

VolleyballKOMPASS

Dein Wegweiser für Training und Wettkampf



VP II: WOCHE 8 - ELIMINATION!

In der letzten Trainingswoche vor dem ersten Spieltag geht es darum, die Mannschaft für den Wettkampf einzustimmen. Gemeinsam als Team zu handeln (und zu fühlen) halte ich daher für genauso so wichtig wie den technisch-taktischen und athletischen Anteil des Trainings.

SCHWERPUNKTE & ZIELE

Wettkämpfe

Spiele um Punkte oder mit Vorgaben

Spaß

Positive Gefühle als Team

Psyche

Wettkampfdruck standhalten, Stresstabilität

Daher stehen erneut viele Wettkampfaufgaben auf dem Programm. Es gilt sich vor allem im Team zu messen und die eigenen Grenzen und Möglichkeiten auszuloten. Das Wissen um eigene Stärken (aber auch Schwächen) fördert die Handlungssicherheit und damit das Selbstbewusstsein.

Der Mobilisations- und Kraftteil wird in das Erwärmungsspiel integriert. Das individuelle - und selbstbestimmte - Durchführen von Übungen gibt Selbstvertrauen und Zufriedenheit - beides wesentliche Erfolgsfaktoren.

Der Zirkel am Ende des Trainings findet diese Woche (zunächst?) letztmalig statt. Der Abschluss einer Phase mit gemeinsamen Leid, viel Schweiß und harter Arbeit gibt Schwung fürs Team, eine positive Grundstimmung und ein gutes Gefühl für die Zukunft. Der Spieltag kann kommen...

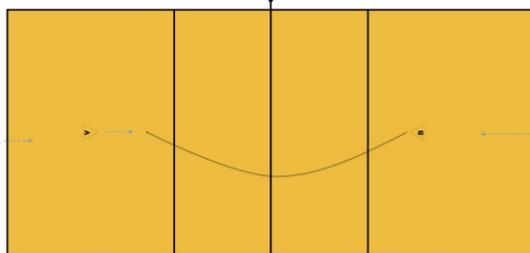


YOUTUBE-VIDEO

WARM-UP

Ü1

BAGGERTENNIS (ELIMINATION)



Zwei Teams gegeneinander. Baggertennis - ein Kontakt pro Spieler mit ständigen Wechseln. Wer einen Fehler macht, scheidet aus und macht bis zum Satzende Mobi/Stabi neben dem Feld. Wer am Ende ohne Fehler bleibt ("last man standing"), gewinnt den Satz, bzw. gewinnt den Satz für sein Team. Mehrere Kurzsätze. **20**

