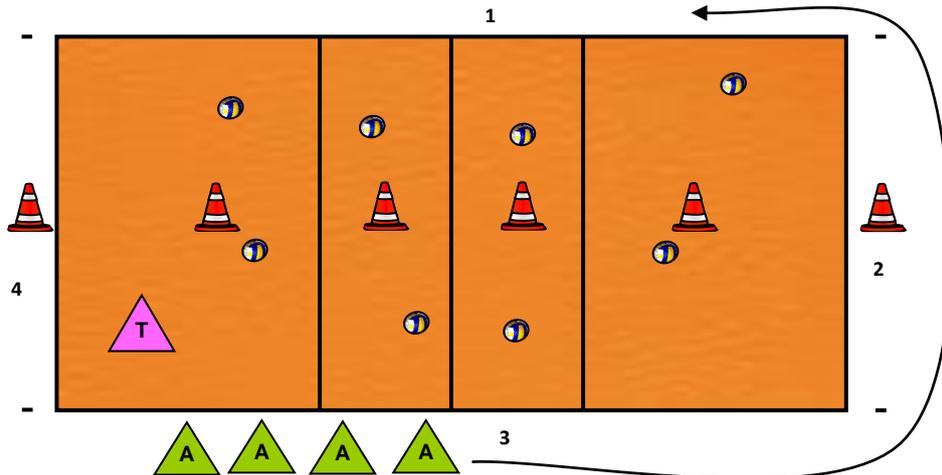


Training 28 : Präzision des Aufschlags + Zuspiel : Abstände schaffen

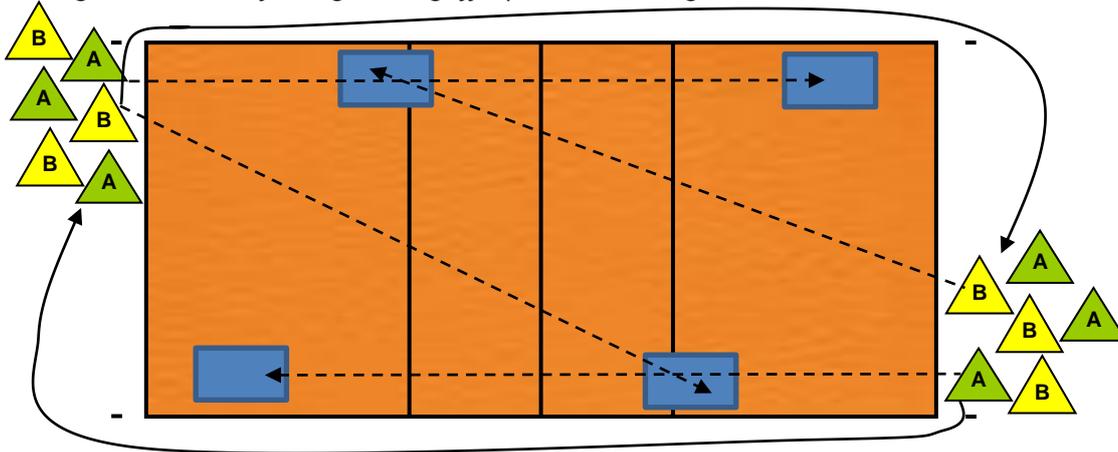
Übung 1. Aufwärmen mit Bällen und Kegeln



Sprungschritte um das Spielfeld herum - Beim Signal, gibt T verschiedene Anweisungen :

- 1) sich so schnell wie möglich auf einen Ball setzen
der Letzte, der sitzt, 10 Liegestütze
- 2) Einen Kegel von jeder Seite des Netzes berühren und sich dann auf einen Ball setzen
der Letzte, der sitzt, 20 Sit-ups
- 3) die 4 Wände der Halle berühren und sich auf einen Ball setzen
der Letzte, der sitzt, 5 Blochs
- 4) T ruft einen Zahlenkode : zum Beispiel "4132"
zuerst 4 Wände berühren, dann 1, dann 3, und schließlich 2
anschließend so schnell wie möglich auf einen Ball setzten
der Letzte, der sitzt, 3x hechten
- 5) 1 Bloc dann, mit 1 Ball, 10x hintereinander Köpfen
anschließend so schnell wie möglich auf einen Ball setzten
der Letzte, der sitzt, 5 Sprünge mit angehockten Beinen
- 6) mit 1 Ball : Fußballtechnik : Fuß-Knie-Kopf
der erste, der es schafft, entscheidet die nächste Strafübung
- 7) mit 1 Ball : 10x hintereinander, gleiche Reihenfolge, den Ball spielen :
Baggern-Pritschen-Köpfen- Baggern-Pritschen-Köpfen-...
Die 3 letzten, die es schaffen, laufen 2 Runden um das Spielfeld

