

Volleyball Trainerlehrgang

13.-14.5.17

Inhalt

Training.....	3
Pritschen.....	4
Unteres Zuspiel/Baggern.....	4
Aufschlag	4
Tennisaufschlag	4
Flutteraufschlag.....	5
Block	6
Angriff.....	7
Aufwärmen, Vorbereitung	8
Kräftigung	10
Spielformen	11

Training

Ziele

Leistungssteigerung, Prävention, Rehabilitation

Merkmale

geplant (Spielpraxis während der Saison, danach Technik),

individuell (Spezialisierungen),

zielgerichtet,

Kontrolle (Trainingsspiele, Spieler beobachten, sich selbst als Trainer kontrollieren, Sprungkraft Höhe messen),

langwieriger Prozess (Abstimmungen Zuspiel-Angriff, Spielabfolge, integrieren von neuen/unterschiedlichen Spielern, regelmäßiges Training)

Ablauf

Aufwärmen (Vorbereitung auf Leistung/Hauptteil, koordinative Dinge, Kräftigung (Mobilisation, kurz kräftigen, kein Kraftzirkel), was mit dem Ball),

Hauptteil (Techniktraining (individual Technik, Gruppentechnik), Konditionstraining, Taktiktraining),

Schluss (auf Hauptteil eingehen, festigen im Spiel, Ausklang (dehnen))

Vorbereitung

Zielgruppe, Anzahl, Rahmenbedingungen, Ziel, Erwartungen, welche Positionen kommen, Umsetzung des Ziels (individuell)

Übungen immer technisch richtig vormachen, auch wenn man selbst „Schnörkeleien“ drin hat

Für Trainer ist das Werfen des Balls wichtig und sollte geübt werden. Zum einen fallen Übungen den Übenden dann leichter und Ball fliegt auch reproduzierbarer in richtiger Form/Höhe/Abstand.

Pritschen

hüftbreit stehen, parallel, Zehen, Knie, Hüfte, Schultern zeigen in Zielrichtung, Ellbogen auf Augenhöhe, Hände in Körbchenhaltung, Zeigefinger und Daumen bilden Dreieck, alle 10 Finger berühren den Ball, wenn Ball kommt Handgelenke einklappen, Impulsgebung durch Streckung der Beine und Arme

Unteres Zuspiel/Baggern

zuerst zum Ball bewegen, erst vor Ort die Hände zum „Spielbrett“ formen

Aufschlag

Bild von richtiger Technik zeigen, von Anfang an ritualisiert

Tennisaufschlag

Bewegungsablauf

Stand (Gegenfuß des Schlagarms steht vorne, beide Beine belasten, komplette Grundlinie entlang, Stelle nach Abwehrposition),

Ball werfen (gestreckte Arme, gerade hoch werfen, mit zwei oder einer Hand),

während Ball fliegt Schlagarm nach hinten, wenn Ball kommt Schlagarm wieder nach vorne (Handhaltung Körbchen, fest, mit kompletter Hand schlagen),

Arm nachschwingen, Belastung aufs vordere Bein

Übung

prellend durch die Halle laufen, auf „Hop“ Ball hoch werfen, halbe Drehung/hinsetzen/hinsetzen-aufstehen/hinsetzen-in gegrätschte Beine fallen lassen, Ball fangen

Ziel: Ball immer höher werfen!

Übung

hinknien, Arme locker nach vorne strecken, Partner führt von hinten Armbewegung (Ellbogen hoch, Hand an Kopf vorbei) durch

Übung

Schleifenwurf: Ball in die Schlaghand, andere Hand oben drauf, Schleifenbewegung über den Kopf

Übung

Zielpunkte irgendwo im Feld mit Hütchen, versuchen Hütchen mit Schleifenwurf zu treffen, auf Armbewegung (besonders darauf achten, dass der Arm gestreckt ist und der Ellenbogen OBEN ist) achten

→ selbst herausfinden: für kurze Bälle langsame Armbewegung, für lange Bälle schnelle Armbewegung

Übung

Anwurf, Schleifenbewegung, Aufschlag, auf Stellung achten

Flatteraufschlag

Bewegungsablauf

Schlagarm schon oben, anderer Arm hält Ball auf Kopfhöhe, kurz hochwerfen, Armbewegung nach Schlag stoppen

