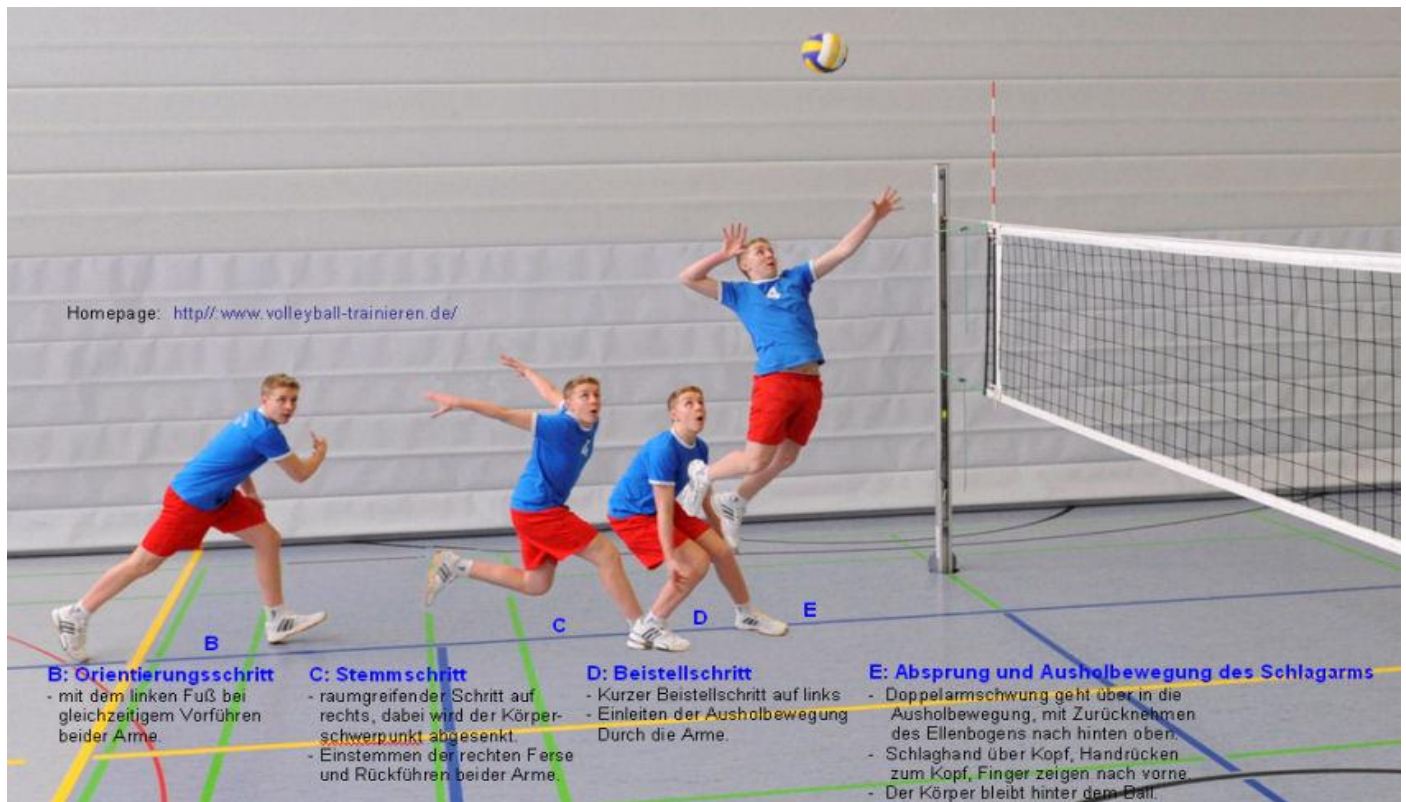


1 VOLLEYBALL – TECHNIK

Sportliche Bewegungen lassen sich in einzelne Abschnitte (Phasen) zerlegen. Bei den meisten sportlichen Bewegungen liegt ein charakteristischer Aufbau vor, den man als Bewegungsstruktur bezeichnet. Die Volleyballtechniken sind hinsichtlich ihrer Bewegungsstruktur einmalig ablaufende, geschlossene (azyklische) Bewegungen. Azyklische Bewegungen lassen sich in folgende Phasen einteilen:

- **Vorbereitungsphase:** Sie dient der optimalen Vorbereitung der Hauptphase und setzt sich zusammen aus Anlauf und/oder Ausholbewegung ("Vor der Ballberührung").
- **Hauptphase:** Sie dient der unmittelbaren Bewältigung der jeweiligen Bewegungsaufgabe (Ballberührung z.B. "Schlagbewegung").
- **Endphase:** Sie dient dem Ausklang der Bewegung ("Nach der Ballberührung").

1.1 ANGRIFF



Vorbereitungsphase

- Anlauf
 - Orientierungsschritt (links) zur Beschleunigung und Orientierung zum Ball
 - Stemmschritt (rechts) raumgreifend über die Ferse aufsetzen und Arme nach hinten oben schwingen (Doppelarmzug)
 - Beistellschritt (links) überholt deutlich; Arme nach vorne schwingen
- Absprung
 - senkrechter Absprung durch Streckung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken
 - Arme nach vorne oben schwingen (Doppelarmzug)
- Ausholen
 - Doppelarmschwung in Ausholbewegung überführen
 - Schlagschulter zurück (Verwindung und Bogenspannung)
 - Schlagarm gebeugt und Schlaghand über Kopfhöhe
 - linker Arm in Hochhalte zur Stabilisierung

Hauptphase – Schlag

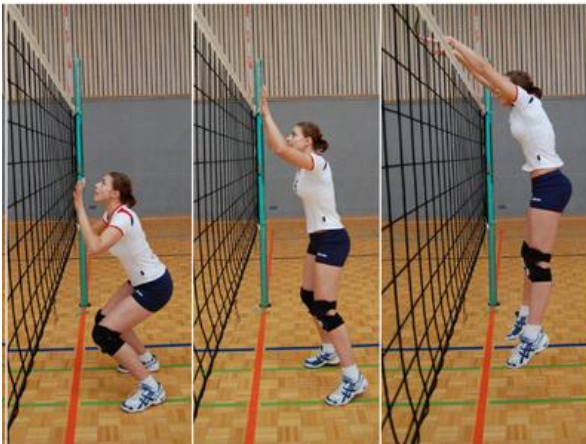
- Auflösen der Verwringung und Bogenspannung
- Ellbogen aus der Schulter heraus nach vorne oben beschleunigen
- Unterarm aus dem Ellbogen heraus beschleunigen
- Treffen des Balles mit überlappend geöffneter Hand am höchsten Punkt deutlich vor der Körperlängsachse
- Nachklappen des Handgelenks
- alle Teilbewegungen sollen im Moment des Ballkontakts max. Geschwindigkeit erreichen

Endphase – Landung

- weiche beidbeinige Landung auf den Fußballen
- Einnehmen der Spielposition im Feld

1.2 BLOCK

Anwendung: Wirksamste Möglichkeit, um den Angriffserfolg des Gegners zu verhindern.



- Ausgangsstellung: Oberarme waagrecht, Unterarme parallel und senkrecht
- Hände und Ellbogen fest, Finger gespreizt und gespannt
- Oberkörper parallel zum Netz
- Senkrechter Absprung nach Abschluss einer evtl. Seitbewegung im absoluten Gleichgewicht
- C-Position mit hoher Körperspannung, Klappmesserbewegung im gesamten Rumpfbereich
- Arme sofort bei Erreichen der Netzkante "wie eine Schiene" auf die gegnerische Seite schieben
- Hände überdachen den Ball (Hand/Unterarmwinkel)
- Weiche **balancierte Landung**

Vorbereitungsphase

- Oberarme waagrecht, Unterarme senkrecht (Ausgangsstellung)
- Beobachtung des Gegners (Angreifer, Zuspieler)
- Wahrnehmung der Flugbahn
- Bewegung zum Blockort mit Side Steps und/ oder Kreuzschritt mit Doppelarmschwung
- Senkrechter Absprung mit stabilem Oberkörper

