

Feinschliff für den Auftakt

Es geht wieder los. Jetzt heißt es, auf Betriebstemperatur zu kommen, und vor allem: dort eine ganze Weile bleiben zu können. Der Blick für das Aufschlag-Rückschlag-Spiel der Gegner muss geschärft, das eigene Spiel technisch perfektioniert und möglichst sicher werden. Dabei sollen unsere Trainingspläne für September Sie unterstützen



35'

Aufwärmen

Die Wahrnehmung schärfen und den Rhythmus halten

1. Alle Spieler führen einen Volleyball (am besten geeignet) eng am Fuß. Das, was sonst beim lockerem Einlaufen geschieht (Armkreisen, kurze Sprints etc.), passiert jetzt mit dem Ball am Fuß. Dauer: 10 Minuten
2. 6 bis 8 Spieler stellen sich an Pylonen in einem weiten Kreis (ca 10 m Durchmesser) auf. (Bei höherer Teilnehmerzahl mehrere Gruppen bilden.) Die Pylonenanzahl soll dabei die Zahl der Spieler um 4 übersteigen. Ein Teilnehmer bekommt einen Ball. Der Spieler mit dem Ball passt diesen nun von seiner Pylonposition aus zu einem beliebigen Spieler. Er selbst

läuft nach dem Pass in die Mitte des Kreises und erhält von dem angespielten den Ball mittels Flachpass (!) zurück. Aus der Mitte passt er einen weiteren (anderen) Spieler an und sucht sich sogleich eine freie Pylonposition. Der von ihm aus der Mitte angespielte Spieler beginnt nun von Neuem: Pass zu einem Spieler, Bewegung zur Mitte, von dort zweiter Pass und neue Pylonposition... Ziel: maximales Tempo in der gesamten Übung erreichen. Dauer: 15 Minuten

3. Einspielen. Dauer: 10 Minuten



35'

Aufschlagtraining

Aufschlagvariationen an 7 Tischen – auch mit RS

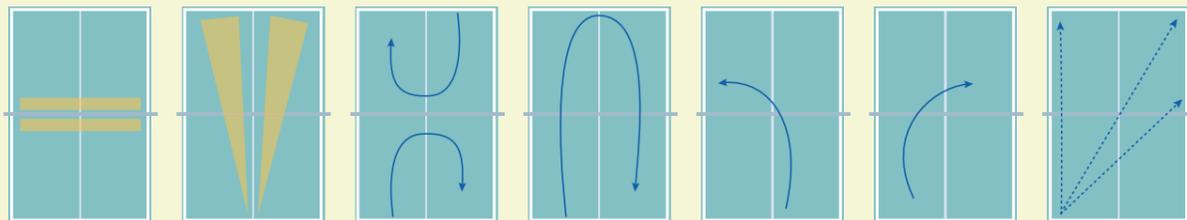
An 7 Tischen (gerne auch mehr) werden Aufschlag-/Rückschlagaufgaben durchgeführt. Jeweils 5 Minuten pro Tisch, mit oder ohne Partner. Die Aufgabenfolge:

- Tisch 1: kurze Aufschläge
- Tisch 2: lange Aufschläge
- Tisch 3: kurze AS mit US (nur auf eigener Tischseite!)
- Tisch 4: halblange AS mit US (Aufsprung auf beiden Seiten)
- Tisch 5: Sidespin-AS (kurz mit Linksrotation)
- Tisch 6: Sidespin-AS (kurz mit Rechtsrotation)
- Tisch 7: Freie AS, aber aus nur einer Tischposition

Hinweise zur AS-Ausführung und zum Rückschlag

Der Partner auf der anderen Tischseite kann sein Rückschlagspiel trainieren, beispielsweise mit seitlichen Techniken (RH-Sichel, Banane) kurzen Rückschlägen und Flipps. Die Rückschläge dürfen vom Aufschläger aber nicht mehr angenommen werden!

