

Mehr Ball!



Hallo zusammen,

beim Volleyball darf der Ball nicht auf den Boden fallen - zumindest nicht im eigenen Feld! Allein dieser Umstand trägt schon dazu bei, dass die Handlungen beim Volleyball dynamisch und unter Zeitdruck geschehen. Genau das macht ja den Reiz an unserem Sport aus.

Um diesen Umstand zu forcieren, lohnt es sich, weitere Bälle (Bonusbälle/Zusatzbälle) in die Trainingsübungen einzubauen. Diese werden dann - neben dem Spielball - zusätzlich geworfen, getreten, geschlagen, geköpft oder mit Volleyballtechnik gespielt.

Dadurch entsteht eine hohe Reizdichte, denn als Spieler muss ich nun einerseits mit Blicksprüngen die Übersicht über Bälle, Mitspieler und Gegner behalten. Andererseits bin ich zu zusätzlichen Handlungen (mit dem Bonusball) gezwungen, die regelmäßig mit kurzer Reaktionszeit und in höherer Abfolge stattfinden.

Die Effekte für die Wahrnehmungsfertigkeiten und Handlungskompetenzen sind grandios, jedoch liegen Spaß und Frust bei Mehrballübungen häufig dicht beieinander - genau wie die Reizdichte:-). Entsprechende Übungen und Spielformen müssen also unbedingt an die Trainingsgruppe angepasst werden, um durch Spaß Lernerfolge zu erzielen und Frusterlebnisse zu vermeiden.

Euer Martin

Inhalte dieser Ausgabe

Vorwort
Mehr Ball!

Ü1: Ballerei
Mit Kopf und Körper

Ü2: Doppelangriff über IV
Einschlagen mit zwei Bällen

Ü3: Faules Ei
King of the Court mit Zusatzball

Aus Gründen der Lesbarkeit benutze ich im Newsletter und bei den Übungsbeschreibungen lediglich die männliche Form - Frauen können und machen das aber genauso :-)

Ü1

Ballerei

Ziel

Ballkontrolle, Automatisierung und Verfeinerung der Grundtechniken, Koordination, Wahrnehmung

Durchführung / Organisation

Partnerweise gegenüber mit zwei bzw. drei Bällen (vorzugsweise Gassenaufstellungen=parallel zum Netz) werden folgende Übungen durchgeführt:

>>> Werfen & Fangen & Kicken

- zwei Bälle zeitgleich beidhändig hin- und herwerfen und fangen (a+b)
- einen Ball werfen/fangen, den anderen mit dem Fuß hin- und herkicken (a+b)
- einen Ball werfen/fangen, den anderen mit dem Kopf spielen (a+b)
- zwei Bälle gleichzeitig (einhändig) werfen und fangen (c+d)
- einen Ball werfen/fangen, den anderen kicken/stoppen (c+d)
- mit drei Bällen jonglieren, also abwechselnd werfen (e+f)

>>> Pritschen/Baggern & Bonusball

- einen Ball baggern (UZ), den anderen Werfen/Fangen (a+b)
- einen Ball Pritschen (OZ), den anderen Werfen/Fangen (a+b)
- einen Ball OZ/UZ, den anderen kicken (a+b)
- einen Ball OZ/UZ, den anderen Hochwerfen und selbst wieder fangen (einer oder beide Spielpartner) (i+j, k+l)
- einen Ball OZ/UZ, zwei Zusatzbälle hochwerfen und selbst wieder fangen (g+h)

>>> Beide Bälle mit Volleyball-Technik

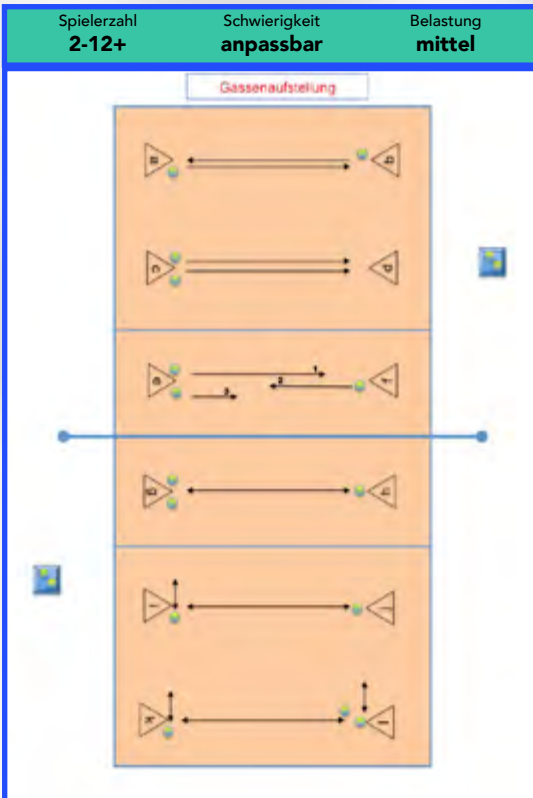
- einen Ball UZ, den anderen OZ
- beide Bälle UZ bzw. beide Bälle OZ
- einen Ball UZ/OZ, den anderen einarmig spielen

