

Methodische Übungsreihen zum Erlernen der Grundtechniken im Volleyball



Vom Rollen zum unteren Aufschlag

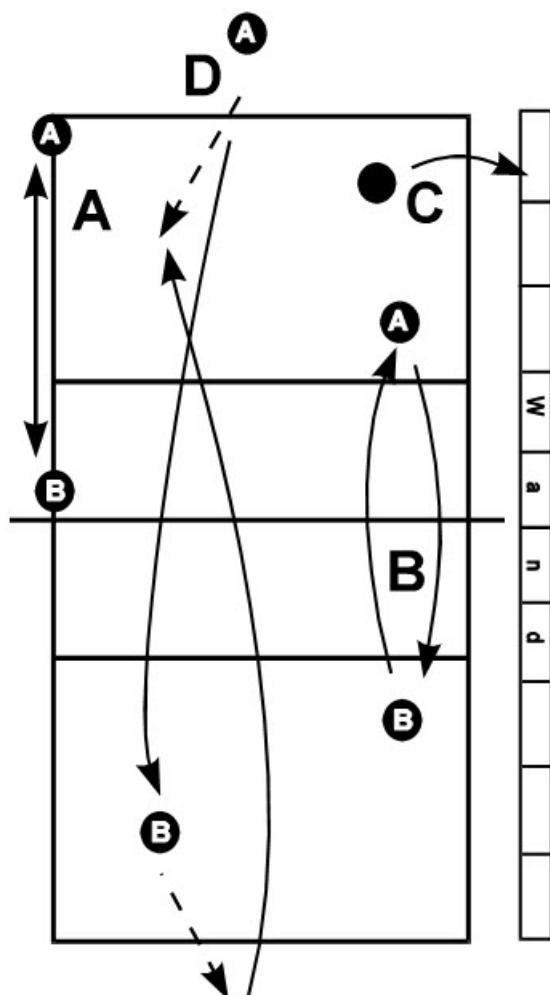
Ziele

- Erlernen des Aufschlags von unten

Methodik

Methodische Übungsreihe (MÜR) zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



Paarweise mit einem Ball:

Übung

1. Je zwei Teilnehmer suchen sich eine Linie und rollen sich den Ball über ca. 9m auf dieser Linie zu, wobei sie eine tiefe Schrittstellung mit einem Knie am Boden einnehmen (A).
 - ebener Armschwung
 - "Den Rollarm genau über der Linie pendeln lassen!"
2. Je zwei Teilnehmer werfen sich ihren Ball über das Netz einhändig von unten mit gestrecktem Arm zu (B).
 - gestreckter Arm, Handfläche nach oben
 - "Arm in jeder Phase gestreckt halten!"



Übung

Paarweise mit einem Ball:

3. Jeder Teilnehmer steht mit ca. 5m Abstand zu einer Wand, hält sich den Ball vor die Schlaghand, Lässt den Ball fallen und schlägt ihn gegen die Wand (C).
 - Schlagbewegung, stabiles Handgelenk
 - "Handgelenk strecken und stabilisieren!"
4. dito, mit aktivem Anwurf und eigener verbaler Rhythmusvorgabe: "und" beim Anwurf, "Schlag!" beim Schlag (C).



Übung

5. Je zwei Teilnehmer stehen sich am Netz gegenüber und schlagen sich den Ball mit zunehmender Entfernung im unteren Aufschlag zu (B).
 - Annäherung an die Verhältnisse im Spiel.
 - "Nur so weit auseinander gehen, dass der Ball auch tatsächlich beim Partner ankommt!"
6. Regulärer Aufschlag von A hinter der Grundlinie in das Halbfeld, in dem sich der Partner B auf der anderen Seite aufhält, Rollenwechsel (D).

Vom Werfen zum Tennisaufschlag

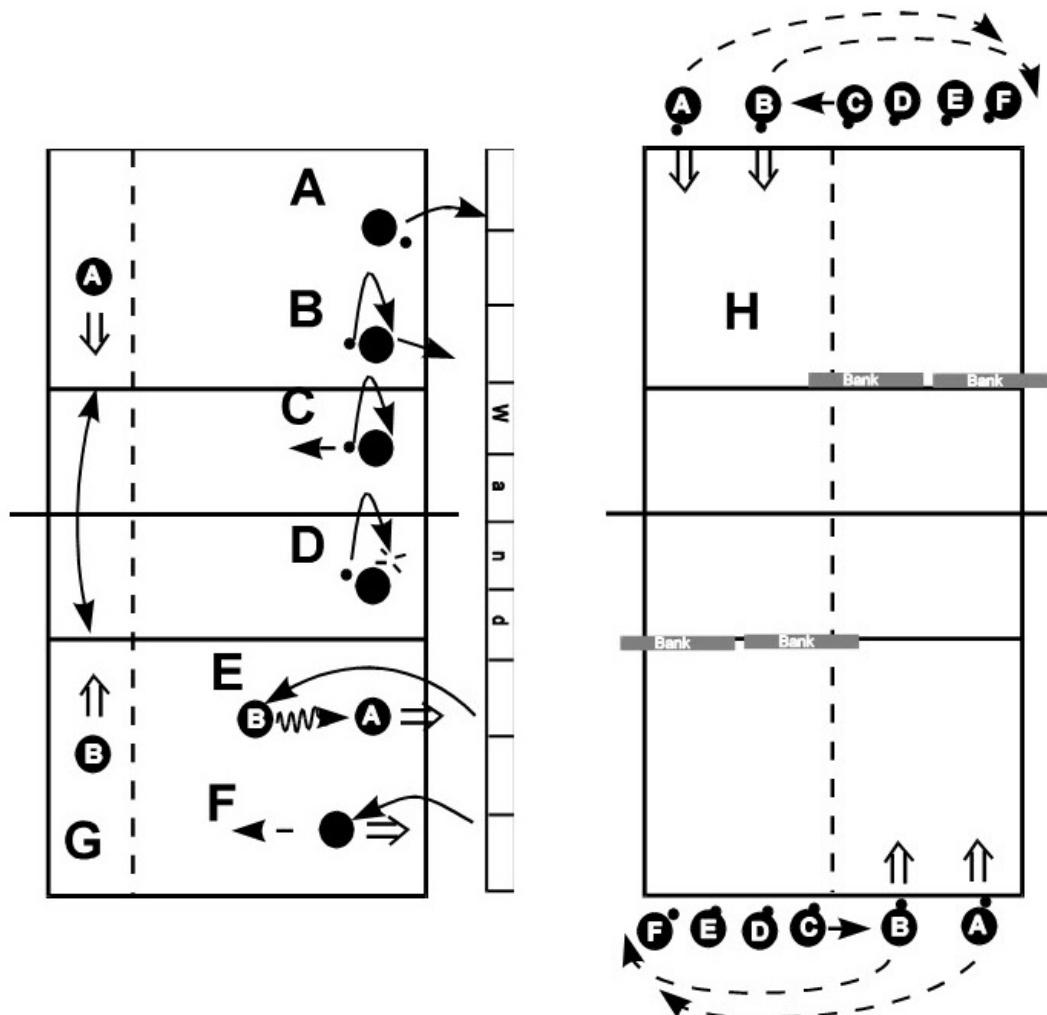
Ziele

Erlernen des Aufschlags von oben mit Effet (Tennisaufschlag, Top-Spin-Aufschlag)

