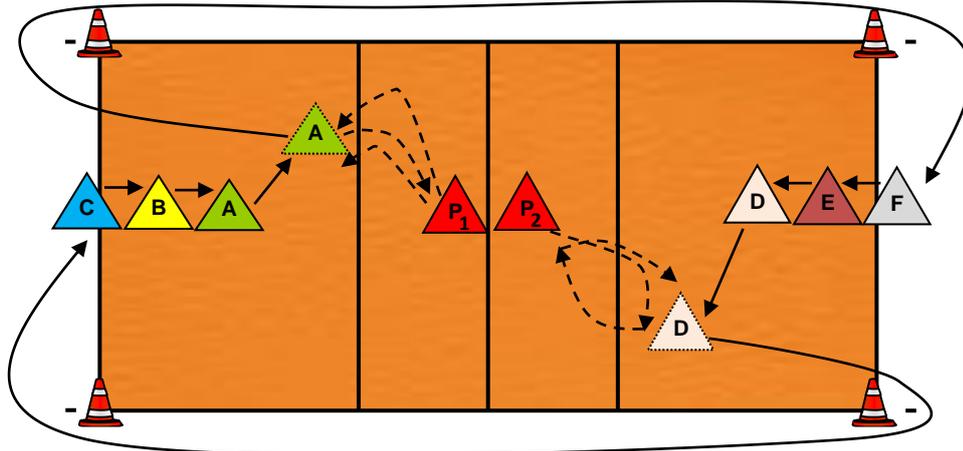


Training 5 : Blockorganisation P vorne + Annahme

Übung 1. Kardiovaskuläre Aktivierung – Technik unteres Zuspiel – oberes Zuspiel



Ball zu P1 oder P2 zurückspielen – rückwärts zurück
rund um die Hütchen laufen und auf der anderen Seite anstellen.
Wer einen Fehler macht, muss einen Hechtbagger machen

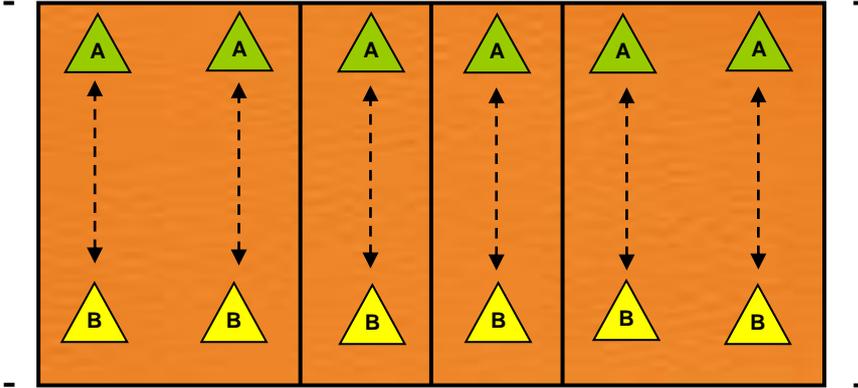
Erweiterung :

- 1) Shuffle zurück bis zum Hütchen
- 2) alle Bewegungen (Positionswechsel) mit Gesicht zum Netz
- 3) + Angriffsbewegung am Netz
- 4) + Blocksprung am Netz



Knie nach vorne schieben
Gewicht auf die Zehen verlagern
Im Moment des Ballkontaktes stehen bleiben

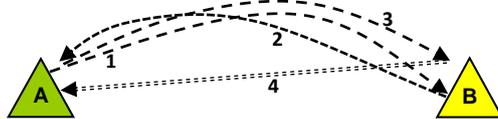
Übung 2. Einspielen zu Zweit



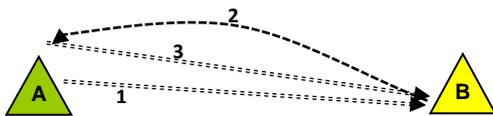
1) Im Wechsel: Weit pritschen und kurzen Ball baggern



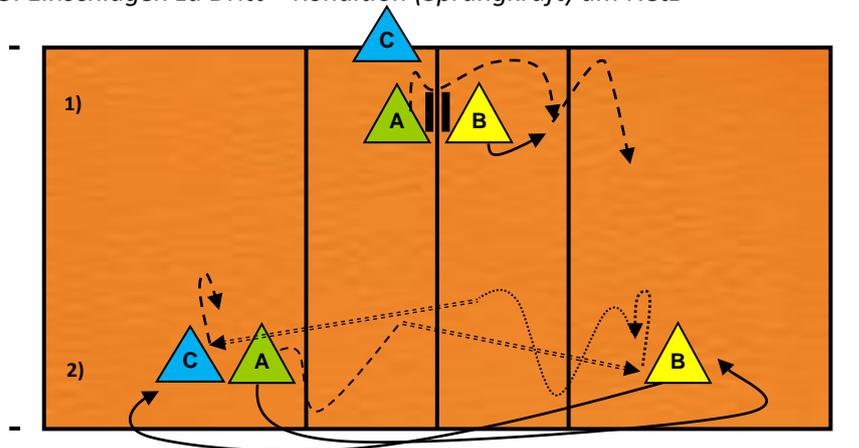
2) Aufschlag – Annahme – Stellen – Angriff aus dem Stand : Abwechselnd beginnen nach und nach zum Sprungangriff übergehen



