



VP II: WOCHE 6 - MEHR WETTKAMPF

In der Regel sollten 1-3 Schwerpunkte pro Trainingseinheit absolut ausreichend sein. In einigen der letzten Ausgabe habe ich sogar vier Schwerpunkte benannt. Dabei lag der Fokus grundsätzlich immer auf maximal zwei der genannten Schwerpunkte, während die anderen eher als zusätzliche Leitgedanken betrachtet werden können.

SCHWERPUNKTE & ZIELE

Spielaufbau

Abstimmung K1 und K2

Aufschlagdruck

Wirkung erzielen durch hohe Präzision und "Härte"

Psyche

Wettkampfdruck standhalten

In der sechsten Woche möchte ich auch vielen Themenfelder bedienen. Sowohl aus K1 und K2 möchte ich den Spielaufbau mannschaftstaktisch weiterentwickeln. Komplex lässt sich dies leicht über die Wettkampfform "6vs6" umsetzen, runtergebrochen in einzelnen Elemente finden sich dann eher gruppentaktische Elemente. So üben die Annahmespieler gemeinsam im Annahmeriegel, in der Abwehr trainieren wir positionsspezifisch die Feldverteidigung und den Gegenangriff. Gleichzeitig möchte ich den Aufschlagdruck steigern, sowohl um die Annahme realistisch an die Wettkampfsituation zu gewöhnen, aber auch damit die Aufschlagspieler keine Geschenke verteilen, sondern mental den Aufschlag als "ersten Angriff" und Vorbereitung einer womöglich leichten Block-Abwehr-Situation betrachten...

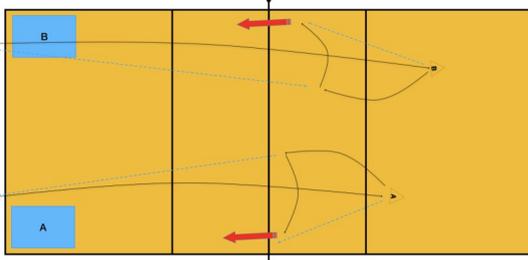


YOUTUBE-VIDEO

WARM-UP

Ü1

BUCKELBALL



Zwei Teams gegeneinander. Aufschlag übers Netz, Annahme durch Mitspieler mit dem Rücken ("Buckel"), Zuspiel durch den Aufschlagspieler und Angriff durch den Buckelspieler auf Zielfläche. Satz bis z.B. 3, 7 oder 11 P., mehrere Kurzsätze mit Varianten, z.B. Zielfläche oder Angriffstechnik verändern. 15

Ü2

Konditionstraining
Stationstraining

Mobilisieren, Kräftigungsübungen als Zirkel mit Stabi- und Schnellkraft-Übungen 15

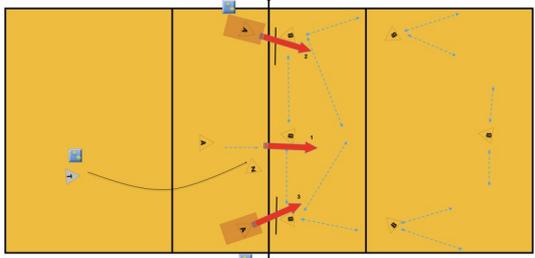
Ü3

Koordinationstraining
in Kleingruppen

Hütchenparcour mit Wahrnehmungsaufgaben 10

Ü4

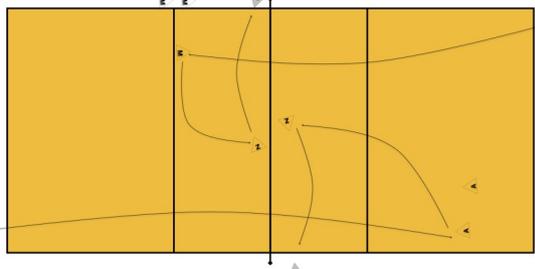
ABWEHR VARIATION



Abwehr und Block positionsspezifisch besetzen. Angriffe von Pos.III, IV und II. nacheinander. Block-Abwehr-Team verteidigt Feld und optional a) spielt den Zuspielpass b) mit Gegenangriff Angriff vom Kasten (hier II und IV) oder mit Angreifer nach Fremdanspiel (Hier: Pos. III: Schnellangriff)

Ü5

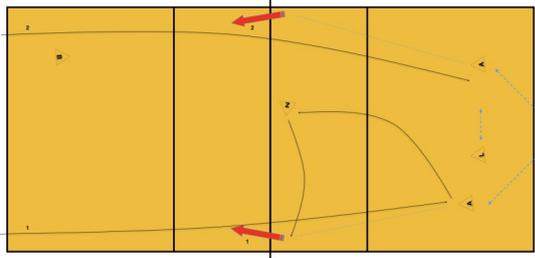
ANNAHME-ABSTIMMUNG



In Kleingruppen wird die Abstimmung in der Annahme trainiert: 1) Außenangreifer in 2er/3er-Teams, 2) Diagonalspieler abwechselnd auf Pos V 3) Mittespieler (M) nacheinander > kurze Float-Aufschläge Erweiterung als Wettkampf: Die Teams kämpfen gegeneinander um Punkte (Punkte gibt es für gute/präzise Annahmen)

Ü6

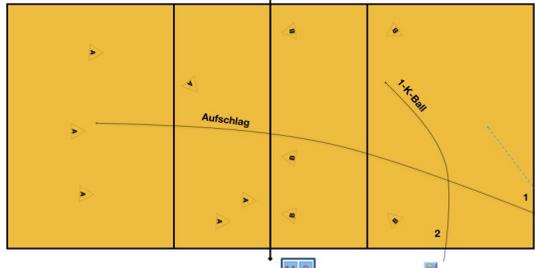
EINSCHLAGEN AUS ANNAHME



Abstimmung pos-spez im Annahmeriegel sowie zwischen Zuspiel und Angriff. a) Libero auf Pos. VI unterstützt jeweils Longline bei Annahme der Aufschläge, Angriff jeweils über dieselbe Feldseite, 3 Angreifer wechseln sich ständig ab und greifen abwechselnd über Pos II und IV an. b) Diagonalspieler und Mittespieler bekommen 2-3 Annahmespieler gestellt.

Ü7

NIMM ZWEI



2 Teams gegeneinander. Ball wird durch Aufschlag ins Spiel gebracht - sofern das Annahmeteam punktet (Sideout), erhält es einen Dankeball (eingespielt von T als 1K-Ball zum Aufschlagteam). Zählweise: Gewinnt K1 beide Bälle erhält es einen Punkt und das Aufschlagrecht. Verliert K1 den ersten Ballwechsel, kein Dankeball, Punkt für K2 und Aufschlag K2.

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