

DANIEL ZEH & JOSEF WOLF (HRSG.)

VOLLEYBALL

# MASTERCLASS PAPERS

Protokolliertes, strukturiertes Praxiswissen erfolgreicher Trainer



Vital Heynen



Josef Wolf



Max Hauser



Jan Maier



Daniel Zeh

# AUFSCHLAG

1. Grundprinzipien für das Training der Aufschlagstechniken
2. Flatteraufschlag Korrekturpunkte im Grundlagentraining
3. Flatteraufschlag: Methodik
  1. Anfängertraining
  2. Aufbautraining
4. Flatteraufschlag: Taktische Aufschlagstrategien
5. Internationale Tendenz
6. Sprungrotationsaufschlag: Korrekturpunkte im Grundlagentraining
7. Sprungrotationsaufschlag: Grundlegende didaktische Schwerpunkte
8. Sprungrotationsaufschlag: Methodische Ausbildung
9. Sprungrotationsaufschlag: Taktische Aufschlagstrategien
10. Anlaufposition, Anlaufrichtung und Schlagrichtung

# ANNAHME

1. Annahmetechniken
  1. Annahme harter Sprungrotationsaufschläge
  2. Float: Annahmehaggen
  3. Float: Annahme im Pritschen
  4. Variation der Technik
2. Verteilung des Feldes
3. Methodik: Ausbildung in der Ballannahme U12-U20
  1. Anfänger Methodik
  2. Methodik fortgeschrittenes Niveau
  3. Methodik Leistungsniveau
4. Annahmetraining im Leistungssport
  1. Individualtraining
  2. Mannschaftstraining

# ZUSPIEL

1. Methodik des Oberen Zuspiels U12-U20
  1. Technikerwerbstraining: Ausbildung der Hauptphase der Bewegung
  2. Stabilisierungstraining mit Aufwärmern
  3. Optionstraining mit Zuspiel
  4. Zuspielertraining
  5. Übungsformen während des Normaltrainings
2. Zuspieltraining im Leistungssport
  1. Individualtraining
  2. Mannschaftstraining
3. Analyse der Jugendzuspielerausbildung 2022 in Italien
4. Taktik des Zuspielers
5. Nicht klassisches Zuspiel

# ANALYSE DER JUGENDZUSPIELERAUSBILDUNG 2023 IN ITALIEN

von Josef Wolf

## Beinarbeit, Lauftechnik

- **Dynamisches Gleichgewicht mit ganz aufrechtem Körper beim Laufen**
  - Balanciert, aufrecht, unaufgeregt und locker laufen und bei der gesamten Bewegung nie das Gleichgewicht verlieren.
  - Nie einen großen Schritt machen, wo sich der Oberkörper nach vorne oder hinten neigt und man danach das Gleichgewicht wieder finden muss.
- **Ständiger Bodenkontakt mit ständiger Korrektur und Anpassung an den Ball**
  - Nicht zur Target Position nah am Netz, wo der Ball hinkommen soll, sondern bis zur Mitte von der Angriffslinie und Mittellinie laufen. Dementsprechend nicht bis zum Netz und wieder weg laufen, sondern unter dem Laufen ständig die Position an den Ball anpassen.
  - Mit zwei kleinen Schritten zum Netz gehen, wenn der Ball doch auf die Target Position kommt.
  - Die Position mit vielen kleinen Schritten (10 cm) und kleinen Korrekturen ganz früh und ständig anpassen.

## Handhaltung beim Laufen

- Die **Hände sind beim Laufen angelegt und immer ganz ruhig nah am Körperschwerpunkt auf Höhe des Magens.**
- Sobald der Ball aus der Annahme fliegt, die **Hände während man sich zum Ball bewegt immer im rechten Winkel ganz ruhig vor sich haben.**
- Man hat dabei schon die **Handfassung, die gleich gebraucht wird.**

## Absprung

- Den **letzten Fuß nur beiziehen und ganz sauber unter dem Ball stehen.**
- Der **Körper ist absolut gerade und neutral.**
- **Senkrechter Absprung:**
  - Minimales in die Knie gehen (Sprunggelenk!) und keine Körperstreckung.
- Der Ball ist immer an der gleichen Position mit absolut neutraler Körperposition. Jede Option muss möglich sein.
- **Alternative Absprungtechniken:**
  1. Kleine Zuspieler mit ca. 1,80 m: Einen längeren Stemmschritt machen und ganz gerade abspringen.
  2. Reaktiver Absprung (Prellen): Ganz weich, „im Gleichgewicht kurz prellen“ und ganz gerade abspringen.

