

Hol dir das Mini-Break!

Punktgewinne bei eigenem Service entscheiden im Beachvolleyball oft über Sieg und Niederlage. Eine Portion Spielwitz und die richtige Strategie tragen dazu bei, solche Mini-Breaks zu realisieren.

Wer sich ein wenig mit Beachvolleyball auseinandersetzt weiss: Beachvolleyballspiele gewinnt man mit einem konstantem Sideout-Spiel. Liegt die Sideout-Quote unter 60 %, so ist auf nationalem Spitzenniveau oder an internationalen Turnieren kaum ein Satz- oder Spielgewinn möglich.

Diese Tatsache macht jedes erzielte Mini-Break sehr wertvoll. Wer zur rechten Zeit mit Spielwitz und der richtigen Strategie bei eigenem Service ein Mini-Break erzielt, der geht nicht selten als Gewinner vom Feld. Das gilt

für jedes Spielniveau gleichermaßen. Was genau ist aber Spielwitz? Und welche Strategien erweisen sich als besonders clever?

Spezialisierung: Ja oder Nein?

Die erste Frage, die jedes Beachteam für sich beantworten muss, ist die Frage, ob mit oder ohne Spezialisierung agiert werden soll. Bei einem spezialisierten Team übernimmt immer derselbe Spieler die Rolle des Block-

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Die Hallensaison 2007/08 gehört der Vergangenheit an. Für viele von uns heisst es nun: Ab in den Sand! Deshalb steht diese Praxisbeilage ganz im Zeichen des Beachvolleyballs.

Steff Kobel verrät euch im Hauptteil, wie man aus der Verteidigung zu wertvollen Punkten kommt. Zudem stellt euch Martin Brin Übungen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit vor.

Ich wünsche euch eine kurzweilige Lektüre und hoffe, dass ihr einige Ideen für den Trainingsalltag mitnehmen könnt.

Markus Foerster

training@volleyball.ch

Impressum

Redaktionsleitung
Beiträge
Layout und Fotos
Email

Markus Foerster
Steff Kobel, Martin Brin
Markus Foerster
training@volleyball.ch



spielers und der andere Spieler immer die Abwehrrolle. Ohne Spezialisierung zu spielen heisst dementsprechend, dass beide Spieler sowohl als Block- als auch als Abwehrspieler agieren. Bei unspezialisierten Teams übernimmt der Servicespieler die Abwehrrolle und der Partner die Rolle des Blockers. So ergibt sich hier also bereits der erste taktische Spielraum. Je nach den eigenen individuellen Stärken und Schwächen kann es für ein Team sinnvoll sein, vollständig spezialisiert, teilweise spezialisiert oder nicht spezialisiert zu spielen. Auf internationalem Niveau sieht man immer mehr Teams, die mit teilweiser Spezialisierung spielen. Diese Teams entscheiden dann erst im Laufe des Spiels – oft gegen Satzende – in welcher Rollenverteilung sie sich die grössten Erfolgchancen ausrechnen.

Vollständige Spezialisierung

- + individuelle Stärken kommen über das ganze Spiel voll zur Geltung
- + mehr Zeit für Spezialbereiche im Training
- hohe physische Belastung für den Blockspieler (Sprints zum Netz)
- der Gegner muss sich nur auf einen Block- bzw. Abwehrspieler einstellen
- nur 1 Spieler kann den Gegner aus dem breiten Blickwinkel des Abwehrspielers beobachten

Teilweise Spezialisierung

- + grosser taktischer Spielraum
- + der Gegner muss sich auf 2 verschiedenen Block- bzw. Abwehrspieler einstellen
- + die Verteilung der physischen Belastung der beiden Spieler kann gezielt gesteuert werden (Sprints zum Netz)
- + beide Spieler können den Gegner aus dem breiten Blickwinkel des Abwehrspielers beobachten
- individuelle Stärken kommen nicht über das ganze Spiel voll zur Geltung

Keine Spezialisierung

- + der Gegner muss sich auf 2 verschiedene Block- bzw. Abwehrspieler einstellen
- + beide Spieler können den Gegner aus dem breiten Blickwinkel des Abwehrspielers beobachten
- + kleinere physische Belastung (keine Sprints zum Netz)
- individuelle Stärken kommen nicht über das ganze Spiel voll zur Geltung

Service-Strategien

Der Service ist die Ausgangslage für jedes Mini-Break. Als erstes sollten Überlegungen zur Auswahl des angespielten Gegenspielers gemacht werden. Hier spielen die individuellen Fähigkeiten in Annahme, Zuspiel und Angriff ebenso eine Rolle wie die herrschenden Windverhältnisse, der Sideout-Rhythmus, die Tagesform oder psychologische Aspekte.

Funktioniert die gewählte Taktik, sollte sie unbedingt fortgeführt werden. Macht ein Spieler Fehler, muss er weiter bearbeitet werden. Bleibt er über mehrere Punkte fehlerlos, so ist ein Wechsel auf den anderen Spieler angebracht.

Zur Servicetaktik gehören auch Überlegungen zur Wahl des Aufschlagortes. Durch eine kluge Auswahl der angespielten Feldzonen, kann der individuelle, optimale Aufschlagsort gestört werden. Bevorzugt der Angreifer einen langen Anlauf, kann man ihn mit kurzen Aufschlägen gut unter Druck setzen. Bevorzugt er einen Anlauf von aussen nach innen, sollte die Spielfeldmitte anserviert werden. Umgekehrt sollte man Spieler die lieber von innen nach aussen Anlaufen auf ihrer Aussenseite anservieren. Schnelle Angriffsvarianten kann man durch lange Aufschläge an die Grundlinie stören.

