

VolleyballKOMPASS

Dein Newsletter für Training und Wettkampf

Ausgabe 16

02.07.2018

Service-Wüste?



Hallo zusammen,

messen wir dem Aufschlag beim Beachvolleyball eine zu geringe Bedeutung zu? Im Training konzentrieren wir uns häufig vor allem auf Angriffstechniken oder Feldverteidigungstaktiken. Der Aufschlag ist für einige immer noch lediglich ein „kontrolliertes Ball-ins-Spiel-bringen“ und Steuerungselement, welcher der Gegner den ersten Angriff (=Annahmespieler) durchführen soll...

Dabei stehen wir beim Beachvolleyball immer abwechselnd - also jede zweite Situation - am Aufschlag. In der Halle lediglich alle sechs Rotationen. Der Gegner deckt dabei lediglich zu zweit das 64-Quadratmeter-Feld ab. Ein Verstecken im Sideout ist damit (kaum) möglich.

Ein guter Aufschlag-Spieler kann also erheblich Einfluss auf den Spielverlauf nehmen: Einerseits spielt ihm die hohe Aufschlagfrequenz in die Karten, andererseits kann er die stark fixierte Annahme-/Angriffssituation des Gegners taktisch für sich und seinen Partner nutzen.

Vor diesem Hintergrund sollten wir verstärkt Aufschlag-Training machen, oder? Ja, sollten wir! Gerade im Beach gilt „Der Aufschlag ist der erste Angriff“ - allerdings nur, wenn ich ihn druckvoll und taktisch beherrsche. Eine erhöhter Fokus beim und für den Aufschlag im Training wird so manchen Wettkampf entscheiden...

Euer Martin

Inhalte dieser Ausgabe

Vorwort

Service-Wüste?

Ü1: Into the Zone

Technikvariation für den Aufschlag

Ü2: Streudose

Technikerwerbstraining (KoZ) für den Aufschlag

Ü3: Serve and Defend

Technikanwendungstraining: Starker Aufschlag, leichte Feldverteidigung

Praxis-Video

Das passende Video zu dieser Ausgabe findet ihr [HIER](#).

Aus Gründen der Lesbarkeit benutze ich u.a. bei den Übungsbeschreibungen lediglich die männliche Form - Frauen können das aber auch ;-)

Ü1

Into The Zone

Ziel

Aufschlagtraining für druckvolle Aufschläge in Zielzonen, Zielgenauigkeit und Variabilität

Durchführung / Organisation

Spieler a macht jeweils einen Aufschlag in die Zielzone Rechts (R). Dabei wechselt er nach jedem Aufschlag auf eine neue Aufschlagposition.

Anschließend schlägt er von unterschiedlichen Positionen drei Aufschläge in die Zielzone Mitte (M), anschließend nimmt er sich die Zielzone Links (L) vor.

Organisation:

Jeder für sich, drei Bälle in Folge, Stationstraining: Wechsel der Zielzone nach drei Aufschlägen

Varianten

Bei mehreren Übenden kann ein Punktesystem eingeführt werden und somit ein Wettkampf zwischen den Teilnehmern stattfinden. Um Frust zu vermeiden sollte die Größe der Zielzone an die Fertigkeiten der Übenden angepasst werden, damit ausreichend Punkte vergeben werden können.

