

Schaltzentrale

Eine Voraussetzung für einen guten Zuspieler ist eine hervorragende Technik. **Michael Warm** beschreibt mit dem ‚Feld-‘ und dem ‚Spezialzuspiel‘ die beiden wesentlichen Techniken, um einen erfolgreichen Angriff vorzubereiten

Ein guter Zuspieler zeichnet sich durch eine herausragende Persönlichkeit, strategisches Vermögen, hohe Sozialkompetenz, gute athletische und koordinative Fähigkeiten sowie hohe Stressresistenz im Wettkampf aus. Eine wichtige Fähigkeit eines Zuspielers liegt aber auch in der Technik, auf die ich hier näher eingehen möchte. Dabei unterscheide ich die Zuspieltechniken in das

- ♦ ‚Feldzuspiel‘ und
- ♦ ‚Spezialzuspiel‘.

Beim ‚Feldzuspiel‘ kommt es in erster Linie auf die Präzision an

Dabei definiert das Feldzuspiel alle hohen Pässe auf die Außenpositionen, zugespielt vom Zuspieler, dem Libero oder aber einem beliebigen anderen Spieler aus einer Situation heraus, die taktisch und technisch nur einen hohen Paß erlaubt.

Das Feldzuspiel sollte über eine größere Distanz (vier bis zwölf Meter) sehr hoch und vor allem sehr präzise gespielt werden; die Ausgangsstellung des Körpers trägt diesem Ziel Rechnung, indem sie für genau diesen Pass gewählt wird.

Wir definieren als Grundtechnik, dass jeder Spieler in der Lage ist:

- ♦ zu erkennen, dass er in der Situation zuspielen sollte,

- ♦ sich auf schnellstem Weg zur Zuspielposition zu begeben,
- ♦ einen stabilen Stand zu finden (Balance),
- ♦ die Schulterachse dabei möglichst in Abspielrichtung auszurichten,
- ♦ zu erkennen, welcher Angreifer die bestmöglichen Angriffsbedingungen hat (Vorbereitung zum Angriff, Anlaufweg, Zuspielwinkel, möglicher gegnerischer Block),
- ♦ den Pass entsprechend hoch auf diese Angriffsposition zuzuspielen und,
- ♦ ihm folgend, eine gute Sicherungsposition einzunehmen.

Dabei gilt, dass die Impulsgebung über die gesamte Körperkette erfolgen kann, wobei das lineare Aufeinanderfolgen der Teilimpulse entscheidend ist.

Beim ‚Spezialzuspiel‘ haben taktische Aspekte eine wichtige Bedeutung

Das Spezialzuspiel definiert die Situation, in der (meist ein Zuspieler, eventuell auch der Libero) unter verschiedenen Zuspieloptionen eine auswählt, die einen Angriffserfolg am wahrscheinlichsten sichert.

Dabei zeichnen sich alle Spezialzuspiele dadurch aus, dass die Vorbereitungshandlungen in einer neutralen und stets gleichen Zuspielposition im Sprung münden. Hieraus werden

Pässe in unterschiedlichen Tempi gespielt:

1. Tempo (Aufsteiger vorne/hinten, Schuss III in verschiedenen Entfernungsvarianten als Orts- und Zuspielergebundene Pässe)
2. Tempo (Schuss IV und II sowie Tempo RR I, VI, V, Meterbälle vorne/hinten)
3. Tempo (überspielter Schuss, Tempo II und IV sowie RR I)

Dabei erwarten wir von diesem Zuspieler, dass er:

- ♦ extrem frühzeitig erkennt, dass er den nächsten Ball zuspielen will,

Tipps vom Bundestrainer

Beobachtet man die diversen Top-Zuspieler weltweit, wird man die verschiedensten Techniken erkennen können. Man könnte natürlich einfach auch all die Techniken nachahmen.

Meine Philosophie zielt darauf, dass der Zuspieler nie vorher anzeigt, welcher Pass gespielt werden soll.

Ich bin kein Freund von Täuschungen, sondern von Tarnungen! Ein Zuspieler sollte immer die gleiche Ausgangsposition wählen und erst im allerletzten Moment die Bewegungen hinsichtlich des Passes differenzieren!

