

# PTB 6

10 min  
Info

Lesen Lernen!

*Indizien für Aufschlagart und -richtung*

100 min  
Praxis

Einleitung

*Spielerisches allgemeines  
Erwärmen  
Wiederholung des  
allgemeinen Programms zur  
funktionellen Mobilisierung*

Hauptteil

*Spezielle Vorbereitung durch  
Übungsformen in  
Kleingruppen  
Anwendungstraining zur  
Annahme  
Power-Spielform zu  
Aufschlag/Annahme*

Schlussteil

*Absenken der Belastung  
Wiederholung des  
allgemeinen  
Dehnungsprogramms zur  
Einleitung der Regeneration*

30 min  
Gespräch

Nachbesprechung

*Aufbau und Besonderheiten  
des Info- und Praxisteils*

Schwerpunktthema

*Methodik des Anwendungs-  
und des Wettkampftrainings*



1	<b>Ziele</b>	Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)	
	<b>Methodik</b>	Merkmale beschreiben und erläutern	
<b>Wie liest man den Aufschläger?</b>			
10 min	Im großen Kreis wird mit den Teilnehmern erarbeitet und demonstriert, anhand welcher Merkmale die Absichten des Aufschlägers und wichtige Parameter der Flugkurve erkennbar werden.		
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Aufschlagposition und Ausgangshaltung beobachten!"</li><li>• "Ausholbewegung beobachten!"</li><li>• "Lange Aufschläge fallen am Ende schneller!"</li><li>• "Anwurfhöhe und -richtung beobachten!"</li><li>• "Blickrichtung des Aufschlägers erkennen!"</li><li>• "Sich an Eigenarten erinnern!"</li></ul>	



4

**Ziele** Spezielle Vorbereitung auf Aufschlag/Annahme-Training**Methodik**

Aktualisierung der Grundtechniken in Standardbedingungen, ohne und mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle

**Magisches Dreieck**

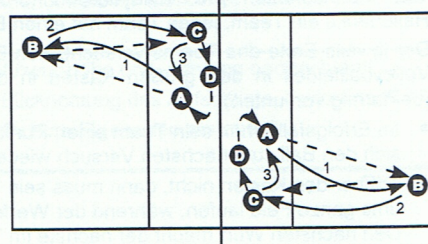
in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen:

A, B, C stehen im spitzen Dreieck im Feld. A spielt (flach) zu B, B zu C ab, C zu D, der für den bereits nach hinten gelaufenen A nachrutscht.

5 min

Wechselfolge A-B-C-D.

- A pritscht flach, B baggert, C pritscht. A meldet zusätzlich die Art seines Ballkontaktes ("o.k.", "zu tief!", "zu hoch!").
- dito, A schlägt locker, Schlaghärte langsam steigern!

**Hinweise**

- "Präzises Abspiel, schnelles Nachlaufen!"

- "Laute Rückmeldung der Trefffläche beim Bagger!"

5

**Ziele** Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)**Methodik**

Entscheidungstraining (Lesen des Aufschlägers)

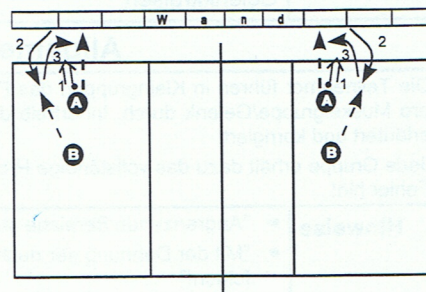
**Gegen die Wand**

Paarweise gegen die Wand:

A schlägt aus anfangs 5m Entfernung leicht nach links oder rechts gerichtet in ca. 3m Höhe gegen die Wand auf und läuft sofort danach zur Wand. B steht hinter A, beobachtet den Anwurf und läuft in die voraussichtliche Schlagrichtung an A vorbei, um den abprallenden Ball zu A zu baggern. A pritscht ihm den Ball zurück. Der nächste Aufschlag erfolgt durch B.

5 min

- Distanz und Schlaghärte langsam steigern!

**Hinweise**

- "Auf die Stellung des Anwurfs zur Schulter achten!"

6

**Ziele** Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)**Methodik**

Entscheidungstraining (Lesen des Aufschlägers)

**Richtung lesen!**

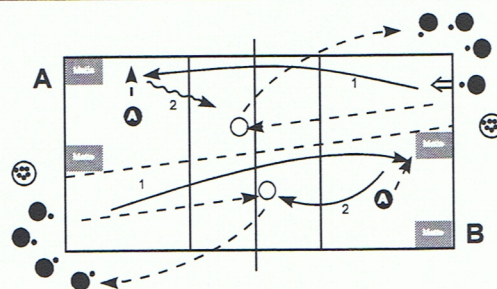
Das Volleyballfeld wird in Längsrichtung asymmetrisch in zwei Halbfelder geteilt. Zwei Gruppen üben parallel gegeneinander aufschlagend.

