

Wohin den Wegs?



Hallo zusammen,

in dieser Ausgabe soll es erneut um ein Beachtraining gehen. Nachdem wir letzte Woche die Abwehr von Shots trainiert haben, geht es heute nun um die Abwehr aus der Blocksituation (nach Entscheidung „Block oder Abwehr“).

Ausgehend von einem (spezialisierten) Block- und einem (spezialisierten) Abwehrspieler, haben wir also zuletzt die Aktion des Abwehrspielers betrachtet und wenden uns nun dem Blockspieler zu.

Dieser wird regelmäßig näher am Netz positioniert den gegnerischen Angriffsaufbau beobachten, um dann eine Blockaktion durchzuführen oder sich alternativ für eine Abwehr ins Feld zurückzuziehen und sich dort für eine Abwehraktion positionieren (sofern dies zur Verteidigung des Angriffs erfolgsversprechender als ein Block erscheint).

Die Übungen Ü1-Ü3 bauen dabei aufeinander auf (Ballgewöhnung > Erwerbstraining > Anwendungstraining) und können nacheinander durchgeführt werden. Die Übungen sind mit mindestens zwei Spielern (plus Trainer), besser mit drei Trainierenden gut umsetzbar. Zur Organisation bietet sich bis 4 Teilnehmern eher Stationstraining an, mit einer größeren Gruppe würde ich die Übungen als Nachlaufübung gestalten.

Inhalte dieser Ausgabe

Vorwort

Wohin des Wegs?

Ü1: Das perfekte Zuspiel

Erwärmung und Ballgewöhnung mit Schwerpunkt Zuspiel

Ü2: Abwehr nach Lösen

Technikerwerbstraining für die Feldverteidigung nach schneller Bewegung

Ü3: Block oder Lösen

Technikanwendungstraining: Entscheidung „Block oder Abwehr“

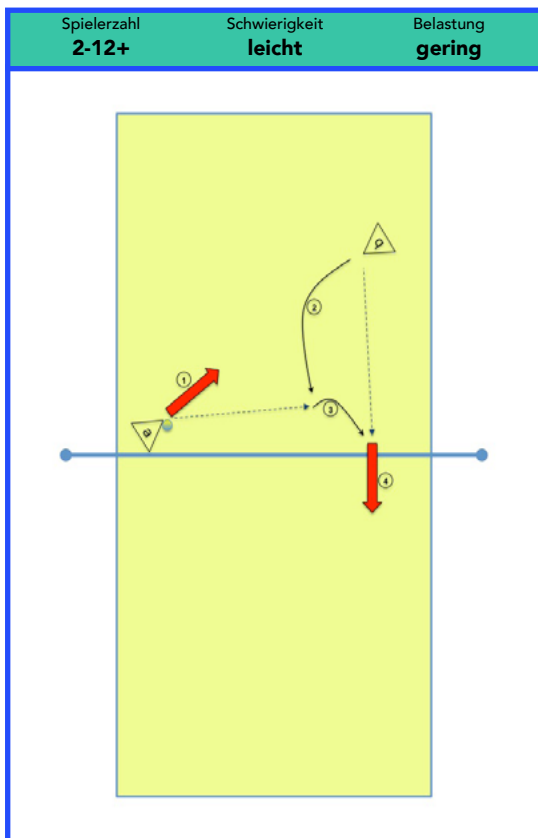
Video-Link zu den Übungen

Auf dem youtube-Channel zeige ich die Übungen in der Praxis

Euer Martin

Ü1

Das perfekte Zuspiel



Das perfekte Zuspiel

...nach Bewegung zum Zuspielort bereitet einen erfolgreichen Angriff vor. Hier dient es aber vor allem zur Vorbereitung auf den Hauptteil, in dem das Zuspiel eine zentrale Steuerungsrolle für die Übungen sein wird...



