



Foto: imago

Training im Home Office

Schulen: geschlossen. Sporthallen: gesperrt. Beachplätze: verwaist.

Vereinsleben: auf Eis gelegt. Saison: abgebrochen. Jugendmeisterschaften:

abgesagt. Die Saison auf Sand: komplett gecancelt. Bundespokal: fällt aus.

Jugend-EM: verschoben. Die Nachwuchstrainer **Nils Kaufmann**, **Peter Pourie**

und **Justin Wolff** berichten, wie sie mit der Corona-Krise umgehen

Das Volleyballerleben fühlt sich in diesen Tagen genauso an, wie das aller Menschen: Die sozialen Kontakte sind auf null reduziert, die Menschen bleiben zu Hause. Das gilt auch für unseren Nachwuchs aller Leistungsstufen. Egal, ob es sich um den Spielbetrieb, die Meisterschaft, Saisonhöhepunkte wie Deutsche Meisterschaften, Bundespokale oder internationale Wettkämpfe handelt – alles ist auf Eis gelegt.

Für viele Jugendliche ist eine Konstante in ihrem Leben weggebrochen. Das, was ihnen jeden Tag Spaß macht und sie ausfüllt, ihr Team, ihr Ausgleich zur Schule, ihr Lebensmittelpunkt. In den sozialen Medien, in Vereinen, in den einzelnen Teams und in den eigenen vier Wänden entstehen zur Zeit

jeden Tag neue Ideen, wie man durch die volleyballfreie Zeit kommen kann. Vereine, Trainer und Spieler bemühen sich, die Zeit sinnvoll zu überbrücken. Es entstehen tolle Ideen, die zum Nachahmen animieren und die zur weiteren Nutzung in Ferienzeiten durchaus überleben können.

Das Volleyball Magazin hat Beispiele gesammelt und diesen Beitrag dabei in drei Kategorien unterteilt: Für den Vereinssport berichtet Nils Kaufmann, Trainer beim SV Blau-Weiß Aasee in Münster, über die einer Landesauswahl WVV-Trainer Peter Pourie, die Arbeit im Spitzenbereich nimmt Justin Wolff unter die Lupe, der am Bundesstützpunkt in Münster als Trainer arbeitet.

SV BLAU-WEISS AASEE

Der Sportbetrieb des SV Blau-Weiß Aasee in Münster ruht seit dem 14. März. Obwohl sich diese Entwicklung abzeichnete, waren wir alle dann doch überrascht. Es war eine Mischung aus Schockstarre und vorgezogener Osterferienstimmung. Vorbei der Abstiegsstress, der Aufstiegsdruck, die herbeigesehnten Meisterschaften, die für unseren Verein im Mai mit der Ausrichtung der Deutsche U18-Meisterschaft ein echtes Highlight bereit gehalten hätte. Stattdessen: Ungewissheit über die sportliche Zukunft, verwaiste Sportanlagen, Kontaktverbot. Dabei zeichnen uns Teamsportler doch gerade soziale Kontakte in besonderer Weise aus: Wir klatschen uns ab, werfen uns nach einem schönen Sieg aufeinander und liegen uns nach Niederlagen enttäuscht in den Armen. Wir gewinnen, wir verlieren immer zusammen.

Ich brauchte eine Woche, um mich zu sammeln und einen Plan zu entwickeln. Seit dem 23. März trainieren wir zwei Mal täglich per Skype oder Zoom. Das Cardio-Training beginnt um halb zehn, eine – wie ich finde – Corona-Ferien-freundliche Zeit. 30 bis 45 Minuten halte ich die Gruppe in Bewegung und baue intervallartige Belastungsspitzen ein. Pausen sind dabei nicht vorgesehen. Die zweite Einheit startet um 15 Uhr. Im viertägigen Wechsel stehen Workouts zur Stabilisation, Beweglichkeit, Schnellkraft, Schnelligkeit und Ballkontrolle auf dem Programm.

