

# Camp Casting

**Bevor Sie mit Ihrem Beachvolleyball Camp beginnen, ist es ratsam, die Teilnehmer in Leistungsklassen einzustufen.**

**Nikolaus Novak beschreibt, wie Sie dabei zielgerichtet vorgehen**



**Wer schreibt, der bleibt:** Beim Camp Casting halten die Trainer ihre Eindrücke genau fest. Die Teilnehmer profitieren davon

Castings boomen nicht nur in diversen Fernsehshows, sondern haben beim Beachvolleyball schon lange Einzug gehalten. In den immer populärer werdenden Beachvolleyball Camps treffen sich am ersten Tag meist die Teilnehmer beider Geschlechter und unterschiedlicher Spielklassen. In diesem Artikel werden Lösungsansätze vorgestellt, um die Teilnehmer in leistungshomogene Gruppen einzuteilen. Für alle, die im Frühjahr oder im Sommer wieder ein Camp planen, hilft dieser Beitrag, sich frühzeitig Gedanken über das Casting zu machen.

## Im Vorfeld oder spontan?

Gute individuelle Trainingseffekte, Spaß und ein hoher Lernzuwachs für alle Campteilnehmer lassen sich am besten in Gruppen mit homogenen Leistungen erreichen. Je mehr Teilnehmer ein Beachvolleyball-Camp hat, desto größer wird die Bandbreite der Spielfähigkeit. Dies stellt an die Veranstalter hohe Anforderungen. Sowohl im Vorfeld als auch vor Ort entsteht ein großer Organisations- und Planungsaufwand. Dabei stellt die Einteilung der Trainingsgruppen bei vielen neuen und

unbekannten Teilnehmern eine der größten Herausforderungen dar. Organisatoren sollten diesen Umstand nicht unterschätzen. Im Wesentlichen bieten sich zwei bekannte Lösungsansätze an: Wie bereits im Beitrag von Benjamin Courts (*Ab in den Süden, vom 06/2007*) beschrieben, kann die Leistungsstärke mit Hilfe einer Selbsteinschätzung abgefragt werden. Dazu werden im Vorfeld Fragebögen an die Teilnehmer geschickt. Nach der Auswertung haben die Organisatoren eine ungefähre Vorstellung von der Spielfähigkeit der Teilnehmer. Doch diese Methode hat zwei Nachteile: Nicht jeder Fragebogen wird beantwortet, und außerdem entspricht die Selbstwahrnehmung einiger Beachvolleyballer nicht ihrem tatsächlichen Spielvermögen. Mit anderen Worten: Es wird geflunkert. Eine andere praktikable Möglichkeit ist es, gleich zu Beginn des Camps ein Kennenlern-Turnier zu veranstalten. Doch auch diese Methode bietet keine Garantie: Teilweise spiegeln die Ergebnisse die wahren technischen Fähigkeiten der Teilnehmer nicht wider. Daher sind solche Turniere nicht optimal geeignet, um daraus leistungshomogene Gruppen zusammenzustellen.

## Casting: Übungsprogramm

Bei mittlerweile knapp 80 Teilnehmern und zehn Trainern im *ChampCamp* auf Mallorca haben beide Varianten nicht zu den gewünschten Ergebnissen geführt. Folglich wurde eine andere Lösung für das Zusammenstellen der Gruppen entwickelt. Ein Blick über den Tellerrand der Sportart führte zur Idee, die Gruppen nach dem Prinzip von Skikursen zu bilden. Dort fahren die Schüler vor den jeweiligen Skilehrern einen flachen Hang herunter und auf Grund ihrer gezeigten Leistungen werden sie der jeweiligen Gruppe zugeteilt.