10 min

In den Ecken der jeweils breiteren Feldhälfte werden kleine Matten ausgelegt. Ein Spieler A hat dieses Feld gegen Aufschläge der anderen Spieler zu verteidigen und wird nach jeweils 6 Aufschlägen abgelöst.

- A muss die Richtung, die durch die Matten markiert werden, freihalten, in dem er den Aufschlag fängt und den Ball ans Netz weiterleitet.
- dito, A muss baggern.

Die jeweiligen Aufschläger laufen nach ihrem Aufschlag sofort in die andere Hälfte, um den von B gespielten Ball zu fangen.

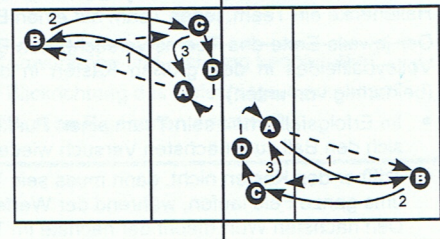
**Hinweise**

- "Die Aufschläger geben deutliche Signale!"

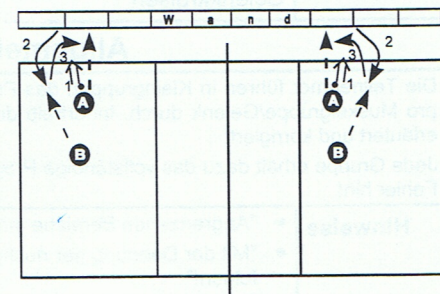
- "Lange Aufschläge!"



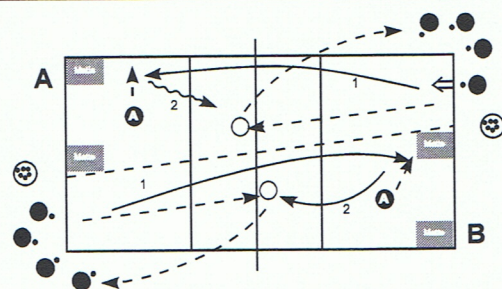
<b>4</b>	<b>Ziele</b>	Spezielle Vorbereitung auf Aufschlag/Annahme-Training
	<b>Methodik</b>	Aktualisierung der Grundtechniken in Standardbedingungen, ohne und mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle
<b>5 min</b>	<b>Magisches Dreieck</b>	
	<p>in 4er(5er)-Gruppen mit Nachlaufen:</p> <p>A, B, C stehen im spitzen Dreieck im Feld. A spielt (flach) zu B, B zu C ab, C zu D, der für den bereits nach hinten gelaufenen A nachrutscht.</p> <p>Wechselfolge A-B-C-D.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A pritscht flach, B baggert, C pritscht. A meldet zusätzlich die Art seines Ballkontaktes ("o.k.", "zu tief!", "zu hoch!").</li> <li>dito, A schlägt locker, Schlaghärte langsam steigern!</li> </ul>	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Präzises Abspiel, schnelles Nachlaufen!"</li> <li>"Laute Rückmeldung der Trefffläche beim Bagger!"</li> </ul>



<b>5</b>	<b>Ziele</b>	Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidungsstraining (Lesen des Aufschlägers)
<b>5 min</b>	<b>Gegen die Wand</b>	
	<p>Paarweise gegen die Wand:</p> <p>A schlägt aus anfangs 5m Entfernung leicht nach links oder rechts gerichtet in ca. 3m Höhe gegen die Wand auf und läuft sofort danach zur Wand. B steht hinter A, beobachtet den Anwurf und läuft in die voraussichtliche Schlagrichtung an A vorbei, um den abprallenden Ball zu A zu baggern. A pritscht ihm den Ball zurück. Der nächste Aufschlag erfolgt durch B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distanz und Schlaghärte langsam steigern!</li> </ul>	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Auf die Stellung des Anwurfs zur Schulter achten!"</li> </ul>