Ich wohne in einer Mietwohnung in einem Mehrparteienhaus. Mit der Wahl der Trainingszeiten achte ich darauf, meinen Nachbarn durch mein Gelaufe, Gehopse und die Schreie nicht mehr als nötig auf den Wecker zu gehen. Unsere Wohnung ist nicht besonders groß, aber durch geschicktes Verschieben des Wohnzimmeres habe ich stattliche zwei Quadratmeter, auf denen ich die Übungen demonstrieren kann. Wichtig ist, dass die Spielerinnen eine möglichst gute Bewegungsvorstellung von den zu absolvierenden Aufgaben bekommen.

Das Coaching ist dabei schon kniffliger: Die Position des Smartphones ist nicht immer hilfreich und nur umständlich variierbar, der Blickwinkel ist ohnehin eingeschränkt. Wenn es um das Erfassen schneller Bewegungen geht, hinkt meine Internetverbindung hinterher. Ich nutze daher vor allem Bewegungen und Übungen, die der Gruppe bekannt sind und die ich gut vormachen und erklären kann.

Code auf volleyball.de: **vm052002**

In seinem Nachwuchskonzept gibt der Deutsche Volleyball Verband Nachwuchstrainern und -spielern ein umfangreiches Athletikprogramm an die Hand, das Sie hier als PDF herunterladen können.



Nils Kaufmann: „Das BWAvolley@Home-Training puffert den Verfall der sportlichen Leistung ab.“

eingefroren war und sie die weiteren Anweisungen nicht mitbekommen hatte. Während einer Einheit liefen Familienmitglieder durch das Bild, was für große Heiterkeit sorgte. M ein Nachbar fing mitten im Training an, mit seinem ohrenbetäubend lauten Trennjäger zu arbeiten. Egal, denke ich in diesen Situationen immer. Wir machen einfach das Beste daraus. Wenn „#StayAtHome“ hilft, die Kurve der Infektionen abzufachen, puffert das bei uns praktizierte BWAvolley@Home-Training den Verfall sportlicher Leistung. Und zwar so lange, bis die Hallen- und Beachplätze endlich wieder geöffnet werden.

Ungewöhnliches Ambiente: Nils Kaufmann (Foto oben) nutzt sein Wohnzimmer für die Online-Workouts



Fotos: privat, Jürgen Peperhowe

LANDESAUSWAHL NORDRHEIN-WESTFALEN

Corona-Krise – an richtiges Volleyballtraining ist derzeit nicht zu denken. Das bedeutet für mich als Landestrainer des Westdeutschen Volleyball-Verbandes (WVV) keinesfalls Freizeit. Im Gegenteil: Ich bin in drei großen Arbeitsfeldern gefordert. In Zusammenarbeit mit unserem Lehrwart versuchen wir, das E-Learning auf den Weg zu bringen und haben schon einige Aus- und Fortbildungen im Blick, die wir auf den Weg bringen. Zudem befinden wir uns als Verband derzeit in einem intensiven Austausch mit unseren Verbandsstützpunkten und den Vereinen. Wir haben eine Umfrage initiiert, was wir als Verband für die Vereine verbessern können und, ob es Ideen zur Verbesserung des Spielbetriebes gibt. Wir arbeiten an Rahmen-Trainingskonzeptionen für Technik, Taktik und Athletik. Alles Dinge, die im normalen Betrieb zu kurz kommen. Der dritte große Bereich ist die Betreuung meiner Athleten. Die Spielerinnen bekommen regelmäßig Athletikpläne zu Mobilisation, Stabilisation, intensiven HIT-Zirkeln sowie Sprung- und Ausdauerübungen. Mit Trainerkollegen habe ich Heimtrainingspläne für den Ballbereich erarbeitet.

Im Athletikbereich orientiert sich der WVV an den Bestimmungen des DVV für die Landeswahlteams und an den von Matthias Warnck, Athletiktrainer am Stützpunkt Münster, erarbeiteten Plänen. Momentan werden diese Übungsvorgaben alle drei bis vier Wochen erneuert.