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung





1. Der Übende sitzt im Fersensitz ca. 4m vor einer Wand. Ein Tennisball liegt neben ihm ca. auf Höhe der Knie. Der Tennisball wird mit der Schlaghand nach hinten ziehend aufgenommen und unmittelbar nachfolgend so gegen die Wand geworfen, dass der Ball wieder gefangen werden kann (A).
 - kreisförmige Ellenbogenführung
 - "Nur den Ellenbogen führen!"
2. Jeder Teilnehmer hat einen Volleyball und steht ca. 2m mit dem Rücken vor einer Wand. Er wirft den Ball einarmig so an, dass dieser von der Schlagschulter nach hinten abprallt (B).
 - Anwurfkurve, Genauigkeit
 - "Auch mit geschlossenen Augen!"
3. dito, dem Ball mit einem kurzen Schritt der Anwurfseite nach vorne ausweichen (C).
 - Einleitung der Schrittstellung
4. dito, den angeworfenen Ball im höchstmöglichen Punkt über der Schulter mit der Schlaghand laut klatschend in die Anwurfhand pressen (D).
 - Anwurfhöhe, Timing der Armführung
 - "Den Schlag beginnen, wenn der Ball zu fallen beginnt!"
 - "Hand auf, mit der Handfläche treffen!"
5. Die Hälfte der Teilnehmer hat einen Volleyball und steht im Kniestand ca. 3-4m vor einer Wand. Sie werfen sich den Ball zum Top-Spin-Schlag an und schlagen so gegen die Wand, dass der Ball über sie hinweg zu ihren Partnern B abprallt. B fängt den Ball und gibt ihn an A zurück (E).
 - Anwurfgenaugigkeit, Abschlagwinkel
 - "Aufwärts schlagen!"
 - "Auf das Ballgeräusch achten: Schmatzend/klatschend muss es sein!"
6. Jeder Teilnehmer hat einen Volleyball und schlägt im Stand aus anfangs 4m Entfernung gegen eine Wand so auf, dass der abprallende Ball wieder gefangen werden kann (Markierungen in geeigneter Höhe an der Wand nutzen!). Die Entfernung wird langsam erhöht, wenn das Fangen mehrmals gelingt (F).
 - Härte **und** Präzision
7. Paarweise Aufschlag über das max. hoch gespannte Netz (in einer engen Gasse, max. 6 Paare pro Feld). Die Entfernung wird so gewählt, dass der Ball nicht nur zufällig beim Partner ankommt, und schrittweise erhöht (G).
 - Annäherung an die Verhältnisse im Feld
 - "Den eigenen Partner vor dem Anwurf fixieren und während des Schlages peripher wahrnehmen!"
8. Harte Aufschläge von hinter der Grundlinie ins gegnerische Feld. Zwei Gruppen schlagen parallel von beiden Seiten in ihrem Streifen auf (H).
 - Zielsituation: reguläre Aufschläge.

Vom Fangen und Werfen zum Annahmebagger

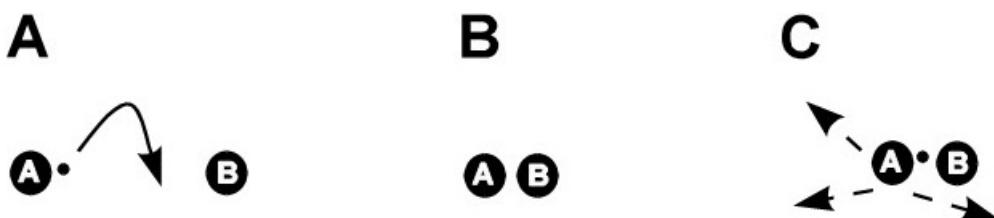
Ziele

- Grundformen der Annahme im unteren Zuspiel

Methodik

Methodische Übungsreihe (MÜR) zur ganzheitlichen Einführung

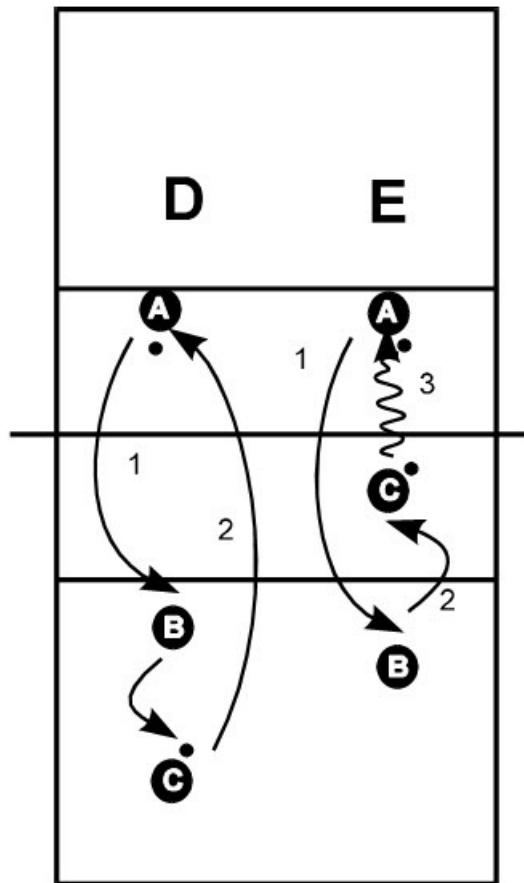
Durchführung



Paarweise abwechselnd (parallel zum Netz)

