

## Grundlegende Gedanken zum Training / Unterricht

### Problematik im Unterricht:

- Wenig Zeit
- Wenig Platz
- Wenig Bewegung
- Viele Stehzeiten

### ➔ Mögliche Antworten:

- Beim Aufwärmen Ball einbauen
- Langnetz (Zauberschnur) -> Platz
- Partnerübungen -> Wiederholungen
- Spielformen in Kleingruppen
- Viele Spielformen

### Anforderung um Begeisterung zu wecken:

- Es muss Spaß machen und interessant sein
  - Abwechslungsreiche / neue Übungen
  - Spielerisches Üben / Wettkämpfe

### Basis dafür ist eine hohe Grundaufmerksamkeit am Beginn!

- Von Anfang an fordern und Aufmerksamkeit auf ein Ziel lenken
- Schon beim Aufwärmen interessante Aufgaben stellen

### Möglichkeiten:

- Ballgeschicklichkeit (div. Bälle, Werfen + Fangen)
- Timing-Übungsformen (z.B.: Wurf + Springen)
- Koordination Arme & Beine
- Peripheres Sehen
- Kondition (Kräftigungsübungen mit Partner / Ball / Spielformen)
- Spielformen
  - VB-unspezifisch (Staffeln, Fangspiele, etc)
  - VB-spezifisch (Ball über die Schnur, Staffeln)
  - VB-Spiele mit Schwerpunkt
    - 1:1 (Feldgröße, Netzhöhe, Regeln)
    - 2:2 (Kommunikation, Einlaufen, Zuspiel)

## Vermittlung von Techniken

- Vorstellungen schaffen und gezieltes ausprobieren
- Übungen finden, die die richtigen Ziele provozieren bzw. helfen Lösungen zu finden
- Stationsbetrieb mit konkreten Aufgaben, die selbstständig gelöst werden können
- Wettkämpfe, die Technik erfordern und trainieren
  - 1:1 / 2:2 Spiele (mit- und gegeneinander)
  - Stationsbetrieb mit Punkten

## Der Plan für das Training

1. Aufwärmen mit Schwerpunkt
2. Techniken trainieren
3. Techniken spielerisch anwenden
4. Abschlusswettkampf

## Schulbewerbe – was ist notwendig?

- Grundtechnik: Ball von A nach B spielen
- Bewegung zum Ball + Antizipation
- Spielfähigkeit entwickeln „Gemein spielen“

## Vorbereitung eines Spielsystems

- Idee vermitteln – was will ich? (Video, Skizzen, ...)
- Vereinfachen und Vorbereiten „Technik für Taktik“
- Fangen (1. Oder 2. Ball)
- Feldgröße/Netzhöhe/Zusatzregeln
- Spielsituationen simulieren (1 Seite)
- 5 Kontakte
- Miteinander spielen
- Gegeneinander spielen
- Testspiele
- Wettkämpfe

**Einführung Oberes Zuspiel****Pritschen – Oberes Zuspiel**

- Jene Technik, die zuerst erlernt werden sollte
- Wird das Obere Zuspiel beherrscht, kann damit „serviert“, „angenommen“, „zugespielt“ und angegriffen“ werden.
- Sie wird eingesetzt bei langsam und hoch anfliegenden Bällen (Anfängervolleyball)
- Oberstes Gebot beim oberen Zuspiel ist die Präzision

**Die wichtigsten Knotenpunkte:**

- Dreieck (Daumen – Zeigefinger)
- Ellbogen vor Ballkontakt gebeugt
- Ballkontakt vor und oberhalb der Stirn
- Ballbeschleunigung durch Ganzkörperstreckung

**Details:**

- Hände bilden den Ball nach
- Ellbogenstellung ergibt sich aus der korrekten Handstellung
- Vorspannung in den Händen
- Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sind (leicht) gebeugt
- Daumen und Zeigefinger klappen nach außen (!)

