiedene Aufschläge beherrschen und diese im Training auch gleichberechtigt üben.

Aufschlagvarianten

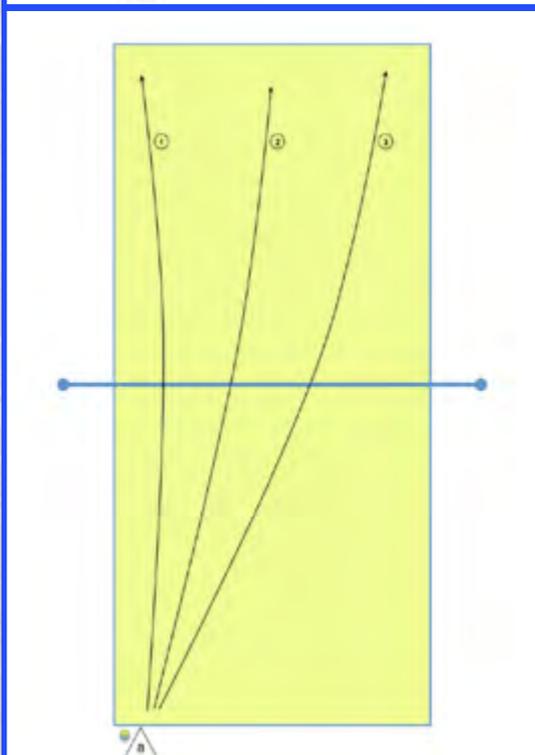
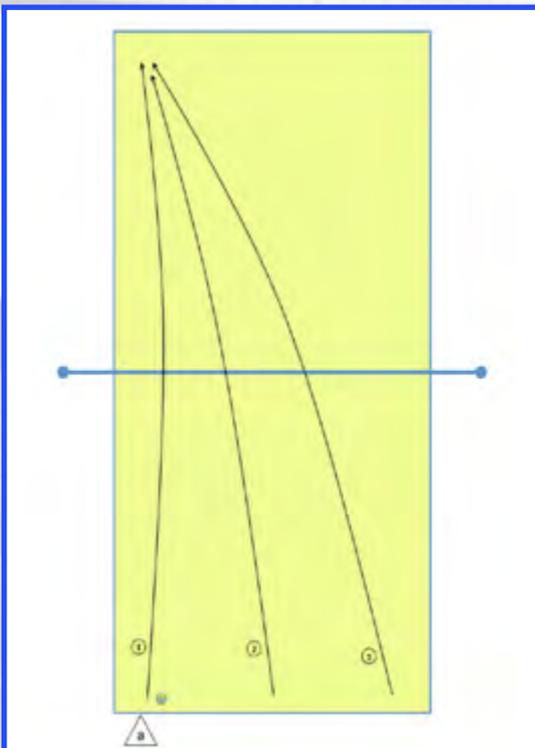
- Flatter- und Rotationsaufschläge (Float- / Tennisaufschlag)
- sichere Aufschläge und risikobewusst Aufschläge (mit guter bzw. angemessener Quote)
- Kurze und lange Aufschlagvarianten
- Stand- und Sprungaufschläge
- Verschleierte Aufschlagvarianten (Aufschlag in Körperausrichtung, weg vom Körper/gegen Körperausrichtung, Hybridaufschlag)

Die Spieler sollten BEWUSST zwischen den Varianten wechseln und sie gezielt und situationsbezogen einsetzen können.

Aufschlagrisiko

Für das Aufschlagrisiko gilt:

- je niedriger das Spielniveau insgesamt, umso sicherer (=fehlerfrei) sollte der Aufschlag ausgeführt werden
- je größer das eigene Team die Chance auf Feldverteidigung einschätzt, umso geringer kann das Aufschlagrisiko sein
- je erfolgreicher der Gegner im Sideout agiert, umso höher muss das Risiko gewählt werden
- bewusstes Wechseln des Risiko: z.B. zweimal sicher, einmal auf Ass/Service Winner
- bewusstes Steigern des Aufschlagrisikos: erster Aufschlag sicher, zweiter mit mehr Druck, dritter auf Ass
- nach Auszeiten oder bei Stresssituation des Gegners Fehler vermeiden und Risiko reduzieren