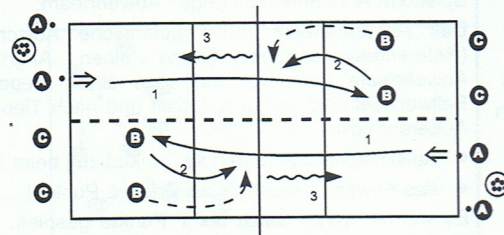


<b>6</b>	<b>Ziele</b>	Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidungsstraining (Lesen des Aufschlägers)
<b>10 min</b>	<b>Richtung lesen!</b>	
	<p>Das Volleyballfeld wird in Längsrichtung asymmetrisch in zwei Halbfelder geteilt. Zwei Gruppen üben parallel gegeneinander aufschlagend.</p> <p>In den Ecken der jeweils breiteren Feldhälfte werden kleine Matten ausgelegt. Ein Spieler A hat dieses Feld gegen Aufschläge der anderen Spieler zu verteidigen und wird nach jeweils 6 Aufschlägen abgelöst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A muss die Richtung, die durch die Matten markiert werden, freihalten, in dem er den Aufschlag fängt und den Ball ans Netz weiterleitet.</li> <li>dito, A muss baggern.</li> </ul> <p>Die jeweiligen Aufschläger laufen nach ihrem Aufschlag sofort in die andere Hälfte, um den von B gespielten Ball zu fangen.</p>	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Die Aufschläger geben deutliche Signale!"</li> <li>"Lange Aufschläge!"</li> </ul>

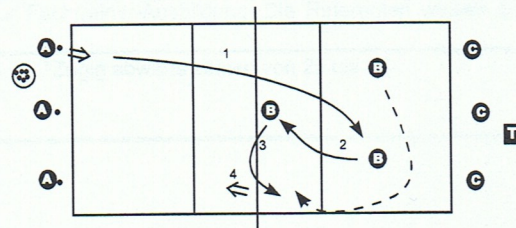




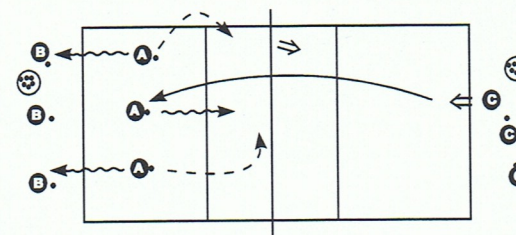
7	<b>Ziele</b>	Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidustraining (Lesen des Aufschlägers)
10 min	<b>"Ich!" - "Zu mir!"</b>	
	<p>Das Volleyballfeld wird längs in zwei Halbfelder geteilt, zwei Gruppen üben parallel gegeneinander aufschlagend. Jede Gruppe besteht aus drei bis vier 2er-Teams.</p> <p>Team A schlägt abwechselnd in zügiger Folge auf, Team B und C nehmen abwechselnd an, wobei der Spieler, der den Ball nicht annehmen muss, die Annahme seines Partners am Netz fangen soll und den Ball zu den Aufschlagspielern zurückrollt.</p> <p>Nach jedem Aufschlag Teamwechsel auf der Annahmeseite. Ablösung des Aufschlagteams nach 12 Bällen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Annahme erfolgt zunächst im netzparallelen 2er-Riegel!</li> <li>später auch im tiefengestaffelten Halb-Vierer-Riegel!</li> </ul>	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Aufschläger geben deutliche Signale!"</li> <li>"Annahmespieler rufen laut "Ich", Fänger rufen laut "Zu mir!"</li> <li>"Das wartende Team gibt eine laute Prognose über die Aufschlagrichtung ("links!", "rechts!")"</li> </ul>



8	<b>Ziele</b>	Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidustraining (Lesen des Aufschlägers)
10 min	<b>Wer wohin?</b>	
	<p>3-4 3er-Teams pro Feld:</p> <p>Team A verteilt sich an der Grundlinie, jeder mit Ball. Der Trainer steht auf der Gegenseite und signalisiert per Handzeichen, wer von ihnen aufschlagen soll. Die beiden anderen Spieler sollen ihren Ball nur anwerfen und wieder fangen.</p> <p>Team B und C nehmen abwechselnd die Aufschläge in der anderen Hälfte an. In jedem Durchgang fungiert ein anderer Spieler als Zuspieler. Der nicht annehmende Spieler muss über die Seite des annehmenden Spielers angreifen, der Zuspieler entsprechend stellen.</p> <p>12 Aufschläge, dann Wechsel des Aufschlagteams.</p>	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Nach dem Angriff schnell das Feld räumen!"</li> <li>"Erst ganzheitlich beobachten, dann den Aufschläger fixieren!"</li> </ul>



9	<b>Ziele</b>	Annahme situativ gestalten (Anwendungstraining)
	<b>Methodik</b>	Entscheidustraining (Lesen des Aufschlägers)
10 min	<b>Nur einer rollt nach vorne!</b>	
	<p>3-4 3er-Teams pro Feld:</p> <p>Team C schlägt abwechselnd auf. Team A und B nehmen abwechselnd in der anderen Hälfte an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dabei kommen alle Spieler mit Ball ins Feld. Der Spieler, der meint, dass er annehmen muss, der rollt seinen Ball auf die Aufschlagseite. Die anderen rollen ihren Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten.</li> <li>dito, zusätzlich muss ein Angriff aufgebaut werden, indem der (zyklisch) rechts vom Annahmespieler stehende zum Zuspiel ans Netz läuft und für den dritten Spieler des Teams stellt.</li> </ul> <p>Nach jedem Aufschlag wechseln Team B und C, Team A wird nach 12 Aufschlägen abgelöst.</p>	
	<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>"Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"</li> </ul>