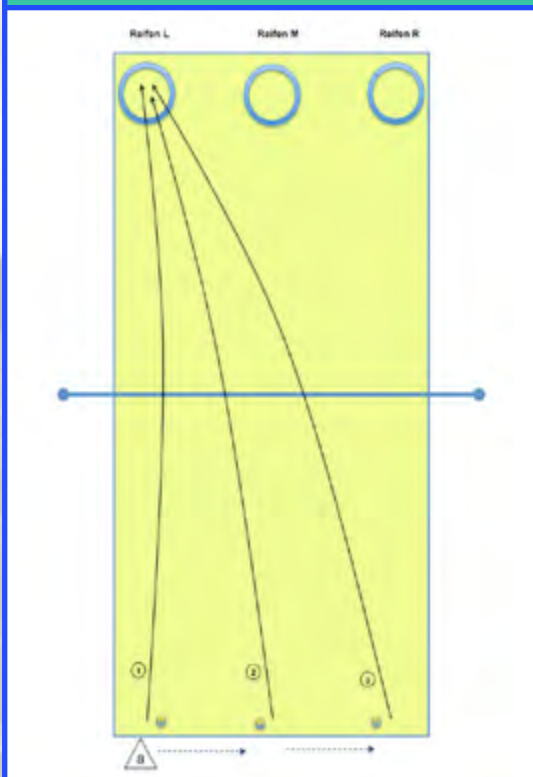
Schwerpunkt

Der Schwerpunkt liegt bei dieser Übung auf der Aufschlagqualität. Daher darf sich der Spieler vor und zwischen den Aufschlagaktionen durchaus Zeit für Konzentration und Fokus nehmen.

Spielerzahl
1-12+

Schwierigkeit
gering

Belastung
gering



Aufschlagtraining

Jeder für sich, fokussiert, engagiert - so kann die Aufschlagqualität für den Wettkampf gesteigert werden

Fragen, Ideen oder Anregungen?

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

kontakt@volleyballkompass.de

Trainerzusatz

Als Trainer achte ich einerseits auf eine korrekte Technikausführung. Gerade wenn ich die Übung als Wettkampf zwischen den Teilnehmern gestalte, muss ich sicherstellen, dass der kurzfristige Erfolg für den Wettkampf (Zielzonen treffen) nicht dem mittelfristigen Ziel (druckvolle Aufschläge) entgegensteht. Daher sollten die Aufschläge stets flach über das Netz - bevorzugt als Flatteraufschläge - auf die Zielzonen ausgeführt werden.

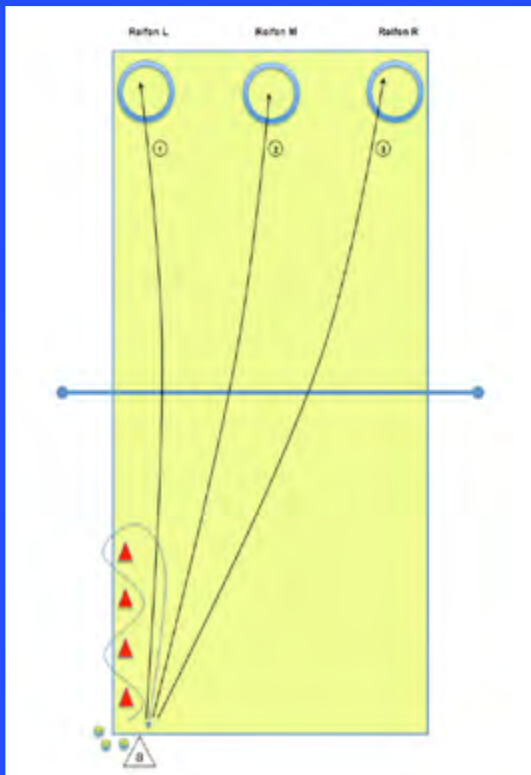
Ü2

Streudose

Spielerzahl
1-12+

Schwierigkeit
gering

Belastung
fordernd



Drei Aufschlagaktionen in Folge
trotz Vorbelastung sollen die Aufschläge in die Zielzonen geschlagen werden...

Ziel

Druckvolle Aufschläge auch nach Vorbelastung beherrschen, Variabilität, Umgang mit Stress/Drucksituationen lernen

Durchführung / Organisation

Spieler a durchläuft jeweils einmal den aufgebauten Parcours (Skizze: Slalom um Hütchen) und macht anschließend einen Aufschlag in eine Zielzone (R,M,L)

Organisation:

Stationstraining, drei Aufschläge nach Vorbelastung in kurzer Abfolge, dann weiter zur nächsten Aufschlagsposition

Variante

Die Reihenfolge der Zielzonen (R,M,L) für den Aufschlag kann variiert (Vorgabe!) werden. Auch hier bietet sich bei mehreren Teilnehmern ein Wettkampf nach Punkten an (Punkte für Treffen der Zielzone - siehe Ü1)

Schwerpunkte

Hier geht es mir um die konzentrierte Ausführung eines Aufschlags trotz physiologischer Vorbelastung. Der Parcours sollte daher leistungsgerecht aufgebaut sein: Je höher der Fitnessgrad, desto schwieriger/anstrengender darf der Parcours gestaltet werden.