Im Balltraining versuchen wir, neue Wege zu gehen. In aufwendiger Kleinarbeit haben wir einen



Peter Pourie: „Die schwere Zeit ist auch eine Chance, um neue Wege auszuprobieren.“

Heimtrainingsplan mit Übungen erstellt (Seite 26/27), die für jeden zu Hause durchführbar sind. Die Übungsformen sind in vier Bereiche aufgeteilt. In Teil eins finden sich allgemeine Übungsformen für den Garten oder das eigene Zimmer. Vom Bau einer eigenen Koordinationsleiter über Volleyball auf eine Tischtennisplatte, bis hin zu Sitzvolleyball ist alles dabei. Im zweiten Abschnitt stehen Übungsformen an einer Wand im Vordergrund. Hier geht es sowohl um Ballkontrolle als auch Technikschielung in Zuspriel und Annahme. Nummer drei ist ein Motivationsteil, bei dem es darum geht, Challenges zu bestehen und etwas Besonderes zu schaffen. Ich versuche, immer wieder neue Anreize zu setzen und bekomme tolle Rückmeldungen. Die WVV-Challenges laufen über drei Tage. Die Spielerinnen schicken mir ihre Ergebnisse per Video. Für die Sieger gibt es Preise wie T-Shirts der Nationalmannschaft oder Ähnliches. Die Technikausführungen laufen ebenfalls erstaunlich gut, die Mädchen üben äußerst motiviert. Zu den Übungen gibt es Anleitungsvideos, in denen Spitzenspielerinnen die Übungen vormachen. Das klappt hervorragend. Für die Übungen des vierten Bereichs wird ein Trainingspartner benötigt.

Das kann ein Elternteil sein, aber auch ein Geschwisterkind. Hauptsächlich geht es um Übungsformen mit angeworfenen Bällen, die ohne Wand ausgeführt werden.

Zusätzlich haben wir in Zusammenarbeit mit Michael Eyinck vom Bundesstützpunkt Münster ein Motivationsvideo für unseren Nachwuchs erstellt. Einige aktuelle und ehemalige Nationalspielerinnen wie Hanna Orthmann, Irina Kemmsies und Julia Schaefer, aber auch ganz junge Volleyballerinnen haben mir Videos von ihrem Heimtraining geschickt. Von jung bis erfahren, von Nachwuchsathleten bis Profis – alle müssen sich derzeit im Heimtraining fit halten. Und noch etwas haben alle gemeinsam: Am Ende werden wir alle froh sein, wenn wir wieder ins richtige Ball- und Mannschaftstraining einsteigen können. Dennoch ist die schwere Zeit auch eine Chance, um neue Wege zu gehen.

Code auf volleyball.de: vm052003

Peter Pourie und Michael Eyinck haben ein Video mit Übungstipps ehemaliger Spielerinnen aus Münster zusammengestellt. Zu sehen sind unter anderem Hanna Orthmann, Irina Kemmsies und Julia Schaefer.



Fotos: privat, peter leßmann

BUNDESSTÜTZPUNKT MÜNSTER

Auch am Bundesstützpunkt Münster sind die Hallen geschlossen. Die Bälle mussten mit nach Hause genommen werden und unsere Spielerinnen bekamen Athletikpläne, die in Eigenverantwortung durchgeführt werden. Als Kontrollmedium können wir über das Abfragetool IDA des IAT Leipzig täglich den körperlichen und mentalen Zustand unserer Spielerinnen einsehen und individuelle Nachfragen bei zu hoher körperlicher Belastung oder Beschwerden stellen. Neben dem Athletikteil soll auch das Ballgefühl nicht zu kurz kommen. Hier gibt es Team- und Einzel-Challenges mit dem Ball, die das Team bei erfolgreicher Durchführung ins nächste Level aufsteigen lassen und Einzelspielerinnen den Gewinn von kleinen Preisen ermöglichen.

Den Großteil unserer gemeinsamen Trainingszeit verbringen wir jedoch mit Theorie- und Mentaleinheiten. Es geht um Elemente, die wichtig sind und auch aus der Ferne gut trainiert werden können. Für die Theorie treffen wir uns in Kleingruppen und nach Positionen sortiert im Videochat.

Zusätzlich rufen die Spielerinnen ein Spiegelbild meines Bildschirms per HD-Stream im Internet auf.

