

VolleyballKOMPASS

Dein Wegweiser für Training und Wettkampf



VP II: WOCHE 5 - K1 PLUS K2 SIMPLE

In der fünften Woche wollen wir weiter den Schwerpunkt auf das Spiel im Mannschaftssystem - also mit sechs Spielern auf dem Feld - legen.

Dafür knüpfen wir an Woche 4 an und werden weiter an der Präzision und Abstimmung im K1 arbeiten. Wir wollen die Annahme stabilisieren und ein dadurch ein variantenreiches Zuspiel ermöglichen.

Zusätzlich werden wir uns auch mit dem Angriffsaufbau im K2 beschäftigen. Dazu greifen wir zunächst auf einfache, standardisierte Situationen zurück und werden Abwehr und Gegenangriff nach Angriffen von den Außenpositionen (Hochpässe II und IV) trainieren.

Um selbst mehr Druck im Angriff produzieren zu können, ist die individuelle Abstimmung zwischen Zuspiel und Angreifer wichtig. Daher nehmen wir uns Zeit und legen Wert auf ständiges Feedback zur Verbesserung der Abstimmung.

Beim Zirkel schalten wir einen Gang höher und gehen nun auch das Intervall 40-20. Und los...

SCHWERPUNKTE & ZIELE

Spielaufbau

Präzision Annahme + Zuspiel

Angriffsaufbau K2
mit vereinfachter K2-Situation

Zuspiel-Angriff-Abstimmung
(K1+K2)

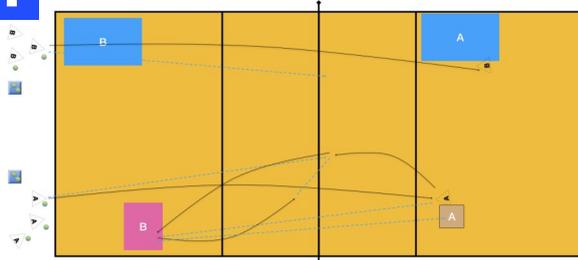


YOUTUBE-VIDEO

WARM-UP

Ü1

FORREST GUMP



Zwei Team gegeneinander. Aufschlag übers Netz, Annahme durch Mitspieler, der mit einem Fuß auf einer Matte (Kasten, Stuhl, etc) steht. Zuspiel durch Aufschlagsspieler direkt übers Netz, dort nochmals "Annahme" durch Mitspieler (Fuß auf Matte), letzte Wiederholung und Ballfangen durch Annahmespieler auf Startseite. Satz bis z.B. 3, 7 oder 11 P.

15

Ü2

Konditionstraining
Gemeinsam im Kreis

Mobilisieren, Kräftigungsübungen, hier vor allem Beinachsenstabilität

10

Ü3

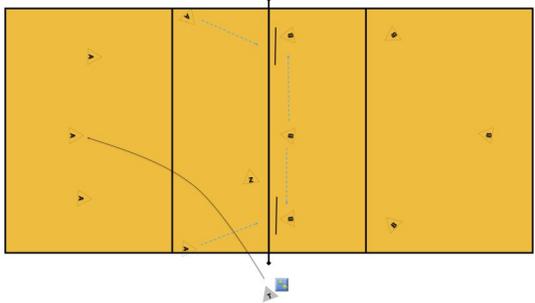
Koordinationstraining
Gemeinsam als Gruppe

Hütchenquadrat, Koordinationsleiter, etc.

5

Ü4

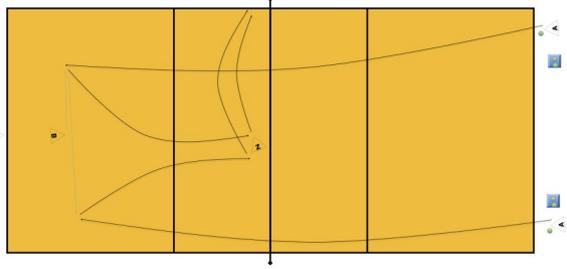
GEGENANGRIFF



Zwei Teams miteinander: Angriffe über II und IV, Spielaufbau nach taktischen Vorgaben des Trainers. Ggf. weitere Vorgaben für Angriff (z.B. Angriff diagonal, jeder dritte Angriff als Finte/Lob, etc.)
Steigerung: Als Wettkampf gegeneinander oder miteinander eine vorgegebene Anzahl an Netzüberquerung ohne Fehler schaffen.

Ü5

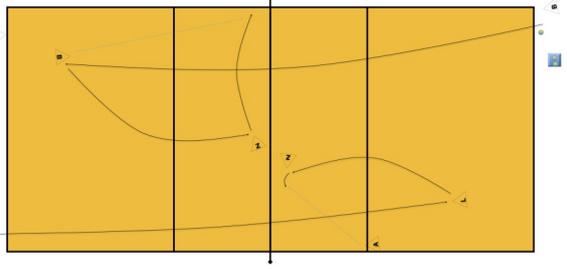
ANNAHME-SPEZIALISTEN



Einsatz der Spieler positionsspezifisch: Annahmespieler üben Annahme links und rechts vom Körper, dazu Start in der Feldmitte und 2x Aufschlag longline. Zuspiel verwertet Annahme durch Zielpass auf Korb (oder Fänger, etc.)
Wechsel nach 8 Annahmeserien (je zwei Bälle), mehrere Durchgänge, auch mit A

Ü6

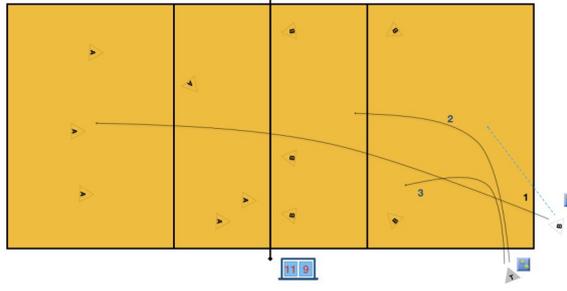
EINSCHLAGEN-INDIVIDUELL



Individuelle Abstimmung zwischen Zuspiel und Angriff aus Annahme, je 8 Angriffe in Folge, dann Wechsel.
Für Schnellangriffe übernimmt Libero die Annahme, Außenangriff agiert aus der Annahme heraus.

Ü7

BEST-OF-THREE



2 Teams gegeneinander. Ein Team bleibt im K1, das Aufschlag-Team erhält nach dem ersten Ballwechsel zwei weitere "2-Kontakt"-Bälle vom Trainer, die über die Außenpositionen II und IV angegriffen werden.
Zählweise "Best of Three": Bei Endstand 2:1 erhält Gewinner 1P, bei 3:0 gibt es zwei Punkte, Kurzsätze ab 20:20 (o.ä.)

Ü8

Schnelligkeits-/Schnellkraft-
ausdauer-Zirkel
Kreistraining

12 Stationen
40 Sek Belastung / 20 Sekunden Pause
Ein Durchgang (ca. 12 Min + Auf-/Abbau)

Ü9

Cool-Down und Prophylaxe
gemeinsam und individuell

Auslaufen
Dehnübungen
Individuelle Prophylaxe