10

**Ziele** Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme**Methodik** Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln**Under Fire**15  
min

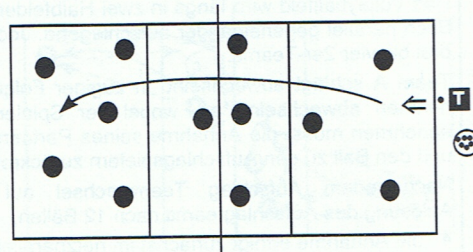
Spielform Annahmeteam gegen Abwehrteam:

Das Annahmeteam muss gefährliche Aufschläge des Trainers (Referenten) annehmen und einen Angriff aufbauen. Das Abwehrteam verteidigt und baut einen Gegenangriff auf. Jeder Ballwechsel wird voll ausgespielt und nach Tiebreakregeln bewertet. Außerdem gilt:

- Aufschlagerfolge führen zu Punktabzug beim Annahmeteam!
- das Abwehrteam erhält bei Erfolg 2 Punkte!

Es werden kurze Sätze bis 7 Punkte gespielt, danach Seiten- und Rollentausch.

Wer schafft in der Zeit die meisten Sätze?



- Hinweise**
- Die Trainer steuern die Ballfolge und Aufschlaghäufigkeit!
  - "Alle feuern sich an!"

- "Rotation bei jedem Punktgewinn!"

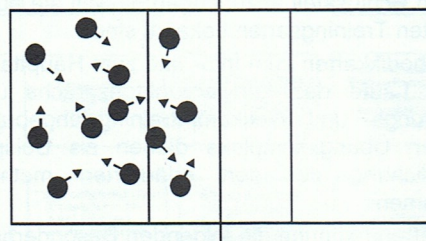


11

**Ziele** Absenken der Belastung ("Auslaufen") zur Herz-Kreislauf-Pufferung**Methodik** Gering belastende laufbetonte Übungsform nach dem Dauerprinzip**Und Tschüß!**

Die Teilnehmer ziehen ihre Schuhe aus und laufen dann in sehr lockerem Tempo ("Schleichen") in einer Hälfte des Volleyballfeldes kreuz und quer durcheinander.

**3 min** Bei Begegnungen mit einem Partner: "Abklatschen", sich positiv verabschieden, dann neuen Partner suchen!

**Hinweise** • "Blickkontakt aufnehmen!"

• "Positiv verabschieden!"

12

**Ziele** Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur**Methodik** lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen**Allgemeines Dehnungsprogramm**

**12 min** Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 3 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

**Hinweise** • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"  
• "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

• "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"



## Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen zunächst die Struktur des bisherigen Verlaufs dieses PTB's erarbeiten und die entsprechenden Karten am Metallrahmen anbringen.

Danach sind die Methodikkarten zum einleitenden Teil und zum Schlussteil anzubringen, soweit sie aus bereits erläuterten Trainingsarten bekannt sind.

Die Methodikkarten zum Info- und zum Hauptteil werden erst im Laufe des Schwerpunktgesprächs über das Anwendungs- und Wettkampftraining angebracht. Die einzelnen Übungskomplexe dienen als Beispiele zur Verdeutlichung der dort erläuterten methodischen Maßnahmen.

Anschließend können die folgenden Besonderheiten des Info- und Praxisteils angesprochen werden.