**Methodik:**

- Spielformen haben Vorrang vor Übungsformen
- Zuspielgenauigkeit sollte Bestandteil jeder Übungsform sein
- Ganzheitlich Vermittlung über das beidhändige Werfen von vor und oberhalb der Stirn
- Oberes Zuspiel nach eigenem Aufwurf
- Oberes Zuspiel nach Wurf des Partners
- Oberes Zuspiel nach Zuspiel des Partners
- Miteinander spielen: 1 mit 1 über ein Netz (bringt viele Ballkontakte)
- Gegeneinander spielen: 1 gegen 1 über ein Netz (schult taktisches Verhalten)
- Zuspiel über verschiedene Distanzen
- Zuspiel über verschiedenen Höhen
- Zuspiel nach Bewegung
- Zuspiel in Bewegung
- Zuspiel im Sprung (als erste „Angriffshandlung im Sprung)
- Zuspiel über Kopf (nach hinten)

**Kleinfeldspiele:**

- 1 mit 1 / 1 gegen 1 (mit Zusatzaufgaben)
- 2 mit 2 / 2 gegen 2 (mit Positionswechsel)
- 3 mit 3 / 3 gegen 3 (mit Rotation)

**Ausblick: Entwicklung zum Spezialisten**

Schritt für Schritt wird aus dem Grundelement Pritschen die Grundtechnik Pritschen, die sich vor allem durch die direkte Anwendbarkeit im Spiel unterscheidet. Alle Spieler müssen in der Lage sein von jedem Punkt des Spielfeldes aus ein Zuspiel auf die Positionen IV, II bzw. I durchzuführen.

Im Zuge der Spezialisierung (erst NACH Beherrschung aller Grundtechniken!) wird das Obere Zuspiel weiter verfeinert. Wichtige Kriterien sind dann eine Neutrale Zuspielposition (um die Zuspielabsichten zu verbergen) und eine Technik die hohe Zuspielgeschwindigkeiten und hoher Präzision erlaubt.

### **Zuspiel nach vorne:**

- Neutrale Stellung unter dem Ball
- Daumen werden in der Ausgangsposition mehr Richtung Augen gedreht
- Vorspannung in den Händen
- Ellbogen vor dem Ballkontakt leicht gebeugt
- Impuls erfolgt durch Bewegung im Handgelenk – Handflächen werden schnell nach außen gedreht (= Rotation der Unterarme)
- Körperposition bleibt neutral (Kopfstellung)
- Winkelstellung der Ellbogen bleibt (nahezu) unverändert
- Zuspiel im Sprung!

### **Zuspiel Über Kopf:**

- Ausgangsposition wie bei Zuspiel nach vorne
- Bewegung beginnt mit dem Öffnen der Schultern nach hinten
- Handflächen werden nach hinten – oben geführt

<b>Einführung Unteres Zuspiel</b>
-----------------------------------

### **Baggern – Unteres Zuspiel:**

- Technik zum Spielen von flach und schnell anfliegenden Bällen
- Serviceannahme
- Verteidigung
- Unteres Zuspiel
- „Einfache“ Bälle (Free Balls)

### **Die wichtigsten Knotenpunkte:**

- Schrittstellung
- Gewicht am vorderen Bein
- Hüfte „offen“
- Schulter vor Hüfte
- Hände ineinandergelegt – Spielbrett
- Ellbogen gestreckt (Handgelenke überstreckt)
- Bewegung erfolgt (leicht) aus den Schultern

### **Ausgangstellung:**

- Spiel- Bewegungsbereit
- Ellbogen leicht gebeugt, vor dem Körper
- Handflächen nach oben

### **Spielstellung:**

- Spielbrett muss so zum Ball, sodass dieser zum Ziel abspringt
- Bein- und Schulterstellung sind die Basis für eine optimale Stellung des Spielbretts

### **Details:**

- Unterschied in der Ausführung beim Spielen
- Langsamer anfliegende Bälle – Impulsgebung!
- Sehr schnell anfliegende Bälle – Ball dämpfen!

### **Methodik:**

Beim Baggern wird meist mit zu starkem Krafteinsatz gespielt, die Übungen sollten daher so gewählt werden, dass diese nur bei angepasster Impulsgebung geschafft werden.

Der Ball wird beim Üben mit einer entsprechend flacheren Flugkurve zugespielt / zugeworfen! (bei langsamen u. hohen Bällen sollte immer das Obere Zuspiel angewendet werden!)

