

## Leichtigkeit

Hallo zusammen,

üblicherweise machen wir Wettkampftraining, wenn an der mentalen Stärke bzw. Stabilität im Training gearbeitet werden soll. Im Wesentlichen spielen drei Aspekte dabei eine Rolle:

- 1.) Psychisch wirksame Faktoren der Spielstruktur
- 2.) Physische (Über-)Belastungen
- 3.) Zeitliche Drucksituationen

Punkt 1 zielt darauf ab, dass beim Volleyball **jeder Fehler direkt in einen Punkt** für den Gegner mündet. Während beim Fußball ein Fehlpass oder ein Schuss am Tor vorbei noch keinen unmittelbaren Einfluss aufs Ergebnis hat, ist das beim Volleyball anders. Zwar erscheint der einzelne Punkt am Anfang des Satzes noch nicht bedeutend, aber mit fortschreitendem Satzverlauf steigt auch der Druck, denn nach hinten raus, kann jede Spielaktion die Entscheidende sein.

Punkt 2 beschreibt den physischen Stress. Die (übermäßige) Belastung **engt unsere Wahrnehmung und damit auch Handlungsmöglichkeiten** ein. Gleichwohl erzeugen wir bewusst hohen physischen Druck, damit der Spieler sich auch mit dieser Situation arrangieren und sein Verhalten reflektieren kann.

Punkt 3 erzeugt Stress auf der zeitlichen Ebene: Kurze Intervalle bzw. Handlungszeitfenster **erfordern schnelle Entscheidungen und feinkoordinatives Handeln** mit höchster Präzision.

Natürlich sind auch Kombination dieser Aspekte möglich – in vielen Fällen sogar üblich. Schlussendlich geht es im Wettkampftraining dann insbesondere darum, dass der Spieler sich an schwierigen Situationen mit Konsequenzen ausprobieren kann und anschließend seine Lösung reflektiert. Dabei können Mitspieler und Trainer unterstützen. Über vermehrt positive Lösungen baut sich schließlich Selbstvertrauen auf, was dem Spieler hilft auch in fordernden Situationen Ruhe zu bewahren und diese positiv - vielleicht sogar mit einer gewissen Leichtigkeit - zu bestreiten.

Euer Martin



### Themen dieser Ausgabe

#### Vorwort

Leichtigkeit

#### Übung 1

Vier gewinnt!

#### Übung 2

Starting Six

#### Übung 3

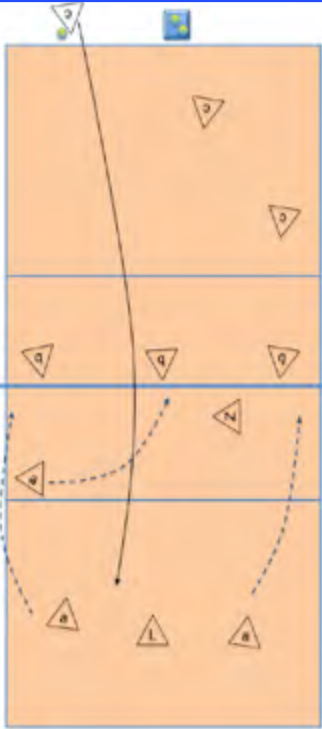
Jäger und Sammler

Aus Gründen der Lesbarkeit benutze ich u.a. bei den Übungsbeschreibungen lediglich die männliche Form - Frauen können das aber auch ;-)

# ÜBUNG 1

## Vier gewinnt!

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
10+	mittel	mittel



**King of the Court**  
Vier Punkte in Folge auf der Annahmeseite gewinnt das Spiel!

### Anpassung notwendig?

Sind vier Punkte in Folge zu schwierig, so kann für mehr Erfolgserlebnisse auf „3 gewinnt“ umgestellt werden...

### Zielvorgabe /Modus

3 Teams (a,b,c) spielen im „King of the court“ Modus: Welches Team gelingt es zuerst in der Annahmesituation (K1) vier Ballwechsel in Folge gewinnen?

### Durchführung / Organisation

Es werden – nach Möglichkeit positionsspezifisch – Dreerteams gebildet. Zuspiel, Libero und/oder ein Diagonalangreifer kann je nach Zusammensetzung der Trainingsgruppe auf ihrer Spezialfunktion auf der Sideout-Seite eingesetzt werden (im Beispiel Z und L)

Team a steht in der Annahme und versucht 4 Bälle in Folge zu punkten. Team b steht im Block und versucht gemeinsam mit Team c (Aufschlag und Abwehr) dies zu verhindern.

Punktet das Aufschlag-/Blockteam (K2) so wird gewechselt: K1 (hier a) wechselt zum Aufschlag, das Aufschlagsteam (c) in den Block, das Blockteam (b) wird neues Team auf der Sideout-Seite. Bei Wechsel werden alle bis dahin gesammelten Punkte gelöscht.

