

Fortbildung am 08.05.2011 bei Christian („Theo“) Lotsch

Timing - vom Aufsteiger über den kurzen Ball zum hohen Pass - Wie läuft die Kommunikation?

Quelle: „Der Punkt“ Volleyball Landesverband Württemberg e.V.

Komplex 1 (K 1): Annahmesituation

Komplex 2 (K 2): Abwehrsituation

Tempi:

1. Aufsteiger und kurzer Ball
2. Meterball, Otto, Pipe
3. hoher Pass auf Pos. 4 oder 2
4. hoher Pass von hinten auf Pos. 4 oder 2 (mit anderer Parabel)

a) Aufsteiger:

Springen des Angreifers, bevor der Ball beim Zuspieler ist
Spielen des Balls in die Hand des springenden Angreifers
Schlagen des aufsteigenden Balls

b) kurzer Ball:

Springen des Angreifers, wenn der Ball beim Zuspieler ist
gleichzeitiges Steigen von Angreifer und Ball

Schlagen im Umkehrpunkt des Balls

Varianten:

Kurz Kopf

2-m-Schuss nach vorne

Einbeiner oder Flieger der Damen über Kopf

zu 2. Orientierungsschritt, wenn Ball beim Zuspieler ist, Verantwortung des Zuspielers

a) Meterball:

1 m über der Netzkante und 1 m vor oder hinter dem Zuspieler

b) Otto:

1,5 m über der Netzkante auf Pos. 4

c) Pipe:

Hinterfeldangriff über 6, versetzt zum starken Mittelblocker, der Block für Scheinaufsteiger mitzieht

Theos Tipps:

- Beginnen mit dem Meterball
- Schwerpunkt Legen auf 3. Tempo nach Abwehr in die Feldmitte, da K 2 spielentscheidend

am Rande:

- in K 1 vorher Abstimmen, jedes mal neu abstimmen, wer die Mitte und wer die kurzen Aufschlägen nimmt
- Rufen von „ich“ oder „ja“ nach jedem Ball, der von unten nach oben gespielt wird (z.B. Aufschläge, Dankebälle), Zusatzaufgabe, wenn Vorgabe nicht eingehalten
- Kommunizieren bei Abwehr von Angriffen nicht oder kaum machbar und daher sinnlos zu fordern
- Anzeigen von Aufschlagzielen durch Trainer
- Vorgabe von einfachen allgemeingültigen Aufschlagstrategien in Abhängigkeit von der Läuferposition
- Aufschläge meist mit Winkel, die seitliches Handeln in der Annahme verlangen
- kein Korrigieren eines Angriffsfehlers bzw. Blocks, wenn Spieler anschließend in der Annahme

Kommunikation vor dem Angriff:

- Anzeigen des Passes durch Zuspieler im K 1
- Ansagen des Passes durch Angreifer in der aufsteigenden Phase des Balls für Zuspieler (Position, Tempo, Höhe)
- Rufen des Liberos wegen Position und Anzahl der Blockspieler, Schlagrichtung

„Prinzip der Hilfe“

- Zuspieler „hilft“ dem Annahmespieler durch Erlaufen des Annahmeortes
- Angreifer „hilft“ dem Zuspieler indem er noch mögliche Pässe und Tempi fordert (Zuspieler muß weit laufen - „hoher Paß“, Annahme auf den Punkt „schnellen Paß fordern“)
- Libero „hilft“ dem Angreifer durch Ansagen der Blockanzahl etc.

Übungen

Aufwärmten im Miteinander:

2 Gruppen, je Gruppe 1 Spielfeldhälfte:

- Die Spieler spielen sich im Kreis laufend den Ball innerhalb ihrer eigenen Gruppe zu. Wer den Ball nimmt, ruft vorher, nutzt eine Volleyballtechnik und berührt nach dem Ballkontakt eine Linie des Feldes.
Ziel: Ball hochhalten.
ggf. Zusatzaufgabe, wenn Ziel verfehlt

- Die Gruppen stehen sich gegenüber. Der Ball wird über das Netz gespielt. Wer den Ball nimmt, ruft vorher, spielt im unteren Zuspiel, läuft unter dem Netz her auf die andere Feldseite. Der Trainer spielt noch weitere Bälle ein.

3er Gruppen, 2 Spieler auf der einen, 1 Spieler auf der anderen Seite des Netzes

- Der, der den Ball hat, gibt die Technik vor, spielt über das Netz, läuft unter dem Netz her. Nach einer Unterbrechung gibt es einen neuen Bestimmer.

Stabilisierung paarweise:

- Im Liegestütz wirft ein Partner den Ball zum Gegenüber. Dieser wirft den Ball in seine andere Hand und danach zurück zum Partner.
- Rücken an Rücken, der Ball an der Lendenwirbelsäule: Kniebeugen, ohne den Ball zu verlieren
- Einer steht auf einem Bein mit geschlossenen Augen und hält den Ball vor sich mit einer Hand. Der Partner schubst ihn vorsichtig. Dieser darf die Balance nicht verlieren
- Schubkarrenstellung: Wer beide Beine hält, lässt ein Bein los. Dieses darf den Boden nicht berühren (Körperspannung aufbauen und halten).
- Bauchlage, Knie sind gebeugt und Füße zeigen nach oben: Volleyball zuwerfen.

Grundlagen für den Angriffsangriff (Teillernmethode):

- Tennisball aus dem Handgelenk werfen, Schlagarm ausgestreckt oben, mit der anderen Hand Ellenbogen stabil halten und den Ball aus dem Handgelenk zum Partner werfen.
- Schlagschleife, taktil vom Trainer unterstützt, ausführen lassen
- den Ball selbst anwerfen und im Stand über das ca. 10 cm unter dem Handgelenk tiefer gespannte Netz schlagen
(wichtig: hoher Ellenbogen)
- Volleyball von der Angriffsstrasse mit gestrecktem Arm und abgeklapptem Handgelenk in den eigenen 3-m-Raum schlagen, dass er aufprallt und über das Netz zum Partner fliegt. Darauf achten, dass der Arm die Bewegung nach unten vollendet.
- Anlaufschriften trocken im Am-ster-dam-Rhythmus bei Orientierung an Linien für die Schrittänge üben
- kombinieren mit Armbewegung (vor allem mit Doppelarmschwung, soweit wie möglich nach hinten oben) und Sprung
- Angriff mit Anlaufschriften und Tennisball über das Netz.
- Timing:
Partner wirft Ball an, Angreifer fängt den Ball am höchsten Punkt mit beiden Armen oben.

- Kurze Bälle an drei Stellen auf einer Seite des Netzes: Angreifer läuft an und Trainer oder Partner wirft den Ball bei Beginn des Stemmschrittes mit beiden Händen von unten.
- hoher Pass:
 - Würfe mit beiden Händen von unten von Pos. 2, Angriff über Pos. 4
 - 2 Werfer, 2 Angriffe über Pos. 4 vom selben Angreifer hintereinander
- hoher Pass und Otto:
 - 2 Werfer, 1 Zuspieler, 1 Angreifer, Würfe zum Zuspieler, 2 Angriffe über Pos. 4 nach Rufen des Angreifers und Zuspiel

Berlin, den 14.06.2011

Sylvia Willers / Susanne Kingreen (Sportfreunde Kladow e.V.)