Ü2

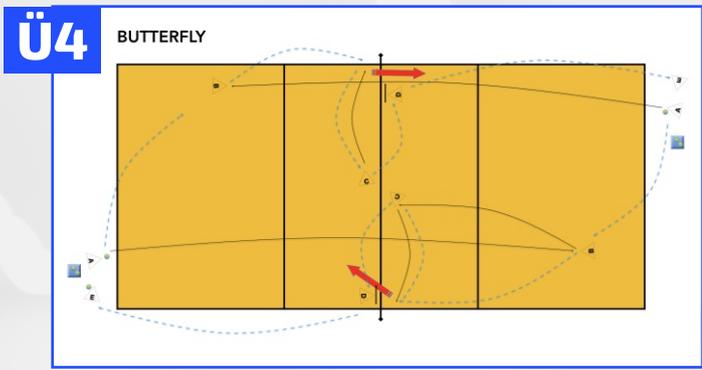
Konditionstraining als "Strafe" für Ü1

Selbstbestimmtes oder vorgegebenes Mobi+Stabiprogramm im Rahmen von Ü1 **0**

Ü3

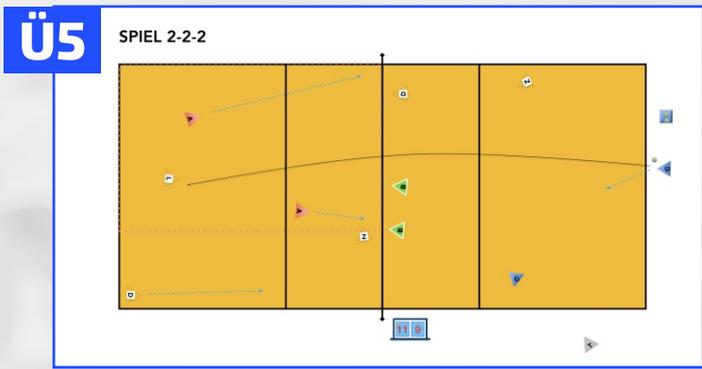
Koordinationstraining in Kleingruppen

Dynamisch-explosive Kräftigungsübungen mit Med-Ball und Kurzsprints **10**



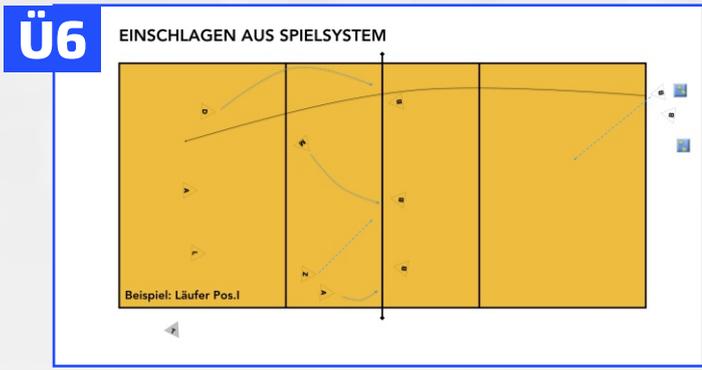
Nachlaufübung übers ganze Feld, Einschlagen aus Annahme im Halbfeld: Aufschlag (A) > Annahme und Angriff (B) > Zuspiel (C) > Block (D) > Warte (E). Die Übung kann zunächst ohne Block begonnen werden. Es kann optional eine Abwehr nach dem Block eingefügt werden. *Gegenseitige Unterstützung für bestmögliche Spielhandlungen!*

10



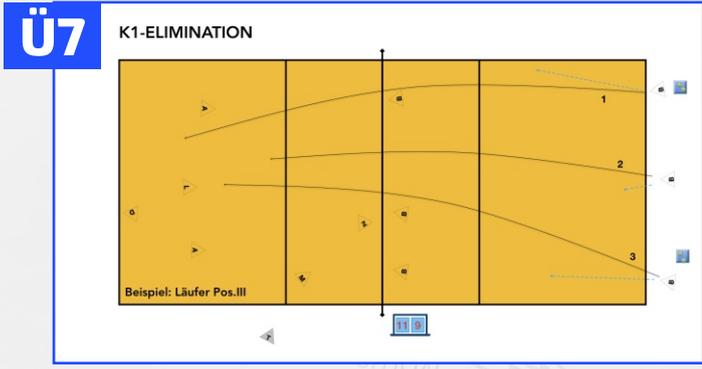
Spiel in drei 2er-Teams (hier je M/A zusammen). Weitere Position werden nach Funktion besetzt (Z,D,L). Ausspielen von Aufschlag und 2x Dankeball.
Gewinn alle drei Ballwechsel: 2P
Gewinn zwei von drei Ballwechseln: 1P
Gewinn ein Ballwechsel: 0P
Alle drei Bälle verloren: -2P
 Wechsel der Teams a la King of the Court

20



Sideout-Seite in "Starting Six" bzw positionsspezifisch. Jeder Angreifer im K1-Team erhält zwei Angriffe aus Annahme (Vorgabe/Ansage). Kann der Angriff verteidigt werden, wird der Ball über zwei (oder drei) Kontakte als Dankeball zurück zum K1-Team gespielt. Anschließend zwei/drei Positionen weiterdrehen. Alle sechs Läufersituationen ausspielen.

20



2 Teams gegeneinander. Je drei Aufschläge in Folge. Das K2-Team startet mit 3xBlock, die Aufschlagspieler füllen das Team jeweils nach ihrem Aufschlag aufwachsend auf. Verliert das Sideout-Team einen Ballwechsel müssen sie einen Spieler wählen, der das Feld für den Rest des "Drillings" verlässt. Zählweise wie Ü5. K1 in allen 6 Rotationen.

25

Ü8 Schnelligkeits-/Schnellkraft-
 ausdauer-Zirkel
 Kreistraining

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

15

Ü9 Cool-Down, Prophylaxe und Spieltagsbesprechung gemeinsam als Team

Auslaufen, Dehnübungen
 Individuelle Prophylaxe
Taktik und Orga für den Spieltag

10