3) Nacheinander 2x angreifen: 1x aus dem Stand, 1x gesprungen + wechseln

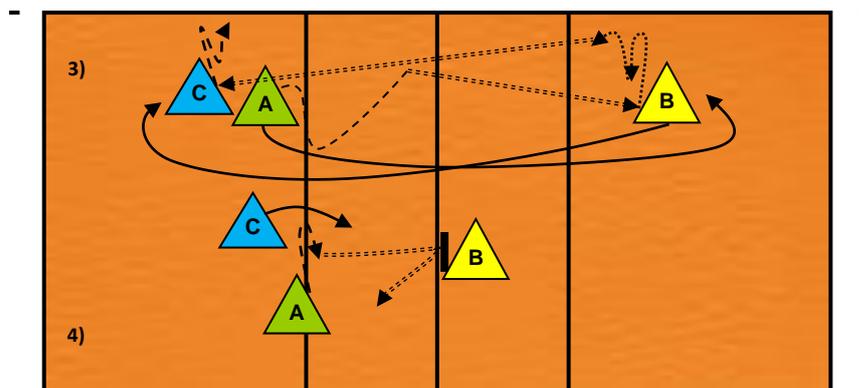


Übung 3. Einschlagen zu Dritt – Kondition (Sprungkraft) am Netz



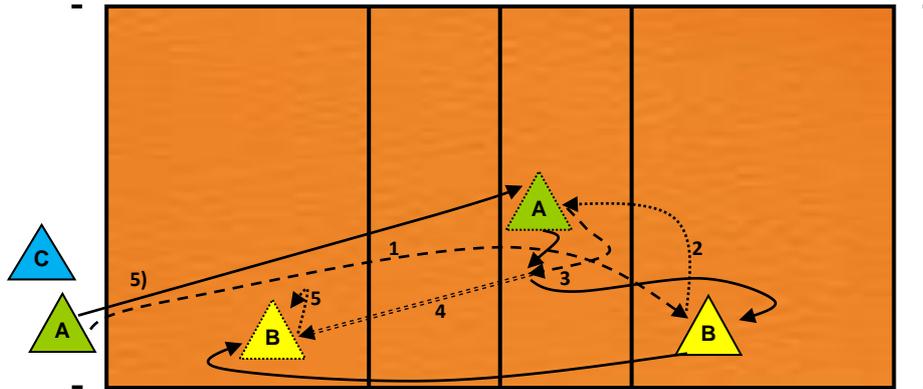
1) A wirft den Ball am Netz hoch : A und B blocken gleichzeitig und drücken gegen den Ball
Wer das Blockduell verliert, versucht, den Ball „frei“ zu spielen (=weg vom Netz)
Positionswechsel : C wechselt mit A – A wechselt mit B – B wartet

2) A prellt den Ball auf den Boden und greift über das Netz an zu B
B wehrt ab und fängt den Ball
A läuft dem Ball Richtung B hinterher
Jetzt fängt B an, prellt den Ball auf den Boden und greift über das Netz zu C an
C wehrt ab und fängt den Ball
B läuft dem Ball Richtung C hinterher



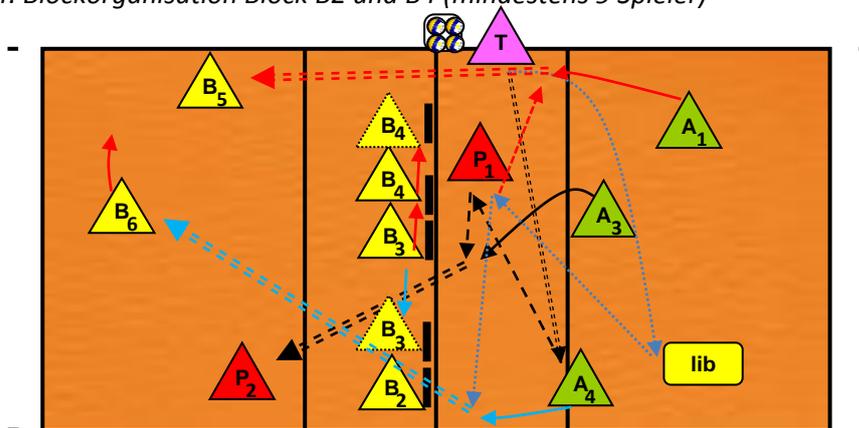
3) A prellt den Ball auf den Boden und greift über das Netz an zu B
B wehrt ab, Kontrollpass und Angriff über das Netz zu C
A läuft dem Ball Richtung B hinterher
C wehrt ab, Kontrollpass und Angriff über das Netz zu A
B läuft dem Ball Richtung C hinterher