## Körperposition

- Mit der **Schulterachse senkrecht zum Netz** stehen, auch bei großer Netzentfernung. Keine Ausrichtung auf Pos. IV.
  - Ziel: Den Block ausspielen, indem man schwer lesbar ist.
- Der **Zuspieler spielt den Ball in einer Drehung über die Schulter.**
- Bei großer Netzentfernung spielt er den Ball ohne Ausrichtung aus dem Laufen über die Schulter.
- **Hinweise:**
  - Die Präzision ist schwieriger, als beim frontalen Zuspiel.
  - Das macht man erst in der fortgeschrittenen Ausbildung (ab ca. 15 Jahren), wenn die wesentlichen Dinge alle richtig gemacht werden.
  - In der Grundausbildung bei jedem Ball auf die Pos. IV ausrichten. Nur über Kopf der Ball über die rechte Schulter gespielt.

## **Ballkontakt** (Hauptphase der Bewegung)

- Sehr kurzer Ballkontakt.
- Schneller Daumendruck:
  - Es geht in der Grundausbildung von Beginn an nur darum, wie schnell man den Ball mit einem schnellen Daumendruck die ersten 10 cm rausspielt. Diese 10 cm entsprechen der Zeit, in welcher der Blockspieler den Zuspieler liest.

## **Landung**

- Wie Absprung

## **Einbeinabsprung**

- Dynamisches Reinspringen in den Ball, wenn man schlecht zum Ball steht.
- Absprung mit dem rechten Bein
- Schwungbeineinsatz mit dem linken Bein
- Translatorische Bewegung nach vorne
- Einbeinabsprung in die Drehung: Sich im Sprung drehen, schräg über die rechte Schulter spielen und frontal zum Netz landen.
- Nachteil: koordinativ schwierig
- Alternative im Notfall: Baggern

## **Zuspiel aus Abwehr**

1. Verteidigungsposition auf Pos. I
2. Die Spielsituation erkennen.
3. Mit kleinen Schritten nach vorne gehen und sich dabei drehen.
4. Körperposition beibehalten

## **Zuspiel nach einem Block**

- Wahrnehmungsstrategie: Den Ball ganz früh wieder finden, wenn er noch in der Luft ist.

Wolf, J. & VolleyballFREAK. (2022, 19. Juli). Masterclass 58. Josef Wolf: Analyse der Jugend Zuspielerausbildung in Italien. [Video].

# TAKTIK DES ZUSPIELERS

## Vor einem Spiel

- Der **Zuspieler bekommt einen Plan** vor dem Spiel.
- Der **Zuspieler lernt die Schwachstellen und Stärken von jedem gegnerischen Blocker** kennen.
  - **Beispiel:** Informationen über den Diagonalspieler
    - „Dieser Diagonalspieler hilft auf Schuss, aber wenn du über den Schuss spielst, kommt er zu spät raus.“
    - „Wenn du Pipe spielst, hilft er nicht so viel.“
    - "Wenn der Ball hoch ist, ist er gut darin die Linie zu nehmen.“
- Dem **Zuspieler wird niemals gesagt, was er spielen muss.**
- Der **Zuspieler macht sich selbst einen Plan.**
  - Dem Spieler wird die Autonomie gegeben und nach dem Spiel wird in einer Videoanalyse besprochen, warum er jeden Ball so zugespielt hat, wie er ihn zugespielt hat.

## Während des Spiels

- **Wahl der Anfangsposition** des Zuspielers bei einer **Annahmesituation:**
  - Ein **Meter vom Netz entfernt**, da es zu wenige perfekte Annahmen gibt und viele Annahmen gibt, die der Zuspieler erlaufen muss.
  - **Wenn jemand von Pos. V aufschlägt versucht der Zuspieler immer, dass der Ball vorne an ihm vorbei geht.** Der Aufschlag darf niemals hinter dem Zuspieler vorbei gehen.
    - Bei Aufschlag von Pos. V nach I muss der Zuspieler an der Seitenlinie stehen.
- Bei **0 : 0** spielt der Zuspieler den Ball, den er am liebsten spielt.
  - Der Zuspieler soll ohne einen Fehler beim ersten Ball anfangen.
- **Second best solution nach perfekter Annahme:**
  - Der Zuspieler soll die zweitbeste Lösung spielen, um ab und zu mal die beste Lösung spielen zu können, z. B. wenn es 23 : 23 steht.