Unterschiede zu Tennisaufschlag: Wurfbewegung hier kurz, Armbewegung hier kurz, Trefferfläche mittig (Tennis: leicht unterhalb), Handhaltung hier ganz flach, hier nach dem Schlag stoppen

Übung

gegen Wand schlagen, „sei mal wie angeschraubt“ (Füße nicht bewegen)

Übung

zu zweit ein Ball und zwei Hütchen, 4m vom Netz entfernt abstellen, Aufschläge hin und her machen, wenn's viermal klappt einen Schritt zurückgehen bis zur Grundlinie

Übung

zwei Matten nebeneinander auf das Feld legen (auf beiden Seiten), Gruppe steht drauf, zwei gehen auf die andere Seite, machen Aufschläge, wenn Aufschlag von Gruppe gefangen wird geht Person auf andere Seite und macht auch Aufschläge, bis die Matte leer ist, dann muss ein Aufschlag die Matte treffen, treffender Spieler geht auf Matte, fängt Aufschläge, Aufschläger geht auf Matte bis alle wieder auf der Matte sind

Übung

zu zweit zusammen, Volleyballfeld wird in 4 Teile geteilt, jeweils zwei Leute stehen gegenüber von zwei anderen, ein Pärchen geht an Grundlinie zum Schleifenwurf/Aufschlag machen, anderes Pärchen steht hinter Grundlinie, halbieren das Spielfeld, der Spieler, in dessen Hälfte der Schleifenwurf/Aufschlag kommt, rennt ins Feld und fängt den Ball/spielt sich den Ball selbst hoch/spielt dem Partner den Ball nach vorne zu

Übung

wie vorherige, es wird zwei gegen zwei gespielt, jedes Pärchen hat 5 Aufschläge, egal wer den Punkt macht, Aufschlag soll nur erfolgreich sein, egal von wo man schlägt

Block

Theoretische Merkmale

Grundposition: am Netz hüftbreit, Knie beugen, Ellenbogen auf Augenhöhe, Finger gespreizt, Hände leicht nach außen gedreht (bzw. in die Richtung, in die ich blocken möchte), Abstand vom Netz (eine Oberarmlänge)

Bedeutung vom Block: Abwehraktion, Orientierung bieten (für die Abwehrspieler durch Blockschatten), Fehler des Gegners herbeiführen

Absprung: nur nach oben (Ausgangsposition = Landeposition), Arme „schieben“ auf einer Schiene nach oben, starke Körperspannung → AZ („Arsch zusammen“), Körperbogenspannung/„Klappmesser“ ist nicht mehr up-to-date

Übung

2 Personen gegenüber, eine Person rollt den Ball an den Armen des Partners nach oben, Blockschiene fährt hoch → Körperspannung wichtig!

Variation: hoch auf die Zehenspitzen

Übung

1. Grundposition im Seitgalopp am Netz vorbei
2. Schieben, drücken (Erster Schritt lang und geschoben, zweiter Schritt kurz und stärker auftretend)
3. 2x Schritte „schieben, drücken“ + stabiler Blocksprung

Übung

Bänke stehen unter dem Netz, Partner wirft Ball am Netz hoch, Blockschiene (+Körper mit AZ) wird von der Partnerin auf der Bank ausgefahren

Übung

Bänke auf 3m-Linie, ein Partner steht auf der Bank, der andere Partner steht hinter dem Netz → Partner spielt Über-Kopf-Wurf (wie Angriff, aber Start vor dem Bauch) und anderer Partner blockt an der Netzkante (Ellenbogen des Werfers sind Zeichen für Blockstart)

Variation 3 Pärchen: Von Wurfpartner zu Wurfpartner 3 Blocks am Stück mit seitlichem Schritt

Variation: Statt Wurf Angriffsschläge von der Bank

Übung

Sprung-Pritschen (selbst hochwerfen und in den Block pritschen), Partner blockt

Übung

„Wohin als Blockspieler laufen“: Feld in der Mitte (senkrecht zum Netz) teilen, Dreierteam vs. Dreierteam, zunächst nur Pritschen und Baggern, Netzperson (Blockspieler) muss immer auf der Höhe des Balles sein, zunächst nicht springen (nach jeder Netzüberquerung des Balles mit eventuell wartendem Dreierteam tauschen)

Variation Spielen: nun blocken und Ausrichtung der Feldspieler im Verhältnis zum Block, Gewinner des Punkts wechselt, Verlierer bleibt stehen!

