



## VP II: WOCHE 7 - SPIEL MIT MIR!

Das Ziel ist Spiel - ist doch klar: Wir kommen in die Halle um uns zu messen, um die eigenen Grenzen auszuloten und dadurch entweder unsere Bestrebungen zu bestätigen oder uns neue Motivation verleihen.

In Woche 7 meines 8-Wochen-Programms dreht sich daher schwerpunkttechnisch alles um Spiele. Es muss gar nicht immer gegeneinander um Punkte gehen (Ü1,Ü6,Ü7). Auch Miteinanderübungen mit Vorgaben (Ü5) können herausfordernd sein. Selbst individuell kann ich Aufgaben (Ü3) stellen, sodass Spieler ihre Grenzen austesten können. Das gegenseitige Messen und der Vergleich kommt da gnaz von allein, ohne dass es am Ende Gewinner oder Verlierer gibt.

Wer den Zirkel auf die Spitze treiben möchte, schiebt den Regler noch höher und trainiert für die letzten zwei Wochen (=4 Zirkel) im Intervall 45-15. Zähne zusammenbeißen und durch - die reiche Ernte in Sachen Fitness und Teamzusammenhalt ist inklusive und kann am ersten Spieltag eingefahren werden...

### SCHWERPUNKTE & ZIELE

#### Wettkämpfe

Spiele um Punkte oder mit Vorgaben

#### Sicherung

Taktik im K3

#### Psyche

Wettkampfdruck standhalten, Stresstabilität

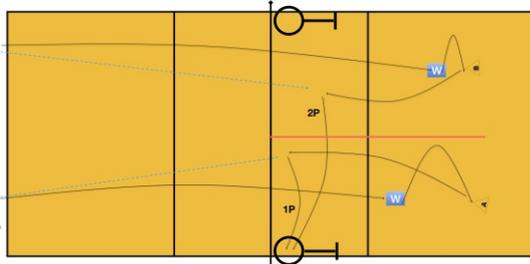


YOUTUBE-VIDEO

## WARM-UP

Ü1

WASSERKISTEN-TANZ



Zwei Teams gegeneinander. Aufschlag **10** übers Netz, Annahme durch Mitspieler, der eine Wasserkiste unter den Ball zieht und den abprallenden Ball zum Zuspiel spielt. Zielpritschen durch den Aufschlagspieler. Einen Punkt für nahen Korb (eigene Feldhälfte), zwei Punkte für entfernten Korb (fremde Feldhälfte). Kurzsätze. Variante: Zuspiel Kopf zählt doppelt!

Ü2

Konditionstraining in der Gesamtgruppe

Dynamisch-explosive Kräftigungsübungen mit Med-Ball und Kurzsprints **8**

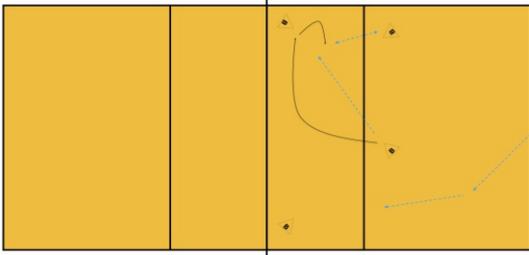
Ü3

Koordinationstraining individuell

Hütchenparcour mit Wahrnehmungsaufgaben (mit Herausforderung) **8**

Ü4

SICHERUNG

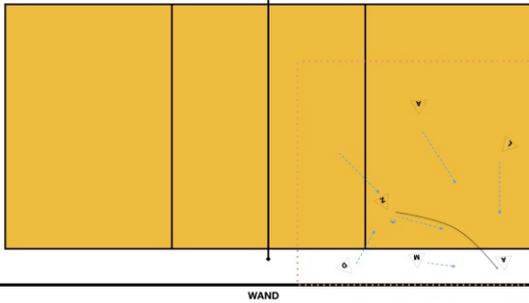


Nachlaufübung: Zuspiel (Start auf Pos I bzw. V) aus der Feldmitte hoch auf die Außenposition, dort Lob. Zuspiel sichert ("Hoch Feldmitte") und läuft nach (Lob/Außenposition). Angreifer (=Lobspieler) geht auf Warte hinters Feld, Warte geht auf Zuspielposition (I bzw. V)  
 Variante: Zweiter Sicherungsspieler (V bzw I): wer nicht sichert übernimmt Zuspiel.

10

Ü5

WANDBALL

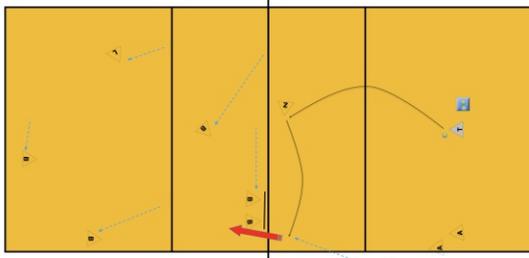


Endlosspiel, mit sechs Spielern an einer geeigneten Wand: Angriffe (Lob, Schläge, etc.) gegen die Wand, Abpraller werden nach mannschaftstaktischem Konzept gesichert und neu aufgebaut.  
 Challenge: Wieviel Angriffe (einhändig=Lobs und Schläge) in Folge ohne Fehler sind möglich? Bei zwei Gruppen: Wer schafft mehr?

10

Ü6

EINSCHLAGEN GEGEN K2

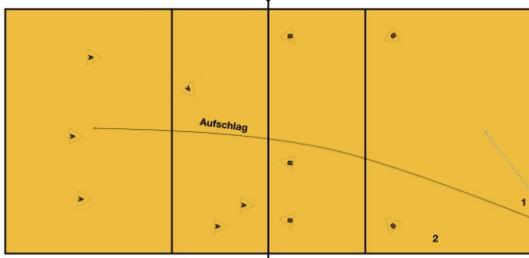


Angriffe (bevorzugt positionsspezifisch) gegen Block und Feldabwehr: Kann sich der Angreifer nicht durchsetzen (d.h. er wird geblockt oder die Abwehr verteidigt so, dass ein Mitspieler den Ball fangen/festhalten kann), wird gewechselt (Angriff > Block > Abwehr > Angriff). Setzt sich der Angreifer durch: Persönlicher Punkt und weiterhin Angriff / kein Wechsel

15

Ü7

DREI VOR



2 Teams gegeneinander. Regelkonformes Spiel. Start bei 0:0. Das Team, dass zuerst drei Punkte Vorsprung hat, gewinnt den Satz. Je nach Dauer mehrere Gewinnsätze.

40

Variante: Je nach Spielniveau des Teams bzw. Stabilität/Erfolgsquote des K1 kann auch "zwei vor" oder "vier vor" gespielt werden...

Ü8

Schnelligkeits-/Schnellkraftausdauer-Zirkel  
 Kreistraining

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

15

Ü9

Cool-Down und Prophylaxe  
 gemeinsam und individuell

Auslaufen  
 Dehnübungen  
 Individuelle Prophylaxe

10