

VolleyballKOMPASS

Dein Wegweiser für Training und Wettkampf



VP II: WOCHE 3 - ATTACKE!

SCHWERPUNKTE & ZIELE

Grundtechniken

Angriff & Abwehr

Ballkontrolle

Abwehr vergolden

Sprungkoordination

Qualität einfordern

Bodenarbeit

Jeder Ball zählt!



YOUTUBE-VIDEO

In der dritten Woche schalten wir um auf Angriff. Für die Abwehr bedeutet "Attacke" nun noch mehr Engagement und Willensstärke, jeden Ball verteidigen zu wollen. Dabei zählt auch die Qualität - also das Ergebnis - der Abwehr. Lässt sich nach einer Abwehraktion der Ball nicht weiterspielen, bleibt (bei maximalem Körpereinsatz) höchstens ein moralischer Mehrwert, immerhin alles gegeben zu haben. Doch wollen wir natürlich die Abwehr mit einem Gegenangriff (und nicht nur Dankeball) vergolden und bestenfalls einen Punkt erzielen.

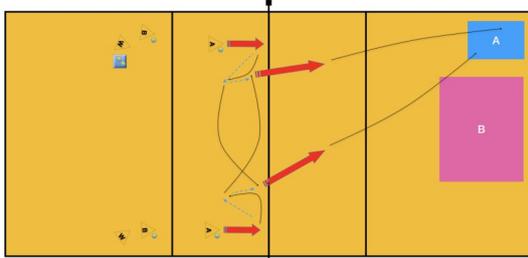
Woche 3 setzt daher die Schwerpunkte auf die Techniken Angriff und Abwehr. Für Angriff steht die qualitative Ausführung der Technik im Vordergrund. Ein dynamischer Absprung und eine "sanfte" Landung werden über Sprungkoordination vorbereitet. Für die Abwehr gilt: Alles erlaubt, das Ergebnis zählt. Der Ball muss "hoch Feldmitte" und spielbar bleiben! Dafür arbeiten wir in diesem Training mit "Doppelkontakten" des Abwehrspielers.

Wir spielen am Ende noch nicht "6vs6" - stattdessen müssen die Spieler in 4er- (oder 3er)-Teams mit viel Einsatzbereitschaft das gesamte Groß-Feld verteidigen.

WARM-UP

Ü1

DOUBLE TROUBLE



Pärchenweise auf Punktejagd: zeitgleich wird je ein Ball ins Netz geschlagen, der zurückspringende Ball hochgebaggert und zum Partner gespielt. Gelingt beiden Partnern ein Angriff in die Zielzone gibt es drei Punkte für beide, trifft lediglich einer gibt es einen Punkt. Auch im Einzelspielermodus (jeder zählt für sich) mit wechselnden Pärchen möglich.

15

Ü2

Konditionstraining

Gemeinsam im Kreis

Mobilisieren

Kräftigungsübungen

10

Ü3

Koordinationstraining

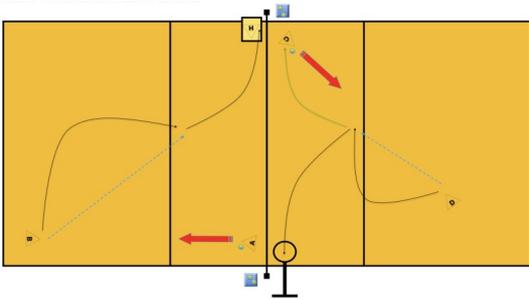
Gemeinsam als Gruppe

Koordinative Sprünge, mit Drehungen, Anhocken, etc.; beidbeinig / einbeinig

5

Ü4

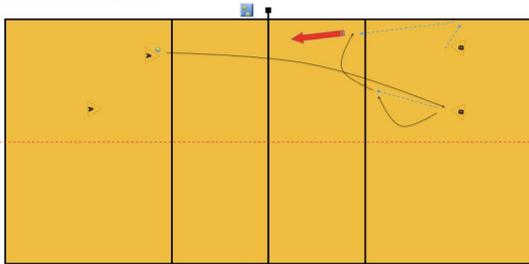
SELFMADE MILLIONAIRE



Angriff vom Netz auf den Abwehrspieler. 18
 Abwehr hoch Feldmitte, dort Feldzspiel auf eine Außenposition durch den Abwehrspieler (zwei Ballkontakte in Folge).
 - Angriff von Pos. II oder IV
 - Angriff longline oder diagonal
 - Feldzspiel auf Pos. II oder IV
 Wechsel des Angreifers nach 10-12 Angriffen.

Ü5

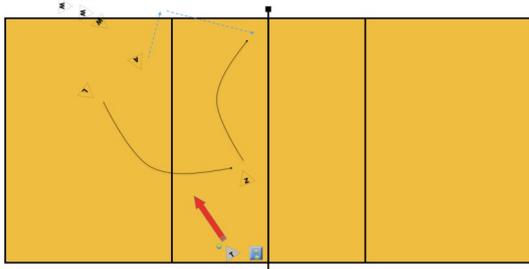
ABWEHRZUSPIELER



Spiel 2 mit 2 übers Netz im Halbfeld. 15
 Abwehrspieler übernimmt Zuspiel. Ggf. Vorgaben für den Angriff (nur OZ, nur lockere Angriffe), ggf. Vorgaben für zu absolvierende Netzüberquerungen (z.B.: 24 20
 Angriffe als Team gemeinsam schaffen ohne Fehler).
 Wechsel der Teams bei Ballverlust (Team auf Warteposition hält sich bereit).

Ü6

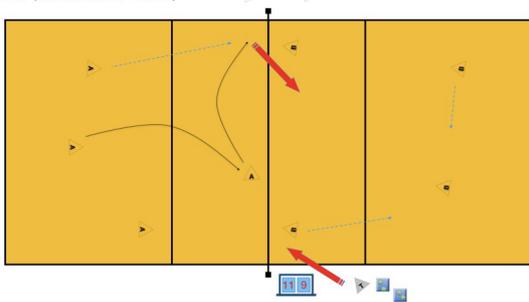
EINSCHLAGEN AUS ABWEHR



Einschlagen aus Abwehr! Kann auch als 12
 Miteinanderspielform mit Angriffen von beiden Seiten organisiert werden, dann bevorzugt als Nachlaufübung oder Wechsel nach Ballverlust.
 Für Konzentrationsausdauer gibt der Trainer eine Anzahl an abzuleistenden 20
 Netzüberquerungen vor (z.B. 24 Angriffe ohne Fehler / Ballverlust).

Ü7

D# (VERLIERER GEHT)



3 Teams gegeneinander. Vorgabe: Angriff 30
 nur über Außen II + IV und Angriffsrichtung diagonal. Verlierer des Ballwechsels verlässt das Feld, Warte-Team rutscht nach. T spielt Danke-Bälle für Gewinnerteam ein. Mehrere Kurzsätze bis 7,11,15 Punkte.
 - T spielt für Verliererteam ein
 - T spielt Angriffe / schwierige Dankebälle
 - Vorgaben "Angriff" anpassen

Ü8

Schnelligkeits-/Schnellkraft-
 ausdauer-Zirkel
 Kreistraining

12 Stationen 15
 30 Sek Belastung / 30 Sekunden Pause
 Ein Durchgang (ca. 12 Min + Auf-/Abbau)

Ü9

Cool-Down und Prophylaxe
 gemeinsam und individuell

Auslaufen 10
 Dehnübungen
 Individuelle Prophylaxe