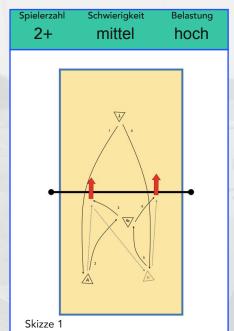
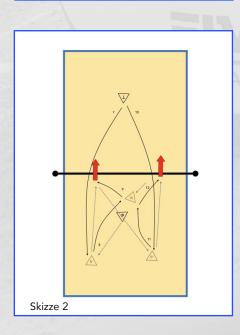
ÜBUNG 1

ANGRIFF-HASE

Erwerbstraining: Technikvariation



Bei dieser Übung sind flinke Beinarbeit und gute Kraftausdauer gefordert...



Idee:

Beim Beachvolleyball müssen beide Spieler Angriffschläge sowohl von der linken als auch von der rechten Feldseite beherrschen. Ebenso müssen sie das Zuspiel für beide Richtungen (nach links/nach rechts) können.

Für den Angriffsaufbau wird ein enges Spielkonzept gewählt: Der Ball wird in (imaginären) Streifen senkrecht zum Netz aufgebaut, der Angriff erfolgt auf Höhe des Abwehr-/Annahmeortes - lange Laufwege im Sand werden vermieden.

Zielvorgabe:

Die Spieler A und B üben das enge Spielkonzept und greifen je zwei Bälle in Folge an, den ersten von der linken Feldseite, den zweiten von den rechten Feldseite

Durchführung / Organisation:

Der Trainer spielt 4 Bälle in Folge als Dankebälle abwechselnd nach links und rechts ins Feld. Zunächst wehrt Spieler A zwei Bälle ab und greift diese nach Zuspiel von B an (1x links und 1x rechts, siehe Skizze 1), direkt im Anschluss führt B zweimal Abwehr und Angriff durch und A wird zum Zuspieler (Skizze 2).

Varianten:

Statt einem Dankeball (=Chanceball) kann der Ball als leichter oder auch schwieriger Angriff (vom Kasten) eingespielt werden.

Der Zuspieler macht nach jeden Zuspiel einen Call, den der Angreifer umsetzen muss. Die Übung wird erst beendet, wenn bei einer Serie (4 Bälle) alle Calls korrekt umgesetzt wurden. Dabei steuert der Trainer im richtigen Moment den Call, in dem er ein (Hand-)Zeichen gibt, welches der Zuspieler nach seinem Zuspiel durch Blick zum Trainer beobachten und seinem Partner kommunizieren muss.