

Trainingsgestaltung

Gruppe:

ähnlich wie wir, d. h. Alter 18-25 Jahre, sportlich, allgemeine Spielfähigkeit vorhanden, volleyballspezifisch noch Schwächen; ca. 30 Leute

Benötigte Materialien:

30 Volleybälle, zumindest aber halb so viele Bälle wie Leute

Volleyballnetz

Vor dem Aufwärmen alles aufbauen. Kurz erläutern, was wir heute machen wollen.

Aufwärmen:

Allgemeines Aufwärmen:

Partnerübungen, alle Laufbewegungen (normal joggen, side – steps, überkreuz laufen , rückwärts), mit Richtungswechsel; die Laufbewegungen immer mit Blick zum Netz um es ein bisschen volleyballspezifischer zu machen
verschiedene Wurf – Fang – Arten (normal zuwerfen, pritschen, hinter Kopf fangen , zwischen Beine fangen) --- Aufwärmung des Oberkörpers

Mobilisieren:

Fußgelenke Kreisen ; Unter- und Oberschenkel; Wadenm. dehnen; mit den Fingern den Boden berühren; evtl. auf Rücken legen mit angewinkelten Beinen; im sitzen ein Bein ausstrecken und das andere über kreuz heranziehen; Arm kreisen (vor- und rückwärts) ; den Arm mit Hilfe der anderen Hand nach hinten drücken oder ziehen; Hand an der Wand fixieren und Oberkörper wegdrehen.

Spezielles Aufwärmen:

Partnerweise zusammen gehen; jedes Paar hat einen Ball. Zueinander pritschen und baggern und sich dabei auch im Raum bewegen. Kommt der Ball gut kann auch ein leichter Angriffsschlag durchgeführt werden, der jedoch präzise zum Mitspieler gehen sollte, damit der Spielfluss nicht unterbrochen werden muss.

In Dreiergruppen zusammen gehen und dasselbe wie vorher zunächst mit einem Ball, später mit zwei Bällen praktizieren.

Hauptteil:

Abwehr:

- Paarungen bilden, wieder zu zweit zusammen:
 - Netzspieler wirft Ball zum Feldspieler, dass dieser ihn nur mittels Hecht abwehren kann (lange Kleidung vorteilhaft – am besten in der vorangegangenen Einheit ankündigen)
 - 10 mal, dann Wechsel - Vorbereitung Technik Hecht mit Ball
 - Netzspieler bewegt Feldspieler mit verschiedenen Aktionen, z.B. Angriffsschlag, Lob, kurze/lange
 - Bälle, rechts/links
 - 20 mal, dann Wechsel
- kleines Spiel:
 - 2 mit 3 auf zwei Spielhälften - Spielflussübung
 - Angriff – Abwehr – Zuspiel – Angriff usw.

- Dreiergruppe: 2 Annahmespieler + 1 Zuspieler
- Zweiergruppe: 2 Annahmespieler; der nicht annimmt, spielt zu
- Rotation, wenn Ball Netz überquert hat
- max. 10 min; ist gleichzeitig Training für Spieldauer

Annahme (bewusst nach „Spielstress“):

- zwei 5er Gruppen:
 - 4 im Feld, auf Pos. II, I, VI und V
 - einer auf der anderen Seite bei der Aufgabe
 - 5 gute Annahmen auf Pos. II, dann Wechsel
 - eine Runde ca. 30 min
 - je nach Zustand der körperlichen Fitness, Zusatzaufgaben bei Fehlern
- Spiel 5 gegen 5:
 - ohne Pos. VI
 - Übergang zum abschließenden Teil

Abschließender Teil

- einfach spielen lassen - have fun!
- Auslaufen
- Dehnen
- Feld abbauen
- Reflektion des Trainings einschließlich Feedback
- Ausblick auf nächste Trainingseinheit