

## Line Up



Hallo zusammen,

für den Shot longline habe ich schon viele Begriffe bzw. Kommandos gehört: Line, Lineover, Longline, Highline...

Diese oder auch andere individuell vereinbarte Calls meinen doch alles das gleiche: Einen über den Block geschlagenen Angriff, der mit möglichst flacher Flugkurve in der Feldecke longline platziert wird. Gut ausgeführt ist der Angriff schwer zu verteidigen.

Im heutigen Training geht es um die Perfektionierung dieser Angriffsvariante. Dabei gilt es die eigene Angriffsabsicht möglichst lange vor dem Gegner zu verbergen, zu tarnen. Ziel für das Training ist es demnach auch, den Schlag aus einer „neutralen“ Körperposition heraus auszuführen.

Darüberhinaus ist es für den mittel- und langfristigen Erfolg zielführend, vor der Angriffsaktion auch mental „offen“ zu bleiben und sich nicht zu früh auf eine Angriffsvariante festzulegen. Ich schränke so nicht nur (unbewusst) mein Bewegungsmuster ein, sondern erhalte mir auch die Möglichkeit, auf weitere Informationen (Call vom Partner, eigene Wahrnehmung der Bewegung von gegnerischem Block und Abwehr) erfolgsversprechend(er) zu reagieren.

Euer Martin

### Inhalte dieser Ausgabe

#### **Vorwort**

Line Up

#### **Ü1: Fingerzeig**

Erwärmung und Ballgewöhnung mit Schwerpunkt Wahrnehmung

#### **Ü2: Einschlagen in Zielzonen**

Technikerwerbstraining für den Angriff (Shot) longline

#### **Ü3: Gegen die Abwehr**

Technikanwendungstraining: Teste deinen Angriff gegen einen Gegner

#### **Video-Link zu den Übungen**

[HIER](#) bekommt ihr den Link zu den Übungen bei youtube

# Ü1

## Fingerzeig

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
2-12+	mittel	mittel

**Einspielen mit Blicksprüngen**  
3er-Rhythmus und Spielerbeobachtung zur Erwärmung und Einstimmung für den Hauptteil

### Ziel

Ballkontrolle, Erwärmung und Ballgewöhnung, Wahrnehmung = Blicksprünge (Lösen des Blicks vom Ball)

### Durchführung / Organisation

Spieler a und b spielen sich im 3er-Rhythmus („Pepper“) ein. Nach der Zuspielaktion zeigt der Zuspieler mit den Fingern einer Hand eine Zahl, der Angreifer löst seinen Blick vom Ball, erkennt und ruft die gezeigte Anzahl und führt anschließend den Angriffsschlag aus.

### Organisation:

Paarweise senkrecht, parallel oder diagonal (bevorzugt) zum Netz

### Schwerpunkt

Der Schwerpunkt liegt - neben einer ballgebundenen Erwärmung - auf der Wahrnehmung. Für den Wettkampf sollen die Spieler vor dem Angriffsschlag einen Blick auf die andere Netzseite werfen können - daher üben wir hier den Blick vom Ball zu lösen, bevor wir den Angriff ausführen.

### Varianten

Die Fingerzeig kann mit der linken und/oder rechten Hand, vor dem, über dem oder seitlich vom Körper erfolgen.

Natürlich sind auch weitere Reize möglich (z.B. Trainer oder Hilfsperson zeigen an...)

### Trainerzusatz

Als Trainer ermuntere ich den Angreifer zunächst die Ballflugkurve (Zuspielpass) einzuschätzen, um sich dafür zu positionieren und auszurichten. Erst kurz vorm Angriff (und nach/beim Positionieren für den Angriffsschlag) soll der Blick zum Partner erfolgen und die Zahl gerufen werden.

Damit dies gut funktioniert, soll der Zuspieler die Finger erst möglichst spät (aber verlässlich) zeigen. Für Anfänger erfolgt die Anzeige früher, für Fortgeschrittene erst kurz vorm Angriff.

Als Leitgedanke gilt erstmal: Riskiere den Blick zum Partner, wenn der Ball sich am höchsten Punkt der Flugkurve befindet.

### Fragen, Ideen oder Anregungen?

Ich freue mich über jedes Feedback. Schreib mir doch unter:

[kontakt@volleyballkompass.de](mailto:kontakt@volleyballkompass.de)

## Ü2

### Einschlagen auf Zielzonen

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
2-12+	mittel	mittel

**Longline Shots in Zielzonen**  
Technikerwerbstraining - hier geht es um die technische Umsetzung „Blicksprung und Shot in die Feldecke“

#### Ziel

Techniktraining: Ausführung des Angriffs longline (Shots) automatisieren und Flugkurve perfektionieren

#### Durchführung / Organisation

Spieler a bringt den Ball als (lockeren) Angriff auf b ins Spiel und anschließend zu, der Übende b führt (nach der Abwehraktion) einen Angriff (Shot longline) übers Netz aus.

