



D#

Hallo zusammen,

beherrscht (d)ein Team die Sideout-Situation, so stehen die Chancen gut, dass man ein Spiel nicht verliert. Wenn dann zusätzlich ein Punkten aus der Aufschlag/Abwehr (K2)-Situation dazukommt, steigen die Chancen auf einen Sieg dramatisch.

Die Abwehr spielt dabei eine wesentliche Rolle. Schließlich ist dies der erste Ballkontakt, mit dem ich den Ball kontrolliere und einen Gegenangriff möglich mache.

Zwar ist der Block in der Theorie zeitlich und taktisch noch vor der Abwehraktion anzusiedeln, jedoch kann ich als Team nur bedingt beeinflussen, inwieweit ich im Block überhaupt einen Ballkontakt bekomme. Schließlich kann der gegnerische Angreifer mit einer Finte oder einem (Bogen-)Schlag über oder am Block vorbei direkt meine Abwehrspieler beschäftigen.

Die Abwehr hat dabei also stets eine zentrale Rolle und ist als „Pflichtkontakt“ für den erfolgreichen Gegenangriff entscheidend.

Auch wenn das Training der Abwehr von einigen Spielern aufgrund „unkontrollierter Körpertreffer“ oder „schmerzhafter Bodenkontakte“ als unangenehme Pflicht beschrieben wird, so kann Abwehr mit der richtigen Einstellung auch Spaß machen und herausfordernd sein. Vielleicht ist die Einstellung sowieso der entscheidende Faktor für eine gelungene Abwehraktion...

Themen dieser Ausgabe

Vorwort

D#

Übung 1

Achtung Kontrolle!

Übung 2

Lauf Forrest lauf!

Übung 3

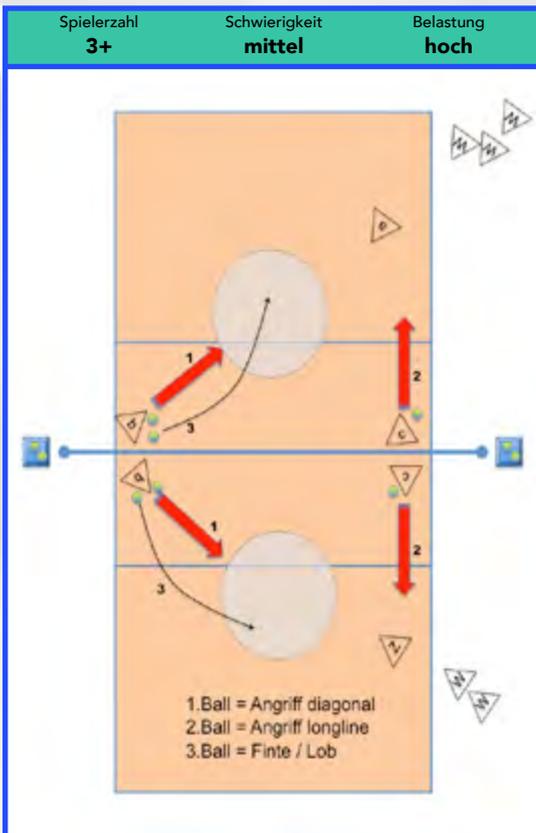
Blind Side

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

Euer Martin

ÜBUNG 1

Achtung - Kontrolle!



3 Spielaktionen in Folge

Abwehr, Abwehr, Feldzuspiel - für jede Aktion wird maximal-mögliche Präzision eingefordert...

Bei dieser Übung wird die Bereitschaft und Aufmerksamkeit sowie die Ballkontrolle bei der Abwehraktion trainiert!

Zielvorgabe

Ballkontrolle bei der Abwehraktion, Ausrichtung zum Angreifer/Ball, positionsspezifisch trainieren, Abwehr „hoch Feldmitte!“

Durchführung / Organisation

Spieler a wehrt drei Bälle in Folge ab: Der erste Ball wird von b diagonal übers Feld geschlagen, der zweite Ball von c longline geschlagen. Der dritte Ball wird als Finte / Lob irgendwo ins Feld (auch als Tusch-Ball ins Aus möglich) eingespielt (in der Skizze durch b) und muss erlaufen /erhechtet werden.

Bis zu drei Wartespieler (hinter a) wechseln sich in der Abwehr ab. 4 Serien pro Spieler, dann Wechsel der Funktionen. 1-2 Durchgänge, je nach Zeitansatz.

Die Spieler agieren positions-spezifisch (sofern es eine Spezialisierung für die Position I, VI und V gibt). Für Abwehrspieler auf Pos. VI werden ebenfalls zwei Bälle von Pos. II und IV angegriffen (beide dann eher halbdiaagonal-/longline). Die Abwehrposition/-ausrichtung erfolgt je nach vorgesehener Taktik.

Varianten

Alternativ kann als dritter Ball auch ein Ball hoch in die Feldmitte eingeworfen werden, den der Spieler als Hochpass zur Pos. II oder IV spielt (=Feldzuspiel).

Beispiel (siehe Skizze)

Im Beispiel zeigen die Kreise in den Feldmitten den Zielbereich für den Abwehrball. In der oberen Feldhälfte agiert der Abwehrspieler auf Pos V.

In der unteren Feldhälfte agiert der Abwehrspieler auf Pos I.

Es macht Sinn die Spieler positionsspezifisch in Gruppen einzuteilen und so die Abwehrpositionen nacheinander „abzuarbeiten“.