Übung

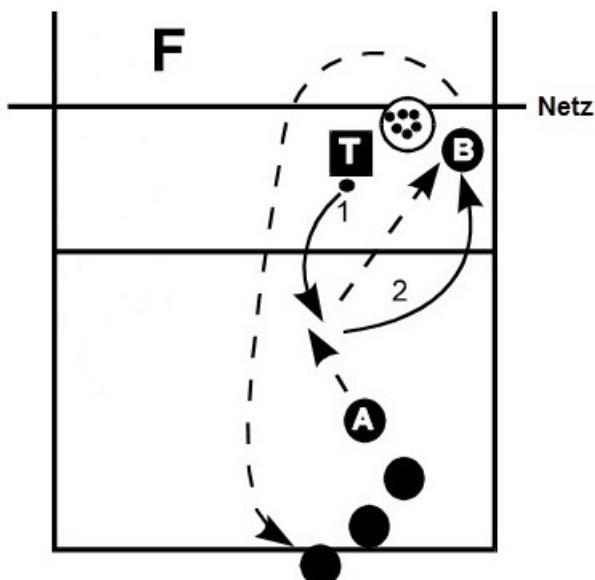
1. A wirft den Ball hoch, so dass er vor B auf den Boden fällt. B soll sich so bewegen, dass er die flache Hand unter den aufprallenden Ball legen kann (A).
 2. A wirft den Ball in unterschiedliche Höhen an. B schließt im höchsten Punkt der Flugkurve die Augen und schlägt der Hand auf den Boden, wenn er das Aufprallen des Balles erwartet (A).
 3. A wirft den Ball in unterschiedliche Höhen an. B versucht, den Ball im Moment des Aufprallens mit beiden Händen von seitlich-oben zu greifen und am Boden zu halten (A).
 4. A und B stehen sich ohne Ball dicht gegenüber und versuchen gegenseitig, mit den eigenen Füßen die Füße des Partners zu berühren und Berührungen auszuweichen (B).
 5. dito, aber es soll mit einer Hand ein Knie des Partners berührt werden (B).
 6. mit Ball: A hält den Ball fest mit gestreckten Armen vor sich. B steht ihm mit geschlossenen Augen gegenüber und legt seine Hände locker auf den Ball. A verschiebt sich im Feld, B muss ihm folgen, ohne den Kontakt zum Ball abreißen zu lassen (C).
 7. dito, A verändert auch die Körperhöhe, B muss dem folgen (C).
- räumliche Parameter der Flugkurve einschätzen
 - zeitliche Parameter der Flugkurve einschätzen
 - zeitliche und räumliche Einschätzung der Flugkurve
 - "Den Ball direkt am Boden halten, nicht springen lassen!"
 - Fußarbeit
 - "Kurze schnelle Sprünge!"
 - bewegliche Grundstellung
 - "Schultern locker lassen!"
 - Körpergefühl
 - Fußarbeit in der Grundstellung
 - "Kurze langsame Bewegungen!"



Übung

Paarweise abwechselnd (parallel zum Netz)

8. Senkrecht zum Netz mit 2 Bällen: A wirft den Ball zu B über das Netz. B versucht sich so zu stellen, dass der Ball zwischen seinen Füßen aufprallt ("tunneln"). C wirft den Ball zu A zurück, wenn A den nächsten Ball wirft. Wechsel nach 5 Versuchen (D).
 9. dito, A wirft den Ball über das Netz, B versucht den Ball zu fangen, wobei er mit den Händen von hinten durch die gegrätschten Beine greift, und leitet ihn aus dieser Haltung zu C am Netz weiter. C wirft seinen Ball zu A, wenn A über das Netz wirft. Wechsel nach 5 Versuchen (E).
- Positionierung in Bereitschaftshaltung
 - "Mit geringer seitlicher Streuung werfen!"



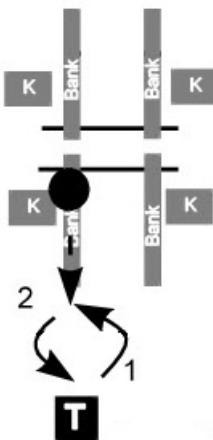


Übung

10. T bzw. H wirft den Ball vom Netz aus ins Feld. A erläuft ihn so, dass seine Arme zu C am Netz zeigen, und wirft ihn sofort zu B. B legt den Ball in den Ballwagen und schließt hinter der Gruppe an, A wechselt nach B (F).
11. wie vor, jedoch den Ball seitlich fangen und zurück werfen

- Ausrichtung der Positionierung
- "Fußstellung: Richtungsbein vor!"

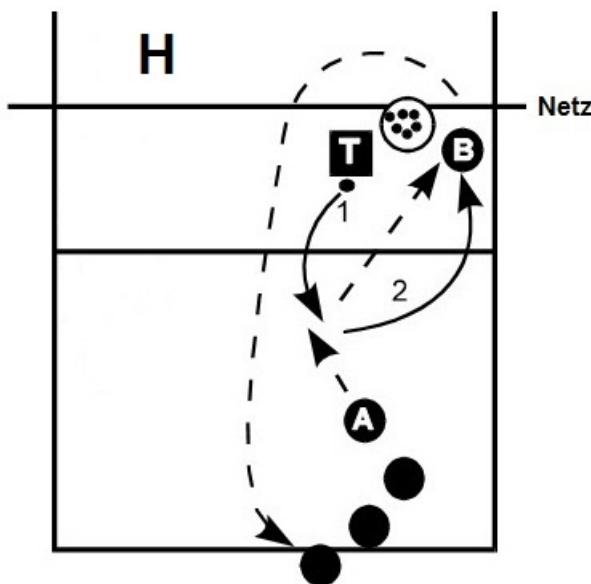
G



Übung

12. Mehrere Schwedenbänke werden an einen hohen Barrenholm (oder Klettergerüst) eingehängt (>30♦). Die Übenden steigen über eine kleine Kastentreppe auf die Bank und rutschen im Grätschsitz abwärts. Unten angekommen müssen sie sofort einen zugeworfenen Ball zu T bzw. H zurückbaggern (G).

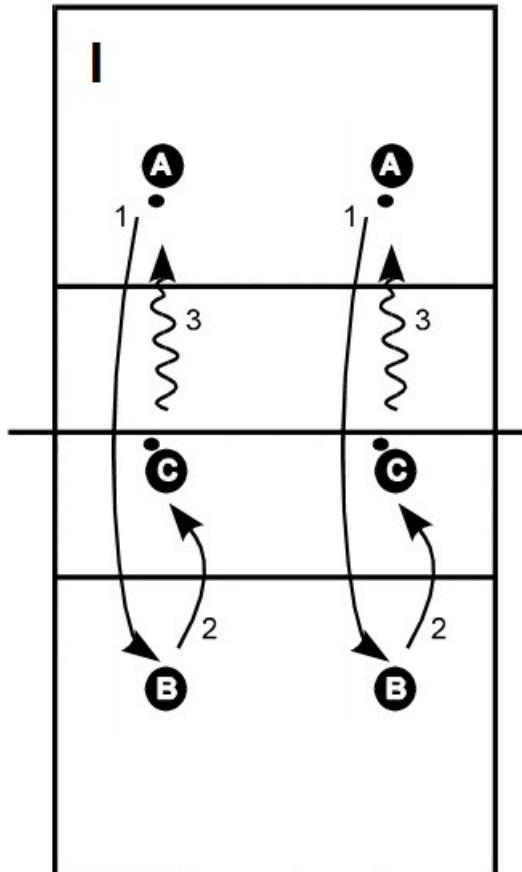
- Körperhaltung
- Beinarbeit beim direkten Spiel
- "Rutschen und spielen!"





