

Perfekt annehmen!

Im Beachvolleyball ist eine stabile und präzise Annahme der zentrale Schlüssel zum Erfolg. Der Weg zum Annahmespezialisten führt über Akribie und Perfektionismus in der Bewegungsausführung.

Sebastian Beck

Eigentlich ist die Sache relativ schnell auf den Punkt gebracht: Wer nicht in der Lage ist, den Ball in einer relativ hohen Konstanz an den gewollten Ort anzunehmen, dessen Aussicht auf bahnbrechende Erfolge im Sand werden limitiert sein. Selbst das stärkste Zuspiel kann einem auf Dauer nicht über diese Tatsache hinweghelfen und hinwegtäuschen. Auch der härteste Angriff und der präziseste Shot sind nützt mir nichts, wenn

ich meinen Partner oder meine Partnerin über den halben Strand jage, um meine Annahmen zu retten.

Doch was hier etwas zynisch formuliert wurde, wirft im Kern die folgenden wichtigen Fragen auf, denen ich in diesem Artikel auf den Grund gehen möchte:

- Wo liegen die Verbesserungspotenziale in der Annahme?
- Welches sind die Kernpunkte für eine erfolgsversprechende Annahmemeistung?

In dieser Ausgabe

Liebe Leserinnen,
liebe Leser

Jeder Spieler ist ein Annahmespieler! Was im Indoor-Volleyball höchstens im Nachwuchsbereich konsequent praktiziert wird, ist im Beachvolleyball ein zentraler Bestandteil des Spiels. Beach-Nationaltrainer Sebastian Beck zeigt, wie man seinen Annahmequalitäten auf die Sprünge helfen kann. Im zweiten Teil (ab S. 23) widmen wir uns der Offensive: Sebastian Beck gibt Tipps und zeigt Übungen für ein erfolgreiches Shotspiel.

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, Grafiken, Fotos
E-Mail

Markus Foerster
Sebastian Beck
Markus Foerster, FIVB
training@volleyball.ch

Bewegungsqualität steht an erster Stelle

Ein auffälliger und häufiger «Missstand» im technischen Bereich der Annahme liegt meiner Meinung nach an einer mangelnden Konsequenz in der Umsetzung von Bewegungen. Häufig registriere ich schon im Kinder- und Jugendalter ein Handlungsfeedback über die Qualität der Annahme, das sich ausschliesslich am angenommenen Ball orientiert. Fliegt der Ball an den richtigen Zielort, dann war die Annahme gut – verfehlt der Ball sein Ziel, dann war die Annahme schlecht.

Dies ist an sich auf den ersten Blick kein enormes Problem. Taucht man jedoch tiefer in die Materie ein und misst dem Kinder- und Jugendalter eine für spätere Erfolge fundamentale Bedeutung für das Bewegungslernen bei, dann ist dieser Korrekturansatz falsch gewählt. Als Trainer sollte ich vielmehr auf eine korrekte Bewegungskonsequenz achten und diese nötigenfalls korrigieren. Denn erwiesenermassen generiert eine Priorisierung der technischen (Bewegungs-)Ausführungen langfristig stabilere Automatismen und damit bessere Leistungen.

Leider ist es auffällig, dass sogar bis in den oberen Leistungsbereich viel zu oft ext-

rem viele Abwandlungen der Grundtechnik gespielt und geduldet werden. Was bei einem gut koordinierten Kind oder Jugendlichen auch aufgrund des noch nicht voll entwickelten Serviceniveaus noch ohne Konsequenzen bleibt, wird auf Spielniveau mit guter Serviceleistung immer mehr bestraft – nämlich ein Mischen zwischen den Techniken und eine inkonsequente Bewegungskonsequenz.

Achtet man schon im Anfängerbereich penibel auf diese Ausführungsqualitäten, gekoppelt mit guter Wahrnehmungsschulung, so steht langfristigem Annahmeerfolg nur eine überdurchschnittlich gute Serviceleistung im Wege.

Eine perfekte Bewegungskonsequenz

ergibt langfristig eine hohe Konstanz der Zielgenauigkeit, die auch bei hohem Druck des gegnerischen Services aufrechterhalten werden kann.