Angriff

Handbewegung siehe Aufschlag, Anlauf kommt noch dazu, muss geübt werden

Was bedeutet Angriff?

- Punktgewinn, Ball soll beim Gegner auf Boden gehen.
- Gegner in Defensive zwingen, Gegner muss auf mich reagieren.
- Angriff kann grundsätzlich auch durch Pritschen oder Baggern erfolgen

Mitspieler sollen nicht nur Technik lernen, sondern auch das „Wie“ → Situationen selbständig erkennen und danach handeln

Übung

Anlauf: Links - rechts - links (meist bei Rechtshänder)

Bsp.: Mit drei Turnschuhen auf Boden markieren

Fußablauf

- 1) Orientierungs-/Auftaktschritt
- 2) Stemmschritt muss länger sein
- 3) Beistellschritt

Sprichwort Dreiklang: AM-STER-DAM

Arme unterstützen mich beim Anlauf. Bei Stemmschritt Arme nach hinten nehmen

Nicht Zick-Zack-laufen.

Übung

2 Personen, 1 Ball: Person steht neben Partner und wirft dem Partner den Ball leicht hoch. Partner lässt Hand über Kopf nach außen kreisen und klappt dann über Ellenbogengelenk den Unterarm kraftvoll nach unten. Finger nicht ganz geschlossen halten, sondern leicht gespreizt.

Variation: Person wirft Ball deutlich höher, Partner achtet auch Schrittstellung

Variation: Jeder wirft sich selber den Ball hoch.

Übung

Spieler laufen in der Halle durcheinander. Auf Zuruf (z.B. „Hopp“) Anlauf des Angriffs durchführen und springen.

Variation: Bei Armbewegung: Hände klatschen vor Bauch, hinter Rücken, klatschen über Kopf

Übung

Trainer steht mit Ball auf einem Kästchen am Netz, der Ball wird mit ausgestrecktem Arm über die Netzkante gehalten, dabei auch wichtig Abstand zum Netz halten.

Spieler führen Angriffsschlag aus.

Bei kleinen Spielern ggf. Netz tiefer stellen.

Übung

Volleyball in Strumpfhose: Zwei Trainer stehen auf Kästchen und halten ihn an der Strumpfhose hoch. Vorteil für Spieler, mehr Gefühl zu bekommen. Spieler machen Übung mehrmals direkt und schnell nacheinander um besser lernen zu können.

Übung

Trainer sollte Ball 1 m über Netzkante werfen. Wichtig dabei ist, dass beim Werfen ausreichend Platz zum Netz ist. Spieler läuft los, sobald der Ball die Hand des Werfers verlässt und führt Angriffsschlag durch

Variation: Trainer pritscht den Ball

Variation (Fremdzuspiel): Partner pritscht Trainer, Trainer pritscht den Ball ans Netz, Spieler greift an

Aufwärmen, Vorbereitung

Am Anfang (15 – 20 Minuten)

Inhalte

Muskeln aktivieren, Beweglichkeit verbessern, Warm werden, Kopf vorbereiten

Ziele/Übungsinhalte

Koordination und *Kondition* (Schnelligkeit und Kraft)

Koordination: zwei Bewegungen gleichzeitig, Gehirnhälften verknüpfen, Dorfkrug (D-Differenzierung, O-Orientierung, R-Reaktion, F-Fähigkeit, K-Kopplung, R-Rhythmus, U-Umstellung, G-Gleichgewicht)

Kleine Spielchen am Anfang sinnvoll, intensiveres Laufen, Spielidee vom Volleyball (Ball beim Gegner auf den Boden zu bringen, im eigenen Feld nicht auf den Boden lassen, es gibt einen Sieger) sollte integriert werden