Übung 2. Präzises Aufschlagen : Angriffsoptionen des Gegners ausschalten



gleiche Anzahl Spieler von Team A und B auf jeder Netzseite

die Mannschaften A und B schlagen abwechselnd auf :

Hinter Zone 5, Linie (in den Rücken des Zuspielers)

hinter Zone 5, Diagonale (kurzer Aufschlag vor dem vorderen Annahmespieler)

Wer eine Matte trifft, darf auf der gegenüberliegende Seite aufschlagen gehen

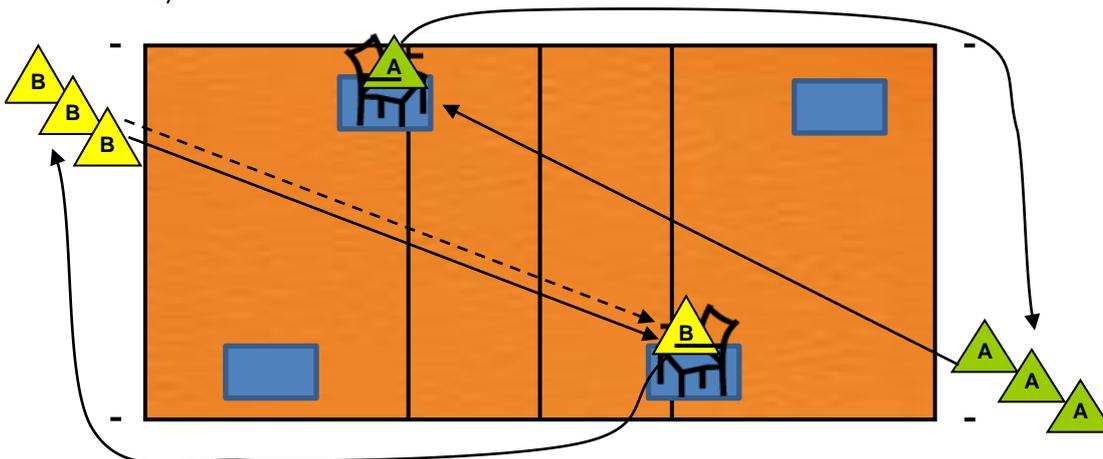
Das erste Team, dass 4 Matten getroffen hat, hat gewonnen

1) Welches Team wird als erstes in die Anfangsaufstellung zurück kommen können ?

Die Gewinnermannschaft bekommt einen Punkt, dann beginnt man erneut auf der anderen Seite

Welches Team erreicht zuerst 4 Punkte ?

2) einen Stuhl auf der Matte



1) Aufschlag von Position 5 zu seinem Partner, auf dem Stuhl, Position 4 wenn der Partner den Ball fängt : 1 Punkt

der Aufschlagspieler ersetzt den Spieler auf den Stuhl

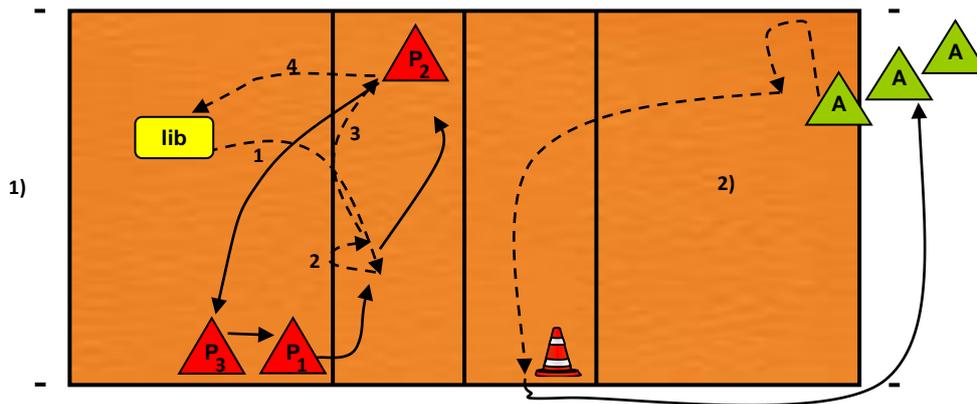
Welche Mannschaft erreicht als erste 15 Punkte ?