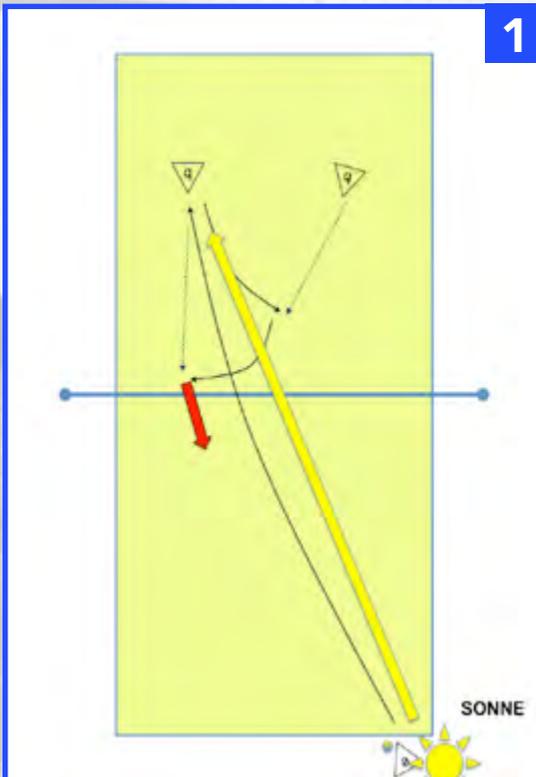


Variantenreich und flexibel aufschlagen

Von jeder Position in jede Richtung / Zielzone - der Aufschlag muss variantenreich im Training geübt werden!

Sonne

Mit der Sonne gegen den Gegner

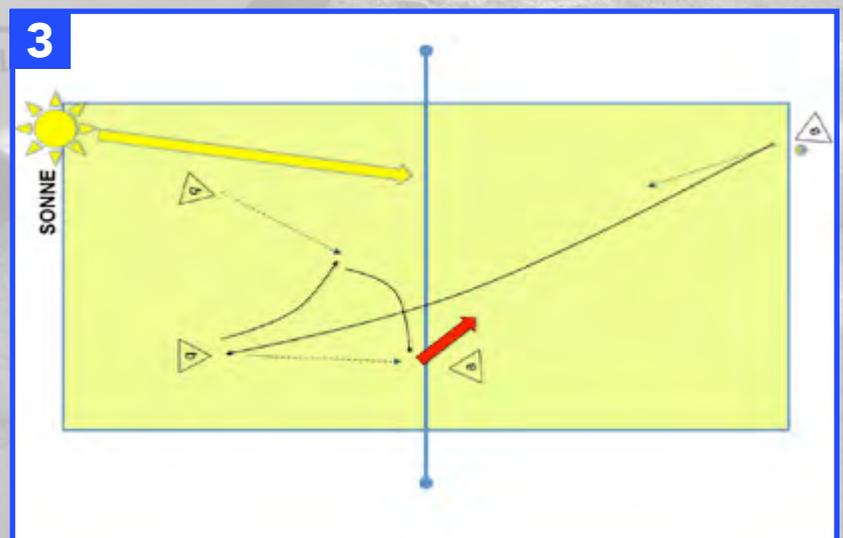
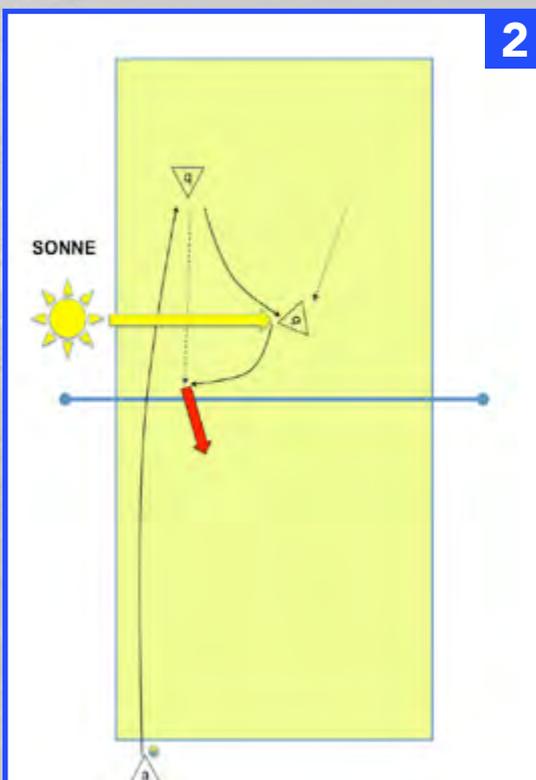


Um den Blendeneffekt der Sonne grundsätzlich zu mildern, macht es Sinn eine Sonnenbrille oder eine Schirmmütze zu tragen. Da dies für manche Spieler unangenehm oder zumindest ungewohnt sein kann, sollte man auch dies im Training ausprobieren/üben und eine gute Lösung für sich entwickeln.