Zuletzt sind auch Überlegungen zur Wahl der Service-Technik entscheidend. Mit welchem

Service (Jumpservice mit Spinn, Jump-Float, Stand-Float oder sogar Skyball) kann im laufenden Spiel am meisten Druck auf den Gegenspieler erzeugt werden. Dabei spielen die individuellen Fähigkeiten des Annahmespielers und die Wetterbedingungen (Sonne und Wind) die Hauptrolle. Selbstverständlich müssen auch die individuellen Stärken und Schwächen des Servicespielers berücksichtigt werden.

Clever servieren

- Um eine kluge Taktik zu wählen, musst du den Gegner sehr gut kennen und analysieren.
- den Gegner konstant unter Druck setzen und den direkten Punkt suchen
- den Gegner zum Laufen bringen
- den Service variieren, damit sich der Annahmespieler nicht auf eine Variante einstellen kann
- keine Servicefehler nach: einem Time-out, mehreren eigenen Punkten in Folge oder einer ungenutzten Mini-Break-Chance des Gegners
- je niedriger das Spielniveau, desto geringer das Aufschlagsrisiko

Spielwitz des Blockspielers

Ein Blockspieler mit gutem Spielverständnis und Spielwitz trifft früh die richtige Entscheidung für seine Aktionen. Bei dicht zugespielten Bällen geht der Blocker voll auf den Ball und verlässt die abgesprochene Block-Abwehr-Strategie. Er sucht den direkten Blockpunkt. Je weiter das Zuspiel vom Netz entfernt ist, umso enger muss er sich an die Taktik halten.

Er löst sich vom Block, wenn das Zuspiel zu weit vom Netz weg ist, um einen harten Angriff anzubringen (sehr niveauabhängig) oder wenn er den Angreifer mit einer Fake-Block täuschen will. Im Breitensport lohnt es sich in der Regel nur bei perfektem Zuspielen einen Block zu stellen. Die Ausgangsposition ist dennoch immer ca. ein Schritt hinter dem Netz vor der Schlagschulter

des Angreifers. So können direkt übers Netz gespielte Pässe einfach verwertet oder abgewehrt werden. Gelöst wird immer erst dann, wenn die Qualität des Zuspiels offensichtlich und eingeschätzt worden ist. Entscheidet sich der Blocker für den Rückzug, ist es wichtig, dass er im Moment des Angriffs steht, egal wie weit er sich vom Netz lösen konnte. Nur so ist es möglich optimal auf den Angriff zu reagieren. Je näher am Netz diese Position ist, umso höher sind die Hände zu halten.

Gegen harte Angriffe müssen die Hände schnell und direkt über die Netzkante in Richtung Ball geschoben werden. In der Netzmitte ist oft ein früher und breiter Spreadblock (breites Öffnen der Arme) erfolgreich.

Gegen Shots ist der Absprung etwas verzögert und die Arme werden gerade nach oben geführt um den hohen Ball runterzudrücken. Um die Reichweite zu vergrössern lohnen sich auch Versuche mit einer Hand.

Auf höchstem Spielniveau bieten die Varianten von sogenannten gesprungenen Blocks einen grossen taktischen Spielraum. Dabei wird dem Angreifer eine Angriffsrichtung im letzten Augenblick durch einen seitlich zur Linie oder in die Diagonale gesprungenen Block zugemacht.

Clever blocken

- niemals ganz ohne Block spielen
- früh entscheiden, ob gelöst oder geblockt wird
- im Moment des Angriffsschlages muss der Blockspieler stehen
- Ausgangsstellung ist immer vor der Schlagschulter des Angreifers
- gegen harte Angriffe schnell und direkt übergreifen
- gegen Shots später abspringen und die Hände mehr in die Höhe führen
- bei dichten Zuspielen voll auf den Ball blocken
- je weiter das Zuspiel entfernt ist, umso mehr die abgesprochene Zone blocken
- nach dem Block sofort drehen und zuspielbereit sein

Spielwitz des Abwehrspielers

Der taktische Spielraum des Abwehrspielers beginnt bereits bei der Ausgangsposition (Feldmitte, diagonal zum Angreifer, longline zum Angreifer, hinter seinem Blockspieler oder sogar in Täuschungsbewegungen).

Versteckt sich der Abwehrspieler hinter seinem Blocker, so ist es für den Angreifer schwierig, Informationen über das Abwehrverhalten des Abwehrspielers zu erhalten. Diese Taktik ist geeignet gegen Angreifer, die gerne Shots spielen und sich dabei vor allem am Abwehrspieler orientieren. Gegen denselben Angreifertyp ist auch das Täuschen geeignet. Darunter versteht man Täuschbewegungen nach links oder nach rechts, bevor man sich dann in die abgesprochene Zone verschiebt.

Beim Spielwitz des Abwehrspielers geht es also grundsätzlich um das Abwägen, wie früh man sich in eine stabile Abwehrposition und damit in eine gute Ausgangsposition zur Ballkontrolle begeben will, mit dem Wissen, dass man mit einer frühen Positionseinnahme dem Angreifer die nötigen Informationen liefert, um die freie Feldzone zu erkennen.