Übung

Koordinationsleiter (immer 3-4 Runden, auf saubere Bewegungsausführung achten, evtl. linker/rechter Fuß abwechseln)

- Ein Kontakt pro Sprosse
- zwei Kontakte pro Sprosse (nur Beine arbeiten, keine Hoch- und Tiefbewegungen)
- zwei nach vorne, eine zurück (jeweils Kontakt mit beiden Füßen)
- Seitlich laufen, zwei Kontakte innen und außen
- Seitlich laufen, zwei Kontakte im Zwischenraum, ein kontakt außerhalb
- 4 Mal seitlich, ein Fuß in der Leiter, einer immer außerhalb, vier Mal vorwärts und vier Mal rückwärts (pro Durchgang)
- Ein Knie vor, eins zurück

Eigene Ideen einbringen lassen, weitere Ideen bei YouTube

➔ Koordination wichtig: je besser Koordination eines Spielers, desto leichter kann Technik eingeführt werden (vor allem bei kleinen Kindern!)

Übung

Abwechslungsreiches Laufen: jeder einen Ball, an Grundlinie verteilen, immer vorwärts zum Netz bewegen, vom Netz weg immer rückwärts bewegen, (immer zum Netz schauen), 3 Wiederholungen pro Übung

- Prellen
- Prellen mit schwächerer Hand
- Hopserlauf (schwächere / stärkere Hand)
- Nachstellschritt entgegen zur Hand die Ball prellt
- Ball hinter den Po halten, Knie vorne hoch
- Ball über den Kopf, hinten Po mit Fersen berühren
- Nachstellschritt, vorwärts immer zum vorderen Bein Ball halten in Annahmehaltung, rückwärts Ball halten zum hinteren Bein (wie zum baggern)
- große, tiefe Schritte vorwärts, Ball einmal durch Beine aufkommen lassen, mit anderer Hand fangen

Eigene Ideen einbringen lassen

Übung

Kopf-Wand-Ball: 2 Teams, jeweils 4/5 Personen, Team gegen Team (halbe Halle)

Wer Ball in Hand hat, darf nicht mehr laufen, muss passen, Ball muss an Wand geköpft werden für einen Punkt, von Anfang an soll mitgezählt werden

Übung

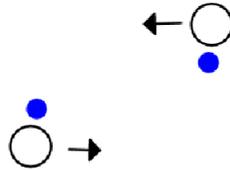
Zehnerle: Jedes Team versucht 10 Mal innerhalb des eigenen Teams hin und her zu passen. Rückpass verboten, wenn 10 Mal geschafft bekommt Gegner den Ball und Team einen Punkt. Mit Ball darf nicht gelaufen werden, laut mitzählen. Wenn Gegner Ball aus der Hand schlägt, bekommt Gegner den Ball, da er ihn erobert hat.

Kleine Teams ➔ Intensität erhöhen

Übung

Schnelligkeit: Antritt

Jeder einen Ball, Partnerübung, Partner stehen sich seitlich gegenüber, jeder lässt Ball fallen, Partner muss anderen Ball fangen. Distanz variieren:



Übung

Schere-Stein-Papier: Partner stehen sich am Netz gegenüber, Schere Stein Papier, Gewinner fängt Verlierer, Linie bei ca. 7-8m anstecken.

5-mal wiederholen, Pause, nochmal 5-mal wiederholen

Übung

Schwarz-weiß: zwei Gruppen liegen sich an Grundlinie gegenüber, eine Armlänge Abstand von GL, Eine Seite ist schwarz, andere weiß, Trainer sagt schwarz/weiß/Begriffe, die die Farben darstellen, genannte Farbe muss andere fangen.

Übung

Aufsetzerball: Teams, ca. 4-5 Personen, in einer Feldhälfte Reifen verteilen, Ziel: in Reifen prellen und Teammitglied fängt = Punkt, nicht zwei Mal gleicher Reifen, nicht mit Ball laufen, Gegner kann Punkt verhindern indem er in den Reifen steht

Übung

Katz und Maus: es wird ein Kreis gebildet. Mit wenig Abstand. In der Mitte stehen zwei Personen, eine ist die Katze und die andere ist die Maus. Die Maus muss versuchen unter den Beinen eines Außenstehenden (Mäuseloch) durch zu rutschen. Währenddessen muss die Katze die Maus fangen. Wenn die Maus durch ein Mäuseloch rutscht, wird dieses zur Katze und die ehemalige Katze zur Maus. Wenn die Katze die Maus fängt wechseln beide die Rollen.