‚Feldzuspiel‘ auf Position 4



Beim Feldzuspiel wird über eine größere Distanz (vier bis zwölf Meter) sehr hoch und vor allem sehr präzise gespielt

- ♦ während der Bewegung zum Zuspielort die Spielsituation wahrnimmt (Anlaufsituation aller eigenen Angreifer sowie Verhalten des gegnerischen Blockspiels),
- ♦ frühzeitig die Zuspielposition einnimmt, ohne dabei die körperliche Balance zu verlieren,
- ♦ während dieses Zeitraums noch keine Entscheidung trifft, welcher Pass gespielt werden sollte und sich dadurch auch ein brei-

Zuspiel: die wichtigsten Schlüsselpunkte

Die wichtigsten Schlüsselpunkte für das Spielelement Zuspiel:

- ♦ Eine neutrale Körperposition: Dies gilt sowohl beim Zuspiel aus dem Stand (was bei diesen Bällen sicher sehr selten vorkommen dürfte), als auch beim Zuspiel im Sprung.
- ♦ Kontrolle: Absprungort = Landeort

- ♦ Ein anvisierter zentraler Balltreffpunkt, leicht vor der Körperlängsachse.
- ♦ Eine stabilisierte Körperposition, weder in Vor-, noch in Rücklage.
- ♦ Eine Impulsgebung, die aktiv und durch einen kurzen Impulsweg gewährleistet ist.

Zuspiel konkret

Je besser der Zuspieler ist, desto weniger Muskeln und Gelenke sind an der Impulsgebung beteiligt. Die Zielbewegung beinhaltet eine Impulsgebung nur aus den Hand- und Fingergelenken, wobei die Fingerspannung

eine entscheidende Rolle spielen wird. Ist dies (noch) nicht möglich, so kann die Bewegungskette entsprechend verlängert werden. In keinem Fall sollte aber eine vorherige ‚Konterbewegung‘ (vor allem nicht

durch die Ellenbogen!) eingebaut werden. Je besser ein Zuspieler ist, desto kürzer ist der Beschleunigungsweg, den er benötigt, um den Ball zu beschleunigen.

1. Ausgangsposition



Die Hände werden frühzeitig in die Ausgangsposition gebracht. Dabei ist es wichtig, dass die Daumen zur Stirn zeigen. Sie umfassen nicht vorher den Ball, sondern liegen quasi wie in einer Ausholbewegung hinter dem Ball.

2. Neutrale Spielposition



Oben: Die Position des Körpers sollte im Moment des Zuspiels absolut neutral hinsichtlich jeder Zuspielrichtung sein. Der gegnerische Blockspieler darf aus der Bewegung keinerlei Schlussfolgerungen für den Pass ableiten können