Clever verteidigen

- nicht spekulieren, sondern antizipieren
- die Ausgangsposition der eigenen Taktik anpassen
- gegen Shotspieler variantenreich täuschen und Verstecken spielen
- sich gegen Angreifer, die gerne hart angreifen früh, stabil und zum Angreifer orientiert positionieren
- keinen Ball frühzeitig verloren geben

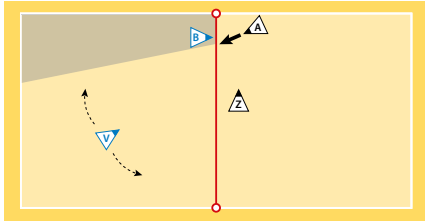
Block-Abwehr-Strategien

Ein funktionierendes Zusammenspiel von Block und Abwehr ist die wichtigste Voraussetzung, um Mini-Breaks zu erzielen. Die Chance auf einen erfolgreichen Punktgewinn steigt, je genauer die beiden Spielpartner voneinander wissen, wie der andere agiert. Es gibt verschiedene standardisierte Blockabwehrstrategien, wovon einige einfacher und andere komplexer sind. Beide Spieler sollten sich aber bei speziellen Spielsituationen wie zu dichten Zuspielen, neuen Angriffsvarianten des Gegners oder bei schlechtem Spielaufbau immer die Möglichkeit offenhalten, die geplante Strategie zu verlassen. Gut eingespielte Teams wissen genau, wie der Partner in diesen „Spezialsituationen“ reagiert. Weiter gilt es zu beachten, dass der Abwehrspieler durch seine Position im Hinterfeld einen besseren Blickwinkel für die Beobachtung der Aktionen hat. Er sollte darum durch eine gezielte und klare Kommunikation während des Spiels immer wieder seine Beobachtungen einbringen.

Kurz hinter den Block gespielte Angriffe versucht der Blocker immer selber zu verteidigen, solange der Abwehrspieler nicht durch Rufen signalisiert, dass er diese Aufgabe übernimmt. →

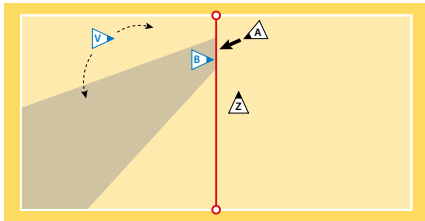
Die häufigsten Block-Abwehr-Strategien sind:

1. Block Linie / Abwehr diagonal



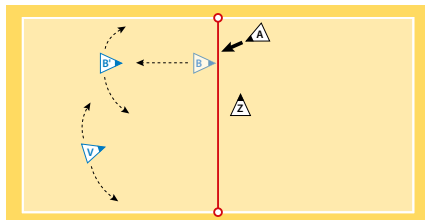
Der Blockspieler erzeugt einen Blockschatten longline, der Abwehrspieler verteidigt primär die diagonale Feldhälfte und erläuft antizipierte Shots.

2. Block diagonal / Abwehr Linie



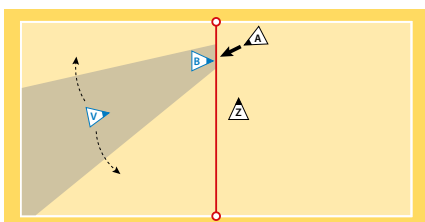
Der Blockspieler erzeugt einen diagonalen Blockschatten, der Abwehrspieler verteidigt primär die Feldhälfte longline und erläuft antizipierte Shots.

3. Fake Block



Der Blockspieler täuscht einen Block nur an und löst sich dann in die abgesprochene Zone, der Abwehrspieler übernimmt dementsprechend die andere Feldhälfte.

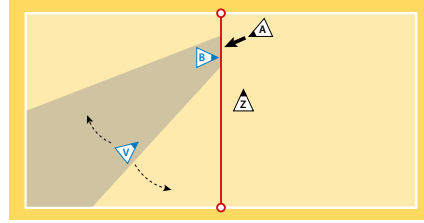
4. Block in Hauptschlagrichtung / Abwehr zentral



Der Blocker stellt seinen Block in die Anlaufrichtung des Angreifers, der Ab-

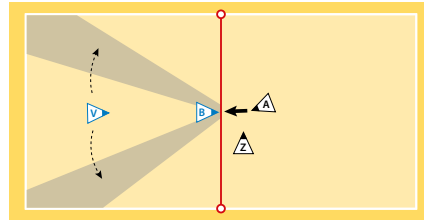
wehrspieler erläuft aus der Feldmitte die Shots und Abpraller.

5. Verdoppelung



Der Blockspieler stellt einen Block diagonal oder longline, der Abwehrspieler begibt sich in die selbe Feldzone.

6. Spread Block / Abwehr zentral



Der Blockspieler stellt einen breit geöffneten Block gegen harte Angriffe, der Abwehrspieler erläuft die antizipierten Shots.

Angriffsvarianten provozieren

Beobachtet und analysiert man seine Gegner etwas genauer, so wird man schnell feststellen, dass jeder Spieler seine Lieblingsschläge und -angriffsvarianten hat. So gibt es Spieler, die harte Angriffe bevorzugen und andere, die sehr oft mit Shots den Punktgewinn su-

chen. Um die Erfolgsquote der Mini-Breaks zu erhöhen, sollte man versuchen, diesen Spielern die Anwendung ihrer Lieblingsschläge zu erschweren und ihnen möglichst häufig die entgegengesetzte Technik aufzwingen.

