

VolleyballKOMPASS

Dein Newsletter für Training und Wettkampf

Ausgabe 7

30.04.2018

Alles erlaubt



Hallo zusammen,

nachdem ich zuletzt Varianten von Ein-Kontakt- und Zwei-Kontakt-Spielformen vorgestellt habe, möchte ich heute diese kurze Serie mit Kleinfeldspielen beenden. Heute gibt es dementsprechend 3-Kontakt-Spielformen.

Die Übungen variieren dabei nicht nur in der Spielfeldgröße, sondern auch in der Organisation, im Spielablauf und bei der Nutzung von weiteren Gegenständen. Vielfach sind auch weitere Kombinationen möglich, sodass eine Vielzahl unterschiedlicher Übungen und Spielformen kreierbar ist.

Kleinfeldübungen eignen sich dabei nicht nur zu Beginn der Trainingseinheit, zur Erwärmung oder Ballgewöhnung, sondern können über den gesamten Trainingszeitraum und in jeder Saisonphase Anwendung finden.

Denn grundsätzlich kann ich mit Kleinfeldspielen und Regelvorgaben ein bestimmtes Problem isolieren und gezielt trainieren. Dabei ist bei Regelvorgaben und besonderen Rahmenbedingungen alles erlaubt, solange es Sinn macht, um das Ziel zu erreichen. Und manchmal lautet das Ziel ja schlicht „Spaß und Bewegung“. Da liegen wir mit Kleinfeldspielen genau richtig, denn: Wenig Spieler = viel Ballkontakte = viel Spaß! Den wünsche ich euch auch...

Euer Martin

Themen dieser Ausgabe

Vorwort

Alles erlaubt

Flinke Mäuse

Allein auf weiter Flur

Doppelt gemoppelt

Doppelt hält besser

Bumsball

Volleyball mit Volleybällen

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

Flinke Mäuse

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
3-12+	mittel	hoch

Flinke Mäuse
Jeder Spieler ist für eine Funktion im 3er-Team verantwortlich und agiert auf beiden Netzseiten. Laufintensiv und herausfordernd!

Ziel

Ballkontrolle, Erwärmung, laufintensive Übung für Spieldauer und Schnelligkeitsausdauer

Durchführung / Organisation

Auf dem Volleyball-Halbfeld (9m x 4,5m, volle Länge, halbe Breite) spielen wir in 3er-Gruppen mit uns selbst. Dabei übernimmt jeder Spieler im Team eine festgelegte Funktion (auf beiden Netzseiten) für den Ballwechsel, entweder Abwehr(a), Zuspiel(b) oder Angriff(c).

Der Ball wird durch den Abwehrspieler ins Spiel gebracht und zum Zuspiel geworfen, von dort zum Angreifer gespielt, der ihn über das Netz schlägt (spielt). Währenddessen ist der Abwehrspieler bereits auf die andere Netzseite gelaufen, um den Angriff abzuwehren. Zuspiel und Angriff wechseln auch auf die andere Netzseite und der Angriffsaufbau erfolgt nun von hier.

Organisation:

Jeweils ein 3er-Team im (Halb-)Feld, dazu 1-2 Teams auf Warteposition außerhalb. Mehrere Durchgänge, bei denen die Funktion im Team gewechselt wird.

Schwerpunkt

Laufintensive Erwärmung mit Grundtechniken als motivierende Herausforderung. Wieviel Netzüberquerungen sind fehlerfrei möglich?

Varianten

Die Übung kann auch auf dem Vollfeld durchgeführt werden. Über weitere Vorgaben (z.B. Angriff immer diagonal!) können Belastung und Laufwege gesteuert werden. Dabei wird dann zusätzlich die Kommunikation innerhalb des Teams und die Wahrnehmung geschult. Mit 2-4 Teams ist das Belastung-Pause Verhältnis gut umsetzbar.

Trainerzusatz

Für eine angemessene Intervall-Belastung (Belastung / Pause) sollte nach jeden (längeren) Ballwechsel mindestens eine etwa gleichlange Pause eingelegt werden (Struktur 1-1). Es ist optimal, wenn sich zwei Teams auf einem Halbfeld abwechseln. Auch die Belastung 1-2 oder 1-3 ist gut (also 2-4 Teams auf einem Feld).

