

**PRAXIS**  
*ideen*

63

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



# Volleyballtraining

## Das Baukastensystem

Til-Christopher Kittel / Heidemarie Lamschik /  
Olaf Kortmann / Ernst-Joachim Hossner

**hofmann.**

# INHALT

Vorwort .....	5
---------------	---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Techniktraining nach dem Baukastenprinzip: Grundlagen aus Theorie und Praxis</b>	<b>7</b>
------------------	---	----------

Einführung .....	8
Das Grundproblem: Transferorientiertes Techniktraining .....	9
Fertigkeits- und situationsspezifische Ansätze der Trainingspraxis .....	12
Spezifitätshypothese, Effektkontrolle und modulare Strukturen .	15
Technikbaustein- und Technikgebäudetraining. ....	20
Techniktraining nach dem Baukastenprinzip im Volleyball .....	23
Der Technikbaukasten im langfristigen Trainingsprozess .....	26

<b>Kapitel 2</b>	<b>Der Volleyball-Technikbaukasten: eine Bedienungsanleitung</b>	<b>33</b>
------------------	--	-----------

Technikbausteine: Elemente der Bewegung .....	34
Technikgebäude: Situationen des Spiels. ....	35
Das Wie? beim Techniktraining nach dem Baukastensystem. . . .	36

<b>Kapitel 3</b>	<b>Bausteine des Volleyballs – Technikbaustein-Training</b>	<b>39</b>
------------------	---	-----------

Technikbausteine – eine erste Annäherung in der Praxis .....	40
Bausteine – Definition und Training. ....	41
Wahrnehmungs-Bausteine .....	42
Antizipations-Bausteine .....	48
Positionierungs-Bausteine. ....	60

Timing-Bausteine .....	66
Präzisions-Bausteine .....	72
Anpassungs-Bausteine .....	76

**Kapitel 4****Das Volleyballtechnikgebäude-Training:  
von Bausteinen zu Situationen des Spiels****87**

Aufschlagsituationen (SK A/B) .....	93
Annahmesituationen (SK C) .....	98
Zuspielsituationen – gute Annahme (SK D) .....	100
Zuspielsituationen – schlechte Annahme (SK E) .....	102
Schnellangriffe (SK F) .....	104
Kombinationsangriffe (SK G) .....	106
Positions-/Rückraumangriffe (SK H) .....	108
Blocken gegen Schnellangriffe (SK I/J) .....	110
Blocken gegen Kombinationsangriffe (SK K) .....	112
Blocken gegen Positionsangriffe (SK L/M) .....	114
Feldabwehr gegen harte Angriffe (SK N) .....	118
Feldabwehr gegen „langsame“ Bälle (SK O) .....	120
Sicherung (SK, P) .....	122

Literatur .....	125
-----------------	-----

Legende .....	128
---------------	-----

### Laufwege beobachten

... den gegnerischen Laufweg oder den Laufweg des Mitspielers wahrzunehmen hilft:

- Die eigene Position in Bezug zum Mitspieler optimal anzupassen.
- Geplante Handlungen des Gegners (Techniken, Abspielrichtungen) „lesen“ zu können.

Blicktechniken sind entweder ganzheitlich-gerichtet (Spieler bewegt sich von A nach B) oder ganzheitlich-unscharf (Spieler ist auf A und bewegt sich von dort (oder auch nicht)).

### Unspezifische Übung



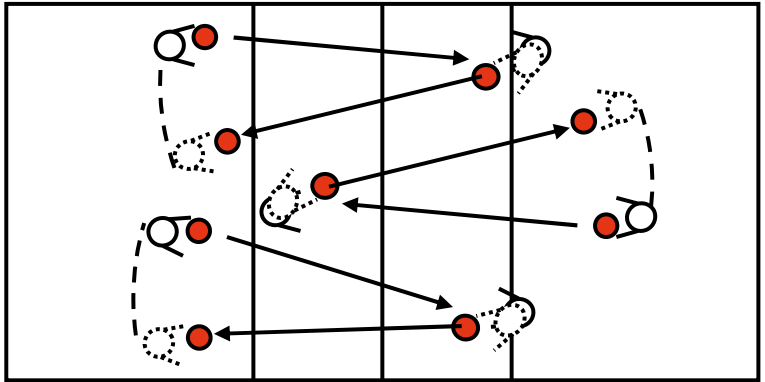
Mehrere Spielerpaare in jeder Feldhälfte, zu zweien einen Ball. A lässt den geworfenen Ball des Partners B auf dem Oberschenkel ticken, fängt ihn und wirft ihn unmittelbar zum Partner B zurück. Dieser hat in der Zwischenzeit den Standort verändert. **Aufgabe**

**Hinweis**

- Rufen ist in diesem Fall verboten!
- Der Laufweg soll unscharf-ganzheitlich beobachtet werden.