2) Aufschlag von Position 5 zur Position 1 (Stuhl auf der anderen Matte)

flacher Aufschlag : Ball maximal 1m über das Netz !

Welche Mannschaft erreicht als erste 15 Punkte ?

Übung 3. Schlagtechnik der Angreifer - Laufwege des Zuspielers



1) auf einer Feldhälfte : 3 Zuspieler (oder 2 Zuspieler und 1 Mittelspieler) + Libero

1. Libero wirft den Ball, P1 läuft, spielt eine Kontrollpass und pritscht zu P2
P2 spielt zurück zum Libero und man beginnt von vorne

Wechsel : nach dem Pritschen, nimmt P1 den Platz von P2 ein,
P2 den Platz P3 und P3 den Platz von P1

2. ohne Kontrollpass, Sprungpass zur Position 4

Libero : spielt den Ball im Bogen, höher als die Passhöhe !

3. Verschärfung : der Zuspieler kehrt zurück auf Position 1, verteidigt 1 Ball
1stes Tempo, flache Schritte Rückwärts in die Abwehrposition 3tes Tempo, dann
laufen zum Stellen

abhängig von der geforderten Intensität : Zwischenpass des Liberos

2) die Angreifer werfen sich den Ball mit Rückwärtsdrall (Backspin) und stellen,
diagonal, zur Position 4 - seinem Ball folgen und holen, sich dann in der anderen
Reihe anstellen

1. Vorwärtspass

2. Rückpass

3. Sprungpass

Anschließend : einspielen zu 2 mit technischen Vorgaben für den Schlag
des Angreifers

1. Angriff mit Schlag des Balles auf „5 vor 12“

Rotation der Hand nach außen



2. Angriff mit Schlag des Balles auf „12 Uhr“

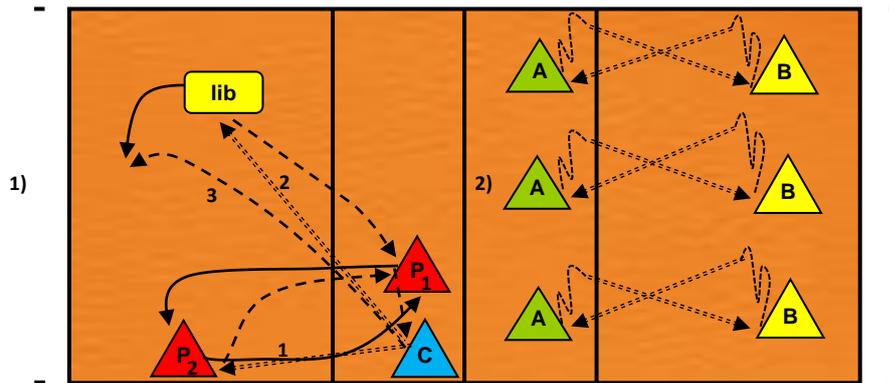


3. Angriff mit Schlag des Balles auf „5 nach 12“

Rotation der Hand nach innen



Übung 4. Laufweg der Steller und Zuspiel zur Position 2 - Kontrolle der Angriffstechnik



1) auf der ersten Feldhälfte : der Zuspieler stellt 3 Pässe in Folge zur Position 2