Hauptphase

- Arme in Blockhaltung sofort bei Erreichen der Netzkante auf die gegnerische Seite schieben
- Klappmesserbewegung (C-Position)

Endphase

- weiche beidbeinige Landung
- Einnehmen der neuen Spielstellung nach der Ballberührung

2. MANNSCHAFTSTAKTIK IM VOLLEYBALL

Definition Taktik: Taktik ist die Gesamtheit der individuellen und kollektiven Angriffs- und Verteidigungsmaßnahmen die regelkonform sind, der jeweiligen Spielsituation, der Kampfweise des Gegners und dem eigenen Können angepasst sind und zum Ziel haben, ein optimales Ergebnis zu erreichen.

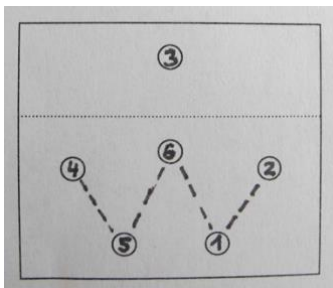
Die Taktik in Sportspielen unterteilt man zweckmäßig in:

- **Individualtaktik:** Zweckmäßiges Verhalten eines Spielers unter Berücksichtigung der eigenen und gegnerischen Leistungsfähigkeit und der äußeren Umstände.
- **Gruppentaktik:** Zusammenspiel von 2-5 Spielern.
- **Mannschaftstaktik:** Zusammenwirken aller Spieler zur Umsetzung von mannschaftstaktischen Handlungen.

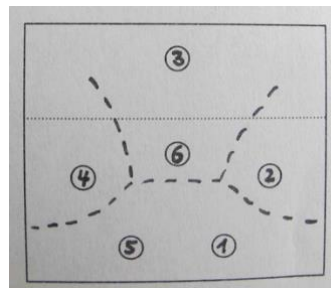
2.1 Annahme des Aufschlags und Aufbau des Angriffs

2.1.1 Annahme im Fünferriegel und Aufbau des Angriffes über Zuspiel auf der Position 3

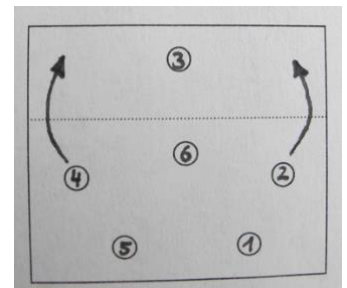
Um einen Angriff über die Position 3 aufzubauen, ist eine Annahme des Aufschlags im FÜNFERRIEGEL zweckmäßig. Dazu stehen fünf Spieler in einer Art „W-Aufstellung“ um das Feld abzudecken.



W-Aufstellung



Aufgabenbereiche



Angriffsmöglichkeiten

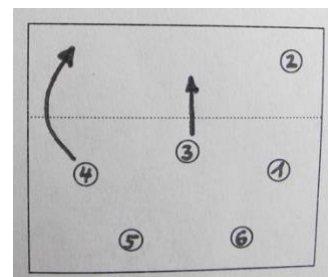
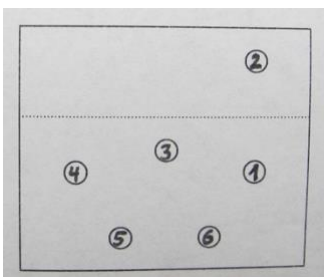
Der Zuspieler auf Position 3 spielt im oberen Zuspiel vorwärts oder rückwärts mit parallelem Pass zum Netz auf Position 2 oder 4.

Merkmale:

- Leichtes Spielsystem (zentraler Zuspieler, kurze Pässe, kurze Laufwege, geringe Körperdrehungen), daher für Freizeitvolleyball und untere Spielklassen geeignet.
- Jeder Spieler muss zuspielen und schlagen können.
- Es sind nur 2 Angreifer am Netz.