**Variationen**

- Nur ein Partner verändert den Ort (einfacher)
- Rollende Bälle (einfacher)
- Mehrere Paare im selben Feld (schwieriger)
- Andere Formen der Ballberührung
- Jeder Spieler zusätzlich einen Ball, diesen vor dem Fangen-werfen hochwerfen und wieder fangen.

*Spezifische Übung***Aufgabe**

Spielerpaare. Ein Spieler in jeder Feldhälfte. Miteinander spielen, zwei Kontakte pro Spieler. Nach dem Abspiel von A zum Partner B läuft A auf eine andere Position im Feld, der Partner B beobachtet den Laufweg von A und spielt den Ball auf dessen neue Position.

**Hinweis**

- Rufen ist in diesem Fall verboten!
- Der Laufweg soll unscharf-ganzheitlich beobachtet werden. Je nach Spielsituation (z. B. Angreifer im Außenangriff) kann ein Blicksprung sinnvoll/möglich sein. „Beobachte den Spieler auf der anderen Seite bei seinem ersten und zweiten Ballkontakt“.

**Variationen**

- Nur ein Ballkontakt (Aktion in der Zeit)
- Mehrere Paare im selben Feld
- In 3er-Gruppen mit Nachlaufen
- Andere Volleyballtechniken (Schlagen)
- In 2er-Gruppen auf jeder Feldhälfte im Spielrhythmus (Abwehr-Zuspiel-Angriff)

### Sich verfügbar machen

... heißt, sich in einer Situation so zu positionieren, dass eine weitere Teilnahme am Spielverlauf möglich ist (z. B. Körperfront zum Ball, der Winkel zwischen Ball, eigener Position und möglichem Spielpunkt des folgenden Ballkontakts muss möglichst klein gemacht werden).

### Unspezifische Übung



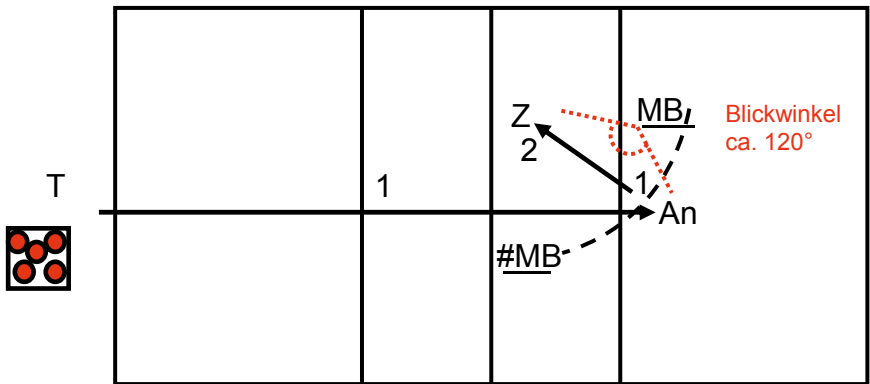
Drei Spieler bewegen sich durch eine Volleyballspielfeldhälfte und **Aufgabe** passen sich drei Bälle zu. Auf ein Zeichen müssen alle Spieler den Ball, den sie gerade in der Hand halten, senkrecht hoch werfen und denjenigen fangen, den sie zu Beginn der Übung in der Hand hatten.