Ball 1 : nach Angriff von C auf P2 auf Position 1

Ball 2 : nach Angriff von C auf den Libero auf Position 5

Ball 3 : nach leichtem Ball von C zum Libero auf Position 6

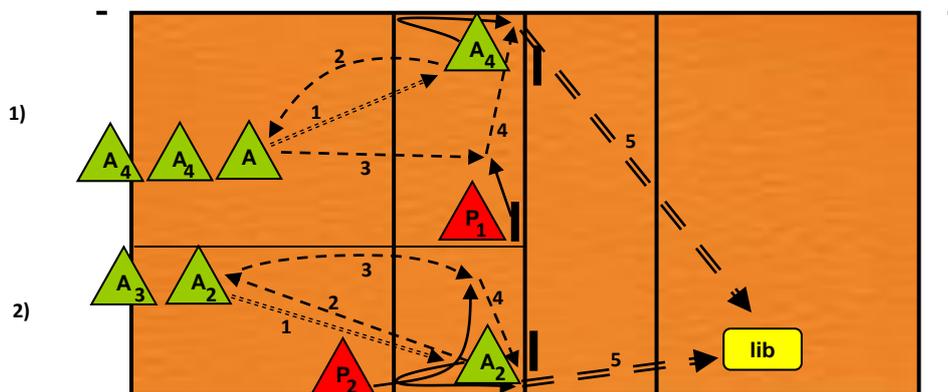
nach seiner Abwehr auf 1, tauscht P2 den Platz mit P1

nach seiner Abwehr auf 1, tauscht P1 den Platz mit P2

2) auf der zweiten Feldhälfte : einspielen in 3 Ballkontakten : Baggern - Pritschen - Angriff ... Reihenfolge durchgehend einhalten, 10' fehlerlos

3x hechten pro Fehler

Übung 5. Angriffsorganisation auf halbem Feld



1) Position 4 :

A greift auf A4 an, A4 verteidigt zu A, A pritscht zu P1

P1, Bloc während A4 verteidigt

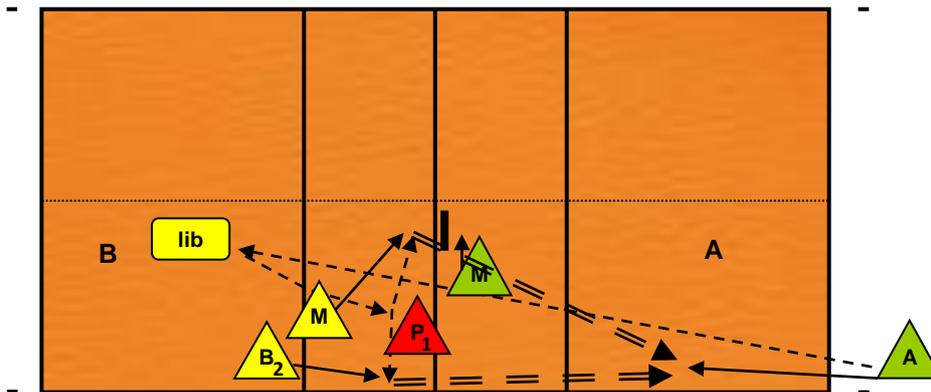
P1 stellt zu Position 4, Angriff von A4 auf den Libero, dann holt A4 seinen Ball

Wechsel : nach dem Angriff, Bloc auf der anderen Netzseite, anschließend Reihenwechsel zur anderen Feldhälfte

2) Position 2 und 3 :

A2 oder A3 greifen auf A2 (oder A3) an - P2 läuft, stellt in die Mitte oder zur Position 2

Übung 6. Den Angreifer auf Position 2 isolieren



den Diagonalangreifer isolieren : 1stes Tempo 2 Meter vor dem Steller - Angriff auf Position 2
auf einer Feldhälfte : 2 Teams A und B bestehend jeweils aus 2 Spielern
Libero und Zuspieler bleiben auf ihren Plätzen

Die Spieler von Feld A versuchen den Ballwechsel auf eigenem Aufschlag zu gewinnen, und somit auf Platz B vor zu rücken

Wenn Team A den Ballwechsel gewinnt, darf es in die Annahme gehen und Team B muss auf der anderen Seite aufschlagen.

Wenn Team B, aus der Annahme, den Ballwechsel gewinnt, bekommt es einen Punkt.

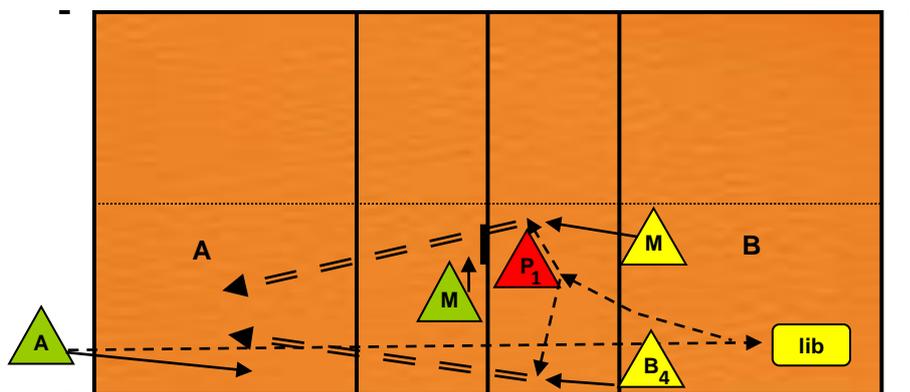
Welche Mannschaft erreicht zu erst 7 Punkte ?