2.1.2 Annahme im Fünferriegel und Aufbau des Angriffes über Zuspieler auf der Position 2

Die Annahme entspricht in Formation und Aufgabenbereich dem Fünferriegel mit Aufbau über die Position 3, jedoch besetzen notwendigerweise andere Spieler die Positionen.



Der Zuspieler auf Position 2 setzt den Angreifer auf Position 3 mit hohem bis halbhochem Pass über die mittlere Entfernung (3-4m) und den Angreifer auf Position 4 mit einem Pass über weite Distanz (7-8m) ein.

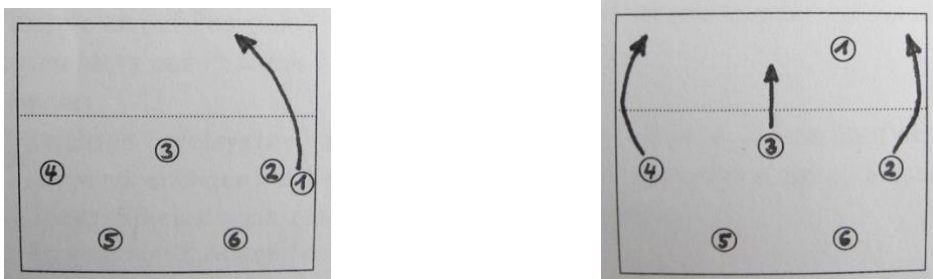
Merkmale:

- Im Vergleich zum System mit dem Zuspieler auf Position 3 höhere technische und taktische Anforderungen an die Spieler (längere Ballwege: Beherrschung zielgenauer weiter Pässe).
- Zuspieler hat alle Mitspieler und die gegnerische Abwehr (Blockbildung!) gut im Blick und kann daher sinnvoll variieren.
- Die Angreifer werden mit frontalem Zuspiel angespielt und Rechtshänder von ihrer günstigen Schlagseite.

2.1.3 Annahme im Fünferriegel und Aufbau des Angriffes über Läufer von der Position 1

Nach den Spielregeln ist nach Ausführung des Aufschlags kein Spieler an seine Position gebunden, d.h. dass jeder Spieler eine andere Position und damit Funktion einnehmen kann. Diese Regel erfährt eine Einschränkung dadurch, dass ein Hinterspieler aus der Vorderzone heraus keinen über der Netzkante befindlichen Ball in das gegnerische Feld spielen darf, d.h. dass er weder als Angreifer noch als Blockspieler agieren darf. Er kann jedoch als Zuspieler eingesetzt werden: Bei einem Angriffsaufbau über Hinterspieler aus dem Fünferriegel wird einer der Hinterspieler (hier Position 1) aus der Aufschlagannahme herausgelöst, um als Zuspieler an das Netz zu laufen (daher die Bezeichnung *Laufspiel*) und alle drei Angreifer einsetzen zu können. Grundsätzlich können alle Hinterspieler als Läufer fungieren. Der Angriffsaufbau über Läufer von Position 1 stellt die leichteste Art dar, da der Laufweg zur Zuspielsposition weder die Flugbahn noch die Aufschlagannahme kreuzt.

Annahme wiederum im Fünferriegel (Positionen siehe Bild):



Der Hinterspieler auf der Position 1 (Läufer) steht verdeckt hinter dem Vorderspieler auf der Position 2. Unmittelbar nach Ausführung des Aufschlags läuft er zum Zuspielort zwischen den Positionen 2 und 3 an das Netz und erhält den 1. Pass. Die Angreifer auf den Positionen 3 und 4 kann er nun frontal anspielen, den Angreifer auf Position 2 mit einem Rückwärtszuspiel. Nach dem Zuspiel löst er sich vom Netz und übernimmt die Nahsicherung des eigenen Angriffs. Nach jeder Spielunterbrechung muss er gemäß den Regeln auf seine ursprüngliche Position zurück.