## Zur Methodik des Hauptteils

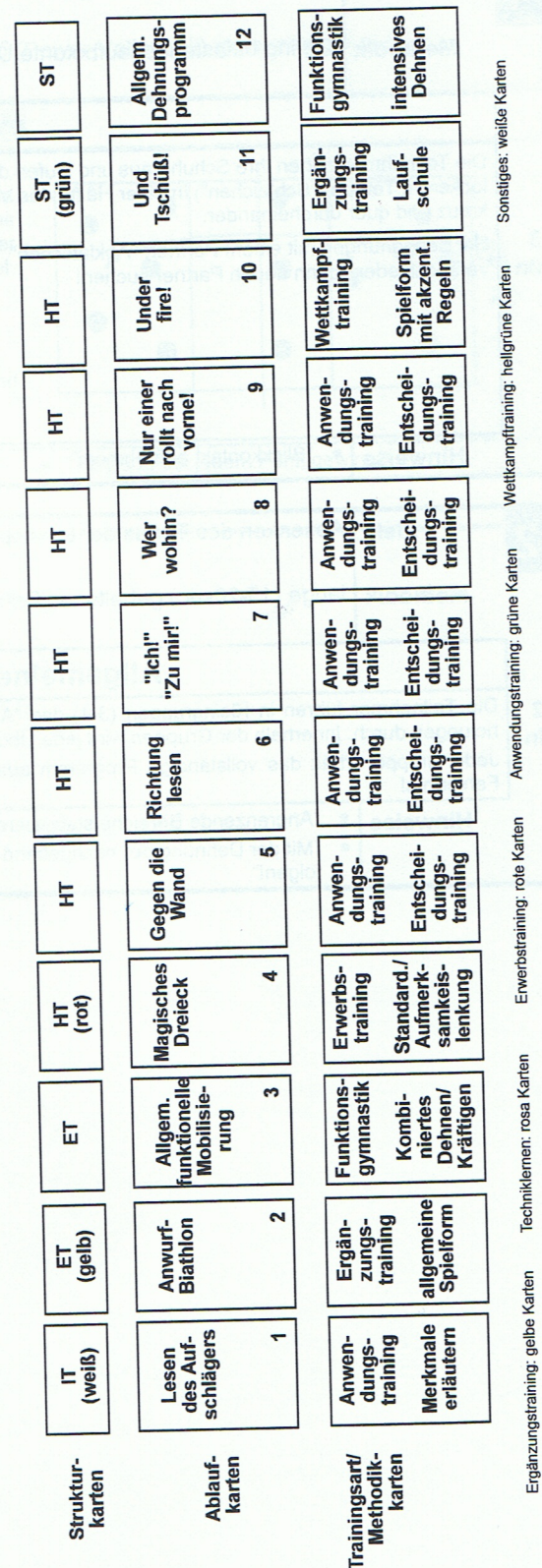
Mangelndes Entscheidungsverhalten in der Annahme ist eine häufige Ursache für einen uneffektiven Angriffsaufbau. Deshalb sollte bereits mit Anfängern das Anwendungstraining des unteren Zuspiels mit einfachen Entscheidungsaufgaben gestaltet werden. Dabei kann anfangs durchaus auf das Anspiel per Aufschlag verzichtet werden! Auf diese Weise werden Kleinfeldspielformen zum oberen und unteren Zuspiel zu effektiven Inhalten des Anwendungstrainings dieser Techniken!

## Langes allgemeines Dehnen am Ende?

Empfiehlt sich in diesem PTB v.a. wegen der hohen Vorbelastung aus 2 Tagen praxisnaher Ausbildung!

## So als TE nutzbar?

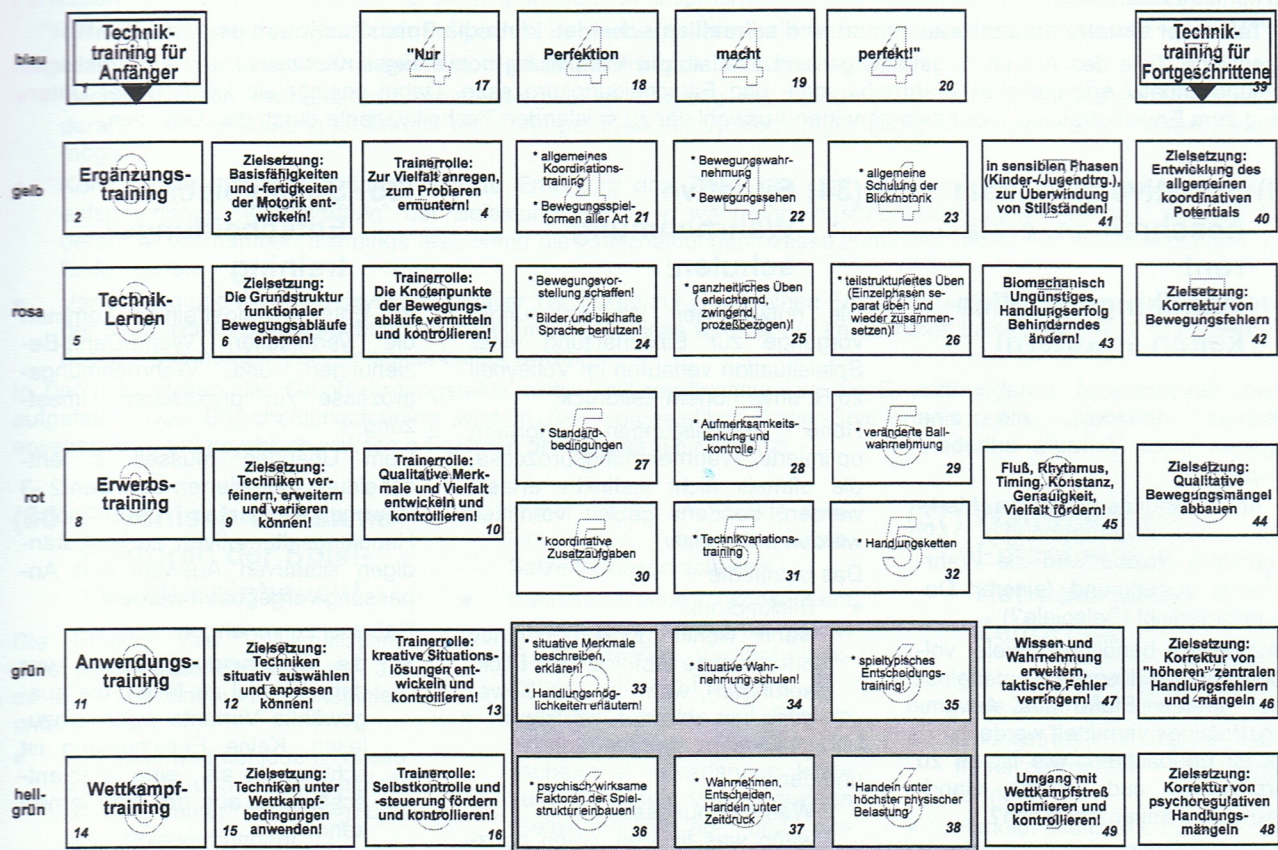
Nein. Es wurde ein Abriss der methodischen Maßnahmen des Anwendungstrainings vorgestellt, wie sie im Annahmetraining sinnvoll nutzbar sind. Der Hauptteil ist so gegliedert, dass insgesamt steigende Anforderungen entstehen, deren Bandbreite aber den Rahmen einer TE sprengt!