Übung

13. T bzw. H wirft den Ball vom Netz aus ins Feld. A erläuft ihn so, dass seine Arme zu C am Netz zeigen, und baggert ihn sofort zu B. B legt den Ball in den Ballwagen und schließt hinter der Gruppe an, A wechselt nach B (H).
 - Wie Übung 10, nur mit baggern.
14. dito, B muss eine andere Position links oder rechts von T einnehmen, als sein Vorgänger. T erhöht langsam die Anforderungen (H).
 - direkter Bagger



Übung

In mehreren Dreiergruppen pro Feld mit je 2 Bällen:

15. A schlägt im unteren Aufschlag zu B übers Netz, B baggert ans Netz zu C, C leitet seinen Ball zu A weiter, wenn dieser aufschlägt.
Wechsel nach 10 Bällen: A → B → C → A.
(I)
 - Annäherung an annahmetypische Verhältnisse
 - "Alles in einer Linie!"

Weiter zum seitlichen Annahmebagger

Ziele

- Grundformen der seitlichen Annahme im unteren Zuspiel

Methodik

Methodische Übungsreihe (MÜR) zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



Übung

1. alle mit Tennisball: den Ball in Baggerhaltung auf die Arme legen, seitlicher Ausfallschritt, dabei die Arme seitlich hochführen und so verkanten, dass der Ball nach vorne herunterfällt.
 - Armführung
 - "Aufladen und Abkippen!"
2. paarweise mit Tennisball und Pylonen: den Tennisball seitlich mit den Pylonen auffangen.
 - beidseitige Ausführung
 - "Immer wieder in die Ausgangsposition zurück!"
3. paarweise mit Volleyball: A wirft B den Ball so an, dass B mit seitlichem Ausfallschritt seitlich baggern muss (A).
5mal links, 5-mal rechts.
 - Fußarbeit
 - "Schnelles Umspringen!"
4. an der Wand mit Volleyball: den Ball senkrecht zur Wand anwerfen, abwechselnd seitlich nach rechts bzw. links ausweichen und den abprallenden Ball mit seitlichem Bagger wieder gegen die Wand spielen (B).
 - Beidseitigkeit
 - Aus dem Lauf spielen
5. wie 3, mit überraschender Richtung.
 - "Körper verschrauben!"
6. dito, Abstände und Anwurfstreuung vergrößern, damit Überkreuzschritte eingesetzt werden müssen, um den Ball zu erreichen.

Vom Werfen zum oberen Zuspiel nach vorne

Ziele

- Erlernen des frontalen oberen Zuspiels nach vorne

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



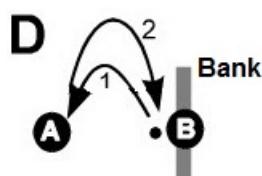
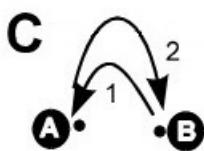
Paarweise mit einem Ball, Softball bzw. "Einhorn" und Federball (A):

1. A wirft den Ball hoch, B läuft darunter und fängt den Ball auf dem Rücken. Dabei ist zu beachten, dass der Oberkörper nicht vorgebeugt und der Weg des Balles bis über den Kopf beobachtet wird.
 - Ballberechnung
 - "Fußarbeit!"
2. A wirft den Ball an, B köpft ihn zurück, wobei er die Pritschhaltung öffnet und den Ball durchfallen lässt.
 - Stellung zum Ball
 - "Ball anvisieren!"
3. A trägt ein "Einhorn" (Toilettenpapierspule mit Gummiband) auf der Stirn. B wirft einen Federball, den A mit der Rolle fangen muss.



Einzel mit Ball (B):

4. Kniestand, Ball am Boden, die Hände in Pritschhaltung auf den Ball legen und den Ball in die Haltung über Kopf aufnehmen.
 - Handhaltung
 - "Den Ball ansaugen!"
5. im Stand, Druckpass aus dem Handgelenk zum Boden mit langer seitlicher Führung.
 - kompletter Armeinsatz
 - "Korb bilden!"
6. dito., dabei durchs Feld laufen. Auf Pfiff in leichter Schrittstellung stehen bleiben, den Ball in Pritschhaltung aufnehmen, hochwerfen und wieder fangen.

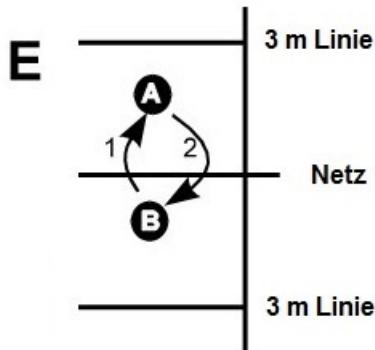




Übung

Paarweise mit einem Ball (C):

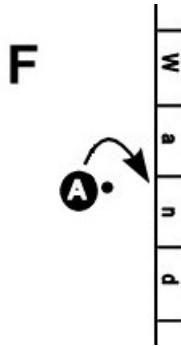
7. B wirft den Ball flach an, A hält den Ball kurz und wirft ihn aus dem Oberen Zuspiel zurück.
 - Handhaltung
 - "Über der Stirn durch das Dreieck gucken!"
8. A hält seinen Ball in Pritschhaltung vor der Stirn, B drückt den Ball in die Hände und lässt dann ruckartig los. Der Ball wird aus den Fingern katapultiert. (evtl. schwereren Ball einsetzen!)
 - Ballkontaktgefühl
 - "Ball umspannen!"
9. Variation Aufbauwoche: A erhält zusätzlich einen Wasserball, der zwischen den Ellenbogen eingeklemmt wird. Problem: er darf nicht zu groß bzw. zu klein sein darf. (alternativ: Theraband auf Spannung bringen)
 - Ellenbogenstellung
10. A sitzt am Boden, B lässt den Ball aus kurzer Distanz fallen, A pritscht mit geschlossenen Augen zu B zurück.
 - Offene Hände mit zurückgenommenen Daumen
11. A im Fersensitz pritscht im Aufrichten in den Kniestand zu B zurück. (evtl. schwereren Ball einsetzen!)
 - "Dem Ball entgegenstrecken!"
12. dito, B steht in etwas größerer Entfernung auf einer Bank (D).



Übung

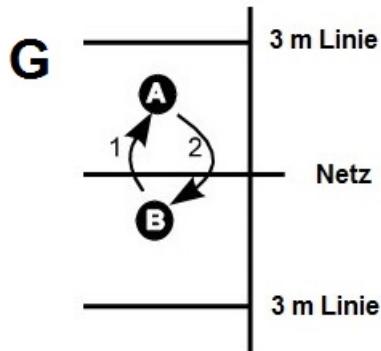
Paarweise am (flachen) Netz (E):

13. A sitzt am Boden (Fersensitz), B wirft ihm den Ball aus 2m Distanz unter dem Netz durch an. A pritscht im Aufrichten in den Kniestand über das Netz zu ihm zurück.
 - Armstreckung
 - Handhaltung
14. A und B sitzen sich gegenüber (ca. 2-3 m Abstand). A pritscht den Ball flach unter dem Netz durch, B steil über das Netz. Die Bälle werden jeweils erst in Pritschhaltung gefangen, dann neu angeworfen und gepritscht.
 - "Annehmen und Umlenken!"
15. dito, direktes Spiel.