#### Organisation:

Als Stationstraining: Wechsel nach 6-8 Aktionen

Als Nachlaufübung (siehe [Video](#)): Wechselmodus: Anspiel/Zuspiel > Abwehr/Angriff > Ballholen/Warteposition

#### Schwerpunkte

Für den Übenden b: Bewegung nach Abwehraktion, Anlauf/Angriffsschritte und Ausführung des Shots

Für a: Perfektes Zuspiel nach Bewegung zum Ball

#### Variante

Angriffe werden sowohl über Rechts (Pos II) als auch über Links (Pos IV) geübt.

#### Praxis-Video auf dem Youtube-Channel

Den Link zum Video findet ihr [HIER](#). Schaut euch die Übungen doch auch in der Praxis an...

#### Trainerzusatz

Als Trainer achte ich zunächst auf eine ordentliche **Abwehraktion** (kontrolliert in die Zuspielzone). Anschließend soll der Übende den **Angriffs-Anlauf** ergebnisoffen durchführen, also so, dass er auch einen **harten Angriff oder Cut spielen könnte**. Der Shot longline erfolgt dann auch ohne vorzeitige oder offensive Körperdrehung zur Schlagrichtung bei **maximaler Abschlaghöhe** (manchmal neigen Spieler dazu, nur submaximal zu springen, wenn sie von vornherein planen, einen Shot zu spielen). Für eine hohe Effektivität soll die Ausführung aber natürlich möglichst lange „neutral“ gehalten werden, um dem Gegner wenig visuelle Hinweise auf den Angriffsschlag zu geben.

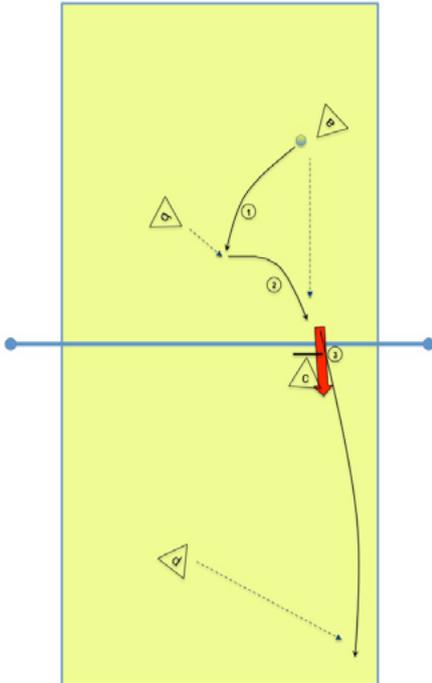
## Ü3

### Gegen die Abwehr

Spielerzahl  
4-12+

Schwierigkeit  
mittel

Belastung  
mittel



#### Anwendungstraining Angriff

Wie effektiv ist mein Angriff gegen Block und Abwehr wirklich? Hier lerne ich mich im Angriff durchzusetzen!

#### Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:  
[kontakt@volleyballkompass.de](mailto:kontakt@volleyballkompass.de)

#### Ziel

Anwendungstraining für den Angriff, Austesten der eigenen Effektivität

#### Durchführung / Organisation

Spieler a wirft den Ball zu Zuspiel b und greift anschließend gegen einen Block- und einen Abwehrspieler an. Erlaubt sind harte Angriffsschläge diagonal (Blockvorgabe longline) oder Shots longline über den Block. Das Abwehrteam versucht den Ball zu verteidigen und zurückzuspielen (Gegenangriff)

#### Organisation:

Als Stationstraining: Wechsel der Teams nach 6-8 Aktionen

Im Video: Abwehrteam c+d fest für 6-8 Aktionen, 4 Spieler wechseln sich auf auf Angriffsseite ab (Angriff wird Zuspiel, Zuspiel geht auf Warteposition)

#### Schwerpunkte

Hier liegt der Fokus auf der Effektivität im Angriff - nur das Ergebnis zählt! Der Angreifer übt die richtige Entscheidung und Umsetzung und sucht den direkten Punkt (über den harten Angriffsschlag oder den Shot longline)

#### Variante

Angriffe werden sowohl über Rechts (Pos II) als auch über Links (Pos IV) geübt.

Fortgeschrittene können auch zusätzlich auf die Blockvorgabe (longline) verzichten, sodass eine zusätzliche Wahrnehmungsaufgabe für den Angreifer entsteht.

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