Bei bis zu 20 Teilnehmern gestaltet sich diese Möglichkeit relativ einfach, die Spieler durch Beobachtung bei vielfältigen Übungen realistisch einzuschätzen. Bei deutlich mehr Teilnehmern kann der Überblick leicht verloren gehen. Daher bietet ein Casting einen guten Lösungsansatz. Beruhend auf die wesentlichen Aspekte der Trainingslehre, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen und vom Bekannten zum Unbekannten wird ein Casting-Übungsprogramm zusammengestellt. Dieses durchlaufen alle Teilnehmer auf allen Courts gleichzeitig und werden dabei von den Trainern beobachtet. Dabei ist es wichtig, dass sich alle Trainer an den Ablaufplan der Übungen halten. Außerdem wird eine Bewertungstabelle erstellt, die je nach Trainingsinhalt für das Camp verschiedene Schwerpunkte berücksichtigt. So können neben den Grundtechniken auch Spielverständnis, Taktik oder Fitness mit in die Beurteilung für

das Casting einfließen. Anders als beim eigentlichen Training werden die Übungen nur kurz durchgeführt. Im Casting wiederholen sich diese zwar bezüglich der Ausführung und der Haupttechniken, jedoch kommen immer schwieriger werdende Zusatzaufgaben hinzu. Ähnlich wie bei einem Intelligenztest geht es nicht darum, alles sehr gut zu schaffen, sondern den Trainern – und sich selbst – zu zeigen, an welcher Stelle man an die Grenzen seiner spielerischen Fähigkeiten stößt.

## Viele Ballkontakte helfen

Im folgenden wird der konkrete Ablauf eines Castings erklärt. Zwei Trainer betreuen im Wechsel zwei verschiedene Castinggruppen. Zunächst stellen sich die Teilnehmer in einer kleinen Trainingsgruppe mit maximal acht Teilnehmern vor. Der jeweilige Trainer vermerkt die Namen und markante Erkennungsmerkmale wie rotes Shirt, kurze blonde Haare, Tapeverband am Knie, etc. Nach der gemeinsamen Erwärmung erhält jeder Teilnehmer einen Ball, und schon kann es losgehen. Im ersten Block wird fast ausschließlich das Obere und Untere Zuspiel gecastet. Dabei müssen sich die Teilnehmer anfangs nur mit sich und dem Ball auseinandersetzen und zeigen, wie gut sie die geforderten Techniken beherrschen. Vorteile daran sind, dass die Trainierenden viele Ballkontakte haben und fehlendes Ballgefühl oder schlechte technische Ausführungen nicht auf den Partner geschoben werden können. Jeder muss sich ganz auf sich ►

und die immer schwerer werdenden koordinativen Zusatzaufgaben konzentrieren. Diese sind beispielsweise ein Händeklatschen hinter dem Rücken zwischen den Ballkontakten. Ab Mitte des ersten Trainingsblocks arbeiten die Teilnehmer in immer komplexer werdenden Übungen miteinander. Auch Übungen zur Überprüfung der Fitness der Campteilnehmer sollten immer wieder mit in das Casting integriert werden. Nach dem ersten Block erfolgt eine kurze Pause, in der ein Wechsel des Trainers stattfindet. Zudem nutzen die Trainer die Pause, ihre Eintragungen in die Tabellen zu überprüfen, um sie dann an den Kollegen weiterzugeben.

## Spielformen

Im zweiten Trainingsblock werden komplexere Handlungen wie Aufschlag, Annahme, Zuspiel und Angriff überprüft. Nachdem sich die Teilnehmer zunächst locker einschlagen haben, wird auf dem Halbfeld nach verschiedenen Vorgaben miteinander gespielt. Am Ende der Trainingseinheit wird ein Sideout-Spiel durchgeführt. In dieser Phase stehen die Castingtrainer zusammen, vergleichen ihre Beobachtungen und Ergebnisse, um sich dann beim Spiel gemeinsam einen letzten Eindruck zu verschaffen.

Nach dem Training kommen alle Trainer zusammen und werten die Beurteilungen aus. Eine Schwäche des Castings könnte in den unterschiedlichen Beurteilungsansätzen der verschiedenen Trainer liegen. Nur wenn eindeutig definiert ist, wie das technische Leitbild auszusehen hat, und welche Ausführung zu welcher Bewertung führt, kann ein objektives Ergebnis erzielt werden. Eine gute Gelegenheit, gleiche Bewertungsansätze zu finden ergibt sich, wenn die Trainer das Casting bereits im Vorfeld der Sichtung selbst einmal durchlaufen haben und sich dabei

gegenseitig bewerten. Positiv am hier gezeigten Standard ist, dass den Teilnehmern durch den Trainerwechsel innerhalb des Castings eine zweite Chance ermöglicht wird, einen guten Eindruck zu hinterlassen. Außerdem wird die Leistung durch eine unabhängige zweite Person bewertet um zu verhindern, dass bei der Einordnung die Objektivität verloren geht. Schließlich ist oftmals der erste Eindruck prägend, obwohl er längst nicht immer richtig ist.