Einzel an der Wand (F):

- Übung
16. Den Ball von unten in ansteigende Höhen gegen die Wand anwerfen, den abprallenden Ball genauso hoch gegen die Wand pritschen und wieder fangen.
 17. dito, fortlaufendes Pritschen gegen die Wand, flach beginnen und immer höher spielen!
- Annäherung an die Zielsituation



Paarweise über das Netz (G):

18. A und B spielen sich den Ball mit Zwischenspiel zu.
 19. dito, direktes Zuspiel.
- Viele Ballkontakte
 - Auf die Qualität achten!

Erweiterung zum Zuspiel über Kopf

Ziele

- Erlernen des oberen Zuspiels über Kopf

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Erweiterung des oberen Zuspiels

Durchführung

A

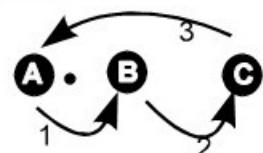


Übung Paarweise mit einem Ball (A):

1. A im Fersensitz, den Ball vor sich, B hinter ihm.
A nimmt den Ball mit den Händen in Pritschhaltung auf, richtet sich auf und streckt die Hüfte nach vorne und die Arme nach hinten, so dass der Ball zu B fliegt.

- Hüfteinsetz
- Armführung

B



Übung Zu dritt mit einem Ball (B):

2. B sitzt auf dem Boden.
A wirft ihm den Ball aus kurzer Distanz an, B pritscht den Ball über Kopf zu dem hinter ihm stehenden C.
3. dito, B spielt im Stand.
4. dito, C spielt den Ball direkt zu A zurück, A spielt direkt zu B.

- Daumeneinsatz

Vom Fangen und Werfen zur Annahme im oberen Zuspiel

Ziele

- Grundformen der Annahme im oberen Zuspiel

Methodik

Methodische Übungsreihe (MÜR) zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



Paarweise mit einem Ball:

1. Schwere, vom Partner zugeworfene Bälle (Basket-, Medizinbälle) zurückspielen.
 - "Feste, offene Fingerhaltung!"
2. Den Volleyball Überkopf (Einwurf) gegen die Wand werfen und den abprallenden Ball hoch zurück pritschen.
 - "Ball nach vorne oben umlenken"
3. Fortlaufendes oberes Zuspiel gegen die Wand (ca. 3 m Abstand) oberhalb des Kopfes ("Druckpass")
 - "Hohe Fingerspannung!"

Schwingen und kreisen

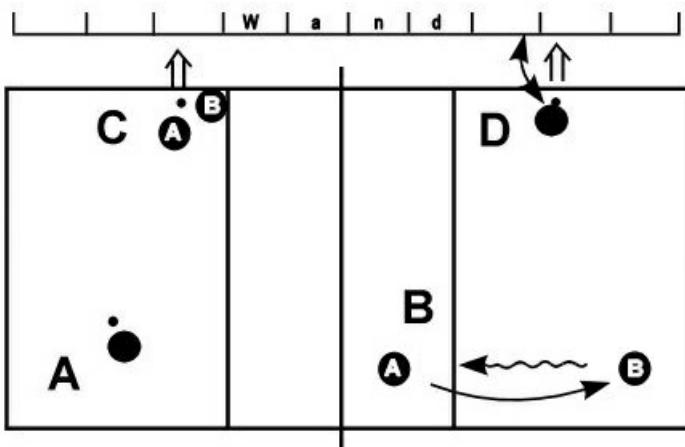
Ziele

- Teilstrukturiertes Erlernen des frontalen Angriffsschlages (Armbewegung zum Schlag)

Methodik

Methodische Übungsreihe zur Einführung der Armbewegung beim Schlag

Durchführung



Einzel im freien Raum (A):

- Übung**
1. Ball mit der linken Hand brusthoch vor die rechte Seite halten, die rechte Hand über den Ball schieben.
 2. Dito, als Schlag aus dem Ellenbogen mit der vollen Hand.
 3. Dito, Ball höher halten, Schlagarm als Windmühle kreisen lassen, auf die Zehen strecken.
 4. Dito, Augen zu, mit der Ballberührung ausatmend laut schreien.
- Handgelenkeinsatz
 - Ellenbogenstreckung
 - "Schmatzend-klatschendes Geräusch!"
 - kreisender Ellenbogen
 - "Groß machen!"
 - Ganzkörperschlag
 - "Urschrei!"



Paarweise mit Röhre/Federball (B):

- Übung**
5. Ein Federball wird in die offene Röhre gesteckt. A führt die Schlagbewegung mit der Röhre aus, so dass der Federball zu B fliegt. B wirft zurück.
- Peitscheneffekt
 - "Schnelles Handgelenk!"



Einzel an der Wand (D):

6. Der Übende prellt den Ball beidhändig indirekt (über den Boden) gegen die Wand, so dass er über Kopfhöhe zurückspringt. Den abprallenden Ball schlägt er mit beiden Händen (Tomahawk) direkt gegen die Wand.
- Armschwung
 - "Schwingen und fliegen lassen!"



Übung

Paarweise an der Wand, ungefähr gleiche Größe (C):

7. B hält für A den Ball hoch von der Schlagarmseite her an (Finger zeigen Richtung Wand!).
A schlägt den Ball aus der Hand von B.
Dabei wird die Schlagbewegung incl. Armschwung durchgeführt!
- komplette Armbewegung
- "Schwingen und Kreisen!"



Übung

Einzel an der Wand (D):

8. Ball gegen die Wand pritschen, abprallenden Ball direkt auf den Boden vor der Wand schlagen.
 - "Vollständiger Armschwung!"
9. Dito, fortlaufendes Schlagen indirekt gegen die Wand.
 - "Fußarbeit!"
 - "Schlagschulter unter den Ball!"

Laufen-Stemmen-Springen

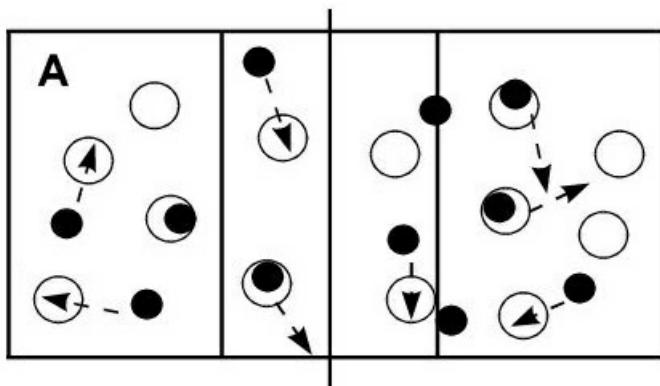
Ziele

- Teilstrukturiertes Erlernen des frontalen Angriffsschlages (Anlauf, Stemmschritt, Sprung, Landung)

