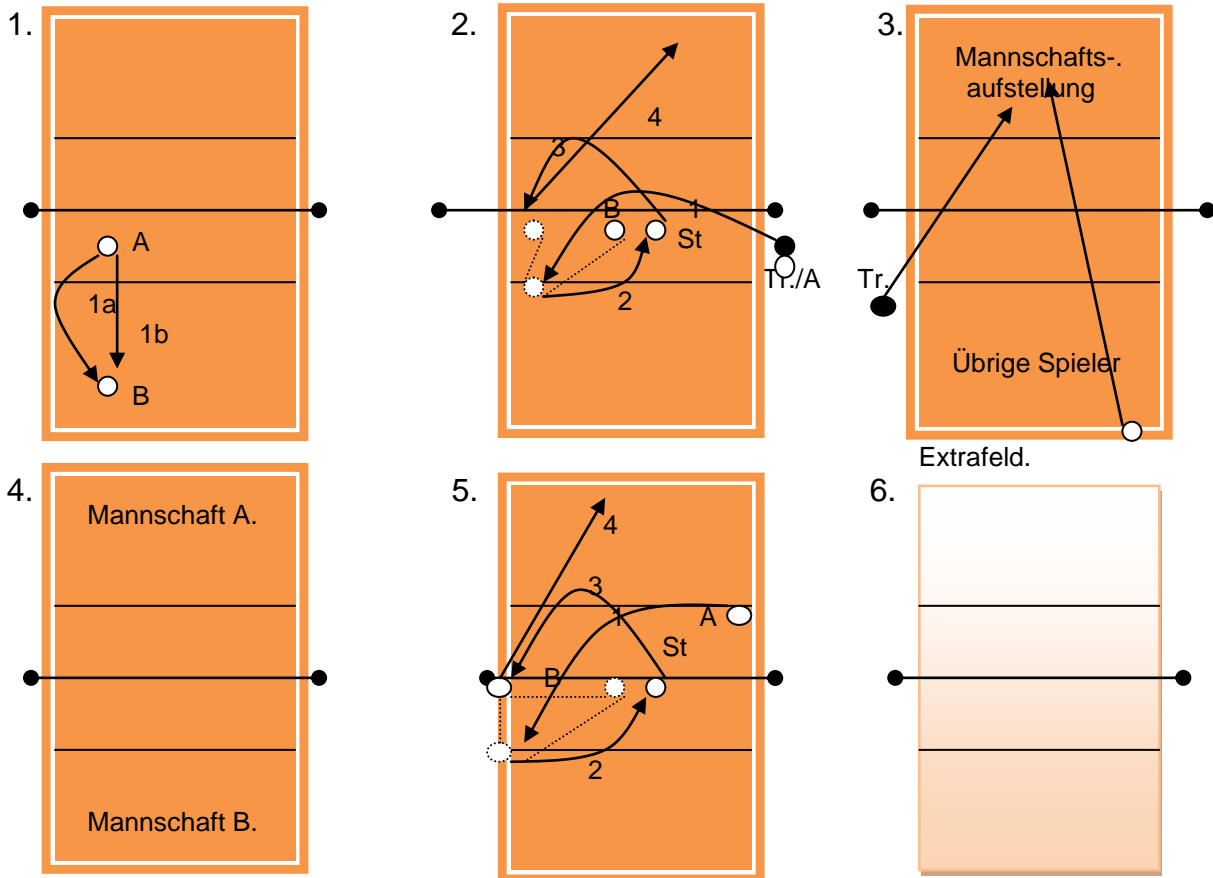


Training 31, 3. Jahrgang.

Ziel des Trainings: Verteidigen.



Übung 1) A schlägt abwechselnd hohe und tiefe Bälle zu B.
B verteidigt diese Angriffe auch hoch oder tief.

Übung 2) B Blockt auf Position 3 und begibt sich dann Rückwärts zu Position 4 auf der 3-Meter-Linie.

Während der Bewegung spielt der Trainer, oder A, einen Ball zu B.

B baggert zu Position 2/3.

Der Steller gibt ein Zuspiel auf Position 4 und B greift an.

Verwenden Sie beide Seiten des Netzes.

Übung 3) Ein Spieler gibt an zur Mannschaft, die Mannschaft baut einen Angriff auf. Erzielt die Mannschaft einen Erfolg, dann schlägt der Trainer einen Ball zur Mannschaft. Maximal fünf Bälle. Bei der nächsten Angabe weiterdrehen.

