VP II: WOCHE 2 - KEEP THE FAITH

Die Spieler haben die ersten Ballkontakte in der Halle (mit Hallenball) hinter sich. Einzug von Routine ist unbedingt zu vermeiden - Vielfalt bei Übungen und Steigerungen in der Belastung sind notwendig, um Motivation, Ehrgeiz und Entwicklung hochzuhalten.

Die Spieler haben unterschiedliche physische Vorraussetzungen und da wir uns in dieser Woche weiterhin am "schwächsten Glied der Kette" orientieren, fühlen sich einige belastungstechnisch womöglich ausgebremst. Der konditionelle Fokus liegt weiterhin auf Ausdauer und Vorbereitung der Sprung-/Schnellkraftbelastung. Technisch behandeln wir in Woche 2 Aufschlag und Annahme. Mental möchte ich vollen Einsatz sehen, außerdem sollen sich die Spieler auf ihre technische Ausführung konzentrieren.

Woche 2 dreht sich also weiterhin um Ballfluß- und Miteinanderübungen, wobei durch Abwechslung bei den Übungschwerpunkten und variantenreichen Methoden Langeweile vermieden wird. Zusätrzlich zu viel Bewegung fordern wir Qualität bei der technischen Ausführung ein.

SCHWERPUNKTE & ZIELE

Ausdauertraining
Viel Bewegung

Grundtechniken
Aufschlag & Annahme

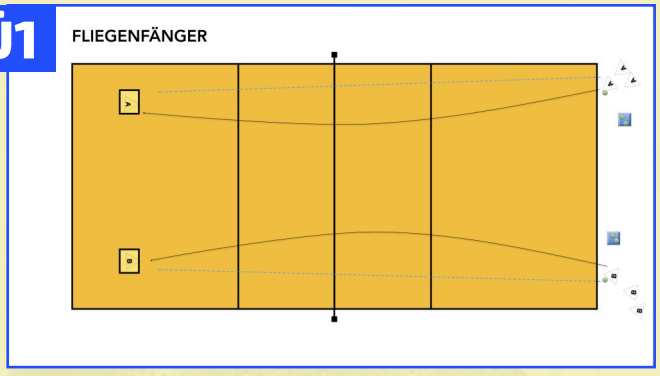
Kein Ausspringen
Belastung vorbereiten

Bodenarbeit
Einsatzfreude fordern

YOUTUBE-VIDEO

WARM-UP

Ü1



Zwei Teams nach Punkten gegeneinander: Welches Team schafft zuerst 10 (x) mal folgende Aktionen: Aufschlag und... **15**
... Abfangen auf einer Matte stehend
... Abfangen auf einer Matte sitzend
... Abfangen auf einer Matte liegend
... Abfangen einhändig
... Abfangen mit dem Rücken zum Netz
... *weitere Varianten!*