Strategien gegen Spieler, die harte Angriffe bevorzugen:

- früher, weit übergegriffener Block des Blockspielers, Abwehrspieler bewegt sich früh in seine zugewiesene Zone
- Verdoppelung der Hauptschlagrichtung durch Block und Abwehr

Strategien gegen Spieler, die Shots bevorzugen:

- häufiges Lösen des Blockspielers (longline und diagonal)
- Abwehrspieler: lange hinter dem Block verstecken spielen, bevor er die abgesprochene Zone verteidigt
- späte und hohe Shotblocks des Blockspielers
- eine Abwehrzone antauschen und dann in die andere Zone laufen

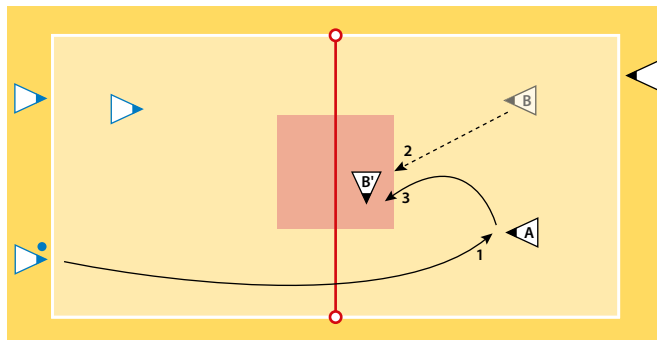


Spielformen zur Servicetaktik

Druck gegen 2er-Annahme

Regeln:

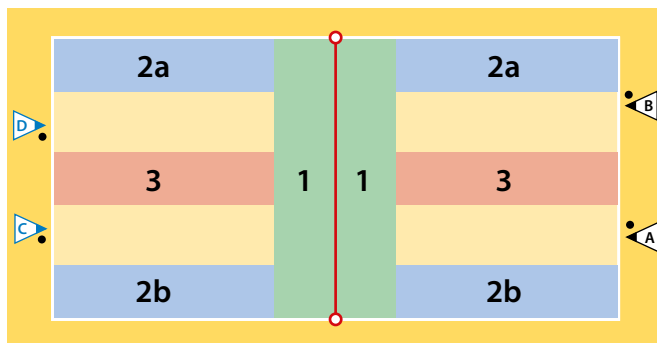
- 2 gleich grosse Gruppen spielen gegeneinander
- das Servicerrecht ist abwechselungsweise beim Team A oder B
- es gibt einen Punkt, wenn die Annahme nicht in der im Sand eingezeichneten Annahmezone gefangen werden kann
- der Spieler, der eine Annahme gespielt hat, wechselt in die Reserve
- Spiel auf 15 Punkte



Zonen treffen

Regeln:

- 2 gleich grosse Gruppen servieren gegeneinander auf Zeit oder abwechselungsweise
- die Zonen werden in den Sand gezeichnet
- pro Treffer 1 Punkt
- Spiel auf 15 Punkte oder 2 – 5 Min.



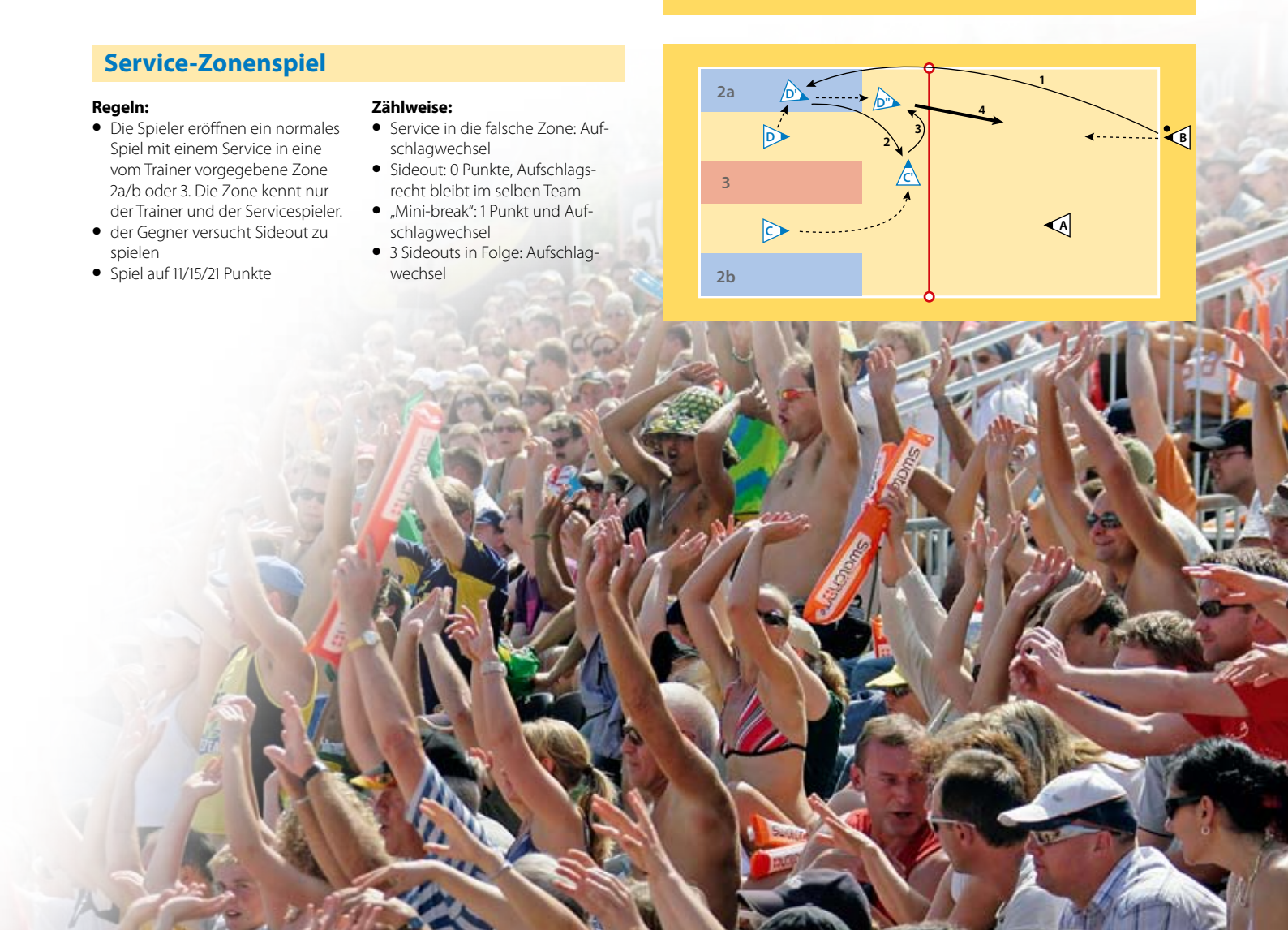
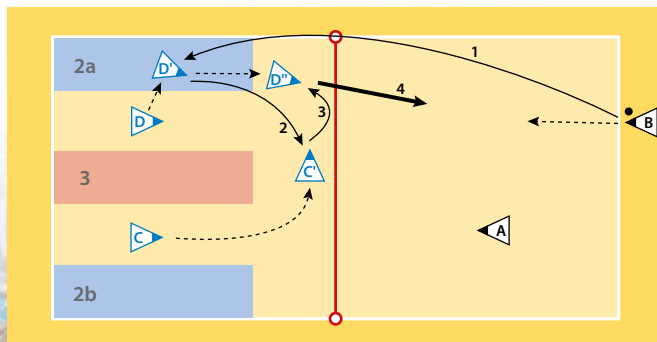
Service-Zonenspiel