### Varianten

Das Spiel kann auch als 6 gegen 6 ohne Netzseitenwechsel gespielt werden. Dann behält ein Team solange das Annahmerecht, bis es einen Ballwechsel verliert. Gelingen vier Sideout in Folge, so wechselt das Aufschlagrecht automatisch und das (bisherige) Aufschlagsteam bekommt die Chance aus der Annahme zu punkten.

### Beispiel (siehe Skizze)

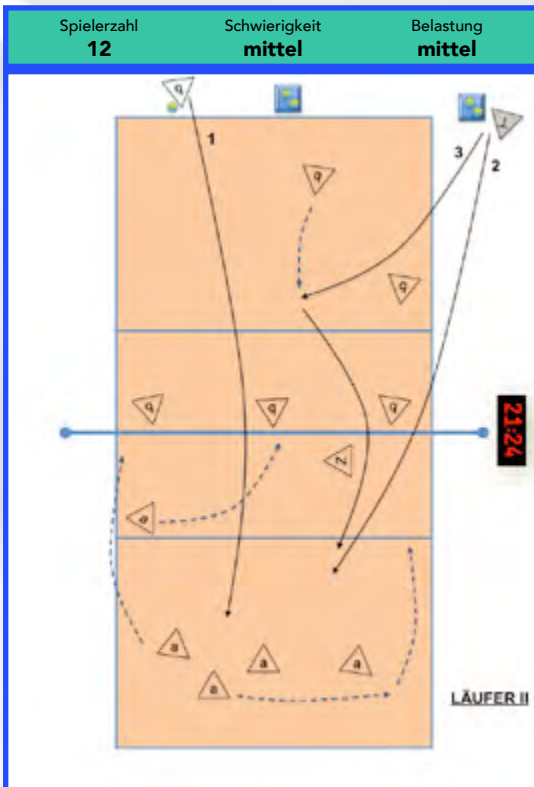
Im Beispiel sind 11 Spieler eingebunden (Z und L auf der Sideout-Seite bleiben fest und unterstützen alle Teams gleichermaßen. Bei mehr Spielern können weitere 3er-Teams (auf Warte hinter dem Aufschlag) gebildet werden oder – je nach Zusammensetzung der Trainingsgruppe – weitere positionsspezifische Funktionen auf der Annahmeseite besetzt werden.

Sind nicht genügend Annahmespieler im Training, um den Annahmeriegel in üblicher Formation zu besetzen, sollte der Aufschlag eingeschränkt werden (z.B. nur in eine Feldhälfte, in der sich der/die Annahmespieler aufstellen), um eine situationsgerechte Wettkampfsituation darzustellen.

Bei dieser Übung wird das konsequente und fehlerfreie Ausspielen der Sideout-Situation trainiert.

## ÜBUNG 2

### Starting Six



#### Komplextraining

Eine Gruppe von Spieler ist im Aufschlag, der Rest der Spieler in der Annahme tätig.

Bei dieser Übung wird die Konzentrationsausdauer geschult. Es wird unterstellt, dass die Dankebälle regelmäßig bzw. zu nahezu 100% gewonnen werden.

Wird zuvor die Sideout-Situation gemeistert, so kann das Annahmeteam gewinnen. Wird lediglich die Sideout-Situation gewonnen (aber nicht Dankeball 2 oder 3), so gibt es für beide Teams keine Punkte und die Dreier-Abfolge beginnt erneut

#### Zielvorgabe / Modus

Team a (Starting Six) und Team b spielen drei Bälle in Folge aus. Der erste Ball ist ein Aufschlag, der zweite und dritte Ball ein Dankeball für Team a (direkt oder Ein-Kontakt). Gewinnt Team a alle drei Bälle bekommen sie einen Punkt, Team b kann nur punkten wenn sie den Aufschlagball gewinnen. Anschließend (Ball 2+3) können sie nur noch verhindern, dass Team a punktet (selbst aber nicht punkten).

#### Durchführung / Organisation

Zwei Teams spielen gegeneinander - das Annahmeteam (die „Starting Six“ - das Team, welches sich „beweisen“ muss) liegt 24:21 vorn. Solange a der Sideout gelingt, kann b nicht punkten. Solange Team b einen der Dankebälle gewinnt, kann a nicht punkten. Team a kann lediglich mit konzentrierter und konsequenter Spielweise (insbesondere die Dankebälle 2+3 sollten konsequent gepunktet werden) gewinnen.