3. Impulsgebung

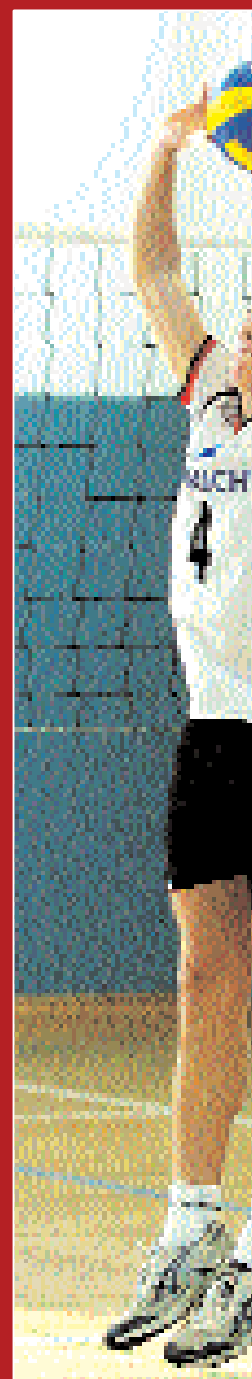
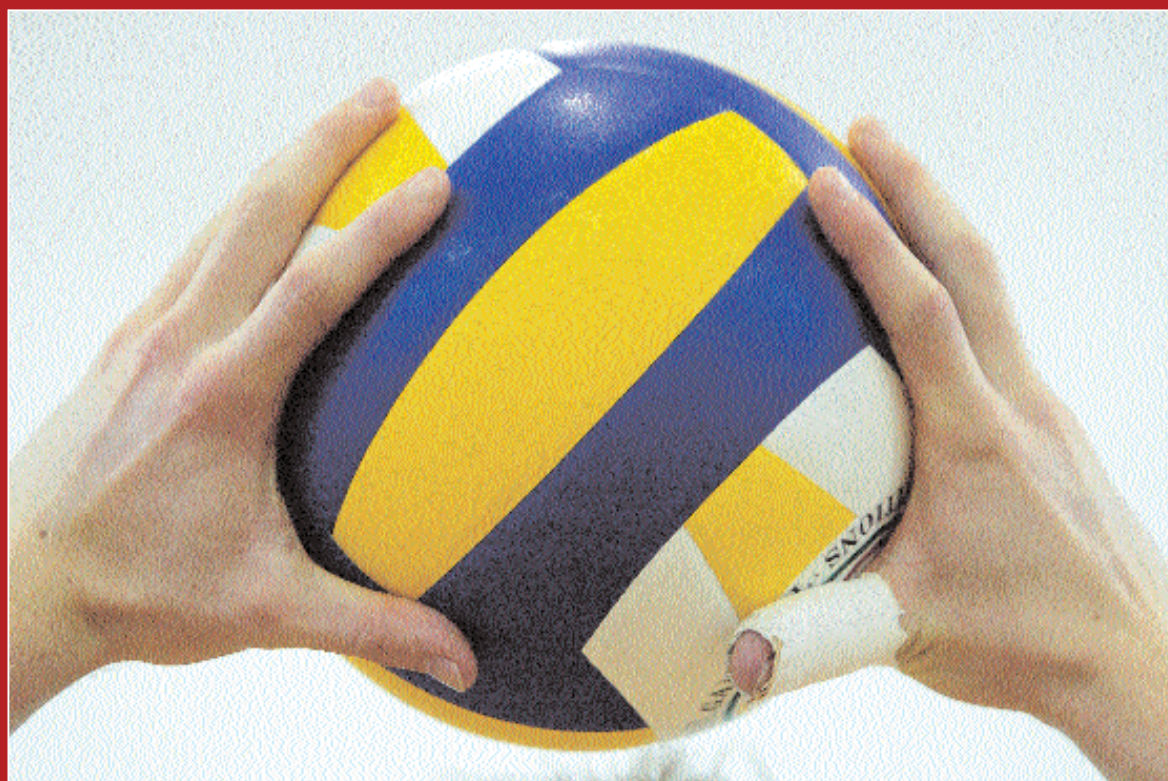


Links: Genau im Moment des ersten Ballkontaktes beginnt die aktive Impulsgebung durch die Zuspieltechnik

NEUTRALE ZUSPIEL

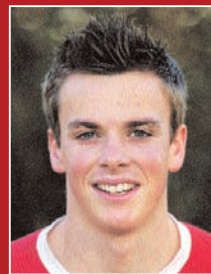


Fotos 1 bis 3: Sobald es die Situation zulässt, sollte der Zuspieler immer versuchen, aus der gleichen Sprung- und Körperposition heraus sein Zuspiel auszuführen.
Foto unten: Nur aus den Hand- und Fingergelenken heraus kommt der Impuls. Dabei spielt die Fingerspannung eine entscheidende Rolle