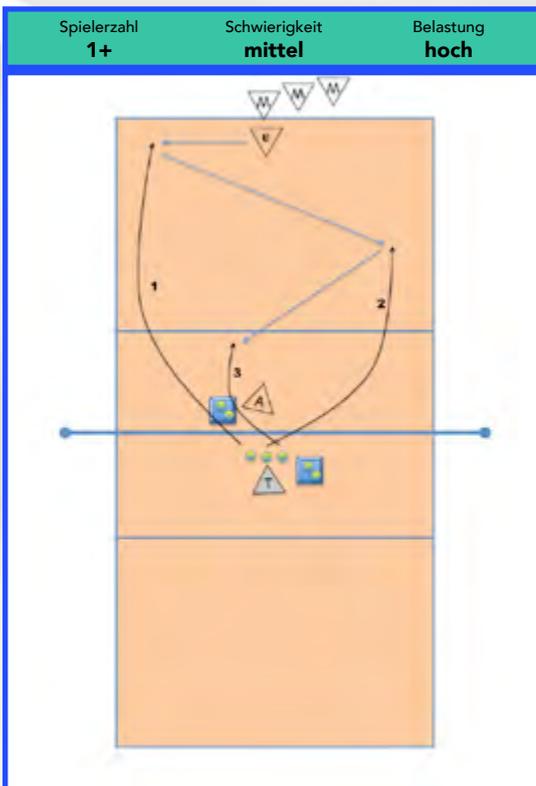
Korrekturen:

Technisch: Insbesondere Positionierung, Ausrichtung und Ausgangshaltung sowie die Armführung

Taktisch: „Ball hoch Feldmitte“, Ball um jeden Preis im Spiel halten, „Alles erlaubt“

ÜBUNG 2

Lauf Forrest Lauf!



Handlungsqualität aus dem Sprint

Aus der Bewegung wird der Ball unter Kontrolle gebracht und hoch in die Feldmitte gespielt

Zielvorgabe

Kontrollierte Abwehrhandlung aus der Bewegung lernen und beherrschen, Schnelligkeit und Wendigkeit

Durchführung / Organisation

Spieler a startet lang im Feld auf Pos. VI und verteidigt drei Bälle in Folge, die der Trainer auf einen Kasten stehend übers Netz ins Feld wirft: Der erste Ball wird lang in die Feldecke geworfen, der zweite Ball halblang auf die ferne (andere) Feldseite, der dritte Ball kommt kurz übers Netz, erneut auf die entfernte Spielfeldhälfte. Der Abwehrspieler muss also stets 4-9m laufen um den Ball zu erreichen und die Abwehrhandlung durchzuführen.

Bis zu 5 Wartespieler können hinter a warten, der Rest der Spieler sammelt/fängt die Bälle (=Sammler) und bringt sie zurück zum Trainer.

Je Spieler 4 Serien (a drei Bälle), dann Wechsel (Abwehr >< Sammler), 1-3 Durchgänge pro Spieler.

Varianten

Sowohl die Anzahl der eingeworfenen Bälle, als auch Flugkurven oder Laufwege können angepasst werden.

Beispiel

Im Beispiel beginnt der Trainer die Serie durch Einspielen des Balls in Richtung „lange Pos. I“. Anschließend erfolgt der nächste Wurf halblang Rtg. Pos. V. Der letzte Ball wird in Richtung Pos. II eingespielt.

Korrekturen:

Technisch: Abwehraktion aus dem Laufen, Armeinsatz beim Laufen und Spielbrettbildung im letzten Moment.
Taktisch: Ball spielbar halten, je leichter die Abwehraktion, desto genauer die Passqualität einfordern!



Foto (c) Krisko

Abwehr von entfernten Bällen

Manchmal ist ein Ball nur durch Erlaufen und Erhechten zu erreichen...

Bei dieser Übung wird die Bewegung zum Ball und Ballkontrolle in der Bewegung trainiert.

Zusätzlich kann die erhöhte Einsatzbereitschaft und verstärkte Willenskraft eingefordert werden.

ÜBUNG 3

Blind Side

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
6+	mittel	hoch

Varianten für Reaktionsschnelligkeit
Einzel oder als Stationstraining: Reaktionstraining macht Spaß - die leistungsgerechte Steuerung ist entscheidend!

Zielvorgabe

Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit, Ballkontrolle unter Zeitdruck, Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen (mit „Handicap“: Spieler sieht den Ball erst nach dem Angriffskontakt, wenn er bereits „frei“ in der Luft ist)

Durchführung / Organisation

Spieler a startet mit dem Rücken zum Netz und wehrt auf Kommando „Hepp“ (o.ä.) einen hart geschlagenen Angriff (alternativ Finte/Lob) von b ab.

Spieler c steht ca. 1m vom Netz entfernt und spielt einen von d ins Netz geworfenen/geschlagenen Ball hoch zurück ins eigene Feld. Spieler d wirft/schlägt dabei über den Kopf bzw. über die Schulter von c.

Spieler e verteidigt von der Wand zurückprallende Bälle, die f über den Kopf von e an die Wand schlägt (wirft). Unebenheiten an der Wand (z.B: Sprossenwand, bestenfalls eine Kletterwand mit Klettergriffen) werten die Übung enorm auf.

Je sechs Abwehraktionen, dann Wechsel der Funktionen, 2-3 Serien pro Station

Varianten

Die Übungen können einzeln (alle Spieler machen dieselbe Übung) oder als Stationstraining durchgeführt werden.

Kritik, Fragen oder Anregungen?

Schreib mir doch unter:

kontakt@volleyballkompass.de

Bei dieser Übung liegt der Fokus auf der Reaktionsschnelligkeit.

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