- (von oben) zugeworfenen Ball baggern
- (flach) zugespielten Ball baggern
- Miteinander Baggern
- Gegeneinander Baggern

### **Übungsformen:**

- **Grundübung:** Hände auf Oberschenkel gestützt, Beine abgewinkelt, Arme gestreckt, „Arme schließen und nach vor führen“
- **Impulskontrolle einzeln:** Hochbaggern (unterschiedliche Höhe, 1x aufkommen, 1x aufkommen zwischen den Armen, Ball abbremsen, gegen die Wand + hochbaggern)
- **Einschätzung Ballflugkurve:** Partnerwurf durch die Beine/Reifen, Ball mit Tuch fangen, auf Ball setzen, „Mitzählen“
- **Impulskontrolle mit Partner:** Länge variieren, Partnerwurf + zurückbaggern, aus der Bewegung mit Stoppen
- **Dreiecksübungsformen:** Abspielen des Balles mit veränderter Richtung nach Wurf, Oberem Zuspiel, leichtem Service

### **Weitere Aspekte:**

- Ausblick seitlicher Bagger
- Verteidigung

## **Einführung Angriffsschlag**

### **Angriffsschlag:**

- Angriff im Sprung/ Stand
- Sprungservice

### **Die wichtigsten Knotenpunkte:**

- **Grundstellung:** neutrale Körperposition, Gewicht auf dem rechten Bein (Rechtshänder)
- **Vorbereitungsphase:** Anlauf (kurzer rechter + linker Schritt, langer Stemmschritt mit rechten Bein, linkes Bein beiziehen), Arme rückführen, Arme schwingen nach vor, Absprung (Kniestreckung, Fußgelenksstreckung), Bogenspannung, beide Arme nach oben führen, Schlagschulter ausdrehen, Schlaghand hinter Kopf senken („Scheitel ziehen“)

- **Hauptphase:** Bogenspannung auflösen, Arm gegen Ball führen, Ellbogenstreckung, 2. Arm absenken (vor Bauch), Handgelenk klappt über Ball, Ball im oberen Drittel treffen, Treffpunkt vor und über Körper
- **Endphase:** Landung möglichst auf beiden Beinen, Oberkörper klappt nach vorne, Schlagarm schwingt an Hüfte vorbei

### Übungsformen:

#### **Anlauf - Schritte**

Zur Einführung können die Übungen mit folgenden Dingen kombiniert ausgeführt werden.

- a) Kreidekreise/ andere Markierungen
- b) Reifen
- c) Rhythmisierung mit Worten (Am-ster-dam; links-rechts-links)

#### **Anlauf- Armführung**

1. Sprünge mit/ ohne Pendelarmschwung
2. kleine Gewichtsmanschetten (Verdeutlichung Impuls)
3. Zeitlupenausführung
4. Armführung durch zwei Partner
5. Rhythmisierung mit Worten (vorne-hinten-oben)
6. Händeklatschen (vorne-hinten-oben)
7. Tennisball übergeben
8. „nach vorne fallen lassen“

#### **Schlag**

Ein guter Wurf als ideale Basis für einen guten Schlag!!! ->>>  
Würfe/Schläge in unterschiedlichen Variationen + Geräte

#### **Methodischer Weg:**

1. **ohne Ball**
  - a) Zeitlupenausführung
  - b) Mit Partnerhilfe
2. **mit gehaltenem Ball**
  - a) Trainer am Kasten
3. **selbst angeworfenen Ball**
  - a) Zielschläge aus dem Stand (Wand/Höhe/Richtung)
  - b) Spielformen 1:1
4. **zugeworfener Ball**
  - a) Trainer
  - b) niedriges Netz
  - c) Kanada-Volley (2. Ball Fangen und dann zuspielen)
5. **zugespielter Ball**
  - a) wie 4. aber Zuspiel als gepritschter Ball
6. **Spiel im Stand am niedrigen Netz**

#### **Timing**

Auch hier gilt- zuerst den selbst hochgeworfenen, dann den vom Partner zugeworfenen/zugespielten Ball fangen/schlagen.

1. einhändig hochwerfen und am höchsten Punkt im Sprung fangen/schlagen
2. Partnerwurf und im Sprung fangen/schlagen

3. Partnerzuspiel und im Sprung fangen/schlagen
4. wie 3. aber mit Zusatzaufgaben
5. wie 3. Zuspiel nach Annahme
6. Wurf-/Zuspielhöhe variieren
7. Wurf-/Zuspiellänge variieren

**Weitere Aspekte:**

- Kraft (Rumpf, Schulter) → Eigengewicht, Partner, Hilfsmittel
- Korrekturhinweise
- Aufwärmen gezielt nutzen!