Vorgaben für den Zuspieler : den größten möglichen Abstand schaffen zwischen seinen Angreifern + gegen die Laufrichtung des Gegnerischen Mittelspielers stellen

P1 darf nur 1stes Tempo 2 Meter vorne mit M spielen oder mit B2 : den Angreifer auf Position 2 isolieren

M : mit einem bissigen Anlauf den gegnerischen Mittelspieler soweit wie möglich von Position 2 wegziehen

Übung 7. Den Angreifer auf Position 4 isolieren



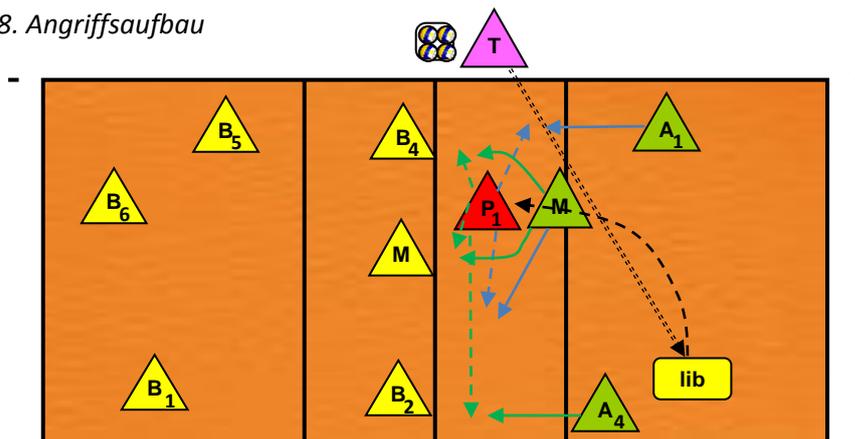
den Außenangreifer isolieren : 1stes Tempo hinter (oder vor) dem Steller - Angriff auf Position 4
idem Übung 6, versuchen auf Platz B zu gelangen
bei Gewinn des Ballwechsels auf Platz B = 1 Punkt
Welche Mannschaft erreicht zu erst 7 Punkte ?

Vorgaben für den Zuspieler : den größten möglichen Abstand schaffen zwischen seinen Angreifern + gegen die Laufrichtung des Gegnerischen Mittelspielers stellen

P1 darf nur 1stes Tempo hinten (oder vorne) mit M spielen oder mit B4 : den Angreifer auf Position 4 isolieren

M : mit einem bissigen Anlauf den gegnerischen Mittelspieler soweit wie möglich von Position 4 wegziehen

Übung 8. Angriffsaufbau



T greift technisch auf den Libero an - der Libero verteidigt zu P1

P1 darf 2te Hand spielen

Vorgaben für P1 : den gegnerischen Mittelblock in der Mitte halten,
um 1 gegen 1 auf der Außenposition zu erreichen

1stes Tempo 2 Meter vor dem Steller - Hinterfeld Angriff von A1

1stes Tempo hinten (oder vorne) - Angriff auf Position 4 von A4

Die Verteidigung baggert den Ball beim 2ten Ballkontakt zurück zum Libero.

Wechsel nach 5 Bällen von T : Angriff -->Block-->Abwehr-->Angriff

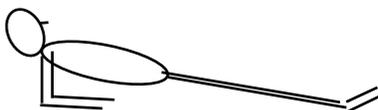
Zuspieler vorne :

Block diagonal gegen A1 - B4 sichert (assist) bei 1stem Tempo

Linienblock gegen A4

M versucht außen immer einen Doppelblock zu stellen !

Übung 9. Körperstraffung : Rückenmuskulatur



Füße, Becken und Schultern bleiben auf einer Linie

sich auf Ellbogen und Fersen stützen - Becken hoch halten

15" halten : 2 Serien von 10 Wiederholungen