Ich kann die Sonne in meine taktischen Überlegungen für den Aufschlag einbeziehen, und zwar...

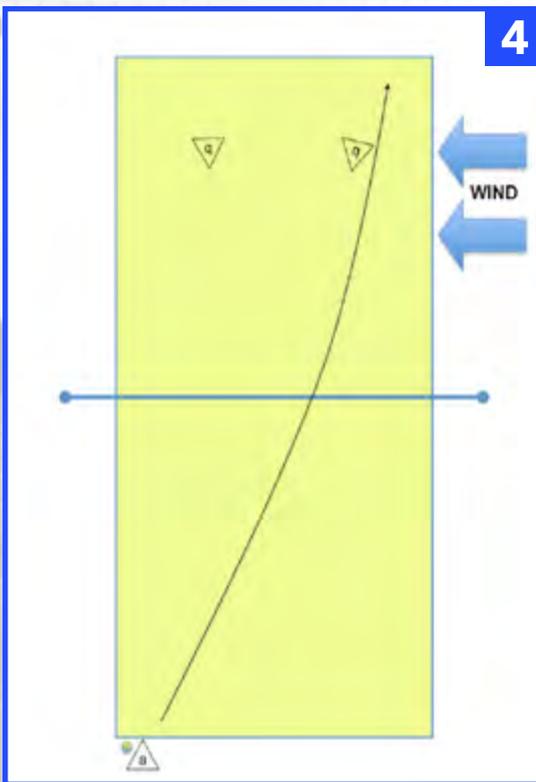
Die Sonne nutzen (Blendeffekt des Gegners) bzw. für sich selbst vermeiden

- Bei der Seitenwahl bevorzuge ich die Seite, auf der ich die Sonne im Rücken habe. Ich vermeide die Netzseite, bei der ich in die Sonne gucken muss.
- Ist die Sonne in meinem Rücken, so wähle ich Ort und Schlagrichtung anhand meines Schattens aus. Ich spiele den Ball über meinen Schatten auf den Annahmespieler, der somit den Ball „aus der Sonne kommend“ annehmen muss (Abb.1).
- Kommt die Sonne von der Seite, spiele ich den gegnerischen Annahmespieler so an, dass der Zuspeler (zweiter Kontakt) in die Sonne gucken muss. Der Aufschlag geht also auf den Spieler, auf dessen Seite die Sonne gerade ist (Abb.2).
- Kommt die Sonne von vorn, möchte ich die eigene Blendung vermeiden. Der Aufschlag erfolgt damit auf die Annahme-/Angriffsseite, bei der ich in Block und Feldverteidigung nicht so sehr geblendet werde (Abb.3).



WIND

Der Wind, der Wind, das himmlische Kind



4

Der Wind kann manchmal tückisch, ja geradezu spielzerstörend sein. Für viele ist Wind frustrierend, doch wer sich damit arrangiert (Einstellung > siehe oben) und ihn für sich nutzt, kann entscheidende Spielvorteile für sich rausholen.

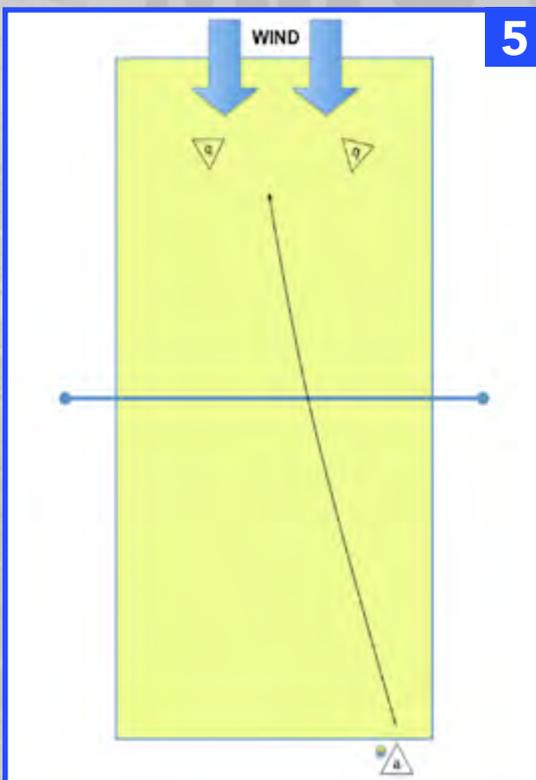
Zunächst muss ich als Spieler die Windrichtung erkennen und auch wahrnehmen, ob es dauerhaft windet oder eher in (leichten) Böen stoßartig das Spiel beeinflusst.