Vorab stellen wir entweder Aufgaben, die besprochen werden, oder es sind Spielszenen zu sehen, die das Trainerteam gemeinsam mit den Spielerinnen analysiert. Es handelt sich um Ballwechsel von Profis – sortiert nach guten und schlechten Aktionen – und um eigene Sequenzen aus der vergangenen Saison.

So schaffen wir das Bewusstsein, wie die Bewegungsausführung einer Technik optimal aussieht und wo die Fehler in der Technik liegen. Gerade das Betrachten des Bewegungsablaufs – das sogenannte verdeckte Wahrnehmungstraining – schult die Spielerinnen, Ursachen für saubere oder unsaubere Techniken und deren Erfolg zu erkennen. Es zeigt zudem, woran noch gearbeitet werden muss. Da dies derzeit nicht im Hallentraining möglich ist, nutzen wir die Mentaltechnik des ideomotorischen Trainings. Dabei geht es um die Vergegenwärtigung innerer Prozesse während eines Bewegungsablaufs, also um ein Vorstellungstraining.

Die Spielerinnen beschreiben eine Technik bis ins kleinste Detail und tauschen sich mit mir darüber aus, bis dabei die individuell perfekte Technikbeschreibung herauskommt.

Code auf volleyball.de: vm052004

Mit Videos der Spielerinnen vom Bundesstützpunkt Münster haben Peter Pourie, Susanna Turner, Christian Wolf und Justin Wolff einen umfangreiche Katalog für Übungen und Challenges erstellt.



Fotos: privat, wilfried hiegemann

Dabei ist es wichtig, dass die detaillierte Beschreibung einer Technik individuell erfolgt und gegebenenfalls auch von der Lehrbuchtechnik abweichen kann. Nur dann, wenn sich eine Spielerin an der eigenen Bewegungserfahrung, der Eigenperspektive und ihrer Vorstellungsfähigkeit orientiert, kann das Vorstellungstraining zum Erfolg führen.

Eine Spielerin sollte sich keinen Angriffsschlag vorstellen und beschreiben, den sie im Training noch nie trainiert hat oder aufgrund von Einschränkungen der Schultermobilität in nicht adäquat durchführen kann.

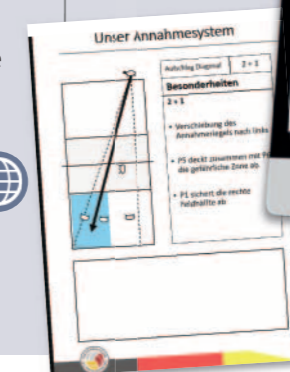
Darüber hinaus arbeiten unsere Sportpsychologinnen an der Fähigkeit zur mentalen Regeneration und Entspannungsfähigkeit, indem sie Online-Seminare durchführen und den Spielerinnen Audiodateien zur Verfügung stellen.

Bei allen Maßnahmen, die wir durchführen, ist ein hohes Maß an Engagement, Eigenmotivation und Eigenverantwortung der Athletinnen gefragt.

Justin Wolff: „Bei uns steht der mentale Aspekt der Leistungsfähigkeit im Vordergrund.“

Das alles sind Voraussetzungen, um es eines Tages den Sprung ins Profibusiness zu schaffen. Körper und Geist sind das Kapital des Sportlers und müssen gepflegt werden. Während der Corona-Krise steht der mentale Aspekt der Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Ich bin mir sicher, dass die Spielerinnen in diesem Bereich große Fortschritte gemacht haben, wenn diese Phase überwunden ist.

Am Bundesstützpunkt in Münster werden Theorie- und Mentaleinheiten per Videochat durchgeführt



Praxis: Trainieren im Home Office

1: Was immer und überall möglich ist



Seilspringen

Alle bekannten Varianten
Koordinationsleiter
Koordination- und Fußarbeit an Koordinationsleitern oder Flaschenreihen, auch verbunden mit dem Oberen und Unteren Zuspiel

Jonglieren

Erst mit Tüchern, dann mit zwei und später auch mit drei Bällen

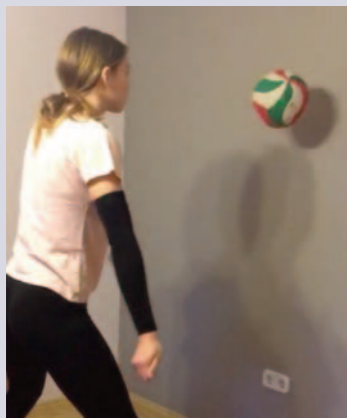
Auf und über die Tischtennisplatte

Volleyball ohne Netz als Eins gegen Eins, in eine Kiste spielen (Oberes und Unteres Zuspiel), auf markierte Flächen etc.