Eine mangelhafte Bewegungskonsequenz

ergibt langfristig eine tiefe Konstanz der Zielgenauigkeit. Präzise Annahmen unterliegen eher dem Zufallsprinzip. Die Konstanz nimmt mit steigendem Druck des gegnerischen Services rasant weiter ab.

Zwei Annahmetechniken

Im Beachbereich fokussieren wir uns auf die beiden folgenden Annahmetechniken:

1. Annahme frontal mit Manchette (siehe Abb. 1)
2. Annahme seitlich mit Manchette (siehe Abb. 2)

Im Indoorbereich käme noch die frontale Annahme im oberen Zuspiel hinzu. Diese hat im Beachvolleyball aus regeltechnischen Gründen keine Relevanz. Eigentlich sollte die Umsetzung einer Annahmestrategie in 2 Ausführungen ja relativ leicht zu erlernen sein. Was dem jedoch im Wege steht und welche goldenen Regeln einem hilfreich zur Seite stehen können, soll in dem folgenden Abschnitt erarbeitet werden.

(K)eine Frage der Philosophie

Mir ist bewusst, dass die weltweiten Philosophien in punkto Annahme relativ unterschiedlich ausfallen – um so wichtiger empfinde ich daher die Tatsache, dass mehrere technische Arten der Annahme Leistungen auf Weltklasseniveau hervorbringen können.

Doch eines haben alle Weltklasse-Philosophien im Bereich Annahme gemeinsam – dass diese technische Anwendung in vollster Konsequenz der Bewegungskonsequenz zum Zuge kommt. Es werden keine Mischformen aus Bequemlichkeit «geduldet».



Abb. 1 Annahme frontal mit Manchette



Abb. 2 Annahme seitlich mit Manchette

Fotos: Markus Foerster

Annahmetechnik – Meine Empfehlungen

Arme gestreckt, Schultern nach vorne

Die Arme sollten immer gestreckt sein, wobei ein Zug auf die Hände nach vorne unten dabei hilft, eine volle Streckung des Armes zu erzeugen.

Die Schultern kommen nach vorne. Das so gebildete Spielbrett arbeitet mit Einfallswinkel und Ausfallswinkel!

Ball auf dem Spielbrett

Der Ball sollte konstant in einem Bereich zwischen den Handgelenken und den Ellbogengelenken, also wirklich auf den Unterarmen, gespielt werden. Demnach sind Balltreffpunkte auf oder sogar unterhalb des Handgelenks nicht wünschenswert, aber leider doch so oft gesehen.



Konstant gleiche Körperposition zum Ball

Würde der Spieler die Arme kurz vor dem Spielen des Balles öffnen, dann sollte ihn der Ball bei der frontalen Annahme konstant auf Höhe des Bauchnabels treffen.



Impuls aus den Beinen

Es erfolgt keine Impulsgebung aus den Schultergelenken, sondern ein Schieben oder Bremsen aus den Beinen.

Ein stabiles Spielbrett ist zentral

Die Anforderungen an ein stabiles Spielbrett habe ich bereits in den vergangenen beiden Jahren erläutert (siehe Praxisbeilagen 2010-2 und 2011-2). Trotzdem sollen hier einige annahmespezifische Ergänzungen und Schlüsselfaktoren zum Spielbrett skizziert werden.

Überflüssige Bewegungen vermeiden

Einer der am häufigsten auftretenden Fehler ist eine Vielzahl an überflüssigen Bewegungen der Arme, bis es zu einer endgültigen Ausrichtung und Bildung des eigentlichen Spielbrettes kommt. Viele Spieler und Spielerinnen starten mit einer körpernahen Position der Arme, also den Ellbogen eng am Körper. Dies hat zur Folge, dass immer zwei Bewegungen zum Ball gemacht werden müssen, was einem Zeitverlust gleichkommt.

Annahmestärke Spieler hingegen bilden ihr Spielbrett mit dem Zusammenführen der Hände **direkt** und ohne «Umwege», die Arme sind beim Zusammenführen der Hände also bereits durchgestreckt. Dabei befinden sich die Schultern weit vorne (mindestens auf Kniehöhe) und sind in einer aktiven Position – so als würde man den Kopf mit den Schultern einklemmen wollen.