4) A greift von der 3-Meter-Linie aus Richtung Block von B an
A und C versuchen, in der Abwehr den abgeblockten Ball zu retten
Jeder Spieler mach 2 Serien mit je 5 Angriffen



5) A macht leichten Aufschlag auf B – B Annahme auf A, der unter das Netz durch läuft
A spielt Kontrollpass und greift an auf B, der inzwischen auf die andere Seite gelaufen ist
B wehrt diesen Ball ab, und fängt ihn
Danach Aufschlag von C auf A..

Übung 4. Blockorganisation Block B2 und B4 (mindestens 9 Spieler)



3 Blockspieler + 2 Abwehrspieler (B5 und B6) – P Netzspieler zusammen mit A3 und A4
T hat zwei Wahlmöglichkeiten :

1) Harter Angriff auf A4 : P stellt auf A3

Block B4 und B3 stellen Doppelblock gegenüber A3

2) Leichter Flugball zum Libero: P stellt zu den Außenangreifern A4 oder Diagonal A1

Block auf A4: Longline schließen durch B2 und B3

(B5 und B6 passen die Abwehr im Hinterfeld diagonal an)

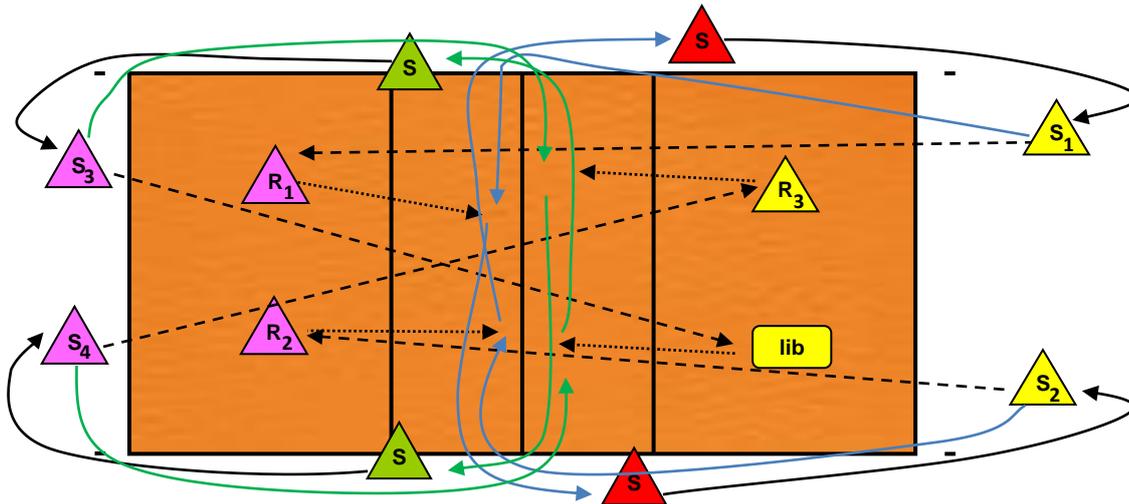
Block auf A1: Diagonal-Block durch B4 und B3 (B5 und B6 Verteidigung longline)