Zielgrafik zum Ende des gesamten Gesprächskreises



## Zielgrafik des Gesprächskreises 6



Gesamtgrafik zum Techniktraining: Die in diesem Gesprächskreis einzufügenden Stichwortkarten 33-36 sind grau hinterlegt und zusätzlich mit Nummer "6" versehen!

## Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis setzt die im dritten PTB eröffnete Reihe von Gesprächen über Techniktraining im Sinne eines individuellen Handlungstrainings fort. In insgesamt 7 Gesprächskreisen am ersten und zweiten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden die

## Stichwortkarten Nr. 33-38

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf die insgesamt im Grundlehrgang vorgestellten methodischen Maßnahmen des Anwendungstrainings und typischen Aspekten des Wettkampftrainings. Die Methodik des Anwendungstrainings wurde bis zu diesem Zeitpunkt bereits in zwei Praxisteilen demonstriert, ohne im Detail analysiert zu werden. Wettkampftraining wird im Rahmen der Grundlehrgangsreihe am Ende jedes Praxisblocks als Power-Spielform zu den Techniken des jeweiligen Wochenendes demonstriert. Die notwendige Analyse wird mit diesem Gesprächskreis nachgeholt, wobei insbesondere die Übungsformen des gerade erlebten Praxisteils zum Annahmehandlung rückblickend als Beispiele dienen und mit den Methodikkarten versehen werden sollen.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.



### **Zum Anwendungstraining**

Das Anwendungstraining zielt auf die situationstypische, wahrnehmungs- und entscheidungsabhängige Auswahl und Anpassung der erlernten Technikvarianten. Der Satz "Nur Perfektion macht perfekt!" lässt sich für diese Trainingsart wie folgt konkretisieren:

**"Nur wer situativ optimal wahrnimmt und schnell entscheidet, kann die Spielsituationen perfekt lösen!"**

Wesentliche Ziele des Anwendungstrainings sind deshalb die Vermittlung notwendiger Kenntnisse und die praktische Schulung situativ erforderlicher Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse. Dabei besteht ein wesentlicher Unterschied zum Erwerbstraining in der selbständigen Auswahl der zu spielenden Technikvariante durch den Übenden.

#### **(33) Situative Merkmale beschreiben, erklären! Handlungsmöglichkeiten erläutern!**

Jede Spielsituation hat ihre typischen Merkmale, die eine Prognose ihres Verlaufs erlauben. (Beispiele?)

Die entscheidungsrelevanten Merkmale sind niveauabhängig. Mit steigendem Niveau wird die Wahrnehmung zunehmend feinerer Details erforderlich! (Beispiele?).

Grundsätzlich benötigen Spieler volleyballtypische Kenntnisse, die in dieser ersten Stufe des Anwendungstrainings vermittelt werden:

Was ist beobachten, wie ist es zu interpretieren und welche Handlungsmöglichkeiten bestehen?