Methodik

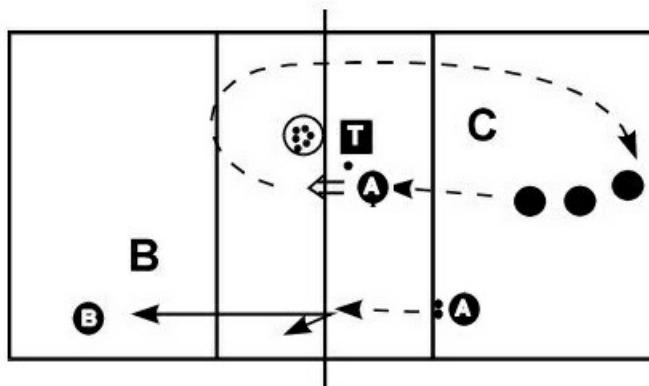
Methodische Übungsreihe zur Ergänzung der Anlaufschrifftfolge zur Schlagbewegung

Durchführung



Einzelne im freien Raum (A):

- Übung
1. Möglichst viele Gymnastikreifen werden in der Halle verteilt. Alle Teilnehmer laufen zwischen den Reifen durch die Halle. Reifen dürfen nur mit dem linken Fuß betreten und müssen sofort wieder mit dem rechten Fuß in anderer Richtung verlassen werden.
 2. Dito, beim Raustreten schnelles lautes rechts-links-Trampeln!
 3. Dito, mit Armschwung, Stemmschritt, Nachziehen und lockerem Sprung.
 4. Die ganze Gruppe übt auf Kommando und Rhythmusvorgabe, wobei der Stemmschritt über einen Reifen gesetzt werden muss.
- Schrittfolge beachten!
 - "Nur mit links in den Reifen!"
 - "Ferse in den Boden rammen!"
 - Schrittänge und -rhythmus
 - "Unnnnnnd - stemmen - springen!"





Übung

Paarweise übers flache Netz (B):

5. A hat in jeder Hand einen Tennisball, läuft zum Netz an, legt den linken Ball übers Netz und wirft den rechten im Schlagwurf ins gegnerische Feld.
Danach B von der anderen Seite.

- Vollständiger Bewegungsablauf
- "Schwingen und Kreisen!"



Übung

Trainerzentriert am flachen Netz (C):

6. T wirft den Ball zum Aufsteiger für die Angreifer an, die nur mit Stemmschritt anlaufen.
7. Dito, mit zusätzlichem Orientierungsschritt.
8. Dito, Anwurf erfolgt zum Meterpass.
9. Dito, Anwurf erfolgt so hoch, dass der Übende starten muss, wenn der Ball im höchsten Punkt ist.

- Trainerfertigkeit: Ballanwurf

- "Ferse in den Boden rammen!"

- Timing

Vom Pritschen zur Finte (Lob)

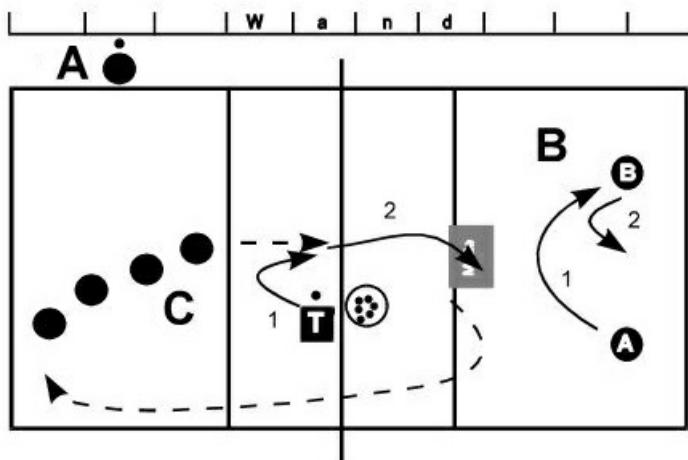
Ziele

- Ganzheitliches Erlernen der Angriffsfinte (Lob)

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung

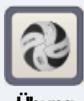


Einzel an der Wand (A):

Übung

1. Dicht vor der Wand stehend abwechselnd links-rechts fortlaufend einhändig gegen die Wand spielen.

• Ballkontaktgefühl



Paarweise parallel zum Netz (B):

Übung

2. A wirft den Ball hoch zu B, B holt zum Schlag im Stand aus, lässt den Ball aber nur von der gestreckten Hand abtropfen.
3. Dito, A ruft nach dem Anwurf "Hit" oder "Lob", B muss entsprechend schlagen oder abtropfen lassen.

• Handhaltung und -einsatz

• Umstellung



Trainerzentriert am Netz (C):

Übung

4. Anwurf durch T zum Meterpass, die Übenden fintieren auf eine Matte in der gegnerischen Feldmitte.

• Annäherung an die Zielsituation

Tief, tiefer, noch tiefer

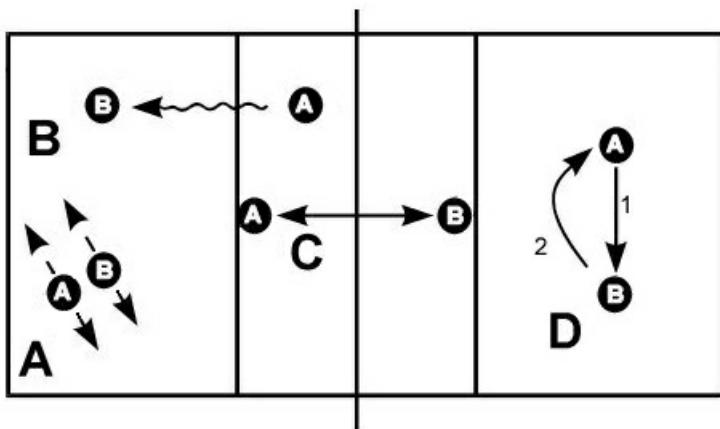
Ziele

Erlernen des Abwehrbaggers im Stand

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



Paarweise ohne Ball im freien Raum (A):

1. Schattenlauf: A bewegt sich in tiefer Stellung mit kurzen Sprüngen in alle Richtungen, B folgt.
2. dicht einander gegenüber stehend versuchen, den Partner am Oberschenkel oder Unterschenkel zu berühren.

- Bereitschaftsstellung
- "Tiefe Bereitschaft beibehalten!"



Paarweise mit Ball im freien Raum (B):

3. A rollt den Ball beidhändig in den freien Raum, B umläuft (überholt) den Ball so schnell wie möglich, nimmt ihn mit beiden Händen auf und rollt ihn für A.

- frontale Stellung erreichen



Paarweise mit Ball am flachen Netz (max. 1,6m) (C):

4. A und B stehen sich am Netz auf den Angriffslien gegenüber. In tiefer Abwehrstellung werfen sie sich den Ball unter dem Netz hindurch zu. Auch seitlich anspielen.