- **Best solution**
  - Beispiel: Der beste Angriff gegen schwachen Block.
- Der Zuspieler darf **niemals** die schlechteste Lösung spielen.
  - Beispiel: Schwächster Angreifer gegen besten Block.
- Ab und zu wird mal in Auszeiten mit dem Zuspieler darüber gesprochen, was gemacht wird.
  - Dem Zuspieler wird niemals gesagt, welchen Ball er spielen muss. Er ist sonst zu gut lesbar.
  - Es wird etwas rausgenommen („Diese Lösung ist keine gute Lösung“) und dann gefragt, was wir machen („Was denkst du, was machen wir?“)
  - Wenn er nichts sagt, dann die eigene Meinung geben.

## Analyse nach einem Spiel

- **Videoanalyse mit dem Zuspieler**
- Ein Zuspieler muss nach einem Spiel jeden Ball, den er zugespielt hat, erklären können.
  - „Warum hast du diesen Ball gespielt?“
  - Auf diese Weise lernt man das Denken des Zuspielers kennen.
- In einem „guten“ Satz darf ein Zuspieler nur drei Fehler machen:
  - Ein taktischer Fehler
  - Ein technischer Fehler
  - Ein teilweise taktischer und gleichzeitig teilweise technischer Fehler

Heynen, V. & VolleyballFREAK. (2021, 27. Oktober). Masterclass 24. Vital Heynen: Zuspield. [Video].

# ANGRIFF

1. Technikvermittlung Angriff U12-U20
  1. Vorbereitende Übungen
  2. Isolierte Vorbereitung von Teilbewegungen
  3. Hauptphase Schlagphase
  4. Aufbautraining Angriff
  5. Weiterführende Methodik
2. Fehlerkorrektur
3. Anlaufposition, Anlaufrichtung und Schlagrichtung
4. Angriffstraining im Leistungssport
5. Timing in Zuspiel und Angriff
6. Schläge, Shots, Rolls, Tips und Pushes
7. Der Mittelangriff
8. In System Angriffskombinationen
9. Out of System Taktik
10. Dankebälle



# BLOCK

## 1. Technische Grundlagenausbildung im Block U14-U20

1. Vorbereitende Übungen: Erwärmung
2. Techniktraining
3. Körperspannung/Armführung/  
Handspannung
4. Fragmentspiele
5. Individuelle Taktik Block

## 2. Der Mittelblock

1. Der Mittelblock: Technik
2. Der Mittelblock: Taktik

## 3. Der Außenblock

1. Der Außenblock: Technik
2. Der Außenblock: Startpositionen

## 4. Blocktraining im Leistungssport

1. Blocktraining für die richtige Position der  
Arme und Hände
2. Mittelblocker-Training
3. Mannschaftstraining

# FELDABWEHR

1. Individualtaktik: Ablaufschema
2. Methodik Feldabwehr
  1. Abwehr im Stand
  2. Laufabwehr
  3. Hilfstechniken
  4. Abwehr im Fallen
  5. Variable Verfügbarkeit der Abwehrtechniken
  6. Mannschaftstaktik Defensive (ab U16)
3. Verteidigungstraining im Leistungssport
  1. Individualtraining
4. Dankebälle

# BLOCK/ABWEHR

1. Organisation der Abwehr gegen schnelle Angriffe der Außenpositionen
2. Systeme mit Optionen

# DER LIBERO

1. Wichtige Charaktereigenschaften
2. Fünf Qualitäten eines Liberos nach Wichtigkeit
3. Taktische Aufgaben
4. Technik

# JUGENDTRAINING

1. Didaktische Vorbemerkungen zu kind- und jugendspezifischen Voraussetzungen
2. Die wichtigsten Didaktik-Regeln der Sportspiele im Jugendtraining
3. Organisationsformen und Spielformen im Jugendvolleyball
4. Die Methodische Spielreihe
5. Grundlegende Organisationsformen mit hoher Bewegungsintensität
6. Spielformen Dreiergruppe
7. Ideen für Spielformen ohne Spielnähe
8. U12 Anfängermethodik mit methodischer Spielreihe
9. Hinführung zum Minivolleyball (3 gegen 3) und später Quattrovolleyball (4 gegen 4)
10. U14 Kleinfeld-Volleyball
11. Heterogenität und Differenzierung
12. Handlungsketten im Jugendtraining