Seitliche Annahme aus aktiver Position

Aufgrund der im Beachvolleyball fehlenden Möglichkeit zur Annahme im oberen Zuspiel agiert man bei langen Bällen oft in der seitlichen Annahme, da so die Folgehandlung schneller und energieeffizienter eingeleitet werden kann. Genauso kommt es auch hier zu einer Erlangung einer aktiven Position. So bleiben die Schultern und somit das Spielbrett auch beim seitlichen Spielen des Balles vor dem Becken.

Am besten wird diese Position schon direkt während des letzten Öffnungsschritts des hinteren Beins eingenommen. Ein Mitführen der Arme hinter den Körperschwerpunkt verhindert eine gute

Ausrichtung des Spielbrettes bei schnellen Serviceaktionen des Gegners und ist damit nicht effizient.

Service antizipieren (lesen)

Als Annahmespieler habe ich die Chance, mir einen zeitlichen Vorsprung zu erarbeiten, indem ich sowohl Aufschlagart als auch Aufschlagrichtung und Impulsgebung des Gegners zu lesen versuche. Somit kann ich meine Folgeaktionen und ersten Schritte bereits frühzeitig einleiten. Beim heutigen Serviceniveau ist der Annahmespieler klar im Nachteil und oft zu spät mit für eine ideale Annahmeaktion, wenn er sich ausschliesslich an der Ballflugbahn orientiert. Nutze also die Chance, den Gegner zu lesen!

Schnelle, gut koordinierte Beinarbeit

Ein weiterer zeitschaffender und damit zentraler Faktor für eine gute Annahmelleistung liegt in der Fuss- und Beinarbeit. Schnelle und gut koordinierte Beinarbeit sowohl nach links und rechts als auch nach vorne und hinten ermöglichen dem Annahmespieler überhaupt erst eine konsequente Umsetzung von konstanten Armwinkeln und Auftreffpunkten auf dem Spielbrett. Nur eine verlässliche Beinarbeit ermöglicht einem gute Spielpositionen in maximal stabiler Position hinter dem Ball oder seitlich des Balles.

Ein Spielen des Balles mit frontaler Annahme ist das erstrebenswerte Ziel im Sand. Die Beinarbeit bringt unser Spielbrett also bestmöglich zum Ball – ist dieses Spielbrett jedoch mangelhaft, bringt uns selbst eine vorzügliche Beinarbeit nicht konstant ans Ziel!

Gezielte, schnelle und effiziente Bewegungen des Spielbretts gepaart mit einer schnellen und gut koordinierten Beinarbeit, welche das Spielbrett zum Ball führt, sind die Schlüssel zum Annahmeerfolg.

Tipp!

Die Fuss- und Beinarbeit kann auch ohne Ball trainiert und automatisiert werden und lässt sich z.B. perfekt ins Aufwärmprogramm integrieren!

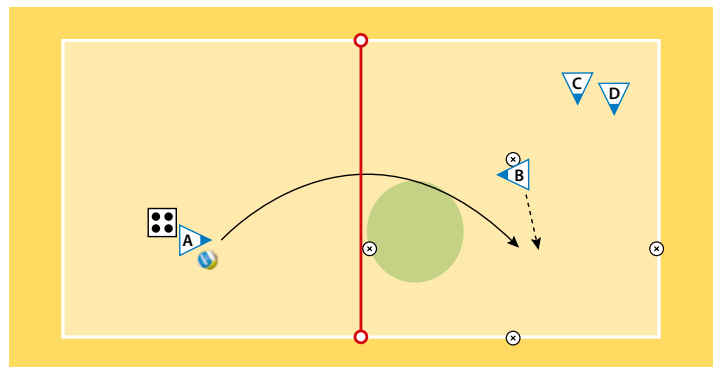
Übung 1: Fussarbeit

Akzente:

- Fussarbeit (laufen – stehen – spielen)
- Position zum Ball (Durchschusspunkt, Balltreffpunkt)
- B wählt immer eine andere Ausgangsposition
- T (oder Spieler A) wirft den Ball immer an die gleiche Stelle
→ B verschiebt sich → Annahme von B ins «Haus»
- Wechsel des Annahmespielers nach 5-8 Bällen

Varianten:

- T (oder A) variiert beim Werfen
- T (oder A) serviert



Übung 2: Frontale und seitliche Annahme

Akzente:

- Position zum Ball
- Variabilität in der Annahme

T serviert in rascher Folge auf die mit einem Hütchen markierten Positionen 1, 2 und 3
→ A spielt 3 Annahmen in Serie, und zwar:

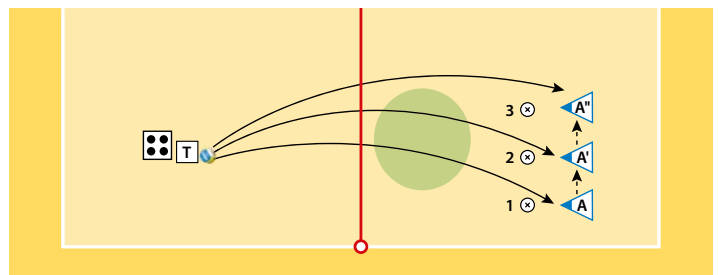
1. Ball auf den Körper → Annahme frontal
2. Ball 1 m seitlich → Schritt von A hinter den Ball → Annahme frontal
3. Ball 1-2 m seitlich → seitliche Annahme mit Fokus auf die Schulter und den Treffpunkt des Balles



Fotos: Markus Foerster

Varianten:

- T wirft den Ball
- T serviert mit unterschiedlichen Servicetechniken (Topspin, Flatter)



Übung 3: Spiel 2 gegen 2 (mit 2 Ballberührungen)

Akzent:

Anwendung aller Annahmetechniken im Spiel

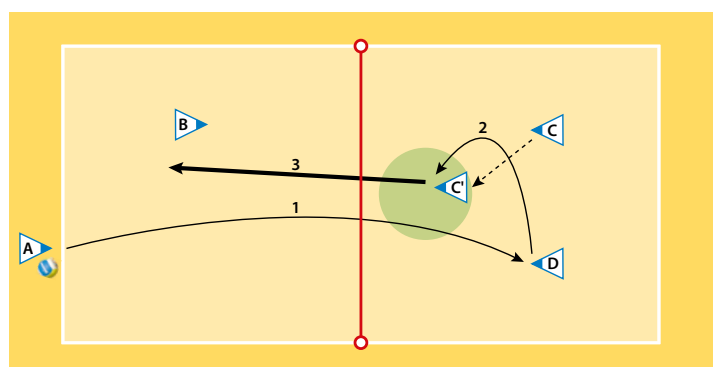
Team A/B spielt gegen Team C/D

Spezielle Spielregel:

Der Ball muss immer mit der 2. Ballberührung übers Netz gespielt werden, die Annahme ist also gleichzeitig das Zuspiel (z.B. Annahme von D → C' greift direkt an → B verteidigt → A greift direkt an → ...)

Varianten:

- Spiel im Halbfeld (= einfacher)
- Spiel mit einem anderen Ball (z.B. leichter, grösser, weicher)



Erfolgreiches Shotspiel

Shots gehören zwingend ins Schlagrepertoire eines Beachvolleyballer. Aber nur, wer den Gegner möglichst lange über seine Angriffsabsichten im Ungewissen lässt, kann mit Shots regelmässig punkten.

Sebastian Beck

Sucht man nach Infos zum Thema «Shotspiel im Beachvolleyball», so bekommt man in den meisten Fällen alle Arten von Shots aufgezählt: vom klassischen Lineshot und dem Cutshot über den Rollshot bis hin zum Pokeshot. Ich möchte mich jedoch auch bei diesem Thema in erster Linie den folgenden Schwerpunkten zuwenden:

- technische Gegebenheiten
- häufigste Fehlerquellen
- adäquate Trainingshilfen zur Überwindung des gegnerischen Blocks und der gegnerischen Feldverteidigung

Übersicht ist wichtig, aber ...

Häufig wird ein gutes Shotspiel mit einer extrem gut ausgebildeten Übersicht des Angreifers gleichgesetzt. Diese Aussage hat sicher auf jedem Level seine Daseinsberechtigung, da ein in die Arme des Verteidigers gespielter Shot im Vergleich zu einem harten Angriff definitiv weit einfacher zu kontrollieren ist. Trotzdem bin ich der Meinung, dass gutes Shotspiel weit mehr von einer sauberen technischen Ausführung und einer spielstrategischen Aufgleisung des Spiels lebt, als im Allgemeinen bekannt ist.