Gerade Anfänger benötigen klare Handlungsregeln in Form von Wenn-Dann-Beziehungen:

**"Wenn Du das siehst, dann wird das geschehen und Du musst das tun!"**

Die ausgewählten Beobachtungsmerkmale müssen dabei der Detailliertheit und Präzision der eigenen Bewegungsvorstellung der Spieler entsprechen. Darüber hinausgehende Merkmale werden i.d.R. nicht erkannt!

Die vorgegeben Handlungsanweisungen müssen dem im Erwerbstraining erarbeiteten Technikrepertoire der Spieler und dem geplanten Spielsystem (Gruppen- und Mannschaftstaktik) entsprechen!

**In diesem PTB dient der Informationsteil der Vermittlung von Kenntnissen zur Anwendung der Annahme (Lesen des Aufschlägers).**

#### **(34) Situative Wahrnehmung schulen!**

Die notwendigen Wahrnehmungsvorgänge zur Einschätzung einer Spielsituation verlaufen im Volleyball i.d.R. unter hohem Zeitdruck.

Hohe Spieleleistungen erfordern optimierte Wahrnehmungsprozesse, die oftmals nicht instinktiv erfasst werden, sondern gezielt vermittelt werden müssen.

Das betrifft die

- Blickmotorik: wann wohin gucken (situativ erforderliche Abfolge von Blicksprüngen), wann welche Bewegung im Verlauf verfolgen - (Nachfolgebewegungen);

und den

- Wahrnehmungsstil: wann was fixieren, wann ganzheitlich "lesen"? (was bedeutet das?)

Wahrnehmung ist spielhandlungsabhängig und wird deshalb im Rahmen des Anwendungstrainings in konkreten Situationen trainiert.

Der Trainer kontrolliert dabei die Blickmotorik seiner Spieler, benötigt demzufolge eine Beobachtungsposition, aus der er die Augenbewegungen seiner Spieler verfolgen kann!

Im begleitenden Ergänzungstraining können zusätzlich Basisfähigkeiten der Wahrnehmung (insbesondere die Geschwindigkeit von Blicksprüngen) auch nicht volleyballtypisch optimiert werden. Derartiges wird in PTB 9 "Anwendungstraining zum Zuspiel" vorgestellt.

**In diesem PTB gibt es keinen expliziten Übungskomplex zur speziellen Wahrnehmungsschulung, da die Anforderungen bei der Annahme in dieser Hinsicht eher gering sind.**

#### **(35) Spieltypisches Entscheidungstraining**

Im Entscheidungstraining kommen die vermittelten Wenn-Dann-Beziehungen und Wahrnehmungsprozesse zur praktischen Umsetzung.

Dem Übenden müssen in entscheidungsorientierten Übungen 2-3 Bewegungsvarianten oder sogar Handlungsalternativen zur selbständigen situativen Auswahl und Anpassung vorgegeben werden.

Dabei ist zu verlangen:

- die Entscheidung bereits vor dem Anspiel zu fällen, die ausgewählte Variante sofort einzuleiten. Keine Entscheidung ist schlimmer als eine Fehlentscheidung, aus der man lernen kann!
- auch Entscheidungen zwischen "Ich spiele!" und "Ich spiele nicht!" sind möglichst durch Bewegungsaufgaben sichtbar zu machen, um eine unmittelbare Selbst- und Fremdkontrolle zu ermöglichen!

Als zusätzliches Mittel, Entscheidungen zu erzwingen, ist die Aufforderung zur verbalen Situationsprognose oder Handlungsankündigung in der Zeit geeignet. (Beispiele?)

In dieser Art können auch an der Übung nicht unmittelbar beteiligte Teilnehmer einbezogen werden.

Die "Zulieferer" in Entscheidungsübungen haben eine wichtige Funktion: sie müssen die auszuwertenden Merkmale niveaugemäß deutlich ausprägen! Deshalb empfiehlt sich bei der Einführung eines neuen Entscheidungskomplexes zunächst trainerzentriertes Arbeiten.