# FEHLERKORREKTUR

1. Begriffserklärung
2. Fehlerarten
3. Fehlerursachen
4. Methodisch-didaktische Grundregeln der Korrektur
5. Ablauf der Fehlerkorrektur
6. Die Analytoren

# PSYCHOLOGIE UND COACHING

1. Psychologische Anforderungen bei der Kommunikation Trainer - Mannschaft in kritischen Spielphasen
  1. Kommunikation
  2. Positive Beeinflussung von Stresssituationen
2. Auszeiten und andere Pausen
3. Umgang mit Ersatzspielern

# SPIELBEOBACHTUNG UND MATCHPLAN

1. Quantitative Analyse des gegnerischen Zuspielers
2. Qualitative Analyse der eigenen und der gegnerischen Mannschaft
3. Matchplan nach qualitativer Analyse bis zur 1. Liga
  1. Die Elemente des Taktiksheets
4. Taktik: Vor- und Nachteile einzelner Strategien & Optionen
  1. Grundaufstellung
  2. Läuferaufstellungen
  3. Annahmeriegel
  4. Aufschlagstrategien
  5. Angriffsstrategien K1
  6. Angriffsstrategien K2
7. Abwehrpositionen
8. Blockstrategien
5. Exemplarische Entwicklung von Spielstrategien auf der Grundlage von Erkenntnissen aus der Spielbeobachtung
6. Vorbereitung auf den Gegner und Umsetzung der Spielstrategien im Training



# TRAININGSPLANUNG: JOSEF WOLF

1. Aufbau einer Trainingseinheit
  1. Erwärmung
  2. Hauptteil
2. Praktische Steuerung und Formsteuerung auf Grundlage der Energiebereitstellungssysteme
  1. Erklärung der Trainingsmethoden im Hinblick auf die Formsteuerung
  2. Beispiele für Positionierung innerhalb der Trainingseinheit und im Mikrozyklus
3. Athletiktraining mit Ball
  1. Grundstruktur des Athletiktrainings im Jugendbereich
  2. Athletiktraining ohne Ball mit Beispielen
  3. Trainingswissenschaftliche Grundlagen
  4. Athletiktraining mit Ball mit Beispielen
4. Grundlegende Methode des langfristigen Techniktrainings
  1. Analytisch-synthetische Methode des Techniktrainings
5. Trainingspläne: Entwickelnder Mikrozyklus in der Wettkampfperiode

# TRAININGSPLANUNG: VITAL HEYNEN

1. Zählweisen im Training
  1. Aufwärmspiele
  2. Einschlagen
  3. 6 gegen 6: Nur auf einer Seite wird gezählt und nur diese Seite kann gewinnen
  4. 6 gegen 6: Auf beiden Seiten wird gezählt
2. Belohnung und Bestrafung im Training
3. Lieblingsübungen
4. Aufbau einer Trainingseinheit: Pipe nach einer nicht perfekten Annahme & Annahme von Sprungaufschlägen

# TRAININGSPLANUNG: MAX HAUSER

1. Inspirationen zum Warm Up
  1. Mini-Games
  2. Kunststücke
  3. Stupid-Games / Cooperative Games
  4. Warm Up Games
  5. 6 gegen/mit 6 mit Warm Up
2. Hauptteil des Trainings
  1. Komplex-Übungen ohne Aufschlag
  2. Komplex-Übungen mit Aufschlag
3. Verbesserung der Spezifität von ausgewählten Spielformen mit 10 und weniger Spielern
  1. Spezifischere Übungsformen
  2. Spezifischere Spielformen
4. Spieltheorie im Training

# TRAININGSPLANUNG: JAN MAIER

1. Wash Drills & Zählweisen
2. Whiteboards im Training
3. Trainingsplan: Mittwochstraining vor einem Spieltag in der Wettkampfperiode