Willenskraft und Einsatzfreude

... ist entscheidend für die Verteidigung von schwierigen Bällen

Video-Link

Hier gibt das Video zu den Übungen auf meinem youtube-Channel

Ziel

Ballkontrolle, Erwärmung und Ballgewöhnung, Schwerpunkt Zuspiel (als Steuerungsinstrument für Ü2 und Ü3)

Durchführung / Organisation

Einschlagen aus Abwehr: Angriff (a) von Pos. II diagonal auf Abwehrspieler (b), Abwehr optimal in Zuspielzone, a läuft zum Zuspiel, b greift longline an (harter Angriff oder Shot)

Organisation:

Als Stationstraining, dann Wechsel nach 4-6 Aktionen
Als Nachlaufübung (siehe Video)

Schwerpunkt

Der Schwerpunkt liegt einerseits auf einem qualitativ hochwertigen Zuspiel, da wir über das Zuspiel die Ü2 und Ü3 steuern wollen.

Im Weiteren liegt der Fokus auf Erwärmung und Ballkontrolle - die Übung bietet sich also als Einstieg für den Hauptteil des Trainings an.

Varianten

Angriff nicht nur von Pos. II, sondern auch spiegelgleich von Pos. IV diagonal.

Auch Longline-Angriffe (Pos. II und IV) sind denkbar.

Beachte: Nicht nur positionsspezifisch (links/rechts) arbeiten!

Trainerzusatz

Der Angriff sollte nicht aus der Mitte des Feldes, sondern eher von der Antenne durchgeführt werden, die Abwehr dann aber in die Zuspielzone gespielt werden. Der Anspieler muss sich dadurch „nach vorn/vorwärts“ in die Zuspielzone bewegen und dort das Zuspiel vollführen. Die Körperachse des Zuspielers ist dabei stets in Richtung des Zuspielsort ausgerichtet (frontales Zuspiel / senkrecht zum Zuspielort)

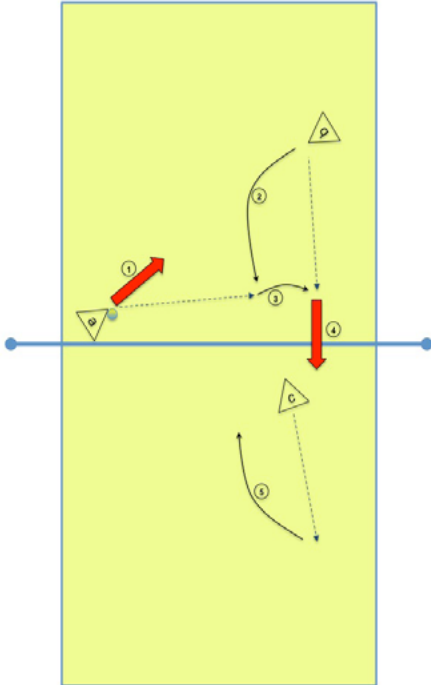
Ü2

Abwehr nach Lösen

Spielerzahl
3-12+

Schwierigkeit
mittel

Belastung
mittel



Abwehr nach Lösen

Technikerwerbstraining - hier geht es um die technische Umsetzung „Lösen und Abwehraktion“

Ziel

Techniktraining: Feldverteidigung nach Lösen vom Netz, Abwehrbereitschaft vor Angriffsschlag herstellen

Durchführung / Organisation

Ablauf wie Ü1: Einschlagen aus Abwehr > Angriff longline

Spieler c übt das Lösen vom Netz und die Abwehraktion. Zuspield a stellt den Ball dafür **absichtlich etwas weiter weg** von der Netzseite (ca. 1-2m, je nach Spielniveau)

Organisation:

Als Stationstraining: Wechsel nach 4-6 Aktionen

Als Nachlaufübung: (siehe Video)

Schwerpunkte

- schnelles Lösen vom Netz und Herstellen der Abwehrbereitschaft **BEVOR** der Angriffsschlag des Gegners erfolgt.
- Abwehraktion, auch gegen kurze oder lange Bälle, Ball spielbar halten (Umlenken Richtung Feldmitte bzw. in die Höhe) > Willensschulung, das Feld unbedingt verteidigen zu wollen

Variante

Durchführung der Übung mit Angriff (longline) über Pos. II und IV bzw rechts/links)

Angriffe diagonal (diagonales Lösen und Abwehraktion) ebenfalls möglich (je nach Spiel-/Teamtaktik)



Kommunikation

... und Absprachen zwischen den Spielern ist essentiell für eine effektive und erfolgreiche Block-/Feldabwehrtaktik