#### Varianten

##### Anpassung des Spielstandes

Je nach Sideout-Stärke und Effektivität in der Dankeball-Situation kann auch mit einem anderen Spielstand begonnen werden. Ist die Starting-Six sehr stark, wird als Punktstand z.B. 22:23 gewählt. Werden die Ballwechsel regelmäßig offen gestaltet, so wird das Aufschlagteam bessere Chancen zum Punkten haben (als das Annahmeteam) – der Spielstand ist dann womöglich auf 20:24 oder sogar 18:24 anzupassen.

##### Anpassung des Dankeballs

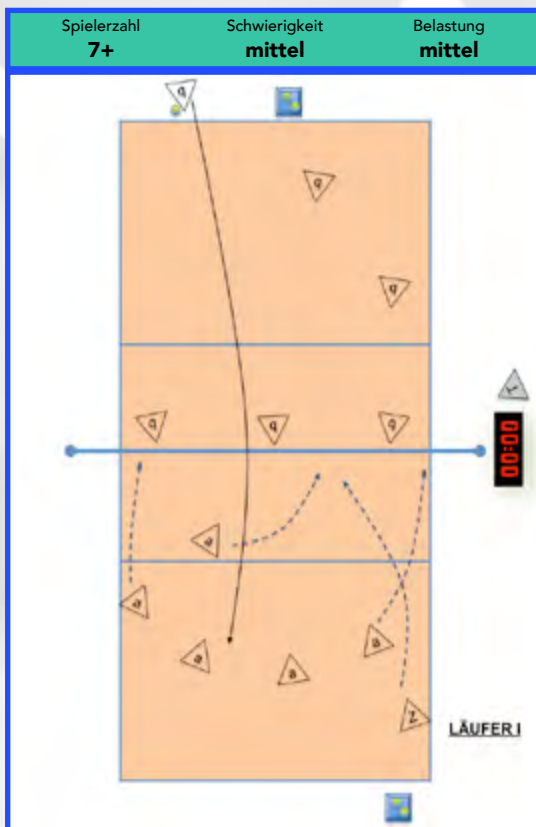
Der Dankeball kann von T direkt zum Team a eingespielt werden (Skizze: Ball 2). Schwieriger wird es, wenn der Dankeball als Ein-Kontakt-Ball zu Team b eingespielt wird (Skizze: Ball 3). Dann hat Team b die Möglichkeit, den Ball besonders schwierig zum Gegner zu spielen. Über den Anwurf zu Team b kann der Trainer die Schwierigkeit dabei beeinflussen (z.B.: Anwurf hoch ans Netz ermöglicht ggf. sogar Angriff von Team b, Anwurf weit ins Hinterfeld lässt nur noch hoch gebaggerten Dankeball zu...)

#### Beispiel

Im Beispiel ist Läufer II dargestellt. Die Läufersituation wird für einen Satz beibehalten. Pro Kurzsatz wird eine Läufersituation gewählt. Alle sechs Läuferposition werden ausgespielt.

## ÜBUNG 3

### Jäger und Sammler



#### Feinabstimmung im Team

Sowohl die Abstimmung im Annahmeriegel als auch die Feinabstimmung zwischen Zuspiel und Angriff stehen hier im Fokus...

#### Kritik, Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:

[kontakt@volleyballkompass.de](mailto:kontakt@volleyballkompass.de)

#### Zielvorgabe

Punkte können nur aus der Annahmesituation gewonnen werden. Erst mit (freiwilliger) Abgabe des Annahmerechts werden die bis dahin erspielten Punkte auf der Anzeigetafel „gutgeschrieben“ und sind „safe“. Wechselt das Aufschlagrecht aufgrund Spielzuggewinn durch das Aufschlagteam, verfallen alle bis dahin gesammelten Punkte für das Annahmeteam (allerdings nicht die Punkte auf der Anzeigetafel, die bereits „safe“ sind).

#### Durchführung / Organisation

Zwei Teams spielen gegeneinander. Solange ein Team aus der Annahme punktet, dürfen sie entscheiden, ob sie weiter in der Annahme bleiben und Punkte sammeln (Aufschlagrecht bzw -pflicht bleibt dann beim Gegner) oder ob sie selbst das Aufschlagrecht übernehmen, um ihre bis dato erlangten Punkte „safe“ zu machen. Verliert das Annahmeteam „unfreiwillig durch Spielzugverlust, so bekommen sie die Aufschlagpflicht und verlieren ihre Punkte.

Als Satzlänge bietet sich – je nach Sideout-Effektivität – Sätze bis 7,11 oder 15 Punkte an.

#### Varianten

Als Modus kann hier auch „King of the court“ mit 3-4 Teams gewählt werden.

#### Beispiel (siehe Skizze)

Im Beispiel sammelt Team a Punkte und steht im Läufer I. Sobald sie einen Ballwechsel verlieren (oder das Annahmerecht an Team b abtreten), rotieren sie eine Position weiter und machen den nächsten Aufschlag.

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf der Risikotoleranz und -einschätzung.

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