... Technik ist noch wichtiger!

Oft frage ich Spielerinnen und Spieler, was denn die beste Übersicht bringt, wenn die eigentliche Ballberührung in der Ausführung des Shots nicht technisch sauber, konsequent und voller Entschiedenheit ausgeführt wird. Richtig: Ich begeben mich in die Abhängigkeit des Gegners und die Qualität seiner Aktionen.

Um den Erfolg meiner Shotaktion jedoch möglichst weitgehend selber zu bestimmen, muss ich



Abb. 1 Aktiver Einsatz des Handgelenks

Foto: FIVB

1. den gegnerischen Handlungsspielraum zeitlich verknappen und
2. die Präzision steigern.

Dem Gegner Zeit stehlen

Je schneller ich den Ball beschleunigen kann, desto weniger Zeit und Handlungsalternativen besitzt mein Gegner. Umgekehrt heisst dies: Je weniger Zeit mein Gegner für die Verteidigung meines Shots hat, desto fehleranfälliger wird seine Verteidigungsaktion.

Präzision durch Technik

Da die Flugkurve der meisten Shotvarianten nicht direkt abfallend, sondern – je nach Handlungshöhe – horizontal oder sogar ansteigend verläuft, benötigt der Ball eine starke Vorwärtsrotation (Topspin), um den Weg in die gegnerische Feldhälfte finden zu können. Folgende technischen Schlüsselpunkte sind zu beachten:

1. Die Ballberührung erfolgt mit der vollen Handfläche. Dadurch kann ich den Ball präzise steuern.

2. Aktiver Einsatz des Handgelenks, d.h. die Hand geht beim Ballkontakt «über den Ball» (siehe Abb. 1). Durch das abschliessende Abklappen des Handgelenks erhält der Ball einen zusätzlichen Impuls.
3. Der Arm ist im Moment des Ballkontakts maximal gestreckt, d.h. der Ellbogen ist voll durchgestreckt. Dies sorgt für die bestmögliche Ansteuerung und Reichhöhe beim Spielen des Balles.

Goldene Regeln fürs Training

Wie in praktisch jedem Sport führen auch im Beachvolleyball die folgenden beiden Trainingsregeln zum Ziel:

1. Die technische Verlässlichkeit bei der Ausführung einer Bewegung. «Mach es korrekt!»
2. Das unermüdliche Üben dieser Ausführung. «Mach es oft!»

Ein Bewegungsablauf für alles

Vom Breitensport-Beachvolleyball bis in höhere Leistungssegmente hinein beobachtet man beim Vorhaben, einen guten Shot spielen zu können, häufig eine komplette Veränderung des Armzuges. Der Arm wird schon früh nach vorne oben gebracht und der Ball dann nur mit einer kleinen Stossbewegung über das Netz gespielt. Doch ist das wirklich nötig? Ergeben sich die grössten Möglichkeiten für das erfolgreiche Unterbringen des Balles in der gegnerischen Feldhälfte nicht über die Beibehaltung eines Armzuges, welcher den Arm nach hinten führt, eine Öffnung der Schulterachse und ein Führen des Armes eng am Kopf gewährleisten?

Ich bin mir bewusst, dass dies eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe ist – jedoch ist es grundsätzlich nur eine minimale Veränderung des Timings und eine akzentuiertere Bewegung der Hand und des Handgelenks, um einen perfekten Shot zu spielen. Ist es nicht einfacher, einmal in eine gute und vielseitig einsetzbare Bewegung

zu investieren, als zwei komplett verschiedene zu spielen, welche mit steigendem Niveau die Tendenz zur Lesbarkeit haben?

Um dem Ball eine kontrollierte Vorwärtsrotation mit guter Beschleunigung mit auf den Weg zu geben, ist ein vom Bewegungsumfang her voller Armzug von Nöten. Dass dieser dann nicht maximal schnell verläuft versteht sich von selbst – sonst wären wir ja bei einem harten Angriff. Die Chance zum Üben dieser grossen Bewegung bietet sich in idealer Weise beim Einspielen und Warmup. Wichtig ist dabei, dass man sich selbst genügend Zeit für diese Bewegung verschafft.