Doppelt gemoppelt

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
4-12+	mittel	mittel

Doppelt gemoppelt
Erster (Abwehr) und zweiter (Zuspiel) Ballkontakt gehören demselben Spieler, der Partner konzentriert sich auf den Angriff...

Ziel

Handlungssicherheit und Ballkontrolle, Entscheidungstraining: Taktiktraining für Abwehr und Angriff, Spielform als Ballflussübung > geht auch als Wettkampf um Punkte

Durchführung / Organisation

Spiel miteinander in 2er-Teams auf einem Volleyball- Halbfeld (9m x 4,5m). Der Ball wird durch einen leichten Aufschlag ins Spiel gebracht und mit drei Pflichtkontakten ausgespielt.

Die Spieler stehen nebeneinander im Feld, beide sind für Annahme/Abwehr bereit. Der Spieler mit dem ersten Ballkontakt (Annahme/Abwehr) übernimmt auch das Zuspiel. Der zweite Spieler bereitet sich auf den Angriff vor (optimale Position im Feld finden, ggf. Pass rufen).

Organisation: Spielform kann als Nachlaufübung oder im „King of the Court-Modus“ ausgeführt werden.

Schwerpunkte

Ballkontrolle (erster Ballkontakt/Spieler 1), Lösen/Bereitmachen zum Angriff (dritter Ballkontakt/Spieler 2)

Ansagen/Korrekturen: „Früh entscheiden, wer den ersten (und zweiten) Ballkontakt übernimmt. Der zweite Spieler löst sich sofort auf seine Angriffsposition.“

Variante

Die Spielform kann auch in diagonal zueinander liegenden Halbfeldern ausgeführt werden. Die Schlagrichtung ist immer diagonal - auch hier stehen die Teamspieler nebeneinander (aber ausgerichtet zum Angriffsspieler)

Tipp für den Trainer

Kleinfeldspiele lassen sich sehr gut an die vorhandenen Rahmenbedingungen anpassen, zum Beispiel an:

- die Teilnehmerzahl (Modus / Organisation)
- das Leistungsniveau (Regeln, Spielfeldgröße, Netzhöhe)
- die Dauer (Zählweise, Siegpunkte)
- den Spaß vs Technik-Faktor (Sonderregeln, zusätzliches Equipment / Zusatzbälle)

Trainerzusatz

Bei dieser Spielform kannst du gut die **Bewegung ohne Ball** beobachten:

- frühzeitige Entscheidung / Bewegung zur Annahme/Abwehr
- Ausrichtung beim Zuspiel zum Angriffsort (Schulterachse, netznaher Fuß vorn)
- Angrifer orientiert sich frühzeitig zur Anlauf-/Angriffsposition

Bumsball

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
4-12+	mittel	mittel

Kleinfeld Plus
Die Spieler halten einen Ball (oder einen anderen Gegenstand) in den Händen und spielt mit diesem Spielgerät den Spielball.

Fragen oder Anregungen?
Schreib mir doch unter:
kontakt@volleyballkompass.de

Ziel

Wettkampfspiel mit koordinativem Zusatzelement durch Nutzung von (unüblichen) Gegenständen, hier: Volleyball zwischen den Händen

Durchführung / Organisation

Kleinfeldspiel in der Grundform (hier als 2er-Team, Feld: 6m x 9m, 3 Ballkontakte pro Team, Modus: King of the Court)

Besonderheit (das PLUS):

Jeder Spieler des Teams hält einen Zusatz-Volleyball in den Händen und spielt den Spielball mit dem Zusatz-Ball („Bumsball“).

Schwerpunkte

Ballkontrolle auch in schwierigen Situation nach Bewegung und mit Hilfsmittel / unüblichen Spielgeräten.

Ansagen/Korrekturen: Motivieren und Einsatz fordern!

Variante

Als „Spielgerät“ ist statt einem Volleyball auch jeder andere Gegenstand denkbar. Wie wärs mit einem leichten Stuhl, einer Plastikflasche, einem Tablett, einem Schuh oder sonstigen Gegenständen, die in der Halle vorhanden sind. Hier sind eurer Fantasie und Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt...

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