



## TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

### DER ANLAUF

Ein sauber ausgeführter Anlauf ermöglicht es, den Ball am höchstmöglichen Punkt anzugreifen. Ich nenne den Anlauf gerne auch Vierschritt – für Rechtshänder ist er «re, li, re, li» (für Linkshänder ist es natürlich genau das Gegenteil – was für alle nachfolgenden Erklärungen ebenfalls gilt).

Bei einem Angriff aus «Position 4» ist der Startpunkt etwa vier Meter vom Netz entfernt (variiert je nach körperlichen/physischen Voraussetzungen) und etwa einen halben Meter ausserhalb der Seitenlinie (Abbildung 1).

Bei einem Angriff aus «Position 2» ist der Start immer noch etwa vier Meter vom Netz ent-

fernt, aber ohne über das Spielfeld hinauszugehen, d.h. maximal bis zur Seitenlinie.

Die ersten beiden Schritte dienen der Annäherung und sind nicht sehr lang. Danach wird der dritte Schritt mit dem rechten Fuss viel länger – er setzt zuerst mit der Ferse auf, um eine «Fersen-Zehen-Rolle» zu erzeugen. Der vierte Schritt mit dem linken Fuss ist dem rechten etwas voraus und nach innen gedreht, um die Schwungkraft und die horizontale Geschwindigkeit zu bremsen und in einen vertikalen Sprung zu verwandeln (Abbildung 2).

Während der Flugphase des dritten Schritts – dem längsten, der zu machen ist – schwingen

① Angriff aus «Position 4»



② Angriff aus «Position 2»





③ Richtig: Arme gestreckt



③ Falsch: Arme gebeugt

die ausgestreckten Arme nach hinten/oben, bis sie die Schulterlinie kreuzen. Dann schwingen sie nach vorne/oben, damit der Sprung seine maximale Höhe erreicht (Abbildung 3).

Während des Anlaufs sollte es so sein, dass der Körperschwerpunkt nach unten sinkt und dann im Sprung nach oben explodiert.

Bei hohen Bällen muss der erste Schritt – d.h. der rechte Fuss – den Boden berühren, wenn der Ball seine maximale Höhe erreicht hat und zu sinken beginnt. Bei den Zuspielen, die ich als «Super» definiere (leicht schnellere Zuspiele), berührt der erste Schritt – d.h. der erste rechte Fuss – den Boden zur gleichen Zeit, wie der Zuspieler den Ball berührt.

In beiden Fällen passen sich die anderen drei Schritte dem Timing der Ballhöhe an – es müssen auch die richtigen Anpassungen an kurze oder lange Zuspiele, in der Nähe des Netzes oder mit Distanz zum Netz, vorgenommen werden.

Bei den etwas schnelleren, den so genannten «Quick»-Zuspielen, welche in der Regel auf hohem Niveau angewendet werden, muss der rechte Fuss des dritten Schritts den Boden berühren, wenn der Zuspieler den Ball berührt. Somit bleibt keine Zeit für grosse Anpassungen und sowohl der Angreifer als auch der Zuspieler benötigen dazu viel Präzision.

Ein guter Anlauf gibt einem die Chance, den Ball beim maximalen Absprungpunkt anzugreifen!

### Ein guter Tipp

Der letzte linke Fuss muss weit hinter dem Ball sein – passt gut auf, dass ihr nicht mit den Füßen unter das Zuspiel kommt.

Wenn ihr den Ball trifft, muss euer Körper nach vorne geneigt sein.

Bob Fant