## Gruppen konzipieren

Je nach erreichter Gesamtpunktzahl können nun leistungshomogene Gruppen für das Camp zusammengestellt werden. In diesen Gruppen wird dann in die erste offizielle Trainingseinheit absolviert. Danach können sich die Trainer abermals austauschen, inwieweit das Castingergebnis gelungen ist oder vielleicht Teilnehmer ausgetauscht werden sollten.

Anfänger dürfen übrigens auf keinen Fall am Casting teilnehmen. Schließlich sollen sie nicht beweisen, was sie alles nicht können, und damit demotiviert werden. Stattdessen sollte anstelle des Castings ein Trainingsangebot mit Korrekturen angeboten werden.

Übrigens: Besonders im Freizeitbereich ist der Anspruch, statt bloßer Animation ein gutes Training geboten zu bekommen, oft höher als erwartet. Deshalb ist es für die Planung eines Camps unerlässlich, darauf zu achten, dass sich die Teilnehmer in ihrer Trainingsgruppe und bei den dazu gehörigen Übungen wiederfinden. Übungen für das Casting können und sollen immer wieder neu zusammengestellt werden, damit es auch für die Wiederholungstäter neue, unbekannte Reize gibt. Sie werden es erleben: Ein effektives Beachvolleyball-Camp beginnt mit einem gelungenen Casting. ■



Hier ist jeder gefordert: Die Teilnehmer zeigen, was sie können, am Spielfeldrand wird die Güte der Darbietungen notiert

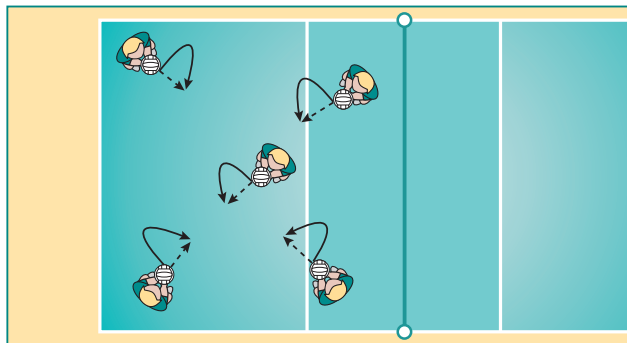
# Trainingseinheit: Gruppenfindung

von Nik Novak

Die hier gezeigten Übungen dienen der Einschätzung unbekannter Campteilnehmer. Partnerwechsel finden ständig statt, die Gruppen sind anfangs willkürlich zusammengesetzt. Die Übungen können zeitlich variieren, die Zeitangaben sind nur als grobe Richtwerte zu verstehen. Zwischen zwei Übungen erfolgt

eine dreiminütige Trinkpause. Nach einer kurzen gemeinsamen Erwärmung mit Gelenkmobilisation und Stabilisation werden Gruppen mit maximal acht Teilnehmern gebildet. Während sich die Trainer die Namen und markante Merkmale notieren, können sich die Teilnehmer kurz mit dem Ball vertraut machen.

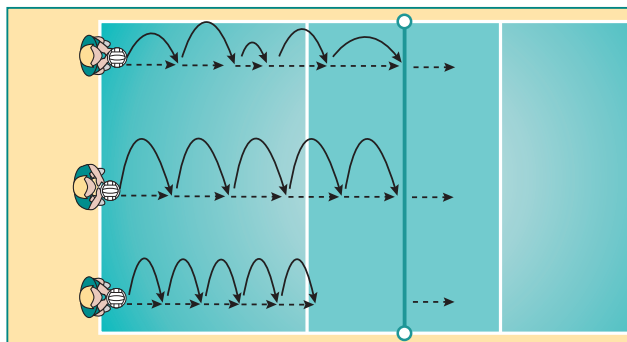
## Erwärmung



Jeder Teilnehmer absolviert mit Ball das folgende Programm:

- ▶ Baggern, einhändig Baggern
- ▶ Ball ablegen und 20 mal mit den Füßen berühren
- ▶ Baggern und in die Hände klatschen (vor dem Bauch bzw. hinter dem Rücken)
- ▶ Ball ablegen, in Abwehrhaltung fünf Runden laufen (erst im und später gegen den Uhrzeigersinn)
- ▶ Baggern, Pritschen und in die Hände klatschen
- ▶ Baggern, Baggern, Pritschen, dabei die rechte Hand an die linke Ferse bringen und umgekehrt
- ▶ Zwei beliebige Ballkontakte, dann mit dem Knie spielen
- ▶ Ball ablegen, zehn mal seitlich darüber springen
- ▶ Zwei beliebige Ballkontakte, dann mit der Schulter spielen
- ▶ Ball ablegen, zehn Sprünge vor- und rückwärts über den Ball

## Ballkontrolle

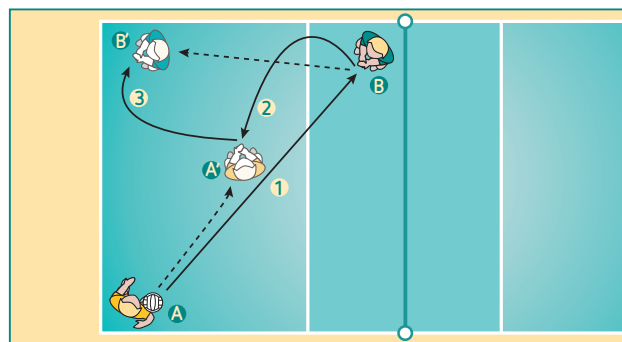


Jeder Teilnehmer hat einen Ball und bewegt sich von der Grundlinie zum Netz. Dort wird der Ball gefangen, der Spieler bewegt sich mittels verschiedener Lauftechniken zur anderen Grundlinie. Wichtig: Saubere Technik, der Ball soll nach dem letzten Kontakt netznah gefangen werden. Folgende Aufgaben:

- ▶ Abwechselnd hoch und flach Baggern, weiter mit Anfersen
- ▶ Abwechselnd Pritschen und Baggern, weiter mit Sidesteps
- ▶ Fünf Ballkontakte, beliebige Technik, danach Kniehebelauf

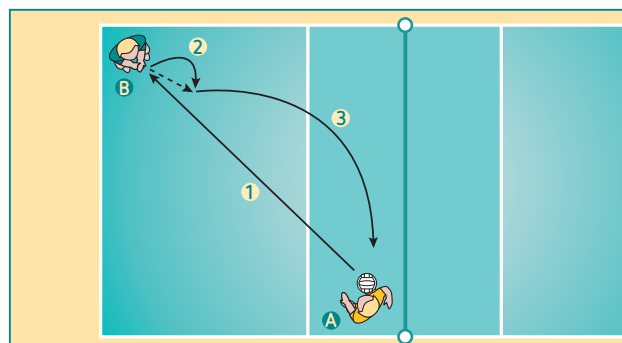
- ▶ Pritschen, drei mal baggern, pritschen), danach Hopslerlauf
- ▶ Pritschen, Baggern, zwei mal Pritschen, Baggern), Sprint Spielflussübungen mit- und gegeneinander auf dem Halbfeld mit ein, zwei und drei Ballkontakten pro Team (20 Minuten).

## Angriffsvariationen



Spieler A und B stehen diagonal zueinander und spielen sich ein. Zunächst wird der Ball nach dem Angriff von A von B abgewehrt und gefangen. Danach erfolgt von B nach der Abwehr ein Pass ans Netz, der von A gefangen wird. Nach acht Aktionen wird gewechselt (siehe Grafik oben rechts).

## Angriff über das Netz



A greift diagonal auf B an und geht auf die Zuspieldisposition, wohin B abwehrt. A spielt einen Pass ans Netz, der von B im Sprung gefangen wird. Danach greift B auf A an, der sich in die Diagonale nach hinten bewegt hat. Danach: Spielform eins mit eins auf dem Halbfeld. Es werden drei Ballkontakte ausgeführt, der dritte soll als Angriffsschlag oder Poke im Stand über das Netz gespielt werden. Anschließend: Im Halbfeld zwei mit zwei mit festem Zuspieldisposition und zwei mit zwei im Sprung.

## Spielnahe Situationen

Aufschlag-Annahme auf dem Halbfeld. Danach Sideoutspiel im Stand. Das Casing endet mit Sideoutspiel mit Angriff und Block.