**Im Praxisteil demonstrieren die Übungskomplexe 5-9 annahmetypisches Entscheidungstraining.**



### Zum Wettkampftraining

Wettkampftraining zielt auf die Anwendung zuvor erlernter, bereits gefestigter und in einem Mindestmaß situativ anpassbar ausgebildeter Techniken unter den streßerzeugenden Bedingungen des Wettkampfs. Der Satz "Nur Perfektion macht perfekt!" lässt sich für diese grundsätzlich anspruchsvollste Trainingsart wie folgt konkretisieren:

**"Nur wer sein psychisches Potential perfekt kontrolliert, kann in jeder Wettkampfsituation perfekt handeln!"**

Insgesamt lassen sich die Maßnahmen des Wettkampftrainings in 3 Gruppen einteilen:

- Vermittlung von elementaren Verhaltensregeln im Umgang mit Faktoren der volleyballtypischen Spielstruktur; derartige Regelschulung ist bereits auf Anfängerniveau im Anwendungstraining des oberen und unteren Zuspiels möglich;
- Konfrontation mit Stress durch gezielte Erhöhung des Zeitdrucks und der körperlichen Beanspruchung durch entsprechende "Verschärfung" der Belastungsstruktur in wahrnehmungsorientierten Übungsformen; sinnvoll sind derartige Maßnahmen allerdings erst, wenn die Entscheidungsprozesse zumindest unter "Normalbedingungen" i.w. funktionieren;
- Vermittlung und Kontrolle psychoregulatorischer Techniken zur allgemeinen Entspannung bzw. zur speziellen Regulation der psychischen Beanspruchung im Wettkampf; Derartiges wird i.a. nur im höchsten Leistungsbereich praktiziert und deshalb hier nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

In den Praxisteilen der Grundlehrgangsreihe wird Wettkampftraining i.w. als Erweiterung des Anwendungstrainings aufgefasst. Das Entscheidungstraining wird in den vorgestellten Power-Spielformen auf spieltypische Komplexität erweitert bzw. um psychisch wirksame Faktoren der Spielstruktur ergänzt.

#### (36) Psychisch wirksame Faktoren der Spielstruktur einbauen!

Die Struktur des Volleyballspiels weist einige Besonderheiten auf, die es z.T. von anderen Sportspielen unterscheidet:

- Volleyball wird auf jedem Niveau um Punkte und Sätze gespielt, ist also immer mit Erfolg und Misserfolg verbunden!
- das Volleyspielen des Balles erfordert hohe Aufmerksamkeit!
- die leistungsrelevanten Wahrnehmungs- und Entscheidungsvorgänge müssen unter hohem Zeitdruck erfolgen!
- man hat nur *eine* Chance - jeder Ballkontakt ist einmalig und endgültig!
- Fehler sind endgültig und zugleich hoch wahrscheinlich!
- je nach Spielertyp hat man mehr oder weniger direkten Einfluss auf den Punktestand, und trägt dennoch immer große Verantwortung für den Spielerfolg!

Volleyballer müssen lernen, diese komplexe, psychisch hoch beanspruchende Situation als Herausforderung zu erleben, nicht als hemmende Belastung!

Dazu sind Verhaltensregeln ins Techniktraining einzubauen, die den Stellenwert des Einzelnen und die Notwendigkeit einer 100%-Aufmerksamkeit für die Situation verdeutlichen:

- immer wieder um Punkte spielen lassen (verkürzte Sätze, Satzendphasen spielen);
- Nachlässigkeiten konsequent ahnden (Punktabzug für Fehler, Zusatzaufgaben, v.a. bei objektiv vermeidbaren Fehlern!);
- positiven Umgang mit Fehlern fördern: schonungslos klare Ursachenanalyse verlangen, keine ausweichenden Verdrängungen (Selbstanalyse ab- und hinterfragen!);
- Mut zum Risiko fördern (Doppelpunkte für einzelne erfolgreiche Handlungen, Zusatzpunkte etc.);
- Konzentrationsfähigkeit "auf den Punkt" bringen: Einzelaktionen in den Trainingsablauf einbauen, die im Mißerfolgsfall zu geeigneten Sanktionen führt (1 Aufschlag in ein Zielfeld, bei Nichttreffen 1 "Konzentrationsrunde" sprinten!)

#### (37) Wahrnehmen, Entscheiden, Handeln unter Zeitdruck!

Geeignete Maßnahmen zur Erhöhung des Zeitdrucks sind:

- Übungsfrequenz steigern, v.a. in trainerzentrierten Übungsformen!
- Handlungsdichte erhöhen! (z.B. durch Verwendung mehrerer Bälle, Spielformen in Kleingruppen, angepasste Spielregeln);
- schnelle Handlungsketten (im Sinne des Entscheidungstrainings) bilden!

#### (38) Handeln unter höchster physischer Belastung!

ist die zweite belastungsstrukturelle Möglichkeit, Stress ins Training zu induzieren:

- Handeln nach hoher körperlicher Vorbelastung (z.B. Sprint-Aufschlag-Kombinationen);
- Einzelhandlungen mit extrem hohem Umfang (z.B. 20 perfekte Annahmen spielen, Aufschläge in schneller Folge);
- komplexes Handeln mit sehr hohem Umfang (z.B. Power-Spielformen über 30min).