Trainerzusatz

Ich präferiere grundsätzlich das Lösen longline - unabhängig von der taktischen Ansage/Anzeige, wie der Block (longline/diagonal) ange-dacht war. Der Blockspieler hat für die Feldabwehr ein kürzeres Feld (8m) abzudecken (diagonal ist das Feld „länger“) und der Angreifer ein kürzeres Feld für seinen Angriff (Gefahr das ein hartgeschlagener Ball ins „lange-“ oder Seiten-Aus geschlagen wird). Aber auch das Lösen nach Blockvorgabe (diagonaler Block > diagonales Lösen) oder situativ nach Wahrnehmung (Blockspieler erkennt Abspielrichtung und bewegt sich daraufhin zur Abwehrposition) ist möglich und sollte nach den individuellen Stärken des Spielers angedacht und trainiert werden.

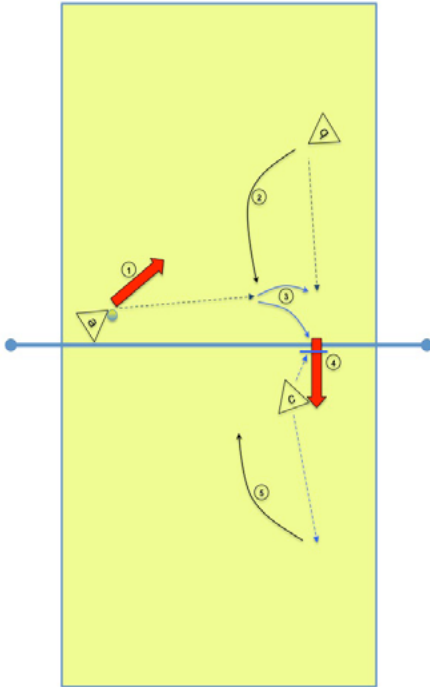
Ü3

Block oder Lösen

Spielerzahl
3-12+

Schwierigkeit
mittel

Belastung
mittel



Entscheidungsstraining

Anwendungstraining - als Zielübung geht es nun um die richtige Einschätzung der Situation. Muss ich blocken oder löse ich besser zur Feldabwehr?

Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:
kontakt@volleyballkompass.de

Ziel

Entscheidungsstraining für die Aktion „Block“ oder „Lösen/Abwehr“

Durchführung / Organisation

Ablauf wie Ü1/Ü2: Angriff longline nach Abwehr

Das Zuspiel (a) spielt den Ball nun **entweder nah/dicht** an die Netzkante **oder bewusst entfernt** von der Netzkante zum Angreifer (b).

Blockspieler c entscheidet, ob er größere Erfolgchancen im Block oder in der Abwehr sieht und führt entsprechend die Aktion (Block oder Lösen/Abwehr) aus.

Organisation:

Als Stationstraining: Wechsel nach 4-6 Aktionen

Als Nachlaufübung: (siehe Video)

Schwerpunkte

Hier liegt der Fokus auf der richtigen Entscheidung: Der Spieler (gemeinsam mit dem Trainer) sollte also nach der Aktion reflektieren, inwieweit seine Wahl (Block oder Lösen) zum Erfolg geführt hat. Das Einschätzen der Ballflugkurve (Zuspielpass) ist dabei genau so wichtig wie eine frühzeitige Entscheidung („nicht zu lange warten!“)

Variante

Durchführung der Übung mit Angriff (longline) über Pos. II und IV bzw rechts/links)

Angriffe diagonal (diagonales Lösen und Abwehraktion) ebenfalls möglich (je nach Spiel-/Teamtaktik)

Die o.g. Inhalte berücksichtigen nicht die persönliche Situation und individuellen Rahmenbedingungen des Lesers. Alle Informationen beruhen auf sorgfältiger Recherche und haben kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

Wenn Du den Newsletter von volleyballkompass noch nicht abonniert hast, kannst Du dies **HIER** nachholen. Wenn Du nicht länger mit Information von volleyballkompass versorgt werden möchtest, kannst du dich jederzeit aus dem Newsletter austragen. Deine Daten werden dann sofort gelöscht. Deine Daten werden zu keinen Zeitpunkt weitergegeben.



VolleyballKOMPASS