

Techniktraining

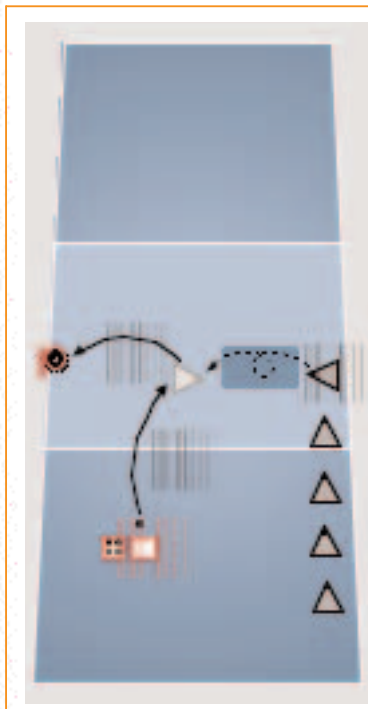
Die ersten Spezialisten

Jeder Spieler muss zuspielen können, sagt Michael Warm. Der Junioren-Bundestrainer gibt Übungstipps

Eine Hauptforderung an alle Spiel- und Wettkampfformen im Kinder- und Jugendbereich lautet universelle Ausbildung. Alle Spieler sollen möglichst auf allen Positionen spielen und dabei ein breites Repertoire an Grundtechniken erwerben und spielnah anwenden können. Ich denke, auch das Zuspiel ist eine Grund- und Spezialtechnik zugleich. Den grundtechnischen Bereich sollen alle Spieler bestmöglich lernen, da er von der Jugend bis hinauf auf höchstes Niveau eine große Bedeutung hat: Jeder Spieler muss in der Lage sein, von einer beliebigen Position im Feld einen hohen Pass auf die Außenpositionen zu spielen. Dies muss auch unter erschwerten

Übungsformen zum Zuspieltraining

Zuspiel nach Zusatzbewegung



Die Spieler stehen vor einer Turnmatte. Spieler A macht eine Rolle vorwärts über die Matte. Während er die Rolle beendet, wirft ihm der Trainer einen Ball zu. A leitet die Rolle aus, indem er direkt aufsteht, sich unter den angeworfenen Ball bewegt und ihn im oberen Zuspiel in einen Basketballkorb zuspielt.

Treffer im Korb: 4 Punkte

Ringtreffer: 2 Punkte

Brettberührung: 1 Punkt

Wer hat zuerst 20 Punkte?

Varianten

- ◆ Abstand der Matte zum Korb verändern
- ◆ ein leichteres Ziel wählen
- ◆ späteres oder früheres Werfen des Balles
- ◆ ein anderes Zählsystem wählen

FOTO: PICTURE POINT



Hingucker: Ilja Wiederschein führt als Zuspieler in Friedrichshafen und in der Nationalmannschaft Regie

Knotenpunkte oberes Zuspiel mit Auswahlspielerin Lisa Thomsen

FOTOS: JEAN-MARIE TRONQUET



▶ 1

Knotenpunkt 1

Mit schnellen Schritten eine Position einnehmen, die ein Spielen des Balles vorüber der Stirn ermöglicht. Dabei leichte Schrittstellung und Füße etwa schulterbreit auseinander. Der Blick ist auf den Ball gerichtet.



▶ 2

Knotenpunkt 2

Spannungsaufbau in Händen und Fingern: Die Hände bilden ein Korbchen (Schüsselform), wobei Daumen und Zeigefinger ein Dreieck bilden. Die Finger sind gespreizt. Die Schulterachse zeigt in Abspielrichtung.



▶ 3

Bedingungen klappen. Sei es nach einer Abwehr oder einem Block, einer Drehung oder einem kurzen Antritt, unter Zeitdruck oder im Sprung. Die Hauptprämisse für dieses Zuspiel liegt in einer hohen Genauigkeit des Passes. Die Grundbausteine sollten Kinder und Jugendliche frühzeitig lernen und festigen.

Im Training soll jeder zuspielen und diese Aufgabe mit Leben füllen

Es bietet sich an, jeden Spieler auch bei Kleinfeldspielen zuspielen zu lassen, damit er diese Grundtechnik nicht nur erlernt, sondern auch im Spiel anwenden kann. Parallel sollte

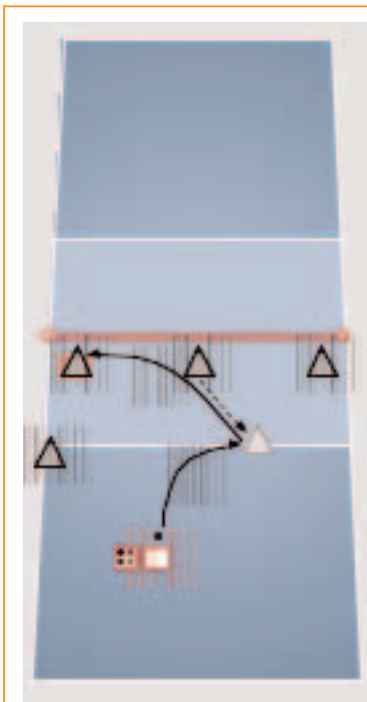
ein guter Jugendtrainer in dieser Phase genau beobachten, welcher seiner Spieler das größte Talent für das Zuspiel besitzt. Der Zuspieler in einer Mannschaft ist derart wichtig, dass er bei der Auswahl höchste Priorität hat. Die Kriterien eines guten Zuspielers sind:

- ◆ ausgeprägte Persönlichkeit mit der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und zu verantworten,
- ◆ gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten,
- ◆ soziale Kompetenz und Teamfähigkeit,
- ◆ gutes Spielverständnis,
- ◆ konstruktiver Umgang mit Stress-Situationen, beispielsweise nach eigenen Fehlern oder nach Fehlern der Mitspieler,

◆ gut ausgeprägte Bewegungsschnelligkeit. Hat der Trainer Spieler im Visier, kann er beginnen, Spezialtechniken für die Zuspieler anzubieten. Hier ändern sich die Handhaltung sowie die Impulsgebung extrem. Die technischen Hauptforderungen lauten:

- ◆ neutrale Körper- und Handhaltung in jeder Zuspielsituation,
- ◆ Impulsgebung mit möglichst wenig sichtbaren Körperbewegungen,
- ◆ hohe Impulsfähigkeit bei Tempopässen in beide Richtungen,
- ◆ gute Wahrnehmungsfähigkeit der eigenen Angriffs- und der gegnerischen Blocksituation bis kurz vor den Zuspielzeitpunkt. ■

Zuspiel nach einer Blockaktion

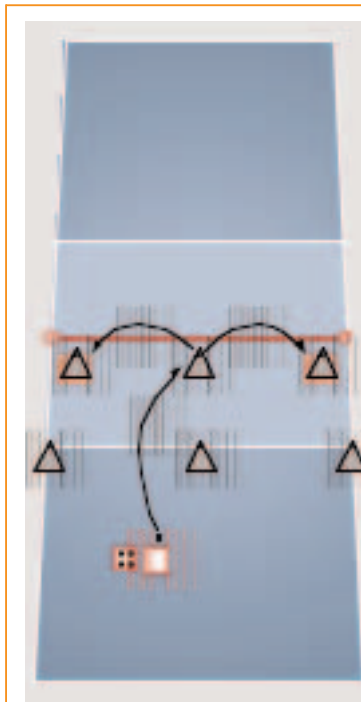


Spieler A steht am Netz auf der Mittelposition und springt zum Block. Während er landet, bekommt er vom Trainer einen Ball zugeworfen. A dreht sich bei der Landung um, beobachtet den Ball, bewegt sich schnellstmöglich zum Zuspielort, richtet seinen Körper in die Zuspielposition aus und spielt einen hohen Pass auf die Angriffsposition. Dort steht ein Spieler B auf einem kleinen Kasten. Kann dieser den Ball fangen, ohne vom Kasten zu steigen, so bekommen beide einen Punkt. Wechsel der Positionen.

Varianten

- ◆ ungenauer Anwurf
- ◆ größere Distanz zu den Angriffsorten.

Zuspiel nach Wahrnehmungsaufgabe



Die Übung läuft weitgehend wie die nebenstehende. Auf beiden Angriffspositionen steht jeweils ein Spieler (B und C) auf einem Kasten. Während Trainer T anwirft, zeigt er mit der Hand nach links oder rechts und gibt damit vor, welchen Pass A spielen soll (optisches Signal). A spielt dementsprechend zu B oder C. Danach Wechsel.

Varianten

- ◆ T ruft, welcher Pass gespielt werden soll (akustisches Signal).
- ◆ Die Position, von der A zuspielt, entscheidet über den Pass. A soll immer entweder den längeren oder den kürzeren Pass spielen.

(von Andreas Meusel)

Knotenpunkt 3

Die Hände so nach oben vor die Stirn nehmen, dass der Ball durch sie beobachtet werden kann. Mit dem anfliegenden Ball werden die Beine gebeugt. Körperstreckung nach vorn oben – das Spieldreieck wird dem Ball entgegen geführt.



▶ 4

Knotenpunkt 4

Streckung der Arme und Beine, so dass der Ball vor-über der Stirn gespielt werden kann. Die Hände und Finger sind elastisch gespannt.

Wichtig: Im Moment der Ballberührung hohe Fingerspannung.



▶ 5

Knotenpunkt 5

Ganzkörperstreckung: Nach der Ballberührung folgt der Körper der Flugrichtung des Balles. Dabei wird das Körpergewicht auf das vordere Bein verlagert.

Ein Lehrposter zum oberen Zuspiel gab es im Mai-Heft 2002, das Sie noch ordern können (Anschrift s. Impressum).