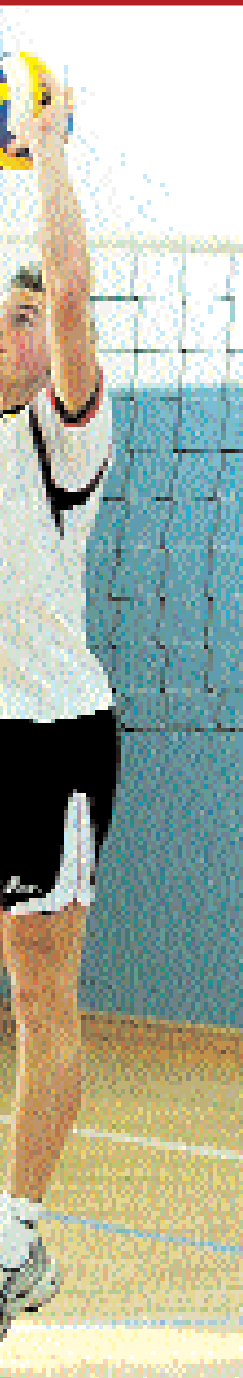
Die Bewegungen der Pass unter der Ballberührung. Pass auf die Position vorne (Mitte) und hinten (unten)

Patrick Steuerwald, Zuspieler der Junioren-Nationalmannschaft, demonstriert, wie er aus einer neutralen Zuspielposition heraus unterschiedliche Lösungen findet



Patrick Steuerwald, Jahrgang 1988, 1,85 Meter, kam vom VC Offenburg zum Zürich Team VC Olympia Berlin, mit dem er in der Saison 2004/2005 in der Zürich Bundesliga spielt.

POSITION



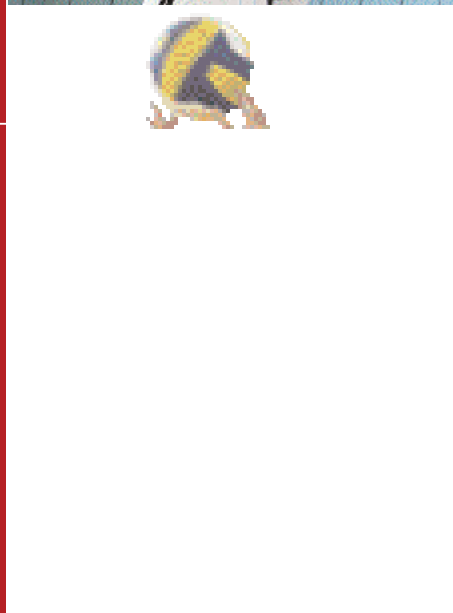
Zuspiel über Kopf

Erst mit dem Ballkontakt entwickelt sich der Impuls nach hinten. Dabei muss der Daumen direkt vor dem Ballkontakt nach vorne kommen. Auch hier entwickelt sich der Hauptimpuls über die Daumen, die Schultern helfen minimal mit. Oberkörper und Kopf sollten dabei aufrecht bleiben.



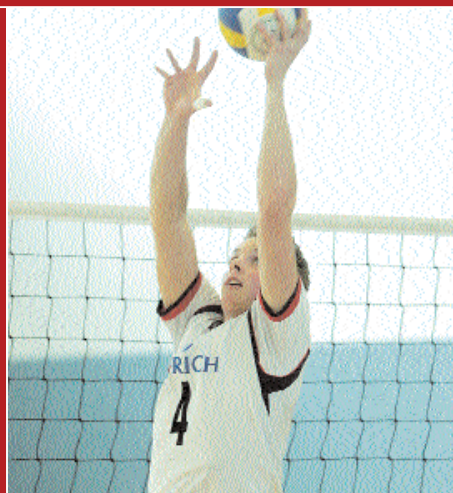
Zuspiel frontal

Der Impuls kommt vorwiegend aus der Rotation der Handgelenke, die Daumen entwickeln den größten Druck auf den Ball. Die Finger sind gespannt. Solange der Ball in den Händen beschleunigt wird, sind die Daumen hinter dem Ball, erst danach klingt die Bewegung aus.



Zuspielerfinte

Während der rechte Arm fast stehen bleibt, wird der Ball nur aus der linken Hand heraus beschleunigt. Dabei ist es oft nicht erforderlich, den Ball sehr scharf zu spielen, sondern vielmehr sehr unauffällig und ruhig. Eine schnelle Bewegung der Arme ist verräterisch und macht es der Abwehr leichter.



und damit auch
cheiden sich erst mit
ng. Im Beispiel ein
. II (oben), nach
d eine Zuspieler-