So machst du es richtig:

1. Wirf den Ball mit ausreichender Höhe an. 2-3 m über dem Kopf ist ein guter Richtwert.
2. Warte anschliessend bitte nicht unter dem Ball, sondern versuche spät mit dem letzten Schritt in eine Abschlagposition vor der Körperachse zu kommen, denn im Sprung willst du ja auch mit einem späten und athletischen Timing den Ball spielen. Versu-

che dies deshalb im Stand ebenfalls anzuwenden.

3. Schlag den Ball mit maximal gestrecktem Arm am höchsten Punkt leicht vor dem Körper.

Spielerisch üben

Eines der beliebtesten Warmup-Spiele ist das sogenannte Standshot-Spiel, ein normales Spiel ohne Sprung. Wenn du hier versuchst, spät und mit voll gestrecktem Arm aus einem vollen Armzug an den Ball zu kommen, dann wirst du sehr schnell Fortschritte erzielen können.

Neutrale Position zum Ball

Ein weiterer wichtiger Punkt – und somit eine häufige Fehlerquelle – ist die Position des Spielers zum Ball. Oftmals stelle ich fest, dass das Shotspiel mehr als eine Art «Versteckis- und Trick-Wettbewerb» gesehen wird. Ich kann es niemandem verübeln, sein Gegenüber dumm dastehen zu lassen. Jedoch basiert der langfristige Shoterfolg



ASICS GEL-BEYOND

Der ASICS GEL-BEYOND ist mit 325 Gramm bei den Herren und 263 Gramm bei den Damen der leichteste Schuh aus dem ASICS-Volleyballsportsortiment.

Die komplett neue Konstruktion überzeugt durch das niedrige Gewicht, die hohe Atmungsaktivität und die Flexibilität des Schuhs. Die GEL-Elemente wurden neu positioniert, um den Spielern die optimale Dämpfung zu bieten.

www.asics.ch



ASICS GEL-BEYOND (Herren)



ASICS GEL-BEYOND (Damen)



auf dem Finden einer neutralen Position zum Ball (Body-Ball-Arm-Position), welche dem Angreifer

- eine saubere technische Ausführung gewährleistet und
- ein möglichst grosses Sichtfeld ermöglicht.

Versuche daher lieber, mehr Beschleunigung in deine Shots zu packen, statt deinen Gegner durch wilde Körpertäuschungen zu verwirren. Die guten Verteidiger sind geduldig und lassen sich höchstens einmal täuschen. Schnellere Beine hingegen lassen sich nicht einfach herzaubern.

Ausserdem solltest du beim Anlauf und Absprung die folgenden beiden Punkte beachten:

1. Behalte dein Timing im Vergleich zum harten Angriff möglichst bei. Wer zu früh am und unter dem Ball ist, verliert sowohl das Sichtfeld als auch die Beschleunigung. Zudem wird jeder gegnerische Verteidiger sehr schnell erkennen, dass kein harter Angriff mehr möglich ist, und sich dementsprechend verhalten.
2. Gestalte deinen Anlauf auch im Shotspiel dynamisch und athletisch. Dadurch kannst du dir bis kurz vor der

Ballberührung sämtliche Angriffsvarianten offen lassen. Ausserdem lässt du so den Gegner sehr lange im Ungewissen über deine Absichten.

Versuche, diese Ratschläge in den folgenden Übungen umzusetzen und trainiere bewusst und konstant! Good luck!

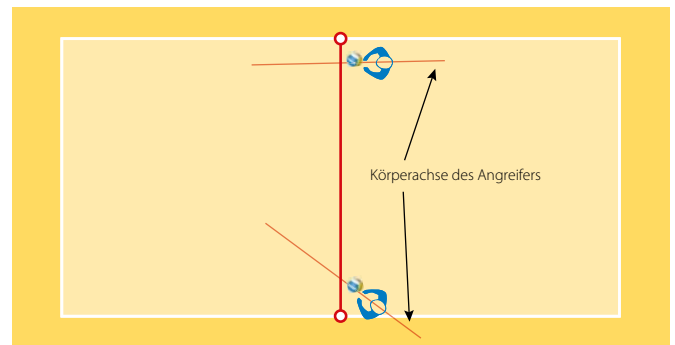
Anlaufrichtung = wirkliche Neutralität

Rechtshänder von Pos. 4:

Anlaufrichtung und Körperausrichtung zielen +/- auf die lange Diagonale.