Regeln:

- Die Spieler eröffnen ein normales Spiel mit einem Service in eine vom Trainer vorgegebene Zone 2a/b oder 3. Die Zone kennt nur der Trainer und der Servicespieler.
- der Gegner versucht Sideout zu spielen
- Spiel auf 11/15/21 Punkte

Zählweise:

- Service in die falsche Zone: Aufschlagwechsel
- Sideout: 0 Punkte, Aufschlagsrecht bleibt im selben Team
- „Mini-break“: 1 Punkt und Aufschlagwechsel
- 3 Sideouts in Folge: Aufschlagwechsel



Übungen zum Blockverhalten

Shot Block

Der Blockspieler springt dem Angriffs-shot nach (später Absprung), gerade hoch oder sogar leicht nach hinten vom Netz weg und drückt den Ball ins gegnerische Feld zurück.

Smash Block

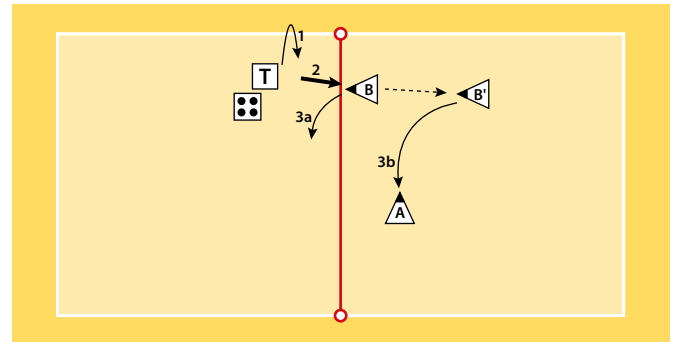
Der Blockspieler ist im Moment des Angriffs bereits voll ausgesprungen (früher Absprung) und greift so weit wie möglich ins gegnerische Feld.

Fake Block

Der Blockspieler täuscht einen Block nur an und löst sich dann ins Feld zurück.

Übung

- der Trainer gibt mit dem Aufwurf des Balles vor (am Netz, weg vom Netz), wie sich der Spieler zu verhalten hat
- der Spieler agiert auf den Anwurf des Trainers und wählt zwischen Variante lösen oder blocken
- der Spieler führt 3 – 5 Wiederholungen aus, dann Spielerwechsel

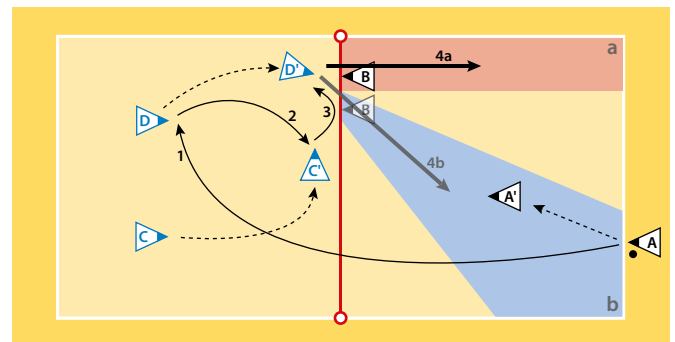


Spielform

Spielform mit vorgegebener Angriffsrichtung

Regeln:

- normales Spiel
- die Angriffe dürfen nur in die vom Trainer vorgegebene Angriffsrichtung ausgeführt werden (diagonal oder longline)
- der Blockspieler blockiert immer die vorgegebene Angriffsrichtung
- Spiel auf 21 Punkte



Spielformen zum Abwehrverhalten

Shoter-Spiel

Regeln:

- freies Spiel, aber keine Sprünge
- wenn mehr als 4 Spieler trainieren, nach Verlustpunkt Team oder nur einen Spieler wechseln

Variante:

- nur Blockspieler darf springen

Nur harte Smashes

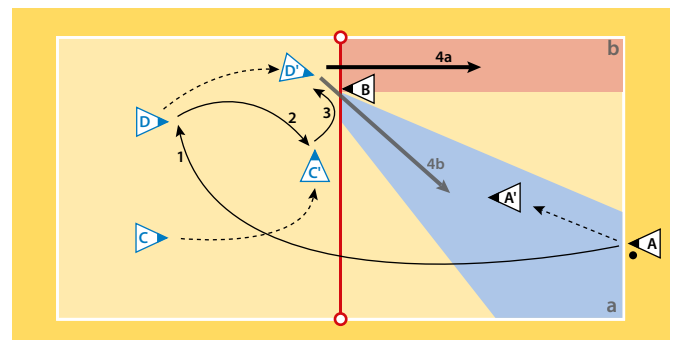
Regeln:

- normales Spiel
- nur harte Angriffe (Smash)
- wenn kein Smash möglich ist, muss der Ball mit Manchettentechnik gespielt werden
- Sätze auf 21 Punkte

Zonenvorgabe line oder diagonal

Regeln:

- der 1. Angriff vom Annahmeteam muss immer in die vorgegebene Richtung angegriffen werden
- danach ist das Spiel frei
- Sätze auf 21 Punkte



Spielformen zu den Block-Abwehr-Strategien

Strategie 1: Block Line / Abwehr diagonal

Spielform mit Vorgabe beim ersten Angriff

Regeln:

- Der Trainer gibt den ersten Angriff wie folgt vor:
nur harter Smash in alle Richtungen oder Shots in die diagonale Feldhälfte
- nach dem 1. Angriff ist das Spiel frei, ohne Vorgaben
- Spiel auf 15 oder 21 Punkte

Strategie 1 oder 2

Regeln:

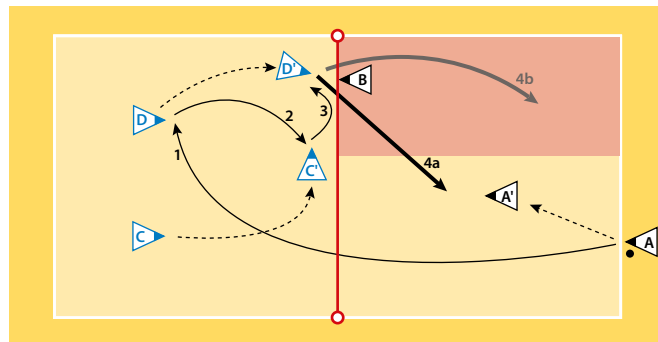
- normales Spiel
- nur harte Angriffe (Smash)
- wenn kein Smash möglich ist, muss der Ball in Manchetentechnik gespielt werden
- Sätze auf 21 Punkte

Strategie 2: Block diagonal / Abwehr Linie

Spielform mit Vorgabe beim ersten Angriff

Regeln:

- der Trainer gibt den ersten Angriff wie folgt vor:
nur harter Smash in alle Richtungen oder Shots in die Feldhälfte longline zum Angreifer
- nach dem 1. Angriff ist das Spiel frei, ohne Vorgaben
- Spiel auf 15 oder 21 Punkte



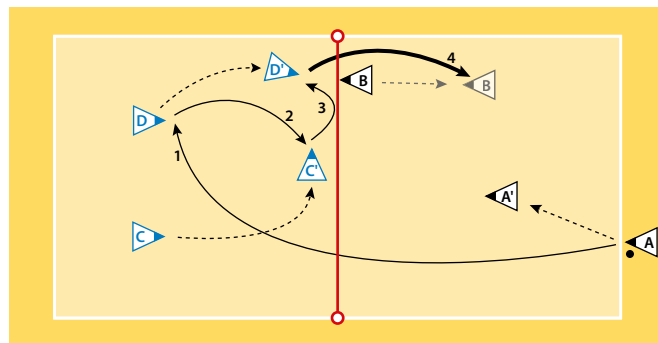
Strategie 3: Fake Block / Block lösen

Akzent:

Shots verteidigen

Regeln:

- normales Spiel
- ohne Absprung beim Angriff
- der Blockspieler muss immer am Netz starten und variiert zwischen Shot Blocks und Rückzug in die Abwehrposition
- Spiel auf 15/21 Punkte



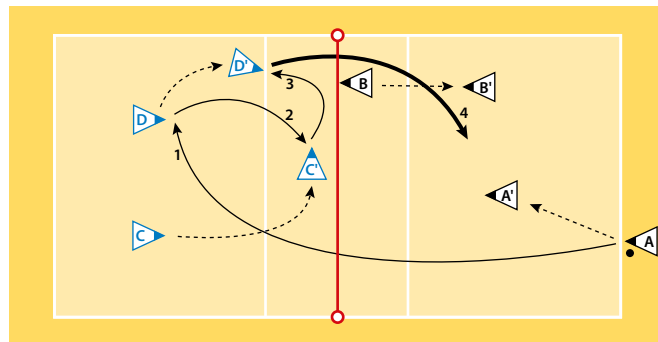
Strategie 3: Fake Block / Block lösen

Akzent:

Block lösen

Regeln:

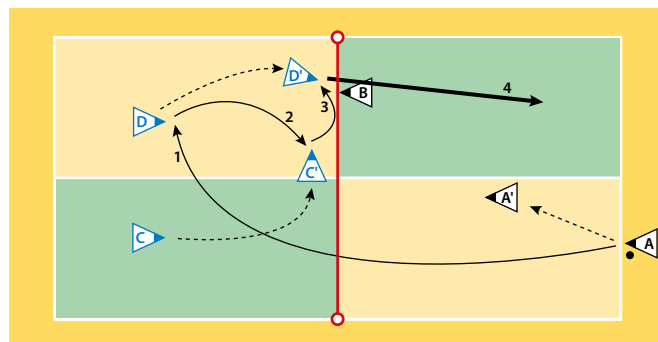
- normales Spiel
- 2 m hinter dem Netz wird eine Linie in den Sand gezogen
- beim Angriff müssen die Spieler hinter dieser Linie abspringen
- der Blocker darf sich erst nach dem Pass vom Netz lösen
- Variante: erst ab 2. Angriff Spiel frei
- Spiel auf 15/21 Punkte



Strategie 5: Verdoppelung

Regeln:

- normales Spiel
- die Punkte können nur auf einer vorgegebenen Feldhälfte erzielt werden
- das Spielfeld wird mit einer Furche vom Netz bis zur Grundlinie halbiert
- Spiel auf 15 oder 21 Punkte



Die Orientierung behalten

Das Volleyballspiel erfordert ein dauerndes Orientieren im Raum, an seinen Mit- und Gegenspielern und nicht zuletzt am Ball. An die Orientierungsfähigkeit werden also hohe Anforderungen gestellt.