**Hinweis**

- Die Aufgabe gelingt, wenn der „eigene“ Ball und zumindest der Partner, mit dem als nächstes getauscht wird, im Blick behalten wird (ganzheitlich). Hierfür ist eine stetige Neupositionierung gefordert
- Tempo bei der Laufbewegung und beim Passen ist einzufordern

**Variationen**

- Mehr Spieler (schwerer)
- Mehr oder weniger gleichartige Bälle (leichter/schwerer)
- Gleiche Spieleranzahl, aber mehrere Gruppen im selben Feld (schwerer)
- Mit Volleyballtechniken (schwerer)

*Spezifische Übung***Aufgabe**

Ein Angreifer bewegt sich in der Zeit, in der ein Aufschlag zum Annahmespieler fliegt. Im Moment der Annahme muss er ansagen, ob der Zuspielder die Arme angehoben hat oder nicht.

**Hinweis**

- Die Aufgabe gelingt, wenn der Angreifer seine Position und Ausrichtung der Frontalachse so wählt, dass der Annahmeort und der Zuspielder in einem Blickfeld sind
- Zunächst mit einem zeitverzögerten (angeworfenen) Ball, die Annahme wird gefangen
- Je größer der Winkel zwischen eigener Startposition und Annahmeort ist, desto leichter ist die Aufgabe zunächst (z. B. Startposition 4, Annahmeort 1)

**Variationen**

- Zeitdruck erhöhen (Aufschlag) (schwerer)
- Winkel verkleinern (schwerer)
- Schwierigere Spielsituationen (Pass aus dem Hinterfeld) (schwerer)
- Mit Läufer (schwerer)
- Mehr Mitspieler (schwerer)

### Absprungwinkel anpassen

... beschreibt die Aufgabe des springenden Spielers, seinen Sprung sowohl in Distanz in Anlaufrichtung zu variieren, als auch den Winkel in seitlicher Richtung im Absprung abzuwandeln.

### Unspezifische Übung



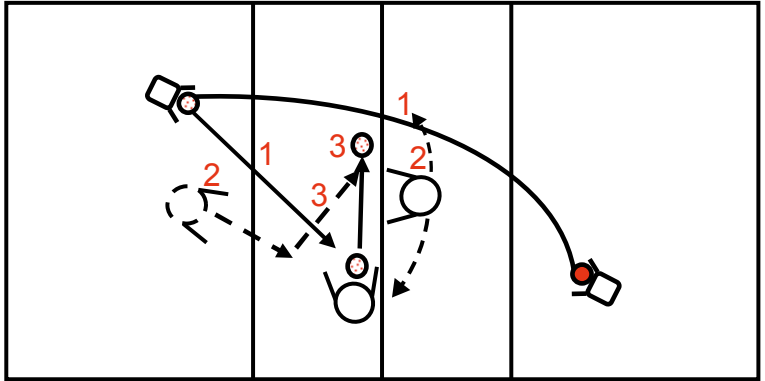
Zwei Spieler gegenüber springen gleichzeitig in die Luft und haben die Aufgabe, sich mit den Händen oberhalb des Kopfes (Blockhaltung) in der Luft aus dem Gleichgewicht zu bringen und dabei das eigene Gleichgewicht zu halten. Die Distanz zwischen den beiden Spielern wird im Absprung variiert. **Aufgabe**

- Durch die Aufgabe sind immer Sprünge mit exzentrischen Körperschwerpunktslagen gefordert **Hinweis**
- Erforderlich ist zudem Körperspannung zur Kompensation des Drucks vom Partner
- Die Landung muss wieder zentrisch erfolgen (Gewicht auf beiden Fußballen gleich verteilt)



**Variationen**

- Mit Absprung nach Anlauf (schwerer)
- Nach Seitwärtsbewegung (schwerer)
- Kontakt mit dem Brustkorb (schwerer)

*Spezifische Übung***Aufgabe**

Ein Schnellangreifer greift einen Aufsteiger an und hat die Aufgabe, seinen Absprung entweder gleichmäßig senkrecht oder durch Verlagerung auf eine Körperseite seitwärts gerichtet zu gestalten. Die Entscheidung ist abhängig von der Positionierung des gegnerischen Mittelblockers.

**Hinweis**

- Die Positionierung des gegnerischen Blockspielers sollte zunächst früh, aber erst nach Beginn des Anlaufs des Schnellangreifers erfolgen
- Rufen des Schnellangreifers dient der Kontrolle der Wahrnehmung

**Variationen**

- Unterschiedliche Startpositionen (schwerer)
- Der Blocker verändert seine Position später (schwerer)
- Der Zusprieler verändert seine Position während der Annäherung des Angreifers (schwerer)