Kräftigung

Übung

Zu zweit, einer legt sich flach auf den Boden, will da auch liegen bleiben, anderer steht und versucht diesen umzudrehen

Übung

einer sitzt in Grätsche, anderer steht da drin, auf Kommando hüpfen, währenddessen Grätsche und geschlossene Beine wechseln

Übung

Partner stehen sich gegenüber, hüpfen gleichzeitig und berühren sich jeweils mit linkem und rechtem Bein am Schuh, Hände klatschen parallel dazu ein.

→ abwechslungsreich, eigene Klatsch-Schritt-Verbindungen ausdenken

Übung

zu zweit mit einem Ball am Netz gegenüber,

- Doppelpritschen zum Partner (sauber unter den Ball laufen, Ellenbogen HOCH zum Pritschen – auf Augenhöhe)
- Nach Abspielen Partner eine Zahl zeigen, die Partner sehen und laut sagen muss
- Zahl zeigen, Partner rechnet die gezeigte und die gesagte Zahl zusammen
- Direkt spielen
- Zahlen zeigen, bei geraden Zahlen wird wieder gepritscht und bei ungeraden Zahlen wird gebaggert
- Zahlen durch Namen ersetzt, Mädchennamen = pritschen, Jungennamen = baggern
- „Eins gegen eins“: es ist erlaubt den ersten oder den dritten Ball rüber zu spielen, baggern und pritschen. WICHTIG: Man spielt gegeneinander also muss es einen Gewinner geben

Spielformen

Ende eines Training, Abschluss, Wettkampfvorbereitung

Übung

Kaiserturnier: 1:1, Gewinner steigt ein Feld auf, Verlierer steigt ein Feld ab,

Übung

2:2, baggern mit einem Kontakt (wie „Ausbaggern“), Spieler der gebaggert hat, geht raus und stellt sich auf der anderen Seite wieder an, es wird auf einem Halbfeld gespielt, Beinarbeit wichtig, nicht mit den Armen rudern, miteinander spielen, klarer Aufgabenbereich für die Spieler (Spielfeld wieder halbieren), bei der Annahme äußeres Bein etwas nach vorne schieben, Bewegung in den Beinen

Übung

2:2, je zwei Ersatzspieler stehen hinter der Grundlinie, Aufschlag aus dem Halbfeld, Annahme ruft „ich“, Mitspieler läuft ans Netz und ruft „hier“, Annahme nach vorne auf Mitspieler, Ball wird am Netz gefangen, jeweils zwei Annahmen, dann wechseln

Übung

3:3, halbes Spielfeld (etwas verkürzt), auf sechs Punkte, Gewinnerteam geht vom Feld und erhält eine Krone, Verlierer behält seine Spielpunkte und beginnt mit diesen den neuen Satz gegen neue Gegner.

Alles ist erlaubt

Übung

4:4, nachdem der Ball über das Netz gespielt wurde, rotiert die Mannschaft eine Position weiter, miteinander spielen, drei Mal spielen innerhalb der Mannschaft

Variante Super Mario: ein Team macht immer Aufschlag, nur das andere Team kann Punkte machen.

Es gibt 4 Level:

- 5 Aufschläge, 3 Punkte müssen gemacht werden
- 3 Aufschläge, 2 Punkte müssen gemacht werden
- 3 Aufschläge, der dritte Punkt muss gemacht werden
- 1 Aufschlag, 1 Punkt muss gemacht werden

Wenn ein Level nicht geschafft wird, wechseln die Aufgaben des Teams (anderes Team macht Aufschlag)

Übung

4:4, Punktgewinn nur bei eigenem Aufschlag, die gewonnenen Punkte können mit der Abgabe des Aufschlagsrechts gesichert werden, sind die Punkte nicht gesichert und man verliert das Aufschlagsrecht, gehen die dabei gewonnene Punkte verloren.