Wichtig: Der Aufschläger nimmt immer nur einen Ball in die Hand! Auf regelgerechte Ausführung achten! Nicht zu schnell hintereinander aufschlagen, sondern vor jedem Aufschlag immer eine kurze Konzentrationspause machen.



40'

Technik/Taktik

Aufschlag-Rückschlag: Sätze spielen, Punkt zählt erst nach letztem vorgegebenen Ball auf Tisch

A: Vh-AS kurz	A: Vh-AS lang	A: Vh-AS kurz/halblang	A: Gegenläufer-AS in Rh
B: kurzer Rückschlag	B: Rückschlag in Rh	B: Flipp ganzer Tisch	B: Freier RS in 3/4 Vh
A: kurze Eröffnung	A: VhT/RhT	A: Eröffnung frei	A: Eröffnung frei
B: frei	B: frei	B: frei	B: frei

4 Übungen, je 10 Minuten



20'

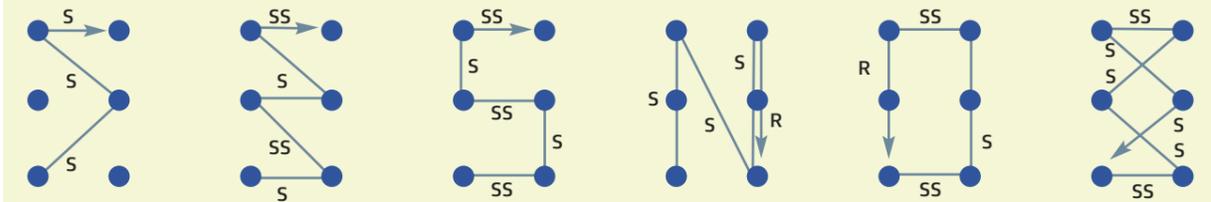
Wettkampf (frei) – und Cool Down



30'

Aufwärmen

1. Kurzes Einlaufen (3 bis 5 Min.)
2. Koordinative Läufe (15 Min.)



3. Einspielen – Dauer 10 Minuten

S = Sprint, SS = Sidestep, R = Rückwärtslauf



40'

Balleimertraining – parallel zu den Technik-/Taktik-Übungen durchführen

Flipp-Variationen – Jeder Spieler 10 Minuten

- Zuspieler: US in Vh, Spieler: VhF
- Zuspieler: OS in Rh, Spieler: RhT
- Zuspieler: US in Rh, Spieler: RhF

Die einfachen und regelmäßigen Übungen fortführen bis hin zu kombinierten/unregelmäßigen Übungen.

Wichtig: Auflösung durch Rücksprung sowie Stellung der Beine und des Oberkörpers beachten!



40'

Technik/Taktik – parallel zum Balleimertraining durchführen

Flipp: 4 Übungen

<p>1 Flip dg</p> <p>VhA pa kurz</p>	<p>4. Ball frei</p> <p>Vh pa</p>	<p>2 Flip pa</p> <p>VhA dg kurz</p>	<p>VhB/VhT frei</p> <p>VhT dg</p>
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • A: VhA pa kurz in Mitte/Vh • B: Chiquita-Flipp in Vh • A: VhT frei 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • A: VhA pa kurz in Mitte/Vh • B: Chiquita-Flipp in Mitte oder Vh • A: VhT/RhT frei 		

Je 10 Minuten, Sätze spielen. Punkt zählt nur, wenn der letzte vorgegebene Ball auf den Tisch gespielt wurde.



20'

Wettkampf

40 Punkte werden ausgespielt. Bei im ersten Versuch verschlagenem Flipp bekommt der Spieler eine zweite Chance. Bei dieser Wiederholung muss der Spieler nicht flippen. Aber egal, wie er spielt: Nun gilt jeder Fehler.



