TIPPS VOM PROFI-TRAINER FÜR ALLE SPIEL-NIVEAUS

SICHERUNG / DECKUNG

Die Sicherung ist die Verteidigung, die hinter dem gegnerischen Block erfolgt.

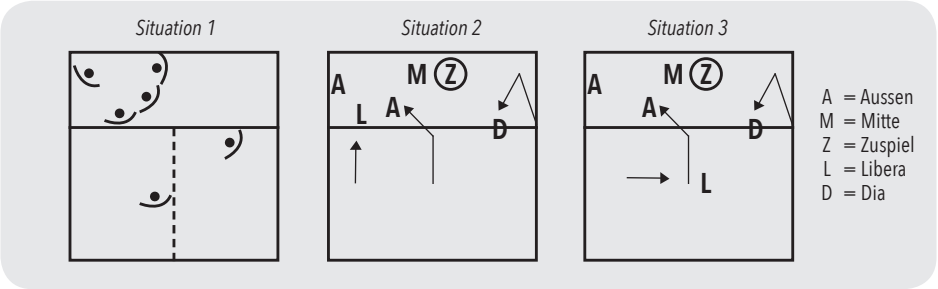
Obwohl wir Trainer*innen versuchen, unseren Spieler*innen beizubringen, den Ball vom Block weg anzugreifen oder gegen den Block zu spielen, indem wir z.B. die Aussenhand oder die Fingerspitzen für ein Blockout suchen, kommt es vor, dass der Block des Gegners die Oberhand gewinnt und der Ball zu uns zurückkehrt und wir ihn verteidigen müssen. Diese Verteidigung wird «Sicherung/ Deckung» genannt.

In der Deckung kommt es sehr auf die Mentalität an, aber wie alles im Volleyball braucht man ein System, Fähigkeiten und Verantwortlichkeiten.

Es gibt viele verschiedene Systeme. Trainer*innen sollten das System verwenden, das am besten zu den Eigenschaften seiner Spieler*innen und somit zum Angriffssystem seiner Mannschaft passt.

Vorab möchte ich sagen, dass es gar nicht so einfach ist, ein System zu haben und sich daran zu halten, denn Volleyball ist ein situativer Sport, bei dem jede Aktion anders ist und die Spieler*innen sich bei jeder Aktion auf unterschiedlichen Positionen auf dem Spielfeld befinden.

Aufbau einer guten Deckung mit drei Spielerinnen in der Nähe der Angreiferin / gute Körper- und Armpositionen



Drei verschiedene Situationen bei Zuspiel auf Position 4

Ein einfaches System, das ich in meinen Teams anwende, ist zum Beispiel, dass ich versuche, eine Deckung mit drei Spieler*innen in der Nähe des Angreifers aufzubauen und zwei weiter weg, um die längeren Bälle zu verteidigen.

Ich verlange also viel Kommunikation zwischen den Spieler*innen während der Aktion und während der Ball in der Luft ist, denn es stimmt zwar, dass wir ein System haben, aber jede Aktion unterscheidet sich von der anderen und wir brauchen viel Organisation, um die gewünschte Verteidigung aufzubauen.

Die Abbildung oben (Situation 1), zeigt ein Beispiel eines perfekten Deckungssystems, aber es gibt viele Fälle, in denen dies schwer zu reproduzieren ist.
Im Falle einer perfekten Annahme und einem schnellen Zuspiel auf Position 4 mit einem 1. Tempo-Angriff der Mittelblockerin in der Nähe der Zuspielerin müssten wir uns entscheiden, ob wir eine Deckung mit drei Spieler*innen in der Nähe haben wollen, wobei wir die lange Deckung aufgeben (Situation 2), oder ob wir eine Deckung mit nur zwei Spieler*innen in der Nähe unserer angreifenden Person haben wollen und die lange Deckung behalten wollen (Situation 3).

Bob Fant

Tipp

Wenn du in der Deckung bist, schaue nicht auf deine*n Angereifer*in, sondern auf die Hände des gegnerischen Blocks. Auf diese Weise ist es einfacher, auf die Richtung des Balls zu achten und schneller zu reagieren, um ihn zu verteidigen.