Rechtshänder von Pos. 2:

Anlaufrichtung und Körperausrichtung sind +/- senkrecht zu Netz. Je nach Typologie des Angreifers (Sichtfeld, Flexibilität der Schulter und Ansteuerungsmöglichkeiten des Handgelenks) wird auf Pos. 2 manchmal auch eine leicht diagonale Ausrichtung (in Richtung Pos. 5-6) gewählt.



Unterscheidung zwischen Diagonalschot und Cutshot

- Der Diagonalschot wird **über den Block** in die lange Diagonale gespielt (weil sich der Verteidiger der Linie zuwendet → siehe Abb. 2)
- Der Cutshot wird **seitlich am Block vorbei** in die kurze Diagonale gespielt (wenn der Verteidiger die lange Diagonale verteidigt → siehe Abb. 3)

Tipps fürs Cutshot-Training

1. Setze an der Blocknaht eine zusätzliche Antenne, um den Angreifern eine perfekte Flugbahn abzuverlangen. Der Cutshot muss das Netz auf der Innenseite der Antenne überqueren (siehe Abb. 1 und 2)!
2. Achte auf der rechten Seite (Pos. 2) darauf, dass die Pässe für Rechtshänder nicht zu dicht ans Netz gespielt werden. Hier braucht die neutrale Position etwas mehr Platz, weil ein Cutshot sonst sehr einfach geblockt werden kann. Gleiches gilt für Linkshänder auf Pos. 4.
3. Der Cutshot verfolgt immer die Absicht, den Punkt zu machen, auch wenn der Verteidiger in der Diagonale positioniert ist!
4. Erst im allerletzten Moment, also bei der Ballberührung, wird der Diagonalschot zum Cutshot, und zwar durch ein stark akzentuiertes Abdrehen des Handgelenks.

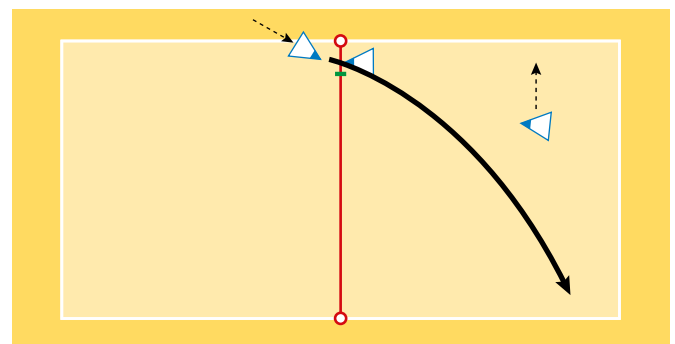


Abb. 2 Diagonalschot

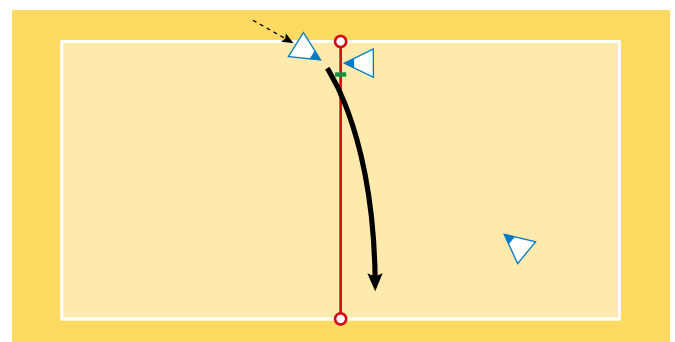


Abb. 3 Cutshot

Übung 1: Anlauf mit Körperausrichtung

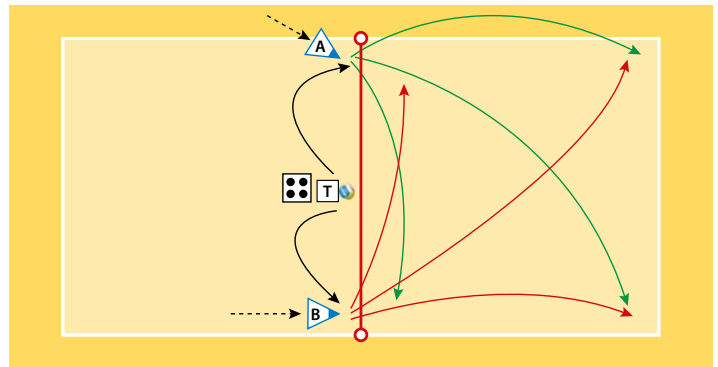
Akzent:

Korrekte, neutrale Anlaufrichtung und Körperausrichtung

- T wirft abwechselnd auf die Angriffspositionen 2 und 4 an
→ Angreifer A/B laufen an und richten sich korrekt (= neutral) aus → Shot (Lineshot, einfacher Diagonalschot, Cutshot)
aus dem Stand
- Rotation nach 3 Shots pro Angreifer

Variante:

Angriff im Sprung (= schwieriger)



Übung 2: Angreifer gegen Verteidiger

Akzent:

Korrekte, neutrale Anlaufrichtung und Körperausrichtung

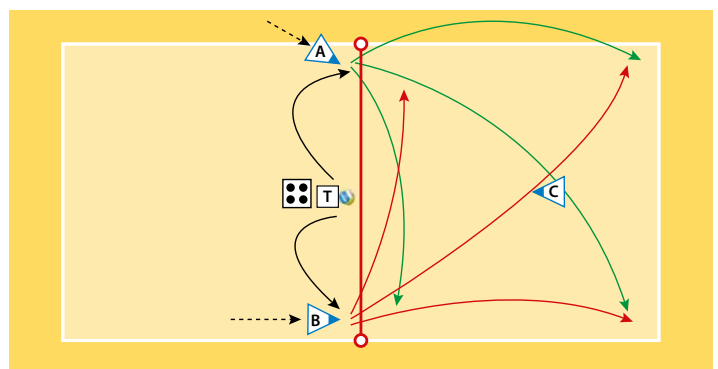
- dito wie Übung 2, aber mit einem Verteidigungsspieler C
- Falls C den Ball berühren kann → Punkt für C
- Wer hat zuerst 5 Punkte?

Wichtig:

Neutrale Position → Angriff schwierig zu lesen für C

Variante:

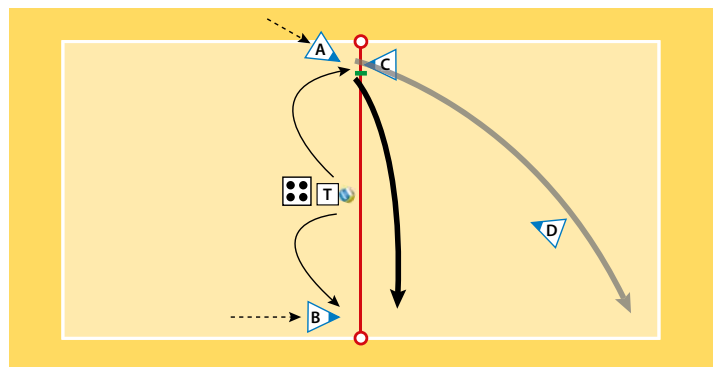
2 Verteidigungsspieler (= schwieriger)



Übung 3: Diagonalschot und Cutshot

Akzente:

- Korrekte, neutrale Anlaufrichtung und Körperausrichtung
- Unterschiedliche Punkte der Netzüberquerung
- T wirft an auf Pos. 4 (oder Pos. 2) → A und B greifen abwechselungsweise an gegen einen Blockspieler C und einen Verteidiger D
- Erlaubt sind nur die Angriffsvarianten Diagonalschot und Cutshot
- Wechsel des Angriffs-/Verteidigungsteams nach 10 Bällen
- Welches Team macht mehr Angriffspunkte?



Übung 4: Angriff gegen Verteidigung

Akzent:

Anwendung aller Shotvarianten in einer Spielsituation

- T serviert auf A → Annahme auf B → Zuspiel von B → Angriff von A' mit einem Shot (alle Varianten erlaubt)
- Team B (C/D) verteidigt (Line-Block, diagonale Verteidigung)

Zählweise (Beispiele):

- Team B berührt den Ball → Punkt für Team B
- Team B kann Gegenangriff lancieren → Punkt für Team B
- usw.