Sitzvolleyball

Eins gegen Eins. Im Wohnzimmer eine Schnur, Schrank, Kissen oder etwas anderes zwischen die Teams stellen. Zwei Kontakte, ein Kontakt, drei Kontakte, das Spiel kann auch mit Luftballons und Wasserbällen durchgeführt werden

2: Übungen an und mit der Wand



Oberes Zuspiel

- > Im Sitzen gegen die Wand pritschen: hoch, tief, auf ein Ziel, mit fünf, drei oder zwei Fingern
- > Zehn Finger: Babysets (kurze Kontakte im Oberen Zuspiel) frontal nach vorn, über Kopf, mit Drehung nach links und rechts

- > Bälle mit rechter und linker Hand an die Wand drücken, einbeiniger Stand auf dem rechten oder dem linken Bein, Schulter zur Wand aufgestellt
- > Sechs Finger: Babysets frontal nach vorn, über Kopf, mit Drehung nach links und rechts
- > In Rückenlage gegen die Wand pritschen, Kopf vor der Wand, Beine 90 Grad angewinkelt. Während des Zuspiels zur Wand immer abwechselnd ein Bein strecken und das andere anwinkeln
- > Ausfallschritte mit Oberem Zuspiel
- > Leichte reaktive Sprünge mit Oberem Zuspiel
- > Oberes Zuspiel mit kurzem Abstand zur Wand starten, dann die Entfernung vergrößern und wieder zurück

Unteres Zuspiel

- > Im Kniestand gegen die Wand baggern: frontal, seitlich links und seitlich rechts

- > Im Stand gegen die Wand baggern
- > Ein Kreuz an die Wand malen oder mit Streifen aufkleben und einarmig nacheinander die Viertel anspielen: links oder rechts, links und rechts abwechselnd, beidarmig, Kopf und Arm abwechselnd
- > Ein Viereck an der Wand anspielen: im Stand, im Kniestand, ein Knie oder beide Knie am Boden
- > Einen dünnen Pfeiler präzise anspielen
- > Einen Strich an die Wand malen oder Streifen aufkleben und diesen einarmig unten und beidarmig oben im Wechsel anspielen, zwei Mal unten, zwei Mal oben

Angriff

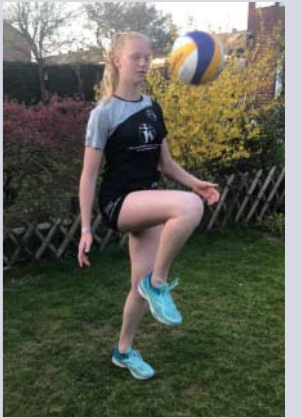
- > Den Ball vor sich auf den Boden schlagen. 25 Wiederholungen. Der Ball soll direkt beim Spieler herunterfallen
- > Den Ball indirekt an die Wand schlagen
- > Den Ball anwerfen und indirekt an die Wand schlagen
- > Drei bis fünf Meter vor der Wand stehend Aufschlag gegen die Wand. Ziele an die Wand malen oder kleben
- > Drei bis fünf Meter vor der Wand stehend Aufschlag gegen die Wand und seitliches Öffnen bei der Annahme
- > Wie zuvor, aber im Knien: Die Bälle können auch in Kissen geschlagen werden
- > Im Kniestand gegen die Wand schlagen (Ball kontrollieren)
- > Schlagtechnik gegen die Wand üben: nur Handgelenk, nur Unterarm und Handgelenk, einwärts und auswärts
- > Schlagtechnik über ein Netz, Fußballtor, gespannte Schnur (etwas niedriger als Reichhöhe)
- > Angriffe über eine gespannte Schnur in ein Fußballtor

