

Einfach durchatmen

Vilsbiburgs Erstliga-Volleyballerinnen eilen von Erfolg zu Erfolg

Um Weihnachten herum hatten die Roten Raben Vilsbiburg ein kleines Tief in der Volleyball-Bundesliga, da verloren sie zunächst in eigener Halle gegen den USC Münster und vier Tage später in Dresden. Es waren ihre einzigen Liga-Niederlagen in dieser Saison, in der sie konstant spielen und nach wie vor Tabellenführer sind. Am vergangenen Mittwoch haben die Raben 3:1 (23:25, 25:21, 25:18, 25:20) gegen den VC Wiesbaden gewonnen, es war der neunte Liga-Sieg in Serie. An diesem Samstag (20 Uhr, Ballsporthalle Vilsbiburg) folgt nun eine besondere Bewährungs- und Generalprobe

ANZEIGE

für die Mannschaft von Guillermo Gallardo: Der deutsche Meister und aktuelle Tabellendritte Schweriner SC kommt nach Vilsbiburg, zwei Wochen vor dem Duell der Klubs im Pokalfinale in Halle.

„Dass wir so knapp vor dem Finale auf unseren Gegner treffen, macht das Ganze hochbrisant“, sagt Vilsbiburgs Kapitänin Lina Meyer. Davon abgesehen blickt die 27-Jährige dem Spitzenspiel genauso entspannt entgegen wie ihre Kolleginnen. Selbst der am Donnerstag verkünde-

te Weggang der venezolanischen Mittelblockerin Yessica Maria Paz Hidalgo, die erst im November verpflichtet worden war, jedoch wegen einer schweren Knieverletzung bis zum Saisonende nicht mehr hätte spielen können, kann das derzeit so gute Stimmungsbild in der niederbayerischen Provinz nicht trüben.

Wenn man fragt, warum Vilsbiburgs Volleyballerinnen so unaufgeregt von Erfolg zu Erfolg eilen, kommt oft die Geschlossenheit des Teams zur Sprache, die in der vergangenen Saison so nicht vorhanden war. „Da gab es viele kleine Probleme, die Interessen liefen in verschiedene Richtungen“, sagt Libera und Nationalspielerin Lenka Dürr. Auch freuen sich die Verantwortlichen über die gute Besetzung des Kaders, dessen Eckpfeiler Zuspieldlerin Lena Möllers, die starken Mittelblockerinnen Renata Cristina de Jesus Benedito und Jennifer Todd, Außenangreiferin Meyer, Diagonalspielerin Liana Mesa Luaces und Abwehrspielerin Dürr sind, und den zudem auch eine starke Ersatzbank auszeichnet.

Arbeit mit Psychologen

Neben diesen Aspekten trägt jedoch ein Trainingsschwerpunkt Früchte, auf den in dieser Saison besonders viel Wert gelegt wird in Vilsbiburg, vielleicht auch wegen den Erfahrungen aus dem Vorjahr: die Arbeit mit Psychologen, die im vergleichsweise statischen und von vielen Pausen geprägten Volleyballspiel besonders wichtig ist. In der vergangenen Woche arbeiteten die Experten Annette Reiners und Steffen Kirchner an zwei Tagen mit den Spielerinnen. Während dieser Saison gab es bereits mehrere solcher Treffen und auch viele individuelle Schulungen. „Wir lernen, uns beispielsweise vor dem Aufschlag oder der Annahme Rituale anzueignen, die viel Sicherheit geben“, sagt Libera Dürr. Sie stellt sich beispielsweise vor jeder Annahme vor, wie der Ball gleich auf ihre Arme prallt und in einer schönen Kurve exakt zur Zuspieldlerin weiterfliegt. „Es geht darum, einen konkreten Gedanken zu fassen, der uns dann vor Zerstreutheit und fehlender Konzentration schützt“, sagt Dürr, die in den Gesprächen auch lernt, ihre Atmung besser einzusetzen. Bevor der Ball ihre Arme berührt, atmet Dürr nun aus, um ihn „befreiter“ empfangen zu können. „Für mich ist das ein ganz ausschlaggebender Punkt“, sagt Dürr. Er dürfte auch am Samstag gegen Schwerin eine Rolle spielen.

Sebastian Winter