Die Anwendung des Läuferspiels ist unter folgenden Voraussetzungen sinnvoll:

- Alle Vorderspieler können schmettern.
- Zuspieler und Angreifer auf Position 3 sind in der Lage, flache und im Aufsteigen befindliche Bälle schmettern zu können.
- Zielgenaue Annahme und Weitergabe des Aufschlags.

Merkmale:

- Konditionell und technisch anspruchsvoller als ein positionsgebundenes Angriffsspiel.
- Es befinden sich stets drei Angreifer am Netz.

2.2 Abwehrsysteme

Um den gegnerischen Angriff wirkungsvoll abwehren zu können, stellt der Zweierblock das zentrale Abwehrmittel dar. Dazu bieten sich im wesentlichen die folgenden zwei Abwehrsysteme an:

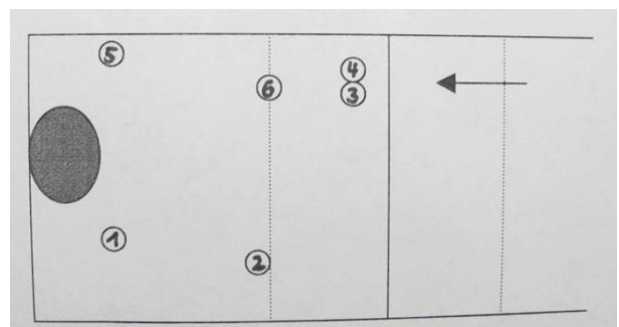
2.2.1 Abwehr mit vorgezogener Position 6

Die Position 6 steht auf oder kurz hinter der 3m- Linie (Angriffslinie) und deckt den Raum unmittelbar hinter dem Block ab (Blocksicherung). So gehören ihr alle kurzen Lobs und vom Block abprallende Bälle. Ebenso spielt sie bei der Angriffssicherung die zentrale Rolle.

Als Orientierungshilfe gilt: *Der Spieler auf der Position 6 befindet sich immer auf Ballhöhe im Bereich der Angriffslinie!*

Empfehlenswert bei:

- eigene Abwehr nicht besonders stark
- Gegner schlägt nicht besonders gut
- Gegner spielt viele Lobs



Zur Abb.:

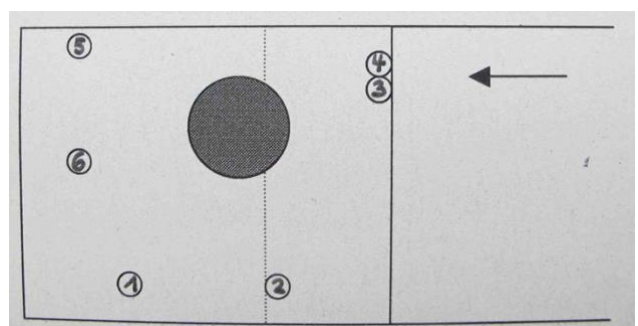
Angriff über gegnerische Position 2; Schwarze Fläche zeigt den gefährdeten Bereich an.

2.2.2 Abwehr mit zurückgezogener Position 6

Die Position 6 nahe der Gundlinie. Dadurch wird die Abwehr bei hart geschlagenen Bällen gestärkt. Schwächen ergeben sich bei Bällen, die kurz hinter dem Block ins Feld fallen, da man auf eine Nabsicherung des Blocks verzichtet. Dadurch haben die Feldverteidiger eine doppelte Funktion: Feldverteidigung und Block-Fernsicherung. Damit erhöhen sich die Anforderungen im athletischen, technischen und taktischen Bereich, denn die Abwehrbereiche eines jeden Feldverteidigers erreicht eine große Tiefe. Vorteil bestehen in einer verbesserten Feldverteidigung und einem variablen Spielaufbau.

Empfehlenswert bei:

- eigener Block reicht nicht sehr hoch
- Gegner schlägt viele Bälle diagonal oder in die hinteren Ecken des Volleyballfeldes.



Zur Abb.:

Angriff über die gegnerische Position 2; Schwarze Fläche zeigt den gefährdeten Bereich an.