Aufschläge sollten auch hier (wie Ü1) von verschiedenen Aufschlagpositionen geübt werden. Daher sollten weitere Parcours (ggf auch unter Nutzung anderer Elemente: Reifen, Hürden, Koordinationsleiter, etc.) für diese Aufschlagpositionen aufgebaut werden.

Praxis-Video auf dem Youtube-Channel

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

Trainerzusatz

Der Parcours kann - flächenmäßig - großzügig aufgebaut werden. Einerseits wird das Feld auf der Aufschlagsseite nicht weiter genutzt, andererseits sind Bewegungen im Sand koordinativ anspruchsvoller, weshalb großzügig angeordnete Hindernisse für die Vorbelastung ausreichend sein sollten.

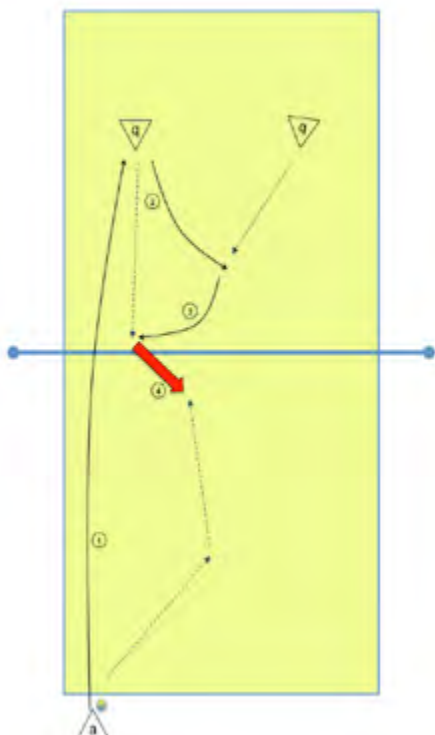
Ü3

Serve and Defend

Spielerzahl
3-12+

Schwierigkeit
mittel

Belastung
mittel



Anwendungstraining Annahme

Sideout-Situation - wobei ein Spieler Annahme UND Zuspield übernimmt (zwei Ballkontakte in Folge!)

Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:
kontakt@volleyballkompass.de

Ziel

Anwendungstraining für den Aufschlag, Druckvoll und effektiv aufschlagen und das eigene Feld verteidigen

Durchführung / Organisation

Aufschlagsspieler a macht einen druckvollen Aufschlag und begibt sich anschließend ins Feld zur Feldverteidigung. Das Sideout-Team b spielt mit drei Kontakten den Ball aus und versucht den Ball im Feld von a so zu platzieren, dass a diesen nicht mehr berühren kann.

Organisation:

Je nach Tn-Zahl ein oder mehrere Sideout-Teams, Rest der Teilnehmer am Aufschlag. Wechsel des Sideout-Teams nach 5-8 Aktionen.

Variante (Wettkampf)

Wettkampf-Beispiel: Für jede Ballberührung in der Feldverteidigung erhält a einen Punkt, für einen verschlagenen Aufschlag gibt es einen Minuspunkt. Welcher Aufschlagsspieler schafft es am meisten Punkte (oder als erster X Punkte) zu sammeln?

Schwerpunkte

Aufschlagsspieler a versucht mit seinem Aufschlag das Sideout-Team im Aufbau unter Druck zu setzen, damit die eigene Feldverteidigung (Ballberührung reicht) erleichtert wird. Ein angemessenes Verhältnis zwischen Fehlern und erfolgreichen Versuchen sollte über ein Punktesystem oder Strafe reguliert werden.

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 keinem Zeitpunkt weitergegeben.



VolleyballKOMPASS