Punkteverteilung: 10 Bälle: Angreifer müssen 6 von 10 Bälle punkten

A4 : Block anschlagen u. gepunktet = 2 Punkte

A1 : Diagonal punkten = 2 Punkte

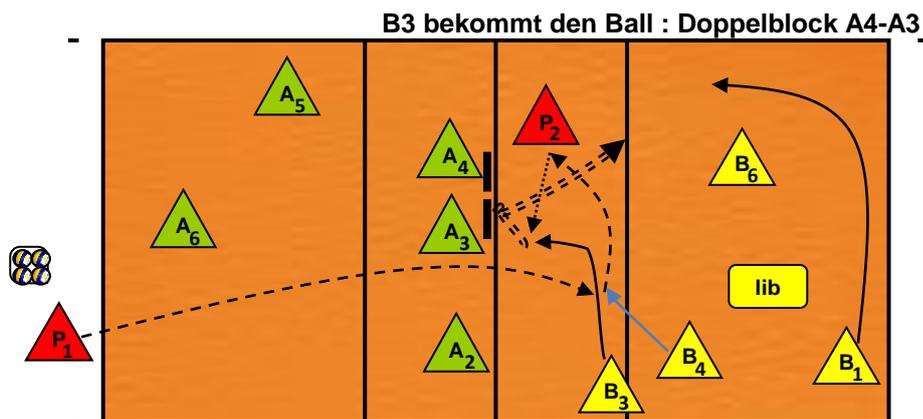
Übung 6. Annahme: Schnell auf Flugkurve des Aufschlags reagieren



2 Aufschlagspieler S1 und S2 (S3 und S4) machen gleichzeitig Aufschlag zu R1 und R2 (R3 und Libero)

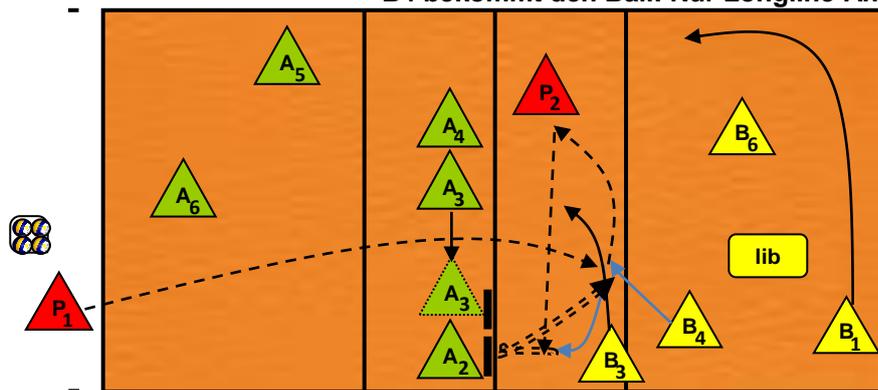
Die Aufschlagspieler sprechen untereinander ab, wer zu welchem Annahmespieler spielt
Die Annahmespieler wissen nicht, von wem sie den Aufschlag bekommen
Die Aufschlagspieler laufen außen herum und holen den Ball wieder
Regelmäßiges Wechseln der Funktionen

Übung 7. Ausschalten des vorderen Außenannahmespielers



Gegnerische Aufstellung mit Stellspieler vorne
Aufschlagspieler macht kurzen Aufschlag zu B4
Ziel: B4 nach vorne, innen zwingen und
Doppelblock (Helfer A4) auf 1. Tempo (Schnellangriff)

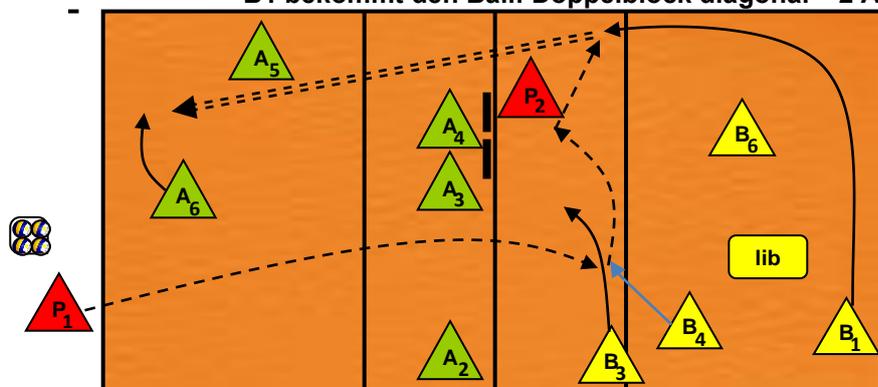
B4 bekommt den Ball: Nur Longline-Angriff möglich



Gegnerische Aufstellung mit Stellspieler vorne
 Aufschlagspieler macht kurzen Aufschlag zu B4
 Ziel: B4 nach vorne, innen zwingen und
 Doppelblock (Helfer A4) auf 1. Tempo (Schnellangriff)

Wenn A4 Rechtshänder ist: Nur Longline-Angriff möglich

B1 bekommt den Ball: Doppelblock diagonal – 2 Abwehrspieler longline



Gegnerische Aufstellung mit Stellspieler vorne
 Aufschlagspieler macht kurzen Aufschlag zu B4
 Ziel: B4 nach vorne, innen zwingen und
 Doppelblock (Helfer A4) auf 1. Tempo (Schnellangriff)

B1 bekommt den Ball: Doppelblock diagonal (A3-A4) – 2 Abwehrspieler longline