



TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

ANGRIFF

Heute werden wir die Grundlagen des Angriffs untersuchen. Abgesehen von den Rufen – Quick, Super oder High – die wir bereits in einem früheren Kapitel behandelt haben, werden wir uns mit den verschiedenen Möglichkeiten beschäftigen, die Spielende haben, um zu punkten.

Zunächst einmal muss die angreifende Person während des Anlaufs in der Lage sein, das Zuspiel zu lesen und einzuschätzen, ob es sich um ein gutes Zuspiel handelt und das Risiko genommen werden kann, den Ball auf den Boden zu bringen.

Dann, während des Anlaufs und der Flugphase des Balls, muss die angreifende Person er-

Angriff am Block vorbei



kennen, ob ein perfekter, kurzer oder langer Ball ankommt. Die angreifende Person muss zudem einschätzen können, ob der Ball weit weg oder sehr nah am Netz ist und folglich im Gehirn die Datei mit der richtigen Lösung öffnen, die diesem Zuspiel entspricht. Denn für jede unperfekte Situation kann es verschiedene Lösungen geben.

Zum Beispiel könnte ein Zuspiel sehr nah am Netz – folglich sehr nah am gegnerischen Block – und mit dem letzten Anlaufschritt sehr nah am Netz, mit einem vertikalen Sprung gelöst werden. Anstatt den Ball anzugreifen und in den Block zu schlagen, könnten wir den Ball mit den Fingerspitzen schieben, bis er den gegnerischen Block berührt und ihn dann zur Seite rausdrücken, um ein Blockout zu erzielen.

Auch bei langen oder kurzen Zuspielen oder vom Netz weg, sollten wir zuerst unseren Anlauf anpassen.

Bei dieser Art von Zuspielen, bei denen wir erkennen, dass es nicht möglich ist zu punkten, müssen wir uns damit begnügen, die gegnerische Verteidigung maximal zu erschweren. Dies können wir durch unkonventionelle Schläge erreichen – wir nennen sie «hässliche

Bälle» – welche dann viele verschiedene Variationen ermöglichen.

Wenn wir hingegen sicher sind, ein perfektes Zuspiel zu erhalten, und es uns gelungen ist, ein hervorragendes Timing zu entwickeln, um den Ball an der idealen Stelle zu treffen, dann sollten wir mit dem Block spielen. Am Block vorbei zu spielen bedeutet, dass wir mit unserem peripheren Sehen erkennen müssen, ob die Linie offen oder geschlossen ist – denn wenn die Gegner*innen einen diagonalen Block vorbereiten, könnten wir den Ball auf die Linie angreifen und umgekehrt.

Aber es gibt nicht nur den starken Angriff ins Feld, sondern auch Angriffe, um die Hände des Blocks zu suchen. Zum Beispiel können wir ein Blockout an der Aussenenhand oder an den hohen Händen des Blocks suchen, wir können Tips hinter den Block, in Richtung Zone 3 in der Nähe des Netzes und in Richtung Zone 6 in der Mitte des Feldes schieben und schnell über den Block spielen.

Nebenstehend ein Bild mit acht verschiedenen Arten von Angriffsmöglichkeiten. Viel Spass beim hinzufügen anderer Varianten, die du kennst!

Bob Fant

Tip

Versuche immer mit deinem peripheren Sehen herauszufinden, ob du eine freie oder eine geschlossene Linie hast und ob du einen Block mit 1, 2 oder vielleicht 3 Gegner*innen hast.

Variiere deine Angriffe so oft wie möglich, damit es für die gegnerische Verteidigung immer eine Überraschung ist – gut für dich und schlecht für sie!

Acht verschiedene Angriffsvarianten