Schwerpunkt

Der Schwerpunkt liegt auf der erfolgreichen Ausführung der Aufgabe. Der Trainer kann Tipps geben, um den Erfolg zu unterstützen, z.B. höher werfen, gezielter Werfen/Spielen, etc.

Varianten

Alle 1-3 Varianten können Partnerwechsel durchgeführt werden, z.B. in der Gassenaufstellung eine Position nach rechts weitergehen.



Viele Bälle...

...viele Reize. Mit Mehrballtraining wird Kopf und Körper gleichermaßen angesprochen.



Zusatzbälle

Pritschen und Baggern mit weiteren Bällen erfordert schnell Blicksprünge und schult die Wahrnehmung und die Koordination.

Ü2 Doppelangriff über IV

Ziel

Ballkontrolle, Automatisierung und Verfeinerung der Grundtechniken, Ballfluss-Übung, Wahrnehmung

Durchführung / Organisation

Zwei Teams spielen miteinander mit zwei Bällen. Es werden die Positionen Zuspiel III, Angriff IV und Abwehr V und VI besetzt, bei mehr als acht Tn zunächst Abwehr I, dann Block II.

Die Bälle werden zeitgleich von der Pos. VI zum Zuspiel III ins Spiel gebracht. Alle Angriffe erfolgen zunächst über Pos. IV. Geht ein Ball „tot“, wird der verbleibende Ball gegeneinander ausgespielt („Alles erlaubt!“ oder ggf. Vorgaben machen)

Anschließend rotieren alle Spieler eine Position weiter und zwei neue Bälle werden zeitgleich jeweils zum Z III geworfen.

Schwerpunkt

Bei dieser Übung soll der Ball möglichst lange im Spiel gehalten werden. Es ist also eine „miteinander“-Übung, bei der stets abgewogen werden muss, wieviel Risiko in der Aktion möglich ist, ohne einen Fehler zu produzieren. Die Spieler sollen so schnell Handlungssicherheit in Abwehr, Zuspiel und Angriff erhalten.

Sobald ein Ball „tot“ ist, wird auf Wettkampf umgeschaltet und sofort unter sinnvollen Risikomanagement Druck auf den Gegner erzeugt.

Varianten

Als Regel kann der Angriff diagonal oder longline vorgegeben werden (Abwehr entsprechend besetzen), beim Ausspielen mit dem verbleibenden Ball können ebenfalls Sonderegeln (nur Finten, Angriff als Beachtechnik, Pflichtblock, etc.) vorgegeben werden, je nach Schwerpunktsetzung im Training.

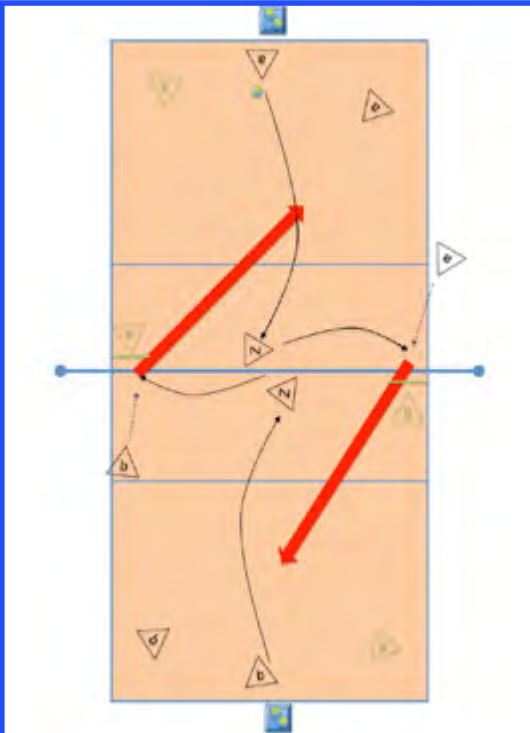
Merke:

In der Saisonvorbereitung übernehmen alle Spieler alle Funktionen und üben alle Techniken. Je näher die Spielstage rücken, umso spezifischer (Technik und Taktik) trainiere ich mit den Spielern für mein Spielsystem. Hier könnte das Zuspiel III fest besetzt werden, ebenso die Liberoposition, alle anderen rotieren dann um diese Spieler herum.

Spielerzahl
8-12+

Schwierigkeit
komplex

Belastung
mittel



Erhöhte Aufmerksamkeit

Sind zwei Bälle zeitgleich im Spiel, müssen alle Spieler doppelt aufmerksam sein und ihr Umfeld beobachten!

Fragen, Ideen oder Anregungen?

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

kontakt@volleyballkompass.de

Ü3 Faules Ei

Ziel

Wettkampftraining, Ballkontrolle auch in Stresssituationen, Wahrnehmung/Koordination, Spaß, Teamgeist fördern

Durchführung / Organisation

In 3er-Teams wird auf dem Volleyballfeld im King-of-the-Court-Modus gespielt. Jedes Team hat zwei Bonusbälle („faule Eier“), die auf die Spieler verteilt werden. Für den Ballkontakt muss das faule Ei an ein anderes Teammitglied weitergegeben werden (unters T-Shirt oder zwischen die Beine gilt nicht!). Die „faulen Eier“ werden also im Team hin- und hergeworfen, während der Spielball mit Volleyballtechnik ausgespielt wird.

Je nach Spielniveau und Zeitansatz können ein oder mehrere Kurzsätze, z.B. bis 7,11 oder 15 Punkte gespielt werden. Werden drei Pflichtkontakte vorgegeben, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad.

Schwerpunkt

Bei dieser Spielform ist Übersicht und Wahrnehmung gefragt, dazu Ballkontrolle auch in schwierigen Spielsituationen. Auch die Kommunikation im Team wird gefördert, da ständige Abstimmung notwendig ist, um die „faulen Eier im Team zu verteilen.“

Varianten

Sowohl Feldgröße als auch Spieleranzahl können variiert werden, ebenso die Anzahl der Bonusbälle, die im Team als „Faule Eier“ mitgetragen werden müssen:

>>> 1 Ei (nur ein Spieler im Team mit Ball) = leicht

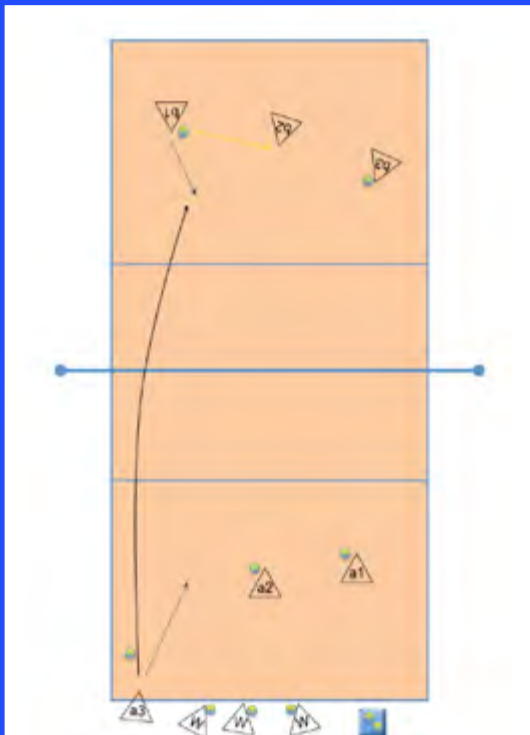
>>> 2 Eier = schwieriger, komplex

>>> jeder Spieler mit Ei, selbst hochwerfen und fangen = sehr schwierig

Spielerzahl
6-12+

Schwierigkeit
anpassbar

Belastung
mittel



Spielform mit Bonusball

Fordernd - aber mit viel Spaß verbunden. Wer über sich selbst lachen kann und nicht gleich frustriert ist, hat klare Vorteile bei dieser reizvollen Herausforderung.

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