Der Annahmespieler verschiebt sich genau an den Ort, wo der Service herunterfällt. Die Passeuse spielt den Ball präzise und mit der richtigen Distanz zum Netz in die Angriffszone auf Position 4. Der Angreifer sieht bereits vor dem Smash, wo der gegnerische Block postiert ist. Die Verteidigungsspielerin steht nach einer akrobatischen Verteidigung sofort wieder auf den Beinen und auf ihrer Position.

Bei all diesen Spielhandlungen werden hohe Anforderungen an die Orientierungsfähigkeit gestellt. Eine gute räumliche Orientierungsfähigkeit gibt uns die Möglichkeit, unsere Position und unsere Lage im Raum richtig wahrzunehmen. Für Spiel- und Teamsportarten ist dabei vor allem das Wissen über die eigene

Position im Spielfeld, über die Position der Mitspieler und Gegenspieler sowie über Ort und Flugbahn des Balles von grosser Bedeutung für das rasche Erfassen der Spielsituation.

Ebenfalls in den Bereich der Orientierungsfähigkeit gehören die verschiedenen Körperlagen (Bauchlage, Rückenlage, Stand, Hang usw.), wie sie beispielsweise im Geräteturnen häufig vorkommen.

Erschwerte Bedingungen im Beachvolleyball

Beachvolleyball fordert unsere Orientierungsfähigkeit besonders heraus, weil im Freien die räumlichen Referenz-

punkte nur spärlich oder überhaupt nicht vorhanden sind. Das Fehlen von Wänden und Decke erschwert das Einschätzen von Distanzen, Balltempo und Flugbahnen deutlich.

Zu Beginn der Beachvolleyball-Saison ist es also besonders wichtig, sich schnell wieder im offenen Raum zurecht zu finden. Dabei gilt wie überall: „Übung macht den Meister!“

In der folgenden Übungssammlung werden Beispiele gezeigt, um spielerisch oder spielnah im Bereich der Orientierungsfähigkeit zu arbeiten. Auch hier gelten folgende Grundsätze:

- Vielseitig und variantenreich trainieren macht Spass!
- Der Aufbau erfolgt immer vom Einfachen zum Schwierigen!

Goldmarie



- A steht am Netz, B steht mitten im Feld
- A wirft den Ball in hohem Bogen ins Feld, B läuft an den Ort, wo der Ball zu Boden fallen wird, setzt sich in den Sand und lässt den Ball in den Schoss fallen

Akzent:
Ballflugbahn einschätzen

Wichtig:
sich zuerst setzen, dann fangen

Blindenparcours



- Mit Bällen wird ein Parcours vorgegeben
- Der Spieler prägt sich den Parcours ein und versucht ihn blind zu begehen, ohne einen Fehler zu machen (z. B. Ball berühren)

Akzent:
Orientierung im Raum

Variante:
rückwärts gehen

Mein Ball, dein Ball



- A und B spielen einen Ball mit Pass hin und her
- B hat einen zweiten Ball, den er jeweils in die Luft wirft, bevor er den Pass spielt. Danach fängt er diesen Ball wieder.

Akzent:
Orientierung im Raum mit Mitspieler

- Varianten:**
- A wechselt ständig die Position
 - A hat ebenfalls einen zweiten Ball

Luftibus



2 Bälle gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt

Akzent:
Orientierung im Raum

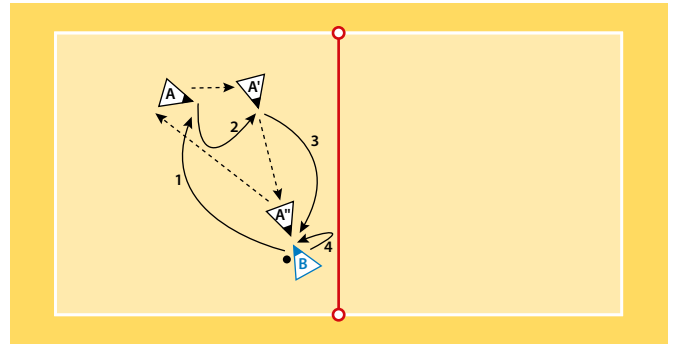
- Varianten:**
- mit Luftballons (einfacher)
 - mit 3 Bällen (sehr schwierig)
 - zu zweit oder in der Gruppe mehrere Bälle in der Luft halten

Ballkontrolle und Verschiebungen

- Spieler A in der Annahmeposition auf Pos. IV
- Spieler B am Netz auf Pos. II
- B wirft den Ball in die Nähe von A
- A spielt sich den Ball mit der Annahme 1.5 – 2 m nach vorne und läuft den Ball nach
- A spielt mit dem Zuspiel zu B und läuft dem Ball nach zum Soutien
- Abklatschen mit B und zurück zur Ausgangsposition
- Wechsel nach 8 Wiederholungen