15'

Dehnen/Cool Down

Legende:

Vh = Vorhand	TS = Topspin	sSch = scharfer Schupf	WZ = Wechselzone (Ellbogen)
Rh = Rückhand	VhT = Vorhandtopspin	US = Unterschnitt	pa = parallel
AS = Aufschlag	RhT = Rückhandtopspin	RS = Rückschlag	dg = diagonal
KA = Kurzer Aufschlag	VhB = Vorhandblock	KR = kurzer Rückschlag	aggr. = aggressiv
HIA = Halblanger Aufschlag	RhB = Rückhandblock	LR = langer Rückschlag	unreg. = unregelmäßig
LA = Langer Aufschlag	Sch = Schupf	HRS = halblanger Rückschlag	

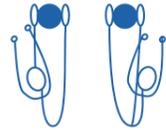


Aufwärmen

Bindegewebs-Mobilisierung – Weitere Übungen finden Sie in *tt 6/15, S. 46/47* Danach: 10 Minuten Einspielen



Rücken: Flach auf den Bauch legen mit nach außen gespreizten Füßen. Hände unter der Stirn. Aus dieser Position die gestreckten Beine 6 bis 8 Mal aus dem Hüftgelenk anheben, danach das Ganze mit gebeugtem Kniegelenk (siehe Zeichnung oben).



Bauch: In Rückenlage Beine mit einem zwischen den Sprunggelenken eingeklemmten Ball zur Decke strecken. In dieser Position Oberkörper langsam Richtung Ball beugen. Dann abwechselnd beide Hände rechts bzw. links an der Außenseite der Füße vorbeischieben (6 bis 8 langsame Wiederholungen).



Rücken: In Rückenlage, Arme nach außen gestreckt, Handflächen auf dem Boden. In gestreckte Lage mit den Fersen auf den Ball begeben. Dann Gesäß anheben und mit Körperspannung den Ball langsam an den Körper heranrollen, bis die Knie gebeugt sind. Dann ein Bein vom Ball abheben und strecken.



Balleimertraining – parallel zu den Technik-/Taktik-Übungen durchführen

Entscheidung aus Mitte

Methodik einer Serie:

- 1 Maximal 20 Bälle zuspielen
- 2 Zuspiel 1:1 in Vh/Rh, der Spieler spielt immer in die Vh-Seite
- 3 Irgendwann nach dem 10. Ball in Mitte zuspielen, dann in Mitte bis Rh

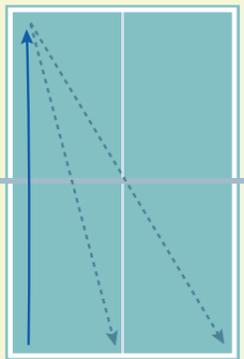
4 Spieler absolvieren in jeweils 8 Minuten je 6 Durchgänge – nach Abschluss der Übung: 3 Minuten auslaufen



Technik/Taktik – parallel zum Balleimertraining durchführen

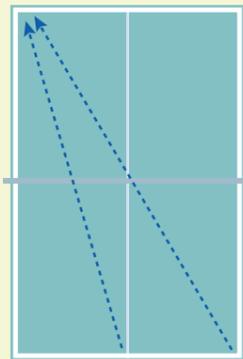
Übung 1: Der schnelle Punkterwerb

VhK in Mitte/außen Vh



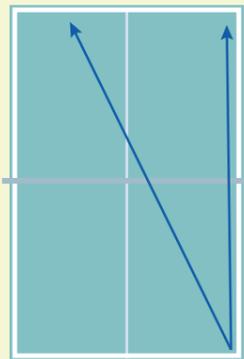
Roll-AS in außen Vh

3 x VhB in Mitte/außen Vh



3 x VhT aktiv in Vh

frei



VhT fest, Platzierung frei

16 Minuten, Wechsel nach je 4 Minuten

Übung 2: Vorwärts in den zweiten Angriff I

- A: KA in Mitte oder Vh (ab und zu LA, dann direkt frei) B: RhB diagonal
 B: Langer Sch in Vh-Hälfte A: RhT/VhT frei
 A: VhT parallel