Da das Spielen „mit dem Wind“ - also in Windrichtung - unglaublich schwer umzusetzen/einzuschätzen und daher sehr fehlerbehaftet ist, lohnt sich eigentlich nur das Spielen des Balls „gegen den Wind“ - also in den Wind hinein. Ich kann dabei auch mehr Druck auf den Ball geben, wird dieser doch durch den Wind abgemildert und gleichzeitig die Ballflugkurve verändert.

Berücksichtige ich den Wind für meine Aufschlagtaktik, kommen folgende Überlegungen in Betracht:

Den Wind nutzen

- Bei der Seitenwahl wird die Seite „gegen den Wind“ bevorzugt
- Ein Tennis- oder Rotationsaufschlag in den Gegen- oder Seitenwind verstärkt den Effekt der veränderten Ballflugkurve
- Bei Seitenwind schlage ich diagonal auf den Annahmespieler auf der Windseite auf (Abb.4).
- Bei Gegenwind schlage ich vor allem in die Feldmitte auf (Abb.5).
- Bei Rückenwind variere ich meine Aufschläge vor allem in der Länge (kurz hinter Netz / lang an die Grundlinie), um den Gegner immer wieder vor veränderte Annahmesituationen zu stellen.



5

Grundsätzlich gilt: Je stärker der Wind bläst, umso geringer wähle ich das Risiko, da der Ball bereits durch den Wind die Annahme vor eine schwierige Aufgabe stellt. Daher vermag ein vermeintlich sicherer/leichter - aber zugleich fehlerfreier - Aufschlag den Gegner schwer zu beschäftigen. Für mein eigenes Team erhalte ich gleichzeitig womöglich eine leichte Situation in der Feldverteidigung.

REGEN Von wegen!

**ES GIBT KEIN
SCHLECHTES
WETTER**

**NUR FALSCHES
KLEIDUNG**

Regen ist nicht schön. Für Regen wurde Beachvolleyball nicht erfunden. Daher gibt es viele Beachvolleyspieler, die bei Regen auf ihr Training oder das Spielen im Sand verzichten.

Beim Wettkampf können wir uns allerdings auch nicht Wetter oder Temperatur aussuchen. Niemand kann vorher sagen, wie kalt, heiss, windig, nass oder trocken es am Turniertag sein wird.

Das eine oder andere Training im Regen oder auch bei etwas Kälte ist damit durchaus zielführend, um am Wettkampftag diese Situation (Achtung: Wortspiel) nicht aus der kalten Hose heraus zum ersten Mal bestreiten zu müssen.

Mit dem Regen „warmwerden“

Vielleicht habt ihr demnächst ja mal ein Training, bei dem es zu Regnen beginnt. Dann bitte kein Schutz suchen oder Training abbrechen.

Mein Tipp: Weiterspielen! Sich an die Situation gewöhnen. Nicht ärgern, sondern reflektieren, was sich am Spiel verändert. Fühlen, wie der Ball schwerer wird, wenn er nass ist. Wahrnehmen, wie sich das Laufen und Springen im Sand anfühlt.

Die warme Dusche hinterher wird euch entschädigen!

Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:

kontakt@volleyballkompass.de

Das Wetter - sicher ein Grund, weshalb Beachvolleyball so populär wurde. Nehmen wir es wie es kommt. Und immer positiv! Die Einstellung entscheidet! Für dich selbst - und vielleicht auch das Spiel...

Die o.g. Inhalte berücksichtigen nicht die persönliche Situation und individuellen Rahmenbedingungen des Lesers. Alle Informationen beruhen auf sorgfältiger Recherche und haben kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

Wenn Du den Newsletter von volleyballkompass noch nicht abonniert hast, kannst Du dies HIER nachholen. Wenn Du nicht länger mit Information von volleyballkompass versorgt werden möchtest, kannst du dich jederzeit aus dem Newsletter austragen. Deine Daten werden dann sofort gelöscht. Deine Daten werden zu keinem Zeitpunkt weitergegeben.



VolleyballKOMPASS