

BOB'S VOLLEYBALL-MASTERCLASS



TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

ANNAHME

Die Annahme bezeichnet die erste Berührung nach dem gegnerischen Aufschlag und dient dazu, den Ball so genau wie möglich in den Bereich der Zuspielerin/des Zuspielers zu bringen.

Je präziser die Annahme, desto mehr Möglichkeiten hat die Zuspielerin/der Zuspieler, den Ball variabel zu verteilen und das Spiel zu gestalten. Ein höherer Prozentsatz präziser (positiver) Ballannahmen erhöht folglich den Prozentsatz an erfolgreichen Angriffen, und ein höherer Prozentsatz an erfolgreichen Angriffen erhöht die Chance auf einen Sieg. *Das klingt einfach, ist es aber nicht!*

Stell dir deine Arme wie ein Brett vor, auf dem der Ball abprallen muss. Um ihn dorthin zu be-

fördern, wo du ihn haben willst, musst du dieses Spielbrett in die gewünschte Richtung kippen.

Hier ein paar Tipps:

Nimm eine Ausgangsposition ein, bei der die Beine leicht angewinkelt und geöffnet sind, der Körper nach vorne gebeugt und die Arme ausgestreckt sind. Es sollte eine bequeme und entspannte Position sein, die es dir ermöglicht, die erforderlichen Bewegungen auszuführen, die du mit ausgestreckten Armen ausführen wirst (Abbildungen 1 und 2).

Welche Bewegungen müssen wir ausführen, wenn der Aufschlag der Gegnerin, des Gegners auf uns zukommt? Zunächst einmal müssen wir seine Flugbahn einschätzen, lang, kurz, rechts,

① Richtig: locker auf den Ball warten



② Richtig: ausgestreckte Arme während der Ball startet



① ② Falsch: vor der Ballberührung Hände zusammen





③ *Richtig: seitliche Ballannahme, aber vor dem Körper durch Absenken der inneren Schulter*



③ *Falsch: ein seitliches Spielbrett ausführen ohne die Hüften zu öffnen, die Füße auf einer Linie zu halten und die innere Schulter zu senken*

links, und unsere Füße entsprechend dazu bewegen.

Heute wollen wir den am häufigsten vorkommenden Fall untersuchen, der auch der komplexeste ist: *der lange Ball nach rechts oder links.*

Als Erstes ist es wichtig, die Hüfte in die richtige Richtung zu öffnen, nach rechts oder links, indem wir einen Fuss nach hinten bewegen. Wenn der Ball sehr lang ist, reicht das nicht aus, wir müssen einen seitlichen Schritt diagonal machen.

Dann müssen wir ein seitliches Spielbrett verwenden, indem wir zuerst den äusseren und dann den inneren Arm anheben. Die innere Schulter stark senken, um den Ball zu schützen (zu decken), die Schultern so nah wie möglich an die Ohren bringen und den Ball unterhalb der Schultern spielen. Dabei versuchen wir, den Abstand zwischen Knien und Schultern nicht zu verändern, eine Rückprallebene zu schaffen, die für die Richtung geeignet ist, in die wir den Ball spielen wollen. Ebenfalls versuchen

wir, die Hüften in den gewünschten Bereich (Ziel) zu lenken (Abbildung 3).

Wenn du den Ball berührst, spanne deine Bauchmuskeln an und halte die Arme bequem, aber trotzdem angespannt.

Jetzt nochmals ein wichtiger Tipp – ein Geheimnis – aber verrate es keinem deiner Gegner:

Wenn die Aufschlägerin/der Aufschläger kurz vor dem Aufschlag steht, fange an, den Ball anzustarren und versuche durch ihn hindurchzusehen – als ob er durchsichtig wäre – und behalte diese Konzentration bei, bis du den Ball berührst. Wenn du lernst, es richtig zu machen, scheint der Ball eine geringere Geschwindigkeit zu haben – er scheint sich in Zeitlupe zu bewegen, und folglich wird es so sein, als ob du mehr Zeit hättest, dich in die richtige Richtung zu bewegen;-).

Und ganz wichtig: übe die Annahme jeden Tag! Lasst mich wissen, ob es funktioniert.

Bob Fant