Ziel:
hohe Zielgenauigkeit, maximale Verschiebungsgeschwindigkeit

- Varianten:**
- A startet auf Pos. I
 - B spielt auf Pos. IV

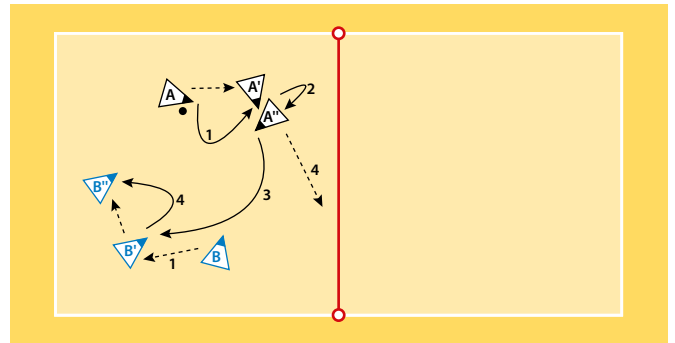


Double Touch

- Spieler A und B stehen 6 m voneinander entfernt
- A wirft den Ball 1.5 – 2 m vor sich hoch und verschiebt sich zum Ball
- B verschiebt sich an einen anderen Standort und bleibt vor der ersten Ballberührung von A stehen
- A orientiert sich in Richtung B und spielt ein Zuspiel auf B
- B spielt sich den Ball im Zuspiel 1.5 – 2 m nach vorne
- A verschiebt sich, usw.

Ziel:
langer Ballwechsel ohne Unterbruch

- Varianten:**
- Zuspiel mit der Manchette
 - grössere Distanzen
 - später verschieben

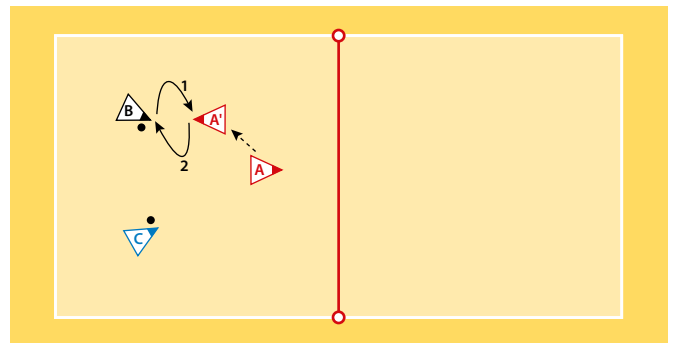


Gib alles

- Spieler A, B und C stehen im Dreieck 4 m auseinander
- Spieler A steht mit dem Rücken zu B und C
- B (oder C) hält einen Ball in der Hand und klopft auf den Ball → A dreht sich
- B lässt den Ball in seiner Nähe fallen
- A muss den einen Ball von B hochspielen
- Wechsel nach 8 Wiederholungen

Ziel:
schnelle Informationsaufnahme und Willensschulung

- Varianten:**
- grössere/kleinere Distanz
 - unterschiedlicher Ballwurf
 - Verteidigungstechnik vorgeben

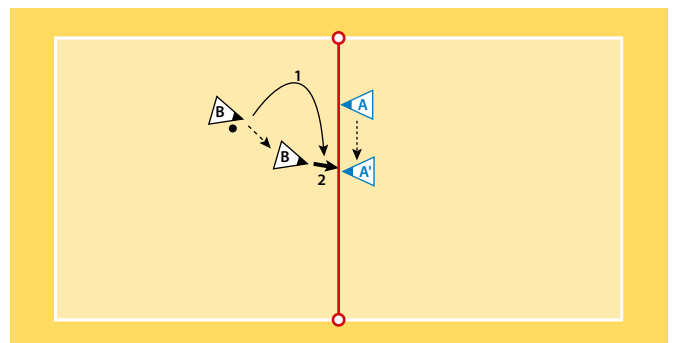


Blocken aus der Verschiebung

- Spieler A steht auf Pos. II
- Spieler B steht mit Ball im gegnerischen Feld
- B wirft sich den Ball an und greift gegen den Block von A hart an
- B zwingt mit seinem Aufwurf A dazu, seinen Block zu verschieben, um stabil ins Feld blocken zu können

Ziel:
lesen des Ballaufwurfs und korrekte Positionierung

- Varianten:**
- Angriff nach Zuspiel eines Spielers C
 - Angriff über Pos. III, IV

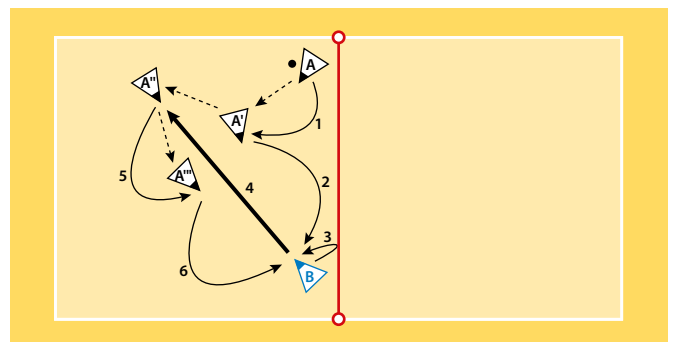


Spielflussübung

- Spieler A steht mit Ball auf Pos. IV
- Spieler B steht auf Pos. II
- A wirft sich den Ball ins Mittelfeld an, passt auf B und verschiebt sich auf Pos. V
- B spielt einen Zwischenpass und greift auf A an, der den Ball ins Mittelfeld verteidigt und zu B zurückspielt
- A läuft weiter auf Pos. IV
- B beginnt auf seiner Seite

Ziel:
hohe Zielgenauigkeit, maximale Verschiebungsgeschwindigkeit

- Varianten:**
- Seitenwechsel von A und B
 - Zuspiel mit der Manchette
 - Angriff als Zuspiel (leichter)
 - Verteidigung: über dem Kopf, im Poke, einarmig
 - ohne Zwischenpass





*Setzen Sie den Sieg nicht in den Sand.
Wärmen Sie sich auf. Dänk a Glänk.*