



## VP II: WOCHE 4 - SPIELAUFBAU K1

In der vierten Woche schieben wir die Puzzleteile endlich zusammen: Wir spielen 6 gegen 6. Da wir den Schwerpunkt in dieser TE auf den Spielaufbau legen, wird Annahme im Abschlusspiel besonders akzentuiert werden. YEAH!

Woche 4 setzt die Schwerpunkte auf den Angriff aus der Annahmesituation. Dafür legen wir auch besonderen Fokus auf ein präzises Zuspiel. Außerdem agieren wir diese Woche erstmals im Doppelblock. In der Wettkampfspielform stehen wir endlich im 6er-Team zusammen auf dem Feld und können uns mannschaftstaktisch abstimmen.

Zur Ausleuchtung der individuellen Motivation gibt es diese Woche einen Input-Output-Fragebogen für die Spieler. Er regt zum Nachdenken an und dürfte die Einstellung zum Sport des einen oder anderen ändern bzw. die Sinne aufs eigenen Wirken schärfen.

Übrigens: Macht Euch der Zirkel (inzwischen) Spaß? Nach den ersten absolvierten Runden dürften die aktuellen Durchläufe subjektiv leichter ausfallen - endlich stellt sich das Gefühl von Fitness ein! YEAH

### SCHWERPUNKTE & ZIELE

**Spielaufbau**  
Angriff aus Annahme

**Doppelblock**  
4 Hände nebeneinander

**Zuspielqualität**  
Präzise Pässe

**Motivation**  
Input-Output-Fragebogen

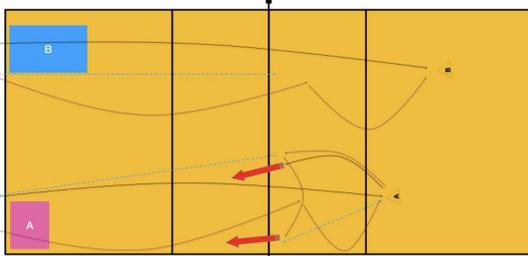


YOUTUBE-VIDEO

WARM-UP

Ü1

DOPPELT GEMOPPELT



Zwei Team gegeneinander. 2xAufschlag gleichzeitig, Annahmespieler fängt einen Ball und lässt den anderen einmal aufkommen, Bumsball zum Netz, dort Zuspiel durch einen der beiden Aufschlagsspieler, Annahmespieler wirft gefangenen Ball zum Zuspieler und beide Spieler greifen auf ein Ziel an. Ein Ball im Ziel: 1P, beide Bälle: 3P. Satz bis zB 11P.

15

Ü2

Konditionstraining  
Gemeinsam im Kreis

Mobilisieren  
Kräftigungsübungen

10

Ü3

Koordinationstraining  
Gemeinsam als Gruppe

Hütchenquadrat oder R-L-hinten

4

**Ü4** AUTOMAT

Aufschlag-Annahme-Abfangen mit zwei Bällen. Abfänger rollt (zweiten) Ball zum Aufschlag, sobald dieser erfolgt ist, dadurch hohe Frequenz (viele Wiederholungen in kurzer Zeit). im Halbfeld oder Drittfeld, dadurch 2-3 Gruppen möglich.  
Wechsel der Positionen nach 15-20 Aufschlägen.

**Ü5** DOPPELBLOCK STELLEN

Blockspieler positionsspezifisch am Netz. Angriff nach Selbstanwurf (oder auch Fremdzuspiel). Angriff in Anlaufrichtung bzw. senkrecht zur Schulterachse. Blockspieler stellen den Block nach taktischer Vorgabe. Angreifer "testet" Block/Blocknaht. 6-8 Blocksprünge, dann Wechsel. 2-4 Durchgänge pro Spieler im Block.

**Ü6** ANGRIFF VS ABWEHR (WETTKAMPF)

Team A bringt Aufschlag ins Halbfeld und verteidigt diagonal mit einem (oder 2) Blockspieler und einem (oder 2) Abwehrspieler. Annahmeteam B greift an über Pos. IV (ggf. nach Absprache auch II o. III). Wettkampfspiel um Punkte, Kurzsätze: Netzfehler, Aus, Block zählt "normal", Abwehrteam punktet auch wenn beide Spieler (Block und Abwehr) den Ball berühren.

**Ü7** ANNAHME-KINGS

2 Teams gegeneinander. Gewinner des Ballwechsel bleibt in der Annahme (K1), Verlierer macht den nächsten Aufschlag. Mehrere Kurzsätze bis zB 11 Punkte.

*Kann je nach Teilnehmerzahl auch als 3-3-3 (King of the Court) oder ähnlich organisiert werden*

**Ü8** Schnelligkeits-/Schnellkraft-  
ausdauer-Zirkel  
Kreistraining

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

**Ü9** Cool-Down und Prophylaxe  
gemeinsam und individuell

Auslaufen  
Dehnübungen  
Individuelle Prophylaxe