Fotos: image, privat

3: Fußarbeit, Schrittfolgen und kleine Challenges

- > Dynamischer Stemmschritt und Armschwung, dabei versuchen, den Basketballring, die Treppenstufe, den Ast zu berühren. Auch als Einbeiner-Bewegung
- > Handball, Tennisball und Volleyball von unten gegen die Wand schlagen, einmal aufprellen lassen. Immer hinter den Ball bewegen. Fußarbeit, Hand-Auge-Koordination
- > Vier Hütchen im Rechteck, einen Handschuh auf den Kopf legen: Spieler steht mittig und bewegt sich mit Shufflesteps zu den Hütchen (wichtig: Oberkörper bleibt ruhig)
- > Wie zuvor, Partner ruft, welche Markierungen berührt wird
- > Wie oft schaffst Du es, einen Ball mit dem Kopf, Fuß oder Oberschenkel zu jonglieren?

- > Die gleiche Übung, nun immer im Wechsel: Kopf, Fuß oder Oberschenkel
- > Den Ball mit den Volleyball-techniken möglichst kreativ durch Garten, Wohnung oder das Haus bewegen und dann in einem Eimer versenken
- > Salt and Pepper: Dreier-Rhythmus: Zuspiel, Angriff, Abwehr. Beim Angriff wird gezählt. Fällt der Ball, geht es bei null los



4: Übungen ohne Wand im Garten oder Zimmer



Übungen ohne Wand im Garten oder Zimmer

- > Babysets, dabei bis zu einer Markierung vorwärts gehen oder laufen, danach rückwärts zurück zur Startposition
- > Babysets, dabei Ausfallschritte vorwärts und rückwärts zurück zur Startposition
- > Beidbeinige Hüpfen mit Oberem Zuspiel vorwärts hin und rückwärts zurück
- > Aufstehen und hinsetzen mit Babysets
- > Käfersets (in Rückenlage abwechselnd durch die Beine pritschen)
- > Rückenlage: Ein Partner lässt den Ball fallen, fangen und zurück werfen (wichtig: Bewegung bis zum Ende auszuführen). Danach Oberes Zuspiel
- > Drei Kontakte im Oberen und Unteren Zuspiel, nach jedem Kontakt eine 90-Grad-Drehung machen

- > Feldzuspiel in einen vom Partner gehaltenen Reifen, eine Schubkarre oder einen Eimer
- Unteres Zuspiel**
- > Partner wirft rechts und links: 5 hufflesteps zwischen den Kontakten, sauber baggern
- > Zwischen den Kontakten Fußarbeit zu einem Hütchen links und rechts, sauber baggern
- > Seitliches Öffnen und Ball zurückbaggern, seitliches Öffnen nach Ruf „links, rechts“
- > Baggern mit Handschuh auf dem Kopf (auch seitlich)
- > Aufschlag gegen eine Wand. Partner mit Reifen, Schubkarre oder Eimer bewegt sich und erzeugt unterschiedliche Winkel für das Spielbrett in der Annahme
- > Baggern und seitliche Bewegung über eine Hecke, Würfe über eine Hecke, eine Schnur oder ein Fußballtor. Annahme auf ein Ziel

Angriff

- > Training Ball-Hand-Kontakt: Angeworfene Bälle über ein Tor, eine Schnur oder ein Netz schlagen
- > Angriff gehaltener Bälle: Partner hält den Ball so hoch, dass der Kontakt am höchsten Punkt erfolgt (der Ellenbogen ist dabei gestreckt)
- > Partner wirft den Ball zu, Zwischenspiel im Unteren Zuspiel und Angriffsschlag mit sauberem Kontakt. Dabei sind verschiedene Schlagrichtungen möglich. Den Balltreffpunkt verändern und so das Handgelenk gezielt einsetzen.
- > Mit Partner: Dreier-Rhythmus: Zuspiel, Angriff, Abwehr. Diese Übung funktioniert auch allein gegen eine Wand.