16 Minuten, Wechsel nach je 4 Minuten



Wettkampf

59-Punkte-Wettkampf mit Doppel – siehe *tt 2/2015, S. 44*



Cool down



Aufwärmen

Ultimate Frisbee-Variationen – siehe *tt 2/2015, S. 44* Danach: 10 Minuten Einspielen



Balleimertraining – parallel zu den Technik/Taktik-Übungen durchführen

HIT (High Intensity Training) – Je Spieler 15 Minuten, inklusive Pausenzeiten und Auslaufen

Methodik einer Serie:

- 1 20 Bälle in 15 Sekunden zuspielen
- 2 Übung: VhT mit kleiner Beinarbeit (also Zuspiel in Vh bis Mitte)
- 3 15 lang Sekunden zuspielen, 15 Sekunden Pause

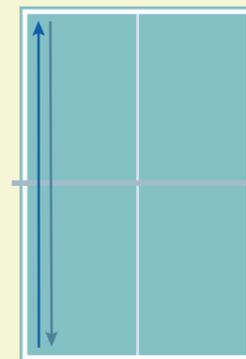
6 Durchgänge, also 6 x 15/15 Sekunden. Nach Abschluss der Übung: 3 Minuten Auslaufen



Spieltaktik/Spieltechnik

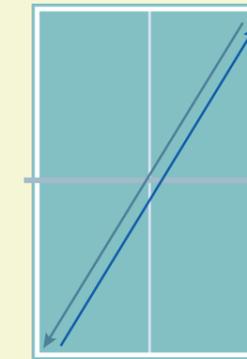
Übung 1: Wann umspringen?

VhT parallel

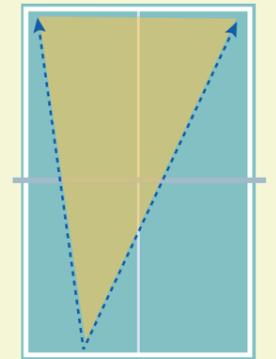


LA in außen Vh

3x RhT/RhK in Rh



3x RhB/RhK in Rh

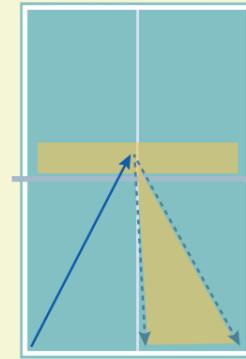


Umspringen und VhT frei

3x 5 Minuten: Wechsel alle 5 Minuten. In den letzten 5 Minuten auf beiden Seiten jederzeit Umspringen möglich

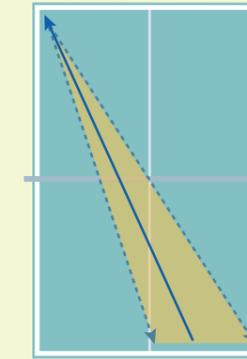
Übung 2: Vorwärts in den zweiten Angriff II

Langer Sch in 1/2 Vh



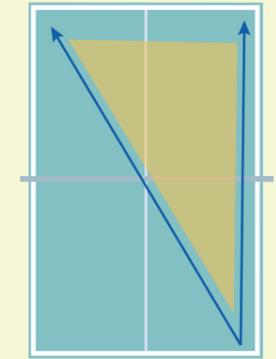
KA

Vh-Block in 1/2 Vh



VhT in Vh

In freie Seite nachsetzen



VhT in eine Ecke

15 Minuten: Wechsel nach jeweils 5 Minuten. In den letzten 5 Minuten Wechsel alle 2 Aufschläge



Wettkampf

Aufmerksamkeitslenkung: 2 Gewinnsätze. Der Aufschläger muss mit seinem 2. Ballkontakt (Eröffnung) punkten, sonst geht der Punkt an den Gegner. Nach Spielende jeweils freier Partnerwechsel.



Cool down