Ü2 **Konditionstraining**
Gemeinsam im Kreis

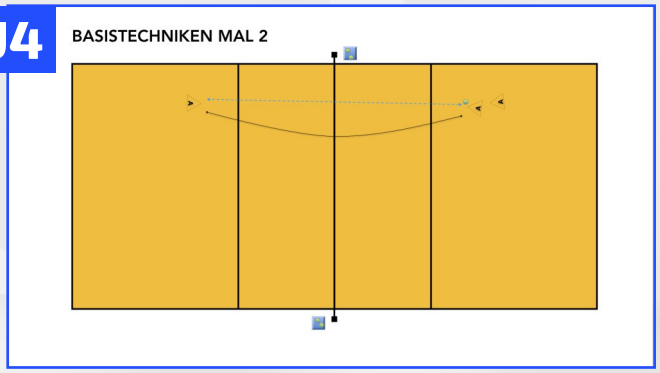
Mobilisieren
Kräftigungsübungen **10**

Ü3 **Koordinationstraining**
Z.B.: An der K-Leiter

Koordinationsdrills (z.B. mit Leiter, Hütchen oder/und Ball) **5**

HAUPTTEIL

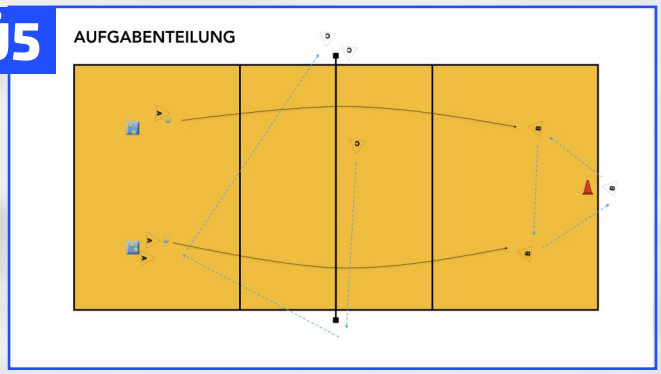
Ü4



In 3er-6er-Gruppen wird der Ball als Nachlaufübung übers Netz gespielt (Aktion jeweils etwa 4-6m vom Netz). Dabei hat jeder Tn zwei (drei) Ballkontakte in Folge:
- UZ / UZ bzw. UZ / OZ
- UZ links / UZ rechts
- UZ / OZ / Angriffsschlag
- UZ / Angriffschlag
- *weitere Varianten!*

15

Ü5

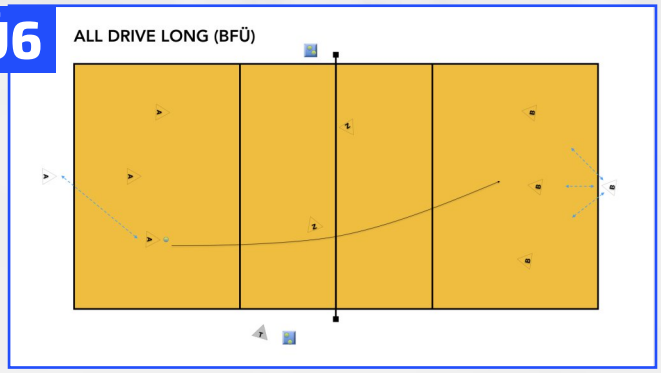


Team A spielt abwechselnd (Pos I / Pos V) Aufschläge ins Feld. Team B spielt Annahmen zum Netz. Team C macht Zuspiel auf die Außenposition. Nachlaufübung in den Teams. Wechsel der Aufgabe nach 20-30 Wdh.

Varianten: Aufschläge longline/diagonal
Annahme Pos. V>I bzw Pos.I>V

15

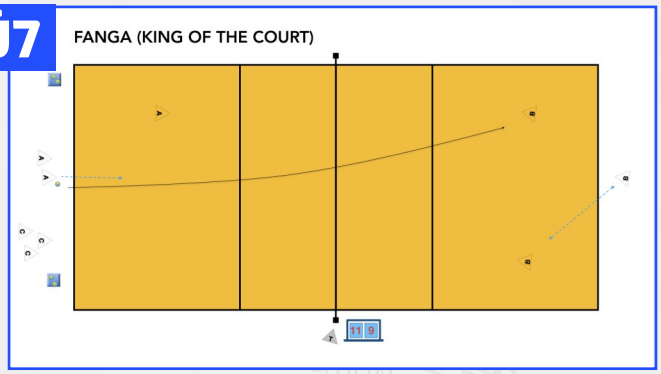
Ü6



Zwei Gruppen spielen miteinander in je drei Kontakten übers Netz. Angriff aus dem Stand als Rückraum-Angriff von ca. 3-5m zum Netz (dadurch hat Ball eher Aufschlag-Charakter). Angreifer verlässt das Feld, Warte ersetzt. Ballflussübung mit Nachlaufen.
Variante: Als Team 24 (oder x) Netz-überquerungen ohne Fehler schaffen!

15

Ü7



3er- und 4er Teams als King of the Court. Fanga (2-Kontaktspiel, 2 Spieler im Feld) in mehreren Kurzsätzen. Ball wird indirekt oder als Aufschlag von unten/oben eingespielt und mit zwei Pflichkontakten ausgespielt. Angreifer verlässt Feld, Warte ersetzt.

Variante: Alle Spieler eines Teams im Feld.

40

Ü8

Schnelligkeits-/Schnellkraft-ausdauer-Zirkel
Kreistraining

12 Stationen
30 Sek Belastung / 30 Sekunden Pause
Ein Durchgang (ca. 12 Min + Auf-/Abbau)

15

COOL-DOWN

Ü9

Cool-Down und Prophylaxe
gemeinsam und individuell

Auslaufen
Dehnübungen
Individuelle Prophylaxe

10