Übung 4) Mannschaft A gegen Mannschaft B. Kurzes Spiel mit sieben Punkten.

Übung 5) Zusätzliche Übung die man für Übung 4 ausführen lassen kann.

B blockt auf Position 4 und danach auf Position 3, dann zurück zu der 3-Meter-Linie hinter Position 4.

In der Zwischenzeit spielt A einen Ball zu B. B baggert und bekommt ein Zuspiel.

Didaktische Kommentare Training 31, 3. Jahrgang.

Volleyball ist ein Spiel wo die Spieler ständig in Bewegung sind, nur in dem Moment das er den Ball spielt, steht er still.

Das ist in der Regel ein kurzer Augenblick.

Ich sehe ziemlich viele Spiele auf höchstem Niveau und dort sehen ich, dass die Schiedsrichter, oft mehr Ball Berührungen zulassen dann auf niedrigem Niveau.

Sie hören gute Schiedsrichter nur Pfeifen.

Oft sehen Sie Schiedsrichter die das Spiel dominieren wollen, dass kommt dem Spiel oft nicht zu gute.

Sehr wichtig ist auch ob der Schiedsrichter das Spiel anfühlt.

Die Spieler, und auch der Trainer sollte durch das Verhalten eines Schiedsrichters nicht beeinflusst werden.

Leider passiert das allzu oft. Wie auch immer, das Thema ist nicht der Schiedsrichter sondern die Verteidigung.

Verteidigen an sich ist eine Kunst, die jeder Spieler beherrschen sollte.

Der Eine kann es besser dann der Andere, aber die grundlegenden Fähigkeiten, muss jeder Spieler in seinem Gepäck haben.



Auf diesem Bildern sehen Sie zwei Versionen einer tiefe defensive Haltung. Der Spieler hat eine gute Ausgangsposition, obwohl der Spieler offenbar zu spät am Ball ist und damit einen großen Schritt nach vorn machen muss. Dies gibt deutlich weniger Stabilität.

In Übung 1 ist der Ball abwechselnd in Höhe angespielt.

Oft sind die Spieler nicht in der Lage, gezielt anzugreifen.

Vor allem auf unterem Niveau ist das oft ein Problem.

Dann lassen Sie dem Spieler die Wahl: Schlagen, Anspielen, oder Werfen.

Der Akzent liegt nicht im Angriff sondern in der Verteidigung.

Der Spieler muss lernen, zu verteidigen.

Bestimmen sie einen Raum, wo innerhalb der Ball gespielt werden sollte.

Ich bevorzuge, innerhalb eines Radius von 3 Metern zu bleiben.

In Übung 2 musste der Angreifer sich zuerst zurück begeben und dann verteidigen.

Was Sie oft sehen ist, dass die Angreifer zu wenig Konzentration für die Annahme habe. Sie sind im Gedanken schon mit dem Angriff beschäftigt und sind oft nachlässig bei der Annahme.

Diese Spieler stehen oft in der Angriffszone, der Abstand zwischen der Annahme und das Netz ist klein, mit dem Ergebnis, dass die Annahme oft über das Netz geht.

Lernen Sie Ihren Spielern zunächst 100 % wenn die Annahme nicht gut ist, hat der Steller kaum eine Chance, ein gutes Zuspiel zu geben, geschweige denn, dass der Annahmespieler selber das Zuspiel bekommt.

Das Ergebnis wird sein, dass der Angriff durch den Gegner schnell durchschaut werden kann.

Die restlichen Übungen sprechen für sich.



Bild 1.

Auf Bild 1 Sehen sie eine defensive Aufstellung, bevor der Schiedsrichter Pfeift. Die Spieler haben eine entspannte Haltung.



Bild 2.

Bild 2 zeigt rechts, eine Angriff-Verteidigung. Sie sehen, dass die Spielerin auf Position 1 in dieser defensive Aufstellung nicht beteiligt ist. Die Spielerin an Position 6, ist noch in der Bewegung und kann still stehen, wenn sie den Ball verteidigen soll. Die Codierung des Angriffs ist angeblich nicht gut angegeben. Alle Spieler müssen wissen, welcher Angriff ihr Team ausführt, sodass alle angespielt werden können, und auch wissen wie sie die Verteidigung organisieren müssen.