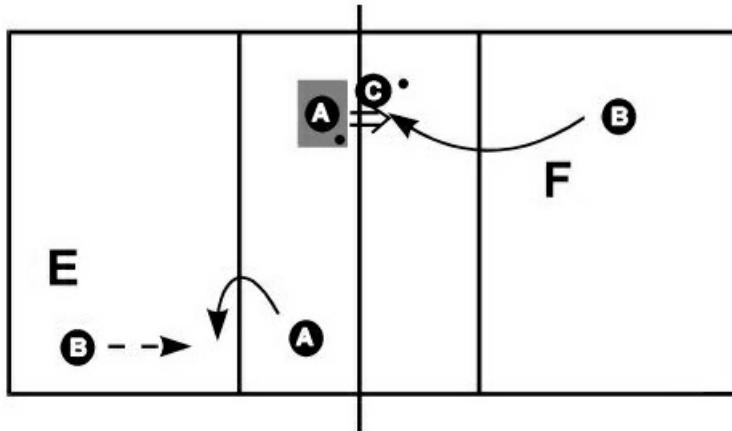
- tiefe Stellung mit beweglichen Schultern
- "In den Schultern locker bleiben!"



Paarweise mit Ball im freien Raum (D):

5. A im Kniestand mit abwehrbereiten Armen, B wirft den Ball aus 2-3m Distanz mit zunehmender Härte auf seine Arme. Auch seitlich anspielen.

- passive Armhaltung, Spielbrett
- "Genau beidhändig werfen!"



Paarweise mit Ball senkrecht zum Netz (E):

6. Abstand ca. 6m, A hat den Ball. Wenn A den Ball hoch anwirft, muss B in tiefe Abwehrstellung gehen, wenn A den Ball lang schlägt muss B den Ball abwehren, wenn A den Ball fallen lässt, statt zu schlagen muss B den Ball nach dem Aufprellen erlaufen und hoch spielen bzw. zu A zurück baggern.
 - "Beweglich stehen!"
7. A wirft im beidhändigen Überkopfwurf auf B, B wehrt möglichst genau zu ihm ab. Wechsel nach ca. 10 Bällen.
 - Annäherung an die Zielsituation
8. dito, A schlägt den Ball kontrolliert, auch seitlich.
 - "Präzision anstreben!"



Zu dritt am Netz mit 2 Bällen (F):

9. A schlägt auf einem Kasten stehend über das Netz auf B, B wehrt zu C am Netz ab, C leitet die Bälle im richtigen Moment an A weiter. Wechsel nach ca. 10 Bällen.

Durchgleiten

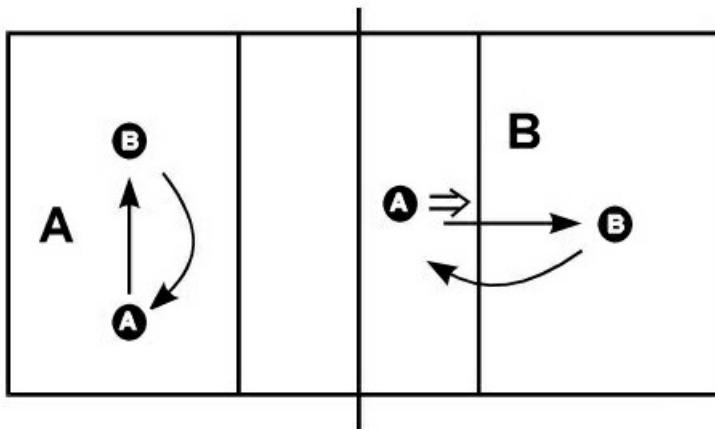
Ziele

Erlernen des Abwehrbaggers im Fallen

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



Übung Paarweise mit Ball im freien Raum (A):

1. A und B knien einander gegenüber. A wirft den Ball hoch, so dass er ca. 1m vor B aufkommen würde, B gleitet mit den Unterarmen unter den Ball. • "Erst abwehren, dann gleiten!"
2. dito, Anwurf leicht seitlich, Abwehr einarmig im Fallen. • "Alles ist erlaubt!"
3. dito, im Stand beginnend. • "Abstände vergrößern!"



Übung Paarweise mit Ball senkrecht zum Netz (B):

4. A wirft im beidhändigen Überkopfwurf hart auf B, B wehrt im Stand ab. Den abgewehrten Ball fängt A und wirft ihn erneut auf B, so dass dieser ihm Fallen abwehren muss. • Annäherung an die Zielsituation
5. dito, A schlägt den ersten Ball und lobt den 2. Ball. • Annäherung an die Zielsituation
6. dito, A schlägt und lobt so, dass B ständig durchgleiten muss.

Vom Block im Stand zum Block im Sprung aus dem Stand

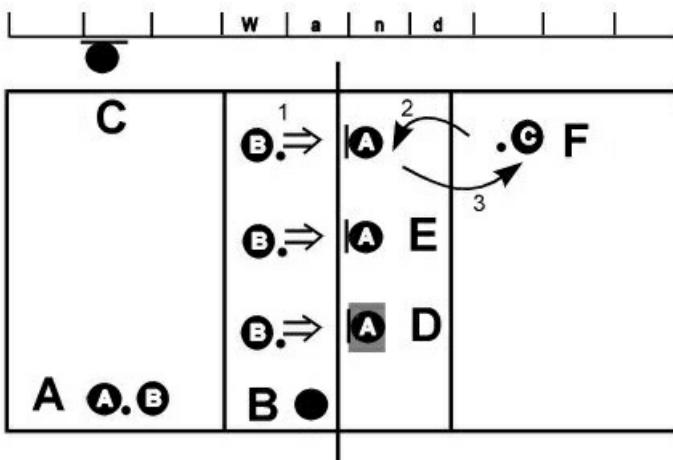
Ziele

Erlernen des (Höhen-)Blocks aus dem Stand

Methodik

Methodische Übungsreihe zur teilstrukturierten Einführung

Durchführung



Paarweise mit Ball (A):

Übung

1. A und B stehen sich dicht gegenüber. B hält seine Unterarme als schiefe Ebene hoch vor den Kopf, A rollt einen Ball mit den Händen in Blockhaltung auf den Armen von B bis zur vollen Armstreckung hinauf.

- Armführung
- "Die Hände wie auf Schienen nach oben schieben!"



Einzel am flachen Netz (B):

Übung

2. Den Ball in Blockhaltung von Kopfhöhe bis über die Netzkante schieben, Handgelenke abklappen, um den Ball ins gegnerische Feld zu drücken.

- Handgelenkeinsatz
- "Nur die Handgelenke abklappen!"



Einzel an der Wand (C):

Übung

3. Blocksprünge gegen die Wand, dabei offene Hände und Fußspitzen gegen die Wand drücken.

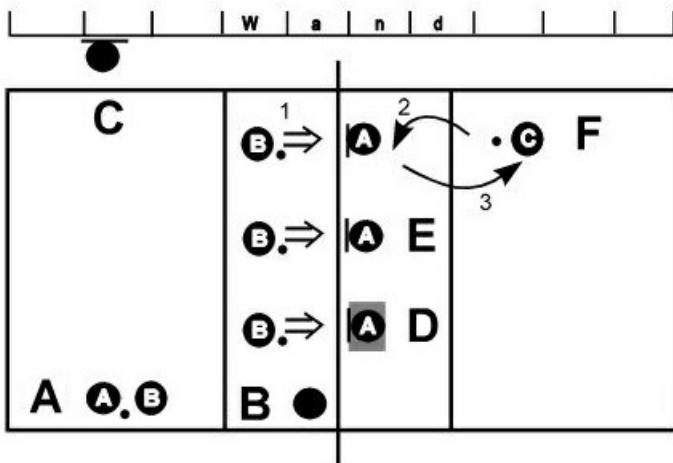
- Hüftknick
- Rumpfspannung



Paarweise mit Ball vor der Wand (A)

Übung

4. B steht in Blockhaltung auf den Vorderfüßen (C-Haltung) mit gestreckten Armen. A schlägt aus geringer Distanz B den Ball in die geöffneten Hände. (Ein dritter Spieler kann die Korrekturen als Trainer übernehmen)
- "Aktiver Handgelenkeinsatz!"
 - "Genaue Schläge!"



Paarweise am flachen (reichhohen) Netz (D):

Übung

5. A steht auf einer Bank (Kasten) dicht am Netz mit den Händen auf Schulterhöhe. B schlägt/wirft von der anderen Seite aus dem Stand knapp über die Netzkante. A schiebt seine Hände in die Netzebene und blockt mit aktivem Handgelenkeinsatz.
 6. dito ohne Kasten (E), A springt aus dem Stand aus tiefer Ausholhaltung (Tiefentlastung).
 7. dito, Sprung mit vorangehender Hochentlastung (Anspringen am Ort).
- Arm-/Handführung
 - "Genaue Schläge!"
 - Körperhaltung im Sprung
 - "Hüftknick, Rumpfspannung!"
 - Optimierung des Sprungs
 - "Flach anspringen, tief durchsacken!"



Einzel am Netz (B):

Übung

8. Blocksprung aus dem Stand wie bisher erlernt, die Hände in der Netzebene stehen lassen, beim Fallen am Netz entlangstreifen!

- Landung einleiten
- "Arme möglichst lange gestreckt halten"



Zu dritt am flachen Netz (F):

Übung

9. A und B arbeiten wie bei 5., zusätzlich wirft C einen Ball für A an, nachdem dieser geblockt hat. A spielt den Ball zu C zurück.

- Landung optimieren
- "Spielbereit sein!"
- "Abwechselnd in beide Richtungen öffnen!"

Laufen, springen, (doppel)blocken

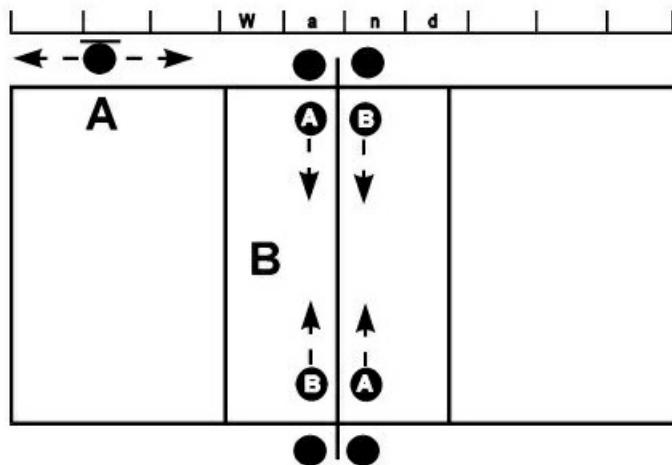
Ziele

Erlernen des (Höhen-)Blocks aus der Bewegung bzw. der Doppelblockbildung

Methodik

Methodische Übungsreihe zur ganzheitlichen Einführung

Durchführung



Einzel am Netz bzw. an der Wand (A):

1. Auf Kommando werden die drei zuvor erläuterten Grundformen der Positionierung nach links und rechts jeweils in einen lockeren Blocksprung mündend ausgeführt.

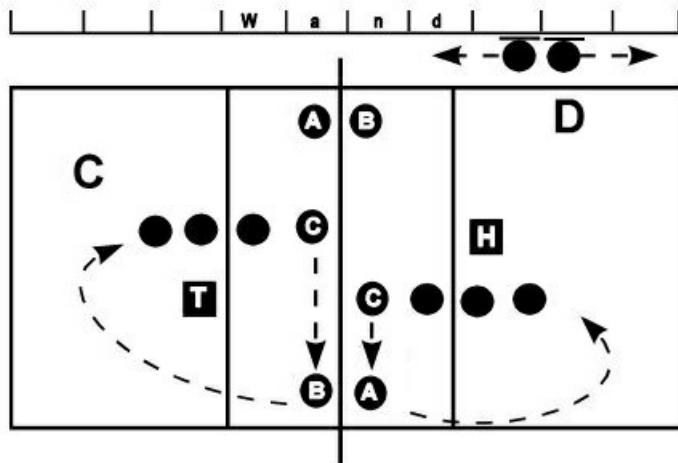
- Anlaufvarianten Einspringen, Seitstellschritt und Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination abfordern



Jeweils 2 Paare am in Sektoren von ca. 80cm Breite aufgeteiltem Netz (B):

2. A und B stehen sich direkt am Netz gegenüber. Auf Kommando haben beide in derselben Richtung die nächste, übernächste bzw. vierte folgende Zone mit der passenden Anlaufvariante anzulaufen und einen lockeren Blocksprung auszuführen.
3. dito, Richtungswechsel.
4. dito, A stellt sich in eine Zielzone, B beginnt den entsprechenden Anlauf. Sofort danach wechselt A die Zielzone, B muss seinen Anlauf anpassen und gemeinsam mit A zum Block springen.

- Orientierung beim Anlauf
- Kommandos "1", "2" und "4" für Einspringen, Seitstellschritt und Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination benutzen!
- Umstellung des Anlaufs



In einer Gruppe pro Netzseite (C):

5. A und B stehen auf den Außenpositionen am Netz, C läuft auf Kommando des Referenten aus der Mittelblockgrundposition nach links (Seitstellschritt oder Überkreuzschritt) oder rechts (Überkreuzschritt-Stemmschritt-Kombination) zum Doppelblock mit A bzw. B.
6. dito, A bzw. B verändern nach dem Kommando ihre Position um bis zu ca. 1m.

- Doppelblockbildung
- "Schrittfolgen konsequent umsetzen!"
- "Außenblock mit eindrehender Hand!"
- "Außenblocker beobachten!"



Paarweise an der Wand bzw. am Netz (D):

7. Blockballett: Synchronbewegung mit Überkreuzschritt